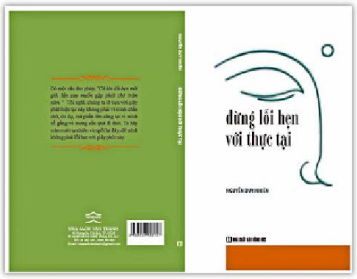
Đừng Lỗi Hẹn
Với Thực Tại



Nguyễn Duy Nhiên

---o0o---

Nguồn

http://nguyenduynhien.blogspot.com

Chuyển sang ebook 20-01-2015

Người thực hiện :

Lan Vi - dvlanvi@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org

Mục Lục

01. TRONG SÁNG - MỘT CÁI THẤY SÁNG TỎ
02. MÀ QUÊN SƯƠNG TUYẾT
03. CHỈ CẦN MỘT Ý THỨC SÁNG TỎ
04. MỘT MẢNH TRĂNG LẤP ĐẦY
05. LÀ THỰC TẠI TỰ NHIÊN
06. TRĂNG VÀO CỬA SỔ
07. CÓ NHÌN THẤY KHÔNG?
08. ĐỪNG ĐÓNG KHUNG HẠNH PHÚC
09. ĐỪNG TÌM CẦU BẰNG Ý
10. ĐÂU CHỈ CỦA MÌNH TRĂNG THÔI
11. CON NGỖNG TRONG BÌNH
12. THÁO GỠ BẰNG CÁI THẤY TRONG SÁNG
13. ĐÂU PHẢI CỦA MÌNH TRĂNG THÔI
14. ĐÀO LÝ VẪN ĐƠM HOA
15. SEN VÀ BÙN
16. ĐÀO HỒNG TỰ NỞ HOA
17. HOA RƠI VÌ NẮM BẮT

18. HIỆN TẠI KHÔNG THỂ NẮM BẮT
19. NGUYÊN NHÂN CỦA KIẾT SỬ
20. HOA RƠI VÌ NẮM BẮT
21. VÔ TÌNH TIẾP LIỄU, LIỄU XANH UM
22. BÌNH THƯỜNG GIỮA VÔ THƯỜNG
23. BÌNH THƯỜNG NHƯNG KHÔNG TẦM THƯỜNG
24. THIỀN TẬP KHÔNG PHẢI ĐỂ THAY ĐỔI TRẠNG THÁI
25. MỘT TÂM MÁY MÓC
26. TÂM BÌNH THƯỜNG THỊ ĐẠO
27. BỐN PHÚT BA MƯƠI BA GIÂY
28. CHÁNH NIỆM LÀ SỰ TỰ NHIÊN
29. VÔ THƯỜNG CÓ NGHĨA LÀ LUÔN MỚI
30. SỐNG TRỌN VẸN TỈNH THỨC
31. TĨNH LẶNG - TRỞ VỀ VỚI THỰC TẠI
32. CÂY HỒNG TÁO XƯA VẪN CÒN ĐÓ
33. ĐỪNG LỖI HẸN VỚI THỰC TẠI
34. NHÌN THẤY CHỨ KHÔNG CẦN TÌM KIẾM
35. THẤY ĐƯỢC CẢ BẦU TRỜI
36. THIỀN TẬP LÀ MỘT VIỆC LÀM TỰ NHIÊN
37. NHÌN THẤY ĐỂ MỈM CƯỜI
38. HẠNH PHÚC Ở NƠI MÌNH ĐANG NGỒI
39. NHỮNG DẤU LẶNG
40. QUAY LẠI ĐỂ VƯỢT QUA
41. ẨN DẬT
42. HẠNH PHÚC BÌNH THƯỜNG VÀ ĐƠN SƠ
43. BƯỚC VÀO SỰ THINH LẶNG
44. THÊNH THANG NHƯ BẦU TRỜI
45. LÒNG THIỀN, HOA CÚC NỞ
46. NHÂN VÀ DUYÊN CỦA HẠNH PHÚC
47. LÒNG THIỀN, HOA CÚC NỞ HOA
48. ĐI VỀ NHƯ NHIÊN
49. TÌNH THƯƠNG - CHƯA BAO GIỜ MẤT ĐI
50. CHẤP NHẬN LÀ THẬT SỰ CÓ MẶT
51. CHƯA BAO GIỜ MẤT
52. CÙNG MỘT ƯỚC MƠ CHUNG
53. TÌNH THƯƠNG LÀ MỘT HẠNH PHÚC TỰ NHIÊN
54. ĐỪNG XÔ NHAU GIỮA CHIÊM BAO
55. CHẲNG ĐÁNG ĐÂU
56. BIẾT ƠN GIÂY PHÚT NÀY
57. NẾU NHƯ CÓ MỘT NGÀY

58. HOA THÔNG RỤNG NGÁT VƯỜN
59. GIAI ĐIỆU ÁNH TRĂNG
60. SỐNG TRONG TỈNH GIÁC
61. NỤ CƯỜI CỦA PHẬT
62. KHÔNG HIỆU HỮU NHƯNG VẪN NHIỆM MẦU
63. BỐN YẾU TỐ THÀNH TỰU
64. CHỈ TRONG MỘT CHỚP MẮT

---o0o---

01. TRONG SÁNG - MỘT CÁI THẤY SÁNG TỎ

Có vị thiền sư dạy chúng ta trong khi tiếp xúc với những gì đang xảy ra, đừng nên theo bài bản hay phương pháp quá, mà hãy để tất cả có mặt trong điều kiện tự nhiên. Hãy tiếp xúc bằng một cái thấy trong sáng, còn đối tượng là gì, hay trạng thái nào, cũng không quan trọng.

Vấn đề không phải là ta nên giải quyết như thế nào, mà quan trọng là ta có thấy rõ lại chính mình trong thực tại này không. Thấy đúng rồi thì ta mới có thể làm đúng được.

Chúng ta bao giờ cũng muốn sửa đổi hoàn cảnh, nhưng chính mình có thật sự thấy được những gì đang cần sự sửa đổi không?

Muốn có hành động đúng, lời nói đúng, suy nghĩ đúng, hành xử đúng, đức Phật dạy, trước hết chúng ta cần phải có một cái thấy cho sáng tỏ.

---o0o---

02. MÀ QUÊN SƯƠNG TUYẾT

Tôi thích thơ Haiku. Mỗi chữ như hạt sương nhỏ chứa trọn một vầng trăng, mỗi câu thơ đơn sơ nhưng chuyên chở được cả một thực tại. Nơi tôi ở bây giờ là mùa đông. Mấy hôm trước trời có một cơn mưa tuyết. Buổi tối bước ra vườn, con đường nhỏ phủ tuyết màu trắng sáng xanh dưới ánh trăng. Chợt nhớ đến câu thơ của Basho:

Quét tuyết sương
Mà quên sương tuyết
Cây chổi trong vườn

Hình ảnh tuy đơn sơ nhưng người đọc vẫn cảm nhận được sâu sắc một sự tĩnh lặng và một thái độ vô cầu. Giữa cuộc đời, ta hãy làm những gì cần làm mà vẫn thong dong giữa những đến đi, mất còn trong cuộc sống.

---o0o---

03. CHỈ CẦN MỘT Ý THỨC SÁNG TỎ

Trong đạo Phật có nói về một yếu tố giúp ta có được một cuộc sống thong dong hơn, bớt dính mắc hơn khi tiếp xúc với thực tại, đó là một cái thấy tự nhiên và trong sáng.

Có một câu chuyện về Tổ Long Thọ *(Nagarjuna)*. Một anh ăn trộm tìm đến gặp ngài Long Thọ nói, "Thưa Thầy, con là một tên ăn trộm, nhưng con rất muốn được làm đệ tử của Thầy, con thật lòng và nhất định dầu cho Thầy có đuổi con cũng không đi. Xin Thầy hãy nhận con làm đệ tử, nhưng cũng xin Thầy đừng bắt con phải bỏ nghề ăn trộm này, vì con đã cố gắng từ bỏ nhiều lần nhưng không thể nào được!"

Ngài Long Thọ nhìn anh ta rồi nói, "Ta không có vấn đề hay lo ngại gì hết. Anh có tâm cầu đạo như vậy rất tốt, ta sẽ nhận anh làm đệ tử của ta. Từ nay anh hãy sống và làm những gì anh làm, nhưng ta chỉ có một điều kiện thôi: là anh phải có *ý thức rõ ràng về những hành động của mình* mà chỉ cần thấy *đơn giản và tự nhiên* thôi, chứ cũng không cần phải dụng công gì hết". Anh ăn trộm vui mừng nhận lời ngay, vì ngài không hề bắt anh phải từ bỏ nghề sống của mình.

Một tháng sau anh ăn trộm trở lại gặp ngài Long Thọ và nói, "Lời dạy của Thầy thật là khó thực hiện, vì mỗi khi con có ý thức rõ ràng thì tự nhiên con không thể nào làm chuyện bất thiện được, vì con thấy được nguyên nhân của khổ đau. Và những khi con bất cần, và cứ làm việc bất thiện, thì cái thấy trong sáng của con cũng không thể nào có mặt nữa!"

---o0o---

04. MỘT MẢNH TRĂNG LẤP ĐẦY

Cuộc sống có những ràng buộc và bất an, nhưng ta vẫn có thể bước đi thong dong được, bạn có nghĩ vậy không? *Quét tuyết sương, mà quên sương*

tuyết... Chúng ta không bao giờ chối bỏ được sự có mặt của khổ đau, nhưng chúng ta cũng có thể tiếp xúc được với hạnh phúc bằng một cái nhìn sáng tỏ.

Đối với tôi trong giờ phút này, hạnh phúc là được ngồi yên bên ly cà phê với một người bạn, nghe một lời kinh xưa, đi thiền hành dưới trời nắng ấm, hay được đọc một bài haiku hay... Còn bạn nghĩ sao? Mỗi phút giây này cũng là một giây phút duy nhất trong cuộc đời mình. Chúng ta có thể chán nản, phiền muộn về nó, hoặc chúng ta cũng có thể thấy những gì bình yên đang có mặt tự nhiên.

Trên đầu ngọn cây
Khoảng trống nơi cành khô gãy
Một mảnh trăng lấp đầy

Phan Thị Kiều Trang

Trong đêm khuya, nơi khoảng trống giữa những nhánh cây gầy guộc khô gãy ấy, bạn có thấy chăng một vầng trăng sáng.

---o0o---

05. LÀ THỰC TẠI TỰ NHIÊN

Thiền sư Lâm Tế có nói về *địa hành thần thông*, có nghĩa là ta đang thể hiện thần thông trong mỗi bước chân của mình. Sự tu tập không phải để giúp ta đạt được những khả năng phi thường như là đi được trên lửa, bay trên mây hoặc bước trên mặt nước, mà phép lạ là đi trên mặt đất. Và khi ta ý thức được rằng những gì ta muốn chưa chắc gì sẽ có mặt ở nơi ta đến, nhưng lúc nào cũng có thể có mặt trong bước ta đi, ta thanh thản và thật sự có mặt với mỗi bước chân của mình. Phép lạ không phải là làm sao để mình vượt qua hoặc tránh né, mà là để thật sự có mặt trong thực tại.

Có lẽ, lý thuyết thì bao giờ cũng dễ hơn thực hành! Nhưng tôi nghĩ, tất cả đều bắt đầu từ sự thay đổi nhận thức và cái nhìn của mình mà thôi. Muốn có cái thấy sáng tỏ ấy ta phải dùng đến *thần nhãn* của mình. Ta thường cho rằng, người có thần nhãn là người có thể nhìn xuyết suốt được qua khắp ba nghìn thế giới, thấy được quá khứ và tương lai, hoặc nhìn thấy được hào quang của Phật... Nhưng có lẽ ngài Lâm Tế sẽ nghĩ khác, thần nhãn là thấy được những gì đang có mặt trong giây phút này, như chúng thật sự là. Có tuyết sương thì ta quét sương tuyết, nhưng rồi ta nắm giữ lại làm gì, thì hạnh phúc cũng sẽ là một thực tại tự nhiên thôi, phải không bạn?

---o0o---

06. TRĂNG VÀO CỬA SỔ

Mùa đông năm nay trời có mưa nhiều và thật lạnh. Những ngày bước ra ngoài, sương mù dày đặc không gian phủ kín khu vườn, che khuất đường đi. Và trong cuộc đời, đôi lúc nhớ lối đi xưa bị che lấp mà ta lại chợt thấy được con đường mới. Nhờ có những khổ đau mà mình lại tìm được sự thong dong.

Có những đêm khuya sau khi tắt chiếc đèn nhỏ bên bàn viết, tôi thấy trăng soi vào thật sáng.

Trong lều nhỏ
Một ánh sáng vuông
Trăng vào cửa sổ
Basho

Và bạn có thấy không, ánh sáng vuông ấy cũng thật như một vầng trăng trong sáng ngoài kia...

---o0o---

07. CÓ NHÌN THẤY KHÔNG?

Có một thiền sinh vào tham vấn với vị thầy của mình. Anh ta than phiền là sau nhiều năm dụng công tu tập anh cảm thấy bế tắc, vẫn không lãnh hội và thấy được đạo pháp.

Vị thầy lắng nghe rồi nhìn anh nói, "Nếu con nghĩ rằng tu tập có nghĩa là mình phải cố sức tìm kiếm để đạt được một điều gì đó, thì việc ấy rất sai lầm".

- "Thưa thầy, con không hiểu ý thầy..." Người thiền sinh lộ vẻ bối rối.

Vị thầy đứng dậy bảo anh theo ông bước ra ngoài vườn. Cả hai đứng yên ngước nhìn lên cao, dưới một bầu trời đêm lấp lánh ngàn vì sao vụn vỡ.

- "Con có thấy những vì sao ấy không?" Vị thầy hỏi.

- "Dạ thưa có!"

- "Con có thấy hết tất cả những vì sao ấy không?"

- "Dạ thưa, con thấy hết tất cả những vì sao nào mà mắt con có thể nhìn thấy được..." Anh ta dè dặt trả lời.

- "À, mà ta không biết con có nhìn thấy vì sao này không?" Vị thầy đưa tay chỉ lên bầu trời đêm.

Người thiền sinh trẻ nhìn theo hướng vị thầy chỉ và thấy có một ngôi sao lấp lánh. Anh đáp, "Dạ, thưa con thấy".

- "Và con có thấy vì sao nằm ngay sát ở bên nó không?"

Người thiền sinh có nhìn một hồi, rồi đáp rằng không có một ngôi sao nào khác ở cạnh bên hết.

- "Có chứ! Mà con đừng nên cố gắng gì hết, cứ nhìn lại đi rồi sẽ thấy". Vị thầy nói.

Người thiền sinh nghe lời và buông bỏ hết những cố gắng của mình, đứng yên nhìn lại một hồi. Và anh chợt khám phá ra là có một vì sao thật mờ ở ngay bên cạnh ngôi sao sáng kia. Và vì ngôi sao ấy rất yếu, nên nếu nhìn thẳng vào nó ta sẽ không thể nào thấy được. Mắt ta chỉ có thể thấy được vì sao ấy khi mình không cố gắng tập trung thẳng vào nó, mà hướng nhìn xích qua phía bên một chút.

- "Dạ thưa thầy, con đã thấy vì sao mờ cạnh bên đó rồi!"

- "Con biết không, sự tu học của con cũng giống như những vì sao trên bầu trời vậy. Càng cố sức tìm kiếm, ta lại càng vô tình làm ngăn trở đi cái thấy của mình. Nhờ không dụng công vô ích mà cái thấy của con được trọn vẹn hơn. Con có hiểu không?"

Người thiền sinh trẻ cảm thấy như tâm mình bừng vỡ trước lời giải thích của vị thầy. Nhưng làm sao thầy mình lại biết được là ngay cạnh bên vì sao sáng ấy lại có một ngôi sao khác mờ hơn ở kế bên?

- "Con biết không, trên bầu trời này có hằng hà sa số những vì tinh tú", vị thầy đáp, "mà thật ra ta không biết chắc là hai người có thể cùng nhìn thấy chung một vì sao không nữa! Những vì sao có mặt, chúng nhiều hơn là những gì ta có thể nhìn thấy được gấp triệu lần. Vì vậy, ta biết chắc rằng mỗi ngôi sao đều có một vì sao khác cạnh bên, dù rất mờ ảo, và mình chỉ có thể thấy được nêu ta biết chuyển hướng nhìn sang bên một chút. Và đó cũng là một sự thật về cuộc sống, chúng ta thường chỉ nhìn thấy những gì mình muốn tìm kiếm, mà lại đánh mất đi những cái khác.

---o0o---

08.ĐỪNG ĐÓNG KHUNG HẠNH PHÚC

Bước vào một khu vườn, nếu như ta chỉ biết chú tâm tìm kiếm một loài hoa mà mình ưa thích, ta lại có thể vô tình không nhìn thấy và thưởng thức được những đóa hoa đẹp khác chung quanh. Hạnh phúc thật sự có mặt nhiều hơn những gì ta "thấy" là hạnh phúc. Và nhiều khi hạnh phúc cũng đang có mặt ngay bên cạnh những khó khăn của mình. Đôi lúc muốn thấy được hạnh phúc, ta phải biết buông bỏ cách nhìn theo thói quen xưa cũ của mình với những thành kiến và ý niệm sẵn có.

Ta không thấy, vì ta chỉ biết tìm kiếm những gì thích hợp với khuôn mẫu mà mình muốn. Mà bạn nghĩ, hạnh phúc thật sự có một khuôn mẫu cố định nào chăng? Thật ra, nhiều khi khuôn mẫu ta đặt ra lại chính là cái nguyên nhân của khổ đau, nó đóng khung và giới hạn lại hạnh phúc của mình. Ta chỉ an vui và cảm thấy hài lòng khi sự việc xảy ra đúng theo một khuôn mẫu ấy. Vị thiền sư nhắc nhở chúng ta rằng, một cách để thấy được hạnh phúc là ta thôi dụng công tìm kiếm, chỉ cần đừng để những hạnh phúc đang có mặt bị lu mờ bởi những ý niệm sẵn có của mình mà thôi.

---o0o---

09.ĐỪNG TÌM CẦU BẰNG Ý

Tôi nhớ vào khoảng thập niên 80, người ta thường bày bán những bức tranh thuộc loại hình ảo ba chiều, *3D Stereograms*. Đây là những tấm hình

có chiều sâu mà bạn phải nhìn xuyên qua nó như một tấm gương, bạn mới có thể thấy được hình ảnh thật nằm ẩn dấu trong đó. Đứng trước một tấm ảnh *3D Stereograms*, bạn cố sức nhìn nhưng không thấy gì hết và càng cố sức tập trung nhìn cho rõ ta lại càng thất vọng. Nhưng vừa khi bạn buông thả tự nhiên, thôi không tìm kiếm gì trong đó nữa, thì tự nhiên hình ảnh nằm ẩn sâu trong ấy hiển lộ ra rất rõ rệt, và thật bất ngờ.

Nếu như bạn đang có một phiền muộn hay khó khăn nào, bạn hãy thử buông thả sự tìm kiếm hạnh phúc của mình đi, và trở về tự nhiên với những gì đang có mặt. Và nhờ không tìm kiếm nữa, thôi nắm bắt một ý niệm cố định nào về hạnh phúc, mà thật ra mình cũng chưa chắc biết ró nó là gì, ta cho phép hạnh phúc thật sự được hiển lộ ra.

Đôi khi thực tại phải được tiếp xúc bằng tâm chứ không thể nắm bắt bằng ý. Vì những gì ta nghĩ là hạnh phúc chưa chắc đó là hạnh phúc. Khi tâm ta càng rộng mở, không mong cầu bao nhiêu, thì cái thấy của mình càng được trong sáng bấy nhiêu. Và bạn biết không, nếu ta dừng lại cho yên với một cái nhìn tự nhiên, thì bầu trời kia, dù ngày hay đêm, bao giờ cũng vẫn đang có hàng ngàn vì sao lấp lánh sáng đẹp diệu kỳ.

---o0o---

10. ĐÂU CHỈ CỦA MÌNH TRĂNG THÔI

Có lần bà Sylvia Boorstein, tác giả quyển *Thiền Quán Thực Hành"* được mời vào lớp sáu của đứa cháu ngoại để nói về đạo Phật, lớp của các em cũng mới vừa học xong về xứ Ấn Độ. Sau khi bà Sylvia trình bày, có một em trai đưa tay lên hỏi,

- "Cháu có nghe nói là những người tập thiền giỏi, họ có thể biết trước được tương lai của mình, có phải vậy không?"

Bà đáp, "Có thể, nhưng đó không phải là mục đích của thiền!"

Nó hỏi tiếp, "Thế thì bà có biết ai tập thiền và có được thần thông không?"

"Bà có nghe nói về một thiền sư ở Ấn Độ có khả năng đi xuyên được qua tường!"

Em có vẻ không tin lắm, "Nhưng bà có chính mình thấy được việc ấy không?"

"Bà cũng chưa chứng kiến điều ấy, nhưng mà vị thầy của bà kể lại là ông đã nhìn thấy, và bà chỉ dựa vào lời của ông mà thôi".

"Nhưng làm sao người ta có thể đi xuyên qua tường được?"

Bà Sylvia cố gắng giải thích thêm, "Bà nghĩ có lẽ cũng giống như là cơ thể chúng ta được cấu tạo bởi những phân tử rất nhỏ hợp lại, và những người có năng lực thiền định giỏi họ có thể tự làm tách rời những phân tử ấy ra, đi xuyên qua tường, và rồi họ gom hợp chúng lại với nhau như cũ!"

Bé trai im lặng, suy nghĩ một hồi, rồi nói "Cháu thấy là nếu họ làm như vậy, mà rủi như họ đang đi xuyên bức tường, và quên thiền tập, họ có thể bị kẹt cứng trong bức tường ấy luôn không?'

---o0o---

Những Bức Tường Của Cuộc Đời

Các em nhỏ lúc nào cũng có những suy nghĩ và thắc mắc mới lạ bạn hả! Câu chuyện ấy cũng khiến tôi liên tưởng đến những "bức tường" vô hình trong cuộc sống chúng ta. Có biết bao lần, chúng ta đã bị kẹt cứng trong những "bức tường" của hờn giận, lo âu, của thất vọng, sợ hãi... không thể thoát ra được.

Trong thiền quán thì phép lạ không phải là đi xuyên qua tường hay đi trên mây, mà phép lạ là đi trên mặt đất. Địa hành thần thông. Tổ Lâm Tế nói, phép lạ là ta có thể đi như một người có tự do, thong dong giữa những bận rộn và lo toan của cuộc đời, không bị vướng mắc hay kẹt vào nơi đâu cả. Nhưng thật ra, không phải chỉ có muộn phiền mới là những "bức tường", mà đôi khi ta cũng có thể bị kẹt trong những bức tường của "hạnh phúc" nữa.

Trong quyển *Hồ Walden*, ông Henry David Thoreau viết, *"Tôi thấy những người trẻ thật là bất hạnh khi họ được thừa kế những tài sản lớn lao của cha ông mình... vì chúng là những gì mà mình thu nhận vào thì dễ mà buông bỏ ra thì rất khó"*. Đâu phải chỉ có khổ đau, mà những may mắn trong cuộc đời, những thành đạt và ý niệm về hạnh phúc, cũng có thể là những bức tường đóng kín nhốt ta lại, bạn nghĩ vậy không?

Tôi có những người bạn, đời và đạo, chúng tôi thân mật với nhau cho đến khi mình khoác lên một chiếc áo nào đó. Bạn biết không, những địa vị tuy cần thiết cho cuộc sống, nhưng chúng cũng dễ khiến làm chúng ta trở nên nhỏ hẹp đi, mà cũng đôi khi dễ vô tình che khuất đi chút tình người.

---o0o---

11. CON NGỖNG TRONG BÌNH

Bức tường giam giữ ta thường được tạo tác từ những gạch đá muộn phiền của quá khứ, hoặc những lo sợ hay mong cầu ở tương lai. Nhưng bạn nghĩ chúng ta có thể thoát ra được bằng cách nào đây?

Trong nhà thiền có một câu đố như vầy, hãy tưởng tượng là có một con ngỗng con còn nhỏ người ta bỏ vào trong một cái bình và nuôi trong một thời gian, con ngỗng ấy lớn lên vừa khít với cái bình. Bây giờ vấn đề là làm sao ta có thể đem con ngỗng ấy thoát ra ngoài, mà không đập vỡ cái bình, và cũng không làm gì tổn thương đến con ngỗng?

Và, một giải pháp đơn giản là *"Con ngỗng ấy ra rồi!"* Đó là câu trả lời của thiền sư Nam Truyền đáp cho cư sĩ Hoàn Công. Tôi hiểu rằng, vì chúng ta tự tưởng tượng ra vấn đề con ngỗng ở trong bình, thì bây giờ mình chỉ cần cho nó thoát ra ngoài thôi. Chứ con ngỗng đâu có thật, mà cái bình giam nó cũng đâu có thật. Tất cả đều do tự mình đặt ra thôi.

Có những khổ đau trong cuộc sống cũng tương tự như vậy, ta tự đặt ra những khuôn mẫu cứng ngắc, rồi đóng khung và nhốt kín lại hạnh phúc của mình. Và ta loay hoay trong khổ đau để mong tìm một giải pháp, mà nếu như tự mình nhốt mình lại, thì cũng chỉ tự mình mới có thể cho phép mình thoát ra được thôi, phải không bạn?

---o0o---

12. THÁO GỠ BẰNG CÁI THẤY TRONG SÁNG

Muốn thoát ra ngoài sự giam cầm ấy, ta phải biết nhận diện và thấy ra được những gì đang trói buộc mình. Nhiều khi chúng không phải do hoàn cảnh bên ngoài, mà do phản ứng và sự dính mắc của ta với những gì xảy ra.

Nhưng cũng nhờ có những va chạm ấy, mà ta có thể thấy ra được khổ đau ngay nơi gốc rễ của nó.

Thiền sư Lâm Tế viết, *"Chúng ta không thể nào giải quyết được những vấn đề của quá khứ, trừ khi qua sự liên hệ với hoàn cảnh hiện tại. Lúc cần thay đồ thì ta mặc áo vào, đến khi cần lên đường thì ta bước ra đi. Có vậy thôi!"* Ta chỉ có thể giải quyết được những vấn đề của quá khứ, hoặc chăm sóc cho các dự án ở tương lai, qua sự ứng xử của mình ngay trong giờ phút này. Và theo như ngài Lâm Tế, thật ra ta cũng không cần làm một việc gì phi thường, chỉ cần chú tâm và quan sát những gì đang có mặt trong thân tâm khi tiếp xúc với xung quanh.

Chú tâm, quan sát không phải để ta tìm kiếm một tuệ giác hay một giải pháp nào đó, mà là biết nhận diện để tự khám phá ra những gì đang có mặt ngay ở nơi mình.

Những khi ta có vấn đề với người thân, khi cảm thấy bất an, đối diện với một khó khăn, hay trong lúc lo sợ và bối rối... ta hãy quay nhìn lại những gì đang xảy ra một cách trung thực, với một tâm không mong cầu. Được bấy nhiêu thôi vấn đề cũng sẽ tự nó được chuyển hóa nhiều rồi, nhờ ta biết thôi không còn dựng lên và tự nhốt mình vào những bức tường nữa.

Thật ra vấn đề không phải là ta nên giải quyết như thế nào, mà quan trọng là ta có thấy rõ lại chính mình trong thực tại này không. Thấy đúng rồi thì tự mình mới có thể làm đúng được. Đôi khi chúng chỉ đơn giản như là mặc một chiếc áo, uống một tách cà phê, ngồi chờ một chuyến xe, bước đi trên con đường nhỏ... nhưng ta sống thật trọn vẹn với việc mình làm.

---o0o---

13. ĐÂU PHẢI CỦA MÌNH TRĂNG THÔI

Khi muốn đến một đỉnh núi xa, chúng ta không thể nào đi đến nơi ấy bằng một con đường thẳng duy nhất, hay bước theo một khuôn mẫu cố định được. Sẽ có những lúc mình đi trệch sang trái hoặc bước lạc sang phải. Nhưng nếu như ta cứ tiếp tục biết nhìn lại và có mặt trong giờ phút hiện tại, giữ cho được trong sáng và tự nhiên, thì nó sẽ tự biết sửa chữa và điều chỉnh lại, mà không cần đến sự can dự của ta. Nếu như ta biết cẩn trọng, mỗi bước chân sẽ làm mới lại con đường mình đi.

Có lẽ vì chưa thấy được sự trong sáng tự nhiên ấy, nên ta thường tìm kiếm hạnh phúc nơi một khuôn mẫu nào đó bên ngoài. Biết rằng những khuôn mẫu đôi khi cũng cần thiết, nhưng ta cũng nhớ quay trở về lại với chính mình bạn nhé. Tôi nhớ bài thơ của thiền sư Myoe, thế kỷ 13,

Tâm tôi rạng ngời
Ánh sáng tinh khôi
Mà trăng cứ ngỡ
Đấy là ánh sáng
Của mình trăng thôi
Thiền sư Myoe (Nhật Chiêu dịch)

---o0o---

14.ĐÀO LÝ VẪN ĐƠM HOA

Basho là một vị thiền sư thi sĩ Nhật Bản sống vào thế kỷ thứ 17. Ông cũng đã được công nhận như một nhà thơ Haiku nổi tiếng nhất của mọi thời đại. Có lần, Basho chia sẻ về nghệ thuật làm thơ của mình như sau, *"Trong khi viết, ta đừng để mình bị ngăn cách với thực tại, dầu chỉ là một khoảng cách mỏng như một sợi tóc. Ta chỉ có thể hiểu được cây thông từ ngay chính cây thông, ta chỉ có thể học cây trúc từ chính ngay cây trúc... và sự đồng nhất ấy tự nó sẽ sáng tạo nên bài thơ của mình..."*

Và cũng vậy, tôi nghĩ, ta chỉ có thể tiếp xúc được với sự sống của mình ngay chính nơi thực tại này, mà không thể bằng một lý thuyết hay đường lối nào khác hơn.

Nhưng dường như ngày nay chúng ta lại thường đặt ra bao nhiêu những phương cách để nắm bắt thực tại. Thật ra, ta chỉ cần mở rộng ra với những gì đang có mặt chung quanh mình, bằng một cái thấy tự nhiên và trong sáng.. Hiện thực này,ta đâu cần phải lao công tìm kiếm, mà chỉ cần dừng lại và nhận diện mà thôi.

Tôi cũng thấy ngày nay người ta thường hay ưa thích dùng những khẩu hiệu như là "nắm bắt ngày hôm nay", như một công thức để sống tích cực, nhưng có lẽ ta cũng cần nên nhìn lại thái độ ấy của mình, Vì thật ra ta không cần phải nắm bắt cái gì hết, chúng ta chỉ cần để yên và có mặt tự nhiên với ngày hôm nay mà thôi. Vì mục đích của ta là để tiếp xúc được với một tuệ

giác sẵn có của thực tại, chứ không phải để tìm kiếm một cái gì khác hơn, hay đẹp hơn, theo sự mong cầu của mình.

---o0o---

15. SEN VÀ BÙN

Có lần, tôi có dịp tiếp chuyện với một Sư cô ở một tu viện. Trong thiền quán, chúng ta thường quen nghĩ rằng, hạnh phúc có mặt là nhờ sự có mặt của khổ đau. Cũng như sen có mặt là nhờ có bùn nhơ, hay là nhờ có cõi Ta Bà mà Tịnh Độ mới có thể hiện hữu. Nhưng nếu ta nhìn sâu sắc hơn, đừng vướng mắc vào ý niệm, thì có thể ta cũng sẽ thấy rằng, hoa sen có cái "thật" của hoa sen, và bùn nhơ cũng có cái "thật" của bùn. Và nếu như chúng ta để cho chúng được như "đang là", *as-is*, một cách tự nhiên, thì mỗi cái đều có giá trị hoàn toàn như nhau, chứ không phải vì cái này mà có được cái kia. Cô chia sẻ,

Người ta thường nói đến giá trị của khổ đau là để nâng cao giá trị của hạnh phúc. Cũng như hãy lấy bùn để tôn xưng sự tinh khiết của hoa sen: gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn. Vì vậy hoa sen thường được dùng làm biểu tượng cho những gì cao quý, thõng tay vào trần mà không nhiễm bụi trần. Giá trị của bùn ở đây là làm sao cho hương thơm của hoa sen càng có giá trị.

Trong kinh có viết "Thị pháp trụ pháp vị", nghĩa là ta nên thấy pháp đúng như thực tánh ngay nơi sự có mặt trong không gian (vị) và thời gian (thời) của nó. Như nó đang là. Mỗi pháp đều có một vị trí, một "đang là" của chính nó, và không thể so sánh với bất cứ gì khác. Hoa sen có "vị" của hoa sen, bùn có "vị" của bùn. Mùi thơm của hoa sen hay mùi hôi của bùn là do cảm quan của chúng ta thôi, chứ sen hay bùn tự chúng nó đâu có nói một lời nào! Mà chúng cũng chẳng muốn nâng giá trị gì cho nhau. Sen mọc trên bùn là do ở nhân duyên, thì đó cũng chỉ là lẽ thường nhiên thôi!

Vì vậy khổ đau có "vị" của khổ đau, hạnh phúc có "vị" của hạnh phúc, giá trị hoàn toàn như nhau nếu chúng được như "đang là". Thật ra thì đâu phải nhờ khổ đau mà ta mới có thể thấy giá trị của hạnh phúc, hay "hạnh phúc chỉ nhận diện được trên cái nền của khổ đau..." Sao ta không thử nhìn thấy hương sen, mùi bùn, hạnh phúc, đau khổ... như nó đang là, và chỉ có thế thôi?

Thật ra, nếu như ta biết ý thức và chấp nhận giá trị của khổ đau, thì đó cũng đã là điều rất tích cực rồi. Nó giúp ta giảm bớt đi những bất an do sự tham cầu, chống đối, vừa lòng, nghịch ý... khi tương giao với mọi sự. Nhưng nếu như ta không vượt thoát khỏi cái khái niệm về "cái này kéo theo cái kia", thì mình sẽ không để cho sự vật được như nó "đang là", vì vẫn còn một ý niệm phân biệt, cho dù rất vi tế.

Trong kinh Hoa Nghiêm có viết "đương xứ tức chân", chỉ có cái đang là ấy mới chính là cái thật và ngoài ra không có cái thật nào khác hơn, nên ta mới có thể nói "Ta Bà là Tịnh Độ" được đúng nghĩa. Chứ không phải nó ám chỉ rằng Ta Bà chỉ là nền (background), của Tịnh Độ. Vì thật ra, đâu phải nhờ có "hậu cảnh" Ta bà mà "chính cảnh" Tịnh Độ mới được tỏa sáng.

---o0o---

Mọi bất an đều có khuynh hướng tự an

Có thể tôi cũng chưa hiểu hết ý sâu sắc của Cô, nhưng như Basho nói, nếu như chúng ta muốn hiểu thế nào là hoa sen thì ta hãy tiếp xúc ngay chính với hoa sen đi, hay bùn nhơ cũng vậy. Vì chỉ có đang là ấy mới chính là cái thực. Mỗi cái đều có một tuệ giác riêng của nó, và ta chỉ cần thấy trong sáng tự nhiên thôi, chứ đâu cần đến một sự phân tách hay suy tưởng xa xôi gì khác.

Nếu như ta để cho chúng được như chúng đang là *as-is*, buông bớt đi những phân biện của mình, thì tuệ giác sẽ hiện rõ hơn. Các thầy tổ vẫn thường nhắc nhở chúng ta hãy tập buông bỏ những ý niệm và lý thuyết của mình đi, dù cao siêu đến đâu, để cho tuệ giác có thể được có mặt.

Tôi nghĩ, chúng ta chưa tiếp xúc được với thực tại có lẽ vì mình chưa thể đứng yên được những tìm kiếm lăng xăng của mình. Và trong cuộc sống chúng ta lại có thói quen thay thế những lăng xăng này bằng những lăng xăng khác. Mà bạn biết không, cho dù chúng có là vi tế hay tốt đẹp hơn thì đó cũng vẫn là những lăng xăng.

Nhưng nếu ta không làm gì hết, và cứ để yên cho những lo nghĩ và bất an của mình, thì chúng sẽ ra sao hả bạn? Tôi được dạy rằng, nếu như ta biết buông bỏ cái thái độ mong cầu của mình, để cho cái nghe, cái thấy của mình được trong sáng tự nhiên trong giờ phút này, không can thiệp vào, thì *mọi bất an đều có khuynh hướng tự nó sẽ trở thành an*. Chúng không cần gì đến

sự can dự hay một sự tập luyện nào của mình. *We need to learn how to step out of our own way*.

---o0o---

16.ĐÀO HỒNG TỰ NỞ HOA

Sáng nay là một ngày đầu tiên của mùa xuân. Vậy mà mới mấy hôm trước, trời đổ một cơn tuyết lớn ngập trắng khu vườn, lấp kín lối đi ngoài sân. Tuyết phủ trắng xóa những cành cây khô trong khu rừng nhỏ. Đất trời của một ngày tuyết rơi thật yên lặng, không gian tĩnh và đẹp. Sáng nay nắng lại lên, tuyết tan, bước ra ngoài vườn tôi thấy trên cành khô có những nụ hoa tím nở tự lúc nào không hay, dưới ánh nắng trong sáng ban mai đẹp mới tinh.

Tôi nhớ bài thơ của thầy Nhất Hạnh lấy ý từ một công án Thiền của vua Trần Nhân Tông,

Bạn là khu vườn của tôi
Và tôi thường nghĩ tôi là người chăm sóc
Nhưng mới sáng hôm qua thôi
Mắt tôi vừa thấy
Một khu vườn xưa, rất xưa
Không hề có ai chăm sóc
Vậy mà
Khi Xuân về
Chẳng biết tại sao
Đào lý vẫn đơm hoa.

Chúng ta có cần phải lao tác tìm kiếm gì không bạn hả, hay chỉ cần để cho tất cả được trong sáng tự nhiên mà thôi, và lý trắng, đào hồng sẽ tự chúng nở hoa...

"Vườn xưa vắng mặt người chăm sóc
Lý trắng đào hồng tự nở hoa".

---o0o---

17.HOA RƠI VÌ NẮM BẮT

Thiền sư Ajhan Chah thường nói với những học trò của mình rằng. *"Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm của đức Phật dạy là như vầy: Đây là khổ, đây là nguyên nhân khổ, đây là sự chấm dứt của khổ và ngay bây giờ và ở đây là nơi ta chứng nghiệm được những điều ấy"*. Con đường giải thoát mầu nhiệm và đơn giản như vậy thôi, ta không cần phải tìm cầu một nơi xa xôi nào khác.

Tôi nhớ câu chuyện về một anh thợ may nghèo. Một đêm anh nằm mơ thấy có một vị thần hiện ra bảo anh nên đi về hướng tây, anh sẽ gặp một cây cầu màu đỏ, và nơi đó có chôn một hũ châu báu. Sáng hôm sau anh thức dậy thật sớm, lên đường đi về hướng tây theo lời vị thần chỉ. Đến xế chiều quả thật như lời dặn, anh gặp một chiếc cầu màu đỏ bắc ngang dòng suối lớn, nhưng cạnh đó có một người lính gác.

Thấy anh đứng lấp ló, người lính hỏi anh cần gì. Và người thợ may thành thật kể lại giấc mơ của mình. Nghe, xong, người lính bật cười to và nói, "Tôi cũng có giấc mơ tương tự như ông vậy, có một vị thần bảo tôi hãy đi về hướng đông, sẽ gặp ngôi nhà của một người thợ may nghèo, và đào dưới giường ngủ của anh ta, bên dưới sẽ tìm thấy một kho tàng. Tôi không biết ông là ai, nhưng điều khác biệt giữa tôi với ông là tôi chỉ xem đó là một giấc mơ thôi! Tôi gác cây cầu này nhiều năm rồi, và tôi biết chắc là ở đây không có châu báu gì hết, ông hãy quay về đi!" Người thợ may quay trở về nhà. Và khi về đến nhà, anh đào thử dưới giường ngủ của mình, và quả thật nơi ấy có một hũ châu báu.

Trong cuốc sống của chúng ta ai cũng muốn đi tìm hạnh phúc. Và quan niệm chung thì muốn có hạnh phúc ta phải làm gì, phải được gì, hoặc trở thành một cái gì đó. Như trong cuộc sống thì mình cần phải có một sự nghiệp, đạt được một cấp bằng, hay có một chức vụ nào đó. Dường như là hạnh phúc, đòi hỏi nơi mình một sự tìm kiếm và tạo tác, chứ không thể tự nhiên mà có được.

---o0o---

18. HIỆN TẠI KHÔNG THỂ NẮM BẮT

Ngày nay chúng ta thường nghe nói mình phải biết có mặt trong giờ phút hiện tại. Một nhà thơ của La Mã, Horace, dùng chữ *"Carpe diem"* có nghĩa là "Seize the day" nắm bắt ngày hôm nay, như là một phương cách sống hạnh phúc. Nhưng tôi nghĩ, thật ra điều ấy cũng không được hoàn toàn

chính xác lắm. Vì hiện tại đâu thể nào nắm bắt được, mà thật ra chúng ta chỉ cần dừng lại và trở về với giây phút này mà thôi.

Sự trở về sẽ giúp ta buông bỏ những ảo tưởng của mình về thực tại, vì đó đâu thể là thực tại nếu như ta vẫn có ý muốn nó phải là một cái gì khác hơn. Trịnh Công Sơn có đưa ra hình ảnh của một người *"nằm mộng suốt đêm trong thiên đường"*. Và chúng ta cũng có thể đang có mặt ngay nơi mình muốn đến, mà vẫn không cảm thấy hạnh phúc vì mình vẫn cứ còn mơ tưởng về chính nơi ấy.

Tôi nghĩ, vấn đề không phải là *"discover"* mà là *"uncover"* hạnh phúc. Hạnh phúc có mặt không phải vì sự lao công, tìm kiếm của mình, mà chỉ cần sự quay trở về để thấy rõ mà thôi. Như lời nhắc nhở của ngài Ajhan Chah, phiền não của ta sẽ được chuyển hóa nhờ sự chứng nghiệm và cái thấy trong sáng của mình trong ngay bây giờ và ở đây.

---o0o---

19.NGUYÊN NHÂN CỦA KIẾT SỬ

Chúng ta thường nghĩ rằng những vần đề và nguyên nhân mang lại cho ta khổ đau chúng nằm bên ngoài ta, hoàn toàn không tùy thuộc vào mình. Nhưng sự thật có phải là như vậy chăng? Trong Tương Ưng Bộ, bài kinh *Kiết Sử* (S.iv, 281), có ghi như vầy:

"Thưa quý thầy, ví như một con bò đực đen và con bò đực trắng được dính lại với nhau bởi một sợi dây hay một cái ách. Nếu có người nói: 'Con bò đen là kiết sử (fetter, shackle) cho con bò trắng, và con bò trắng là kiết sử cho con bò đen'. Nói như vậy có chơn chánh không?

Thưa không, này hiền giả, con bò đen không phải là kiết sử của con bò trắng. Và con bò trắng cũng không phải là kiết của con bò đen. Do vì chúng bị dính bởi một sợi dây hay bởi một cái ách, ở đây chính cái ấy là kiết sử (fetter, shackle).

Con bò trắng khổ, và nó tin rằng nguyên nhân gây nên khổ đau cho nó chính là con bò đen kia. Nó muốn con bò đen kia cũng phải bước cùng nhịp với nó, đứng lại như nó, đi về một hướng với nó, quẹo phải như nó. Nhưng

thật ra khổ đau nằm ở nơi cái ách đã trói cột nó vào con bò đen, chứ nào đâu phải ở cách hành xử của con bò kia.

Cũng vậy, những gì xảy đến với ta tự chính nó không phải là phiền não, mà chính thái độ và cái chấp của ta mới là *kiết sử fetter*, là nguyên nhân của khổ đau. Tôi nghĩ, cái ách ấy tượng trưng cho những ước vọng, những mong cầu và ghét bỏ của mình, đối với hoàn cảnh chung quanh, không chấp nhận cho sự vật được như nó là.

---o0o---

20. HOA RƠI VÌ NẮM BẮT

Cuộc sống tuy có nhiều phiền não, nhưng thật ra có lẽ cũng chỉ có một nguyên nhân mà thôi, đó là vì ta muốn sự việc được khác hơn như nó đang là. Nhưng trong cuộc đời, những gì đang có mặt thì chúng có mặt, những gì đang xảy ra thì chúng xảy ra. Và có lẽ phương cách hay nhất là ta hãy có mặt với chúng một cách trọn vẹn và trong sáng, vì khi ta thật sự có mặt thì những gì mình cần làm sẽ hiển hiện và xảy ra một cách tự nhiên mà thôi.

Thiền sư Đạo Nguyên viết trong Chánh Pháp Nhãn Tạng, "*Khi ta trở lại với nơi mình đang có mặt, con đường ta đi ngay trong giây phút này, thì sự tu tập sẽ xảy ra, nó sẽ ứng hợp tự nhiên với những vấn đề trước mắt. Vì nơi chốn ấy, con đường này, không lớn không nhỏ, không là của ta và cũng không là của kẻ khác. Chúng không phải được mang từ quá khứ, mà chỉ đơn sơ khởi lên và hiệu hữu trong ngay bây giờ và ở đây.*

Khi bước chân vào con đường tu học, chúng ta ai cũng mong cho mình có được an lạc, hay là vượt thoát được những khó khăn trong cuộc sống. Và ta cứ nghĩ mình cần phải nỗ lực tập luyện để đạt được một điều gì, hay loại trừ một điều nào đó. Nhưng nhiều khi chính vì những nỗ lực ấy mà đã tạo nên bao nhiêu những bất an và khổ đau không cần thiết. Sự tu học thật ra để giúp cho ta có một cái nhìn trọn vẹn và trong sáng về thực tại.

---o0o---

21. VÔ TÌNH TIẾP LIỄU, LIỄU XANH UM

Trời nơi đây bắt đầu vào hè, có những buổi sáng tôi bước lên những bậc thềm trên con đường vào sở làm thật bình yên dưới nắng sớm. Con

đường buổi trưa ở nơi này quanh co và thênh thang giữa hai hàng cây cao rợp bóng, che mát mỗi bước chân đi. Căn phòng tôi ngồi có một khung cửa sổ nhìn ra một không gian xanh mát. Hạnh phúc có mặt tự nhiên hơn mình nghĩ.

Trong cuộc sống ta hãy làm những gì cần làm để mang lại hạnh phúc cho mình và người chung quanh. Nhưng ta cũng nhớ rằng, khổ đau và trói buộc không phải do những việc xảy đến, mà do ở thái độ và cái chấp của mình. Nếu như ta đừng muốn nắm bắt thì hoa sẽ không bao giờ rơi rụng, và nếu mình không cố tình loại bỏ thì cỏ dại cũng đâu sẽ mọc đầy!

Cố ý trồng hoa, hoa nở muộn
Vô tình tiếp liễu, liễu xanh um.
Bùi Giáng

Nhưng bạn cũng đừng nghĩ điều ấy có nghĩa là ta không cần làm gì hết khi tiếp xúc với những hoàn cảnh khó khăn, cứ để mặc chúng lôi kéo mình đi! Vấn đề là ta có tĩnh lặng và trong sáng đủ để biết mình cần phải làm gì chăng. Chúng ta bao giờ cũng muốn sửa đổi hoàn cảnh, nhưng mình có thật sự thấy được những gì đang cần sửa đổi không? Muốn có hành động đúng, lời nói đúng, suy nghĩ đúng, hành xử đúng, đức Phật dạy, trước hết chúng ta cần phải có một cái thấy cho chân chánh.

Tôi nghĩ, thấy được nguyên nhân khổ đau, *kiết sử*, của chính mình cũng là bước đầu của một cái thấy chân chánh. Mà khi thấy được rồi thì những gì mình cần làm sẽ biểu hiện ra một cách rất tự nhiên thôi.

---o0o---

22. BÌNH THƯỜNG GIỮA VÔ THƯỜNG

Cuộc sống bao giờ cũng có những đổi thay. Có những đổi thay xoay chậm và từ tốn theo thời gian như bốn mùa, và cũng có những biến đổi nhanh đến bất ngờ.

Life changes fast,
Life changes in the instant.
The ordinary instant.
You sit down to dinner
and life as you know it ends.

Cuộc sống đổi thật nhanh
Cuộc sống thay đổi trong phút chốc
Trong một giây lát bình thường
Ta ngồi xuống buổi ăn chiều
và cuộc sống mà ta vẫn thường biết chấm dứt.

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

Bà viết, *"Cuộc sống đổi thay trong phút chốc, trong một giây lát bình thường. Nhưng tôi nghĩ có lẽ mình không cần thêm vào hai chữ 'bình thường' vì nó không cần thiết. Cuộc sống tư nhiên là như vậy. Khi đối diện trước một tai nạn lớn nào đó bất ngờ xảy ra, chúng ta bao giờ cũng chỉ nhớ đến những sự việc 'bình thường', không có gì là đặc biệt, trước khi biến cố ấy xảy ra, bầu trời trong xanh khi chiếc máy bay rơi, con đường quen thuộc khi chiếc xe bị tai nạn, ciếc xích đu vẫn thường ngày khi đứa bé bị ngã... Ngay cả trong bài tường trình của Ủy Ban Điều Tra 9/11 Commission cũng diễn tả những chi tiết bình thường này 'Thứ ba, ngày 11 tháng 9, 2001. Một buổi sáng ôn hòa, gần như không chút mây trên bầu trời miền Đông Hoa Kỳ'. Tất cả đều là một ngày bình thường..."*

Nhưng thật ra, cuộc sống có gì là bình thường chăng.

---o0o---

23. BÌNH THƯỜNG NHƯNG KHÔNG TẦM THƯỜNG

Ngày mưa trên mái hiên, nắng trưa qua con phố nhỏ, áng mây trôi trong tách cà phê buổi sáng, những chiếc lá bay rộn rã trên con đường lộng gió buổi chiều này... chúng tuy bình thường, nhưng có bao giờ là tầm thường đâu bạn hả!

Ông William Carlos Williams, có viết một bài thơ,
I have had my dream - life others -
and it has come to nothing, so that

I remain now carelessly
with feet planted on the ground
and look up at the sky -
feeling my clothes about me,
the weight of my body in my shoes,
the rim of my hat, air passing in and out
at my nose - and decide to dream no more.

Tôi cũng có những ước mơ - như mọi người -
và chúng không trở thành gì cả, vì thế
Tôi bây giờ chỉ thong dong thôi
với bàn chân vững vàng trên mặt đất
và ngước nhìn bầu trời -
cảm xúc quần áo trên người
sức nặng của thân trong đôi giày
vành nón, không khí ra vào nơi mũi -
và tôi quyết định không mơ tưởng nữa.

Bạn thử đoán xem tựa của bài thơ ấy là gì? Có người đoán là *Một giấc mơ"*, có người nói là *"Chánh niệm"*, *"Sống trong hiện tại"*, hoặc là *"Sẽ không còn mơ mộng nữa"*... Bạn nghĩ sao? Tựa của bài thơ ấy là *Thursday*. Thật đơn giản và bình dị. *Thứ năm*. Ông Williams có được tuệ giác trong bài thơ ấy trong lúc đi dạo vào một ngày thứ năm bình thường.

Trong một ngày bình thường, không có gì đặc biệt, tác giả trở về với thực tại, tiếp xúc với mỗi bước chân và những cảm giác đang có mặt, và ông quyết định sẽ buông bỏ hết những muộn phiền, suy tư của mình. Ngày thứ năm hôm ấy của ông có lẽ cũng giống như một ngày bình thường hôm nay của bạn và tôi.

---o0o---

24. THIỀN TẬP KHÔNG PHẢI ĐỂ THAY ĐỔI TRẠNG THÁI

Mà dường như chúng ta ai cũng ưa thích tìm kiếm những gì là "phi thường" bạn hả. Như trên con đường tu học, chúng ta cũng thường mong tìm đạt những gì có thể giúp ta thay đổi được cái trạng thái "bình thường" của mình, như là mang lại cho mình một trạng thái an vui hay siêu việt nào đó chẳng hạn.

Trong những ngày thiền tập tôi thường nghe người ta đặt câu hỏi rằng, trong lúc ngồi thiền chúng ta có thể chọn một hình ảnh đẹp, hay âm thanh êm dịu nào đó, để giúp mang lại cho mình một cảm giác thư giãn và an tĩnh không?

Ví dụ như là ta tưởng đến một bờ biển với tiếng sóng vỗ rì rào, hay nhìn một đóa hoa tươi đẹp dưới nắng sớm chẳng hạn... Tôi có một người bạn thường thích ngồi thiền trước một khung cửa sổ lớn để được nhìn ra bên ngoài, một không gian thênh thang.

Những kinh nghiệm ấy chắc chắn sẽ mang lại cho chúng ta một cảm giác nhẹ nhàng, an tĩnh, tươi mát trong lúc ngồi, nhưng đó có phải là thiền tập không bạn?

---o0o---

Mà Là Để Có Mặt Tự Nhiên

Thật ra trong khi ngồi thiền ta chỉ cần thật sự ngồi nơi chỗ mình đang ngồi, và có mặt với bất cứ những cảm giác nào đang có trong ta. Trong thiền tập ta *không nghĩ tưởng* về hơi thở hay bất cứ một đối tượng nào, mà chỉ cần biết *cảm nhận* và *thấy ra* những gì đang có mặt. Đó có thể là những cảm giác an vui, dễ chịu, và cũng có thể là những cái đau hay sự khó chịu trong thân tâm.

Có vị thiền sư dạy chúng ta trong khi tiếp xúc với những gì đang xảy ra, đừng nên theo bài bản hay phương pháp quá, mà hãy để tất cả có mặt trong điều kiện tự nhiên. Và khi cái thấy của mình đã được tự nhiên rồi, thì lúc đó chỉ có cái tâm trong sáng, định tĩnh mà thôi, còn đối tượng là gì, hay trạng thái nào, cũng không quan trọng.

Mà nếu như ta có khả năng yên được với chính mình ở nơi này, thì khi ngồi bên bờ biển, hoặc bên tách cà phê nóng, hay với ánh trăng bên cửa sổ, ta mới có thể thật sự tiếp xúc được với tất cả. Còn nếu không thì ta cũng sẽ vẫn lại chỉ mơ tưởng về một tách cà phê hay một ánh trăng xa xôi, hoặc một nơi chốn xa vời nào khác mà thôi.

---o0o---

25. MỘT TÂM MÁY MÓC

Tôi thấy ngày nay chúng ta cũng thường muốn sáng tạo thêm những phương tiện mới, để giúp cho con đường tu học của mình được dễ dàng và có nhiều hiệu quả hơn. Nhưng đôi khi những sự tạo tác ấy lại có thể vô tình làm mình tách rời xa thực tại tự nhiên.

Ông Trang Tử nói, người ta thường chỉ nghĩ tới cái ích lợi mà quên đi cái tâm bình thường trong sáng của mình. Ông gọi cái tâm tính toán, tạo tác ấy là *cơ tâm*, một lòng máy móc.

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

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

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

Nhưng không phải ông Trang Tử khuyên chúng ta đừng nên sử dụng đến cơ giới đâu bạn. Tôi nghĩ ông chỉ muốn nhắc nhở chúng ta nên thận trọng, vì những sự khôn khéo và tạo tác của tâm mình dễ làm phát triển một *cơ tâm*, rồi đánh mất đi sự an ổn tự nhiên sẵn có trong ta.

---o0o---

26. TÂM BÌNH THƯỜNG THỊ ĐẠO

Có lẽ vì vậy mà các thầy tổ thường khuyên chúng ta hãy nên lấy cái tâm bình thường mà học đạo bạn hả? Chúng ta đâu cần đi tìm cầu những trạng thái phi thường, hoặc một pháp môn cao xa nào, mà đánh mất đi sự sống nhiệm mầu đang có mặt ngay trong mỗi khoảnh khắc bình thường và ngắn ngủi này. Hãy tiếp xúc với tất cả bằng một cái thấy tự nhiên và trong sáng.

Có lần thiền sư Basho đi một mình trên con đường quê nhỏ vào một buổi sáng mờ sương. Có lẽ trời đang mưa phùn, những hạt mưa bụi nhẹ bay như sáng hôm nay. Trên đường đi, ông nhìn thấy có một cái gì đó là lạ nơi hàng giậu cũ kỹ đổ nát bên đường, ông bước lại gần và thấy một cành hoa nazuna trắng đang nở. Và trong giây phút ấy ông bỗng chợt thấy mình trở thành một với hiện hữu.

Ta nhìn sâu xa
Bên hàng giậu nở
cành Nazuna
(Nhật Chiêu dịch)

---o0o---

27. BỐN PHÚT BA MƯƠI BA GIÂY

Một ngày lất phất mưa tháng tám năm 1952, tại thành phố Woodstock ở tiểu bang New York có một buổi hòa nhạc giới thiệu những sáng tác của nhạc sĩ, cũng vừa là một học giả về âm nhạc, John Cage. Trong chương trình có ghi một sáng tác mới của ông với tựa là*4′ 33″*, bốn phút ba mươi ba giây, sẽ do nhạc sĩ David Tudor độc tấu bằng piano.

Bài nhạc *4′ 33″* gồm có ba phần *(three movements)*, Tudor bước lên sân khấu chào khán giả. Ông ngồi xuống bên chiếc piano, lấy chiếc đồng hồ ra điều chỉnh lại và đặt trước mặt. Tudor nhẹ nhàng đóng lại nắp đàn, cẩn trọng nhìn bản nhạc, ngồi yên bất động trong 30 giây. Ông mở nắp phím đàn lên dấu hiệu phần thứ nhất chấm dứt.

Phần thứ hai, Tudor nhẹ nhàng khép lại nắp phím đàn trên chiếc piano. Ông cẩn trọng theo dõi tờ nhạc và ngồi yên không cử động trong 2 phút và 23 giây. Bên ngoài tiếng gió lộng thổi luồn vào những cánh cửa mở rộng ở cuối khán phòng xen lẫn với tiếng mưa rơi tí tách trên mái nhà.

Phần thứ ba. Ông cẩn thận khép lại nắp đàn trên chiếc piano, và chăm chú nhìn vào tờ nhạc và ngồi yên trong 1 phút và 40 giây. Thính giả bắt đầu thầm thì nói nhỏ với nhau, có người lộ vẻ khó chịu, có nhiều tiếng sột soạt vang lên trên những hàng ghế ngồi.

Tudor đứng dậy chào khán giả và bước xuống sân khấu. Bài độc tấu piano đã chấm dứt sau 4 phút và 33 giây. Không có một nốt nhạc nào được chơi.

Sau buổi trình diễn ấy, tác phẩm *4′ 33″* của ông John Cage đã bị các nhà phê bình âm nhạc chỉ trích khá nặng nề, họ đặt tên cho nó là "Đoản khúc thinh lặng", *the silent piece*. Nhưng thật ra bài nhạc ấy không phải để diễn tả sự thinh lặng, mà nội dung của nó là bao gồm hết tất cả những âm thanh nào đang có mặt chung quanh trong lúc bài nhạc được trình diễn. Trong bài *4′ 33″* cả tác giả và người nhạc sĩ đều hoàn toàn không có một tác động nào đến bài nhạc. Những âm thanh nào thính giả sẽ lắng nghe khi bài nhạc được trình diễn hoàn toàn nằm ngoài sự kiểm soát của tác giả.

Vài năm trước khi qua đời, ông Cage có chia sẻ thêm về bản nhạc này trong một bài phỏng vấn:

Cage: *Tôi biết là người ta sẽ xem bài nhạc ấy như là một trò đùa, nó không được xem như là một tác phẩm thực sự... Đến bây giờ tôi vẫn ngờ là nếu có ai thật sự hiểu được nó.*

Hỏi: Theo cái hiểu của đa số quần chúng thì ý định của bài nhạc là mở rộng người nghe ra, tiếp xúc với tất cả những âm thanh đang có mặt chung quanh mình và...

Cage: *Và chấp nhận hết tất cả...*

Hỏi: Vâng.

Cage: *Và cho dù là mình đang có dựa trên một cái gì đó làm cơ sở, nền tảng. Cái hiểu lầm của đa số là ở chỗ ấy.*

Hỏi: Thế thì chúng ta nên hiểu nó như thế nào?

Cage: *Nó chỉ có thể mở rộng ta ra với bất cứ một tình trạng nào, nếu như ta không chấp vào một cơ cở hay nền tảng nào hết. Nhưng theo tôi thì ít ai có thể hiểu được điều ấy.*

... Người ta thường có một kinh nghiệm tâm linh là đôi lúc họ cảm thấy rằng không có một cái gì chung quanh mà lại không có liên hệ đến mình. Và đó cũng là kinh nghiệm của sự yên lặng.

Hỏi: Thông điệp của bài nhạc *thinh lặng* này dường như là tất cả mọi sự kiện đều được cho phép.

Cage: *Tất cả mọi việc đều được cho phép nếu như con số không (zero) được chọn làm nền tảng. Đó là điều mà chúng ta thường không hiểu rõ. Nếu như ta không có một ý định nào hết thì tất cả mọi việc đều có thể được. Và nếu như ta có một chú tâm nào đó, thì sẽ không thành được.*

... Đó là khi những ý định của ta trở thành con số không (zero). Và khi ấy mình sẽ đột nhiên khám phá ra rằng thế giới này kỳ diệu vô cùng.

---o0o---

4'33" VÀ ZEN

Âm nhạc là những âm thanh được sắp đặt theo một giai điệu hòa hợp nào đó. Nhưng ông John Cage cho rằng bất cứ âm thanh nào, dù tự nhiên và bất ngờ, cũng có thể là âm nhạc. Bài *4′ 33″* của ông Cage phản ảnh tư tưởng thiền Zen mà ông đã theo học, và trong thời gian nghiên cứu thiền ông cũng đã có dịp tiếp xúc với tiến sĩ D. T. Suzuki, tác giả của Thiền Luận.

Tôi nghĩ bài nhạc *4′ 33″* này cũng có thể gợi ý cho chúng ta về sự thực tập trên con đường tu học của mình. Có lẽ sự tu tập của ta cũng có thể được biểu hiện bằng một sự trôi chảy tự nhiên, chấp nhận những bất ngờ, với một ý thức sáng tỏ, mà không cần phải theo một bài bản nhất định nào sẵn có hết.

---o0o---

28. CHÁNH NIỆM LÀ SỰ TỰ NHIÊN

Trong sự thực tập chánh niệm, ngài Trungpa Rinpoche, một vị đạo sư Tây Tạng, dạy học trò của ông rằng điều quan trọng là đừng nên có một lập trình sẵn có nào trong sự thực tập của mình, *not have a program of awareness*. Thay vì cứ lặp đi lặp lại theo một bài bản nào sẵn có thì ta chỉ cần tiếp xúc trực tiếp ngay với những gì đang xảy ra mà thôi.

Ông nói, khi đối diện với một vấn đề khó khăn nào đó, ta không cần phải nghĩ rằng, "Tôi phải giữ chánh niệm!" mà chỉ cần cho phép mình cởi mở và tiếp xúc ngay với những gì đang xảy ra. Ngài Trungpa khuyên học trò của mình rằng, ta không cần nghĩ là mình phải cần có một phương cách hay một kỹ thuật nào đó để giữ chánh niệm, ta hãy cứ mở rộng ra và giữ cho sự trải nghiệm ấy được tự nhiên. Vì nếu như ta thấy rõ được sự việc *như nó đang là* thì đó cũng chính là chánh niệm.

Và cho dù như ta không chắc sự thực tập của mình có đúng hay không, việc ấy cũng không sao, miễn là ta ý thức được điều ấy. Những gì xảy ra sẽ chỉ cho ta thấy điều gì mình cần phải tự điều chỉnh lại, nếu như ta thật sự biết lắng nghe. Và nhiều khi nhờ không có cái ta của mình chen vào mà sự việc lại được sáng tỏ hơn.

---o0o---

29. VÔ THƯỜNG CÓ NGHĨA LÀ LUÔN MỚI

Trong cuộc sống muốn làm việc gì thì chắc chắn ta phải cần đến phương pháp và phải có một chương trình rõ ràng. Điều ấy cũng là một việc cần thiết và dĩ nhiên thôi. Nhưng trên con đường tu học, nếu như ta muốn thấy được thực tại như-nó-là, một cái thấy sâu sắc vượt ra ngoài những khái niệm, ta cần phải có một cái nhìn mới.

Cuộc sống trôi chảy tự nhiên với những bất ngờ,vì vậy mà sự tu học của ta khó có thể dựa trên một khuôn mẫu cố định nào được. Những lập trình sẵn có thường chỉ với mục đích để giúp ta giải quyết một vấn đề nhất định và cần thiết nào đó. Nếu ta biết thận trọng chú ý quan sát những gì đang xảy ra và tự nhiên, chúng sẽ mở rộng ta ra với một thực tại trong sáng và hoàn toàn mới lạ.

Có một câu chuyện vui như thế này. Trong ngôi làng nọ, mỗi sáng có một vi tu sĩ rời nhà và đi xuống phố để đến đền thờ của mình. Sáng nào ông cũng đều làm việc ấy. Một hôm khi đi ngang qua trạm canh ông gặp một người lính gác, anh này biết việc làm hàng ngày của vị tu sĩ, nhưng muốn dùa cợt nên hỏi: "Sáng nay Thầy đi đâu đó?" Vị tu sĩ trả lời, "Tôi cũng không biết chắc nữa!" Anh lính gác hơi bực mình, hỏi lại. "Thầy đi đâu, đừng đùa với tôi nhé!" Vị tu sĩ vẫn đáp, " Thú thật, sáng nay rôi không biết mình sẽ đi đâu!" Anh lính nghĩ vị tu sĩ muốn châm chọc mình nên bực tức và bắt nhốt vị tu sĩ lại. Vị tu sĩ nhìn anh lính gác nói, "Anh thấy không, tôi

có nói dối anh đâu, mỗi sáng tôi thường đi xuống đền thờ, nhưng hôm nay tôi đâu có biết là mình sẽ đi vào tù đâu!"

Câu chuyện vui thôi, nhưng mà đó cũng là một điều hay phải không bạn? Đâu ai biết được! Hôm qua ta có thể đang đối diện với những muộn phiền, khó khăn, nhưng hôm nay tất cả sẽ hoàn toàn đổi mới... Vô thường có nghĩa là sự việc bao giờ cũng sẽ lại mới tinh khôi.

---o0o---

30.SỐNG TRỌN VẸN TỈNH THỨC

Các vị thiền sư thường dạy rằng, trong giờ phút này nếu như ta biết lắng nghe, biết quan sát, biết cảm nhận các hoạt động của thân, của những cảm giác, của trạng thái nào đang có mặt trong tâm... tức là ta đang sống trọn vẹn tỉnh thức trong giờ phút hiện tại.

Mà bạn biết không, thật ra việc ấy không đòi hỏi một sử dụng công gì nhiều lắm như mình tưởng đâu. Vì khi chú tâm lắng nghe một bản nhạc nào đó thì ta cần một sự lao tác cố gắng, chứ như lắng nghe hết tất cả thì thật ra ta chỉ cần buông thả cho được tự nhiên và trong sáng mà thôi. Vô vi nhi vô bất nhi, Lão Tử và trong nhà thiền thường hay nói, tuy như không làm gì mà lại là đang làm hết tất cả.

Cái khó có lẽ là làm sao ta có thể tạm buông bỏ được những bài bản mình đã biết rồi bạn hả, để trở về được ngay nơi này, với con số không của ông Cage, để tiếp xúc được với thực tại, có thể là chỉ chừng bốn phút và ba mươi ba giây mà thôi.

Và tôi hiểu rằng, bây giờ và ở đây đang có đầy đủ hết tất cả và nó chỉ thiếu vắng mỗi sự có mặt của chính mình mà thôi.

---o0o---

31.TĨNH LẶNG - TRỞ VỀ VỚI THỰC TẠI

Tôi liên tưởng đến những đua chen của chúng ta trong cuộc sống, đi tìm hạnh phúc, với hình ảnh những con côn trùng có cánh cứ lao vào tấm kính ở khung cửa sổ vì muốn thoát ra bên ngoài. Trong khi cánh cửa chính

vẫn đang rộng mở ngay ở phía sau. Chỉ cần quay đầu lại thôi là mình có thể ung dung tự tại bước ra ngoài. Nào có ai ngăn chặn chúng ta đâu.

Biết tĩnh lặng và trở về với thực tại. Vì ở nơi này đã có "một hạt giống hạnh phúc chân thật sâu xa sẵn có trong tự tánh của mỗi người, và ta không thể có một sự lựa chọn nào khác hơn là phải quay về và thấy lại được chính nó..."

---o0o---

32. CÂY HỒNG TÁO XƯA VẪN CÒN ĐÓ

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

Lúc đó Phật chợt nhớ lại ngày xưa kho còn nhỏ là một thái tử, có 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 một gốc cây hồng táo ngồi lặng yên. Bỗng nhiên, khi đó tâm ngài trở nên rất tĩnh lặng. Thái tử cảm thấy bên trong mình tự nhiên có một niềm hỷ lạc rất sâu sắc.

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

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

Ta không cần phải có một cái gì, đạt được một điều gì, trở thành một người nào, hoặc né tránh một việc gì hết. Những điều ấy có thể mang đến cho ta một niềm hạnh phúc tạm thời, nhưng không thể là chân thật. Chúng cũng như một nén nhang tàn. Khi ta thắp lên một nén hương, khi mình đang ngửi được mùi thơm ấy, thì phần nhang đó cũng đã cháy tàn rồi.

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

Mà bạn biết không, cây hồng táo ngày xưa của chúng ta vẫn còn đó, chỉ cần mình biết quay trở về thôi...

---o0o---

33.ĐỪNG LỠI HẸN VỚI THỰC TẠI

Vào những ngày nghỉ cuối tuần, tôi thường ra một quán cà phê hay tiệm sách gần nhà để ngồi đọc sách. Ở bên này có những tiệm sách lớn, bên trong có hàng bán cà phê với những chiếc bàn nhỏ, chúng ta có thể ngồi uống nước, đọc sách hay viết lách gì cũng được, rất thích và tiện lợi.

Có một lần ngồi nơi chiếc bàn nhỏ trong góc phòng, tôi nghe họ mở bài hát *"Send In the Clowns"*. Bài hát có nhịp điệu chậm, với những nốt nhạc đều đều như một lời thở than. Tôi vẫn nghe bài hát này rất nhiều lần nhưng có lẽ chưa bao giờ hiểu ý tác giả! Có người bạn giải thích rằng, ngày xưa trong những gánh xiếc, mỗi khi có những màn trình diễn nào nguy hiểm nếu lỡ có tai nạn xảy ra, thường có một anh hề chạy vào sân khấu làm trò để che lấp, đánh lạc hướng chú ý của khán giả.

Và trong cuộc đời cũng vậy, mỗi khi gặp khổ đau, đôi khi người ta cũng muốn tìm kiếm một niềm vui tạm bợ nào đó, để khoả lấp vấn đề. Bài hát ấy là của một nhân vật nữ trong một vỡ nhạc kịch, cô ta than thở và mỉa mai những thất vọng trong cuộc sống của mình,*send in the clowns*. Và cô hy vọng rằng, sang năm sau đời cô sẽ có nhiều hạnh phúc hơn, *well, may be next year...*

Mà cuộc đời này thì có bao giờ mà lại không còn những thất vọng bạn nhỉ? Chắc bạn còn nhớ câu truyện về người mẹ trẻ mất một đứa con nhỏ. Cô tìm gặp đức Phật và cầu xin ngài làm cho đứa con yêu dấu được sống lại. Đức Phật bảo cô hãy đi xin một hạt cải từ một căn nhà nào mà trong gia đình chưa từng có người chết. Cô đi từ sáng đến chiều, nhưng nhà nào cô gõ cửa hỏi cũng đều có người đã qua đời. Rồi đến một lúc cô tự nhiên chợt *thấy ra!* Điều cô mong muốn, nó không hiện hữu trên cuộc đời này.

Bạn nghĩ gì về lời khuyên của Phật cho người mẹ trẻ ấy! Đức Phật không thuyết giảng cho cô nghe về lý vô thường, về khổ đau, về những mất mát trong cuộc đời. Ngài chỉ khuyên cô hãy tự nhìn và lắng nghe đi, và rồi mình sẽ *thấy ra*. Và nhờ vậy mà cô thôi không còn ôm ấp một khổ đau chung, và nhận đó là chỉ của riêng chính mình. Có những khổ đau to tát quá, câu hỏi bao la quá, mà ngôn ngữ không thể nào diễn đạt được. Nhiều khi sự giải thích chỉ làm người ta vướng mắc thêm thôi.

---o0o---

34. NHÌN THẤY CHỨ KHÔNG CẦN TÌM KIẾM

Mấy ngày nay trời mưa thật nhiều. Tôi nghe nói mùa đông năm nay sẽ lạnh hơn mọi năm. Mới đầu tháng chín mà đã thấy có vài chòm lá đổi màu. Sáng nay trời vần vũ mây đen âm u cả ngày. Sau những ngày mưa, con suối ngập nước, những làn nước trong chảy mạnh mẽ tràn qua các khe đá lớn. Con suối nhỏ nhưng tiếng nước chảy róc rách vang thật xa trong khu rừng.

Chánh niệm có nghĩa là ta có ý thức sáng tỏ về những gì đang xảy ra trong giờ phút này. Và tôi cũng ý thức được một điều là chánh niệm *không phải để ta tìm hiểu nguyên nhân của vấn đề*, mà là giúp ta *thấy được điều gì đang thật sự xảy ra*. Điều ấy đã giúp tôi rất nhiều trong sự tu học. Tôi kinh nghiệm rằng, chỉ cần thấy và cảm nhận được những gì xảy ra trong ta thôi, cũng mang lại một năng lượng giải thoát rất lớn. Mỗi khi giận, ta chỉ cần ý thức được biểu hiện của cơn giận ấy trong ta như thế nào, trong cảm giác nơi thân, qua những xúc động của mình...

Chúng ta không cần hỏi tại sao, không cần tìm hiểu nguyên nhân, và cũng không cần thay đổi gì hết, chỉ cần nhận diện thôi cũng là đủ! Thấy được rồi, ta sẽ bớt để bị chúng sai xử mình thêm. Bạn có thấy vậy không? Mỗi khi ta càng cố gắng tìm hiểu vấn đề bao nhiêu, là ta lại càng bị nó dẫn dắt đi theo con đường mòn cũ, của một cái tôi nhỏ bé của mình mà thôi.

---o0o---

35. THẤY ĐƯỢC CẢ BẦU TRỜI

Nhưng muốn thấy cho rõ thì ta cần phải biết để cho mình được rỗng lặng và trong sáng phải không bạn! Có ai cứ hấp tấp, vội vã mà lại thấy được việc gì đang xảy ra bao giờ đâu! Ông Trang Tử có viết *"Người ta, không ai lại soi mình ở dòng nước chảy, mà soi mình ở dòng nước đứng. Chỉ có cái gì ngưng lặng mới có thể làm cho người khác ngưng lặng được"*. Tôi nghĩ, trong đời sống bận rộn hằng ngày chúng ta khó có một khả năng dừng lại! Thỉnh thoảng ta cũng cần có một không gian mới giúp ta ngưng lặng lại để soi thấy chính mình. *Chỉ có cái gì ngưng lặng mới có thể làm cho người khác ngưng lặng được*. Khi mặt nước lặng yên ta sẽ thấy được cả một bầu trời.

Chánh niệm có khả năng chuyển hoá những khó khăn và vấn đề nào nó soi sáng, nhưng sự chuyển hoá ấy phải là một tiến trình hữu cơ, *an organic process*. Sự chuyển hóa ấy là do một cái thấy và biết đơn thuần. Ví dụ như khi trong ta có một cơn giận khởi lên, nếu như ta có chánh niệm và ý thức được là mình đang giận, thì chuyện gì sẽ xảy ra? Ta sẽ trở nên hết giận chăng? Thật ra tôi nghĩ, chánh niệm về cái giận *không có nghĩa là ta sẽ trở nên hết giận*, mà là ta *thấy rõ được cái giận của mình*. Đó mới là quan trọng. Và khi ta thấy được cơn giận ấy trong ta, biểu hiện qua những cảm thọ và ý nghĩ của mình, thì sự chuyển hóa sẽ xảy ra tự nhiên thôi.

Một cái thấy sâu sắc sẽ mang lại cho ta một tự do rất lớn. Tôi thấy mình có tự do hơn khi ta tập nhìn, chú ý, và không cần hỏi tại sao nữa! Mỗi khi phải đối diện với những hoàn cảnh khó khăn, bước vào những trường hợp khó xử, thay vì phân tách và lo âu, mong cầu hay lo sợ, thì tôi chỉ tự nhớ quay lại nhìn những cảm xúc của chính mình. Khi ta thật sự có mặt với những gì đang xảy ra, thực tại sẽ trở nên sáng tỏ, và sự chuyển hóa sẽ là việc tự nhiên.

---o0o---

36. THIỀN TẬP LÀ MỘT VIỆC LÀM TỰ NHIÊN

Khi nói đến thiền tập chúng ta thường nghĩ rằng đó là một công việc của tâm ý. Chúng ta nghĩ rằng ngồi thiền có nghĩa là ta tập luyện, quán

chiếu, hoặc suy tưởng sâu xa về một vấn đề nào đó. Tông phái thiền Tào Động có một phương châm thực tập là *"Just Sitting"*, chỉ cần ngồi thôi. Ngồi cho yên là đủ rồi. Ta ngồi cho thoải mái, ngồi sao cho thân mình được nguyên vẹn và tỉnh giác, ta không cần phải phân tách, suy tư, quán chiếu, hay tìm một sự an lạc nào hết. *Ta chỉ cần ngồi thư giản, buông thả cho thật tự nhiên*. Khi thân yên rồi thì tâm cũng sẽ được an. Ngọn đèn của mình còn lao chao quá thì những gì ta thấy cũng chỉ là những bóng dáng xưa cũ của chính mình mà thôi, phải thế không bạn?

Trong những khóa tu học tôi thấy người ta thường thắc mắc và đặt những câu hỏi như là tại sao, làm sao, thực tập như thế nào... Phải chi mình hãy cứ thử ngồi lại cho thân tâm được thong thả tự nhiên trước đã. Mà thật ra, không phải khi ngồi yên rồi ta sẽ tìm thấy được câu trả lời đâu! Nhưng rồi, ta sẽ thấy thật sự mình không có một câu hỏi nào hết, không có gì quan trọng cần phải được giải đáp hết. Vì mọi việc đều có mặt rất tự nhiên.

---o0o---

37.NHÌN THẤY ĐỂ MỈM CƯỜI

Có những vị thiền sư còn khuyên chúng ta hãy mỉm cười với những gì đang có mặt với ta. Ta mỉm cười với mặt trời hồng buổi sáng, với áng mây tím buổi chiều. Chúng ta mỉm cười với buổi sáng thứ hai trong sở làm, mỉm cười với một ngày mưa, với một chiếc lá đẹp, một bài nhạc hay, khi chiếc xe của mình có vấn đề, khi lòng mình đang bất an, khi trong thân mình có một cơn đau...

Mấy tháng trước nướu răng tôi bị đau, tôi có đi bác sĩ vài lần nhưng cũng không thấy bớt. Thấy tôi cứ trở lại phàn nàn, vị bác sĩ nói "Anh biết không, nướu anh bị đau vì nó đang yếu, cần thời gian mới lành hẳn lại. Mà anh cũng nên mừng đi vì nó còn tốt nên anh mới còn thấy đau đó. Chứ khi nào nó không đau nữa thì chừng đó anh hãy lo và phàn nàn!". Cái đau cũng là một dấu hiệu của sự sống bạn hả? Và mỗi ngày tôi mỉm cười với cái đau của mình. Chúng ta hãy làm hết tất cả những gì mình cần làm để cuộc sống nhẹ nhàng hơn, nhưng cũng nhớ mỉm cười với tất cả bạn nhé!

Trong cuộc sống sẽ có những vấn đề, những khó khăn xảy đến cho chúng ta, không tránh được. Chúng như là một mũi tên bắn vào thân ta. Nhưng chúng ta lại thường tự bắn thêm cho mình một mũi tên thứ hai trong tâm, đó là sự buồn khổ, lo âu, tưởng tượng... của mình đối với chúng. Đức

Phật khuyên chúng ta đừng nên mang khổ đau chồng lên thêm khổ đau làm gì. Đừng tự bắn cho mình thêm mũi tên thứ hai! Hãy nhìn thấy và mỉm cười với mũi tên thứ nhất, để mũi tên thứ hai trở thành một bàn tay ấm áp chở che của tâm từ, nhờ vậy mà vết thương của ta cũng sẽ được mau lành hơn.

---o0o---

38. HẠNH PHÚC Ở NƠI MÌNH ĐANG NGỒI

Tôi đến mua một ly cà phê nóng và đi xuống dãy kệ sách về tâm lý học, *self-help*, và tôn giáo trong tiệm sách. Bạn có biết những quyển sách bán chạy ngày nay có tựa đề liên quan đến đề tài nào nhiều nhất không? Hạnh phúc! Trên kệ tôi thấy có rất nhiều quyển sách với tựa đề về *"happiness"!* Chúng ta đang sống giữa một xã hội có đầy đủ hết những nhu cầu vật chất, nhưng người ta vẫn cảm thấy trống vắng, thiếu thốn, và đi tìm kiếm hạnh phúc. Tôi thấy ngày nay những quyển sách viết về hạnh phúc thường nhắc đến việc sống trong giây phút hiện tại. Điều này có thể khiến ta nghĩ rằng khi ta có mặt trong hiện tại thì mình sẽ có hạnh phúc.

Nhưng bạn biết không, tôi trở về với hiện tại không phải để đi tìm hạnh phúc, mà là để tiếp xúc lại với những gì đang có mặt. Hễ ta còn tìm kiếm và mong cầu thì ta sẽ không bao giờ gặp. Tôi có đọc một câu thư pháp, *"Có khi lỗi hẹn một giờ, lần sau muốn gặp phải chờ trăm năm"*. Tôi nghĩ, chúng ta lỡ hẹn với giây phút hiện tại này không phải vì mình chần chờ, do dự, mà phần lớn cũng tại vì mình cố gắng và mong cầu quá đi thôi. Ta hãy mỉm cười tự nhiên và ngồi lại đây, để mình không phải lỗi hẹn với giây phút này.

Hôm nay trời trở lạnh và nhiều mây. Dường như trời đất cũng vừa mới sang mùa vào cơn mưa buổi sáng nay!

---o0o---

39. NHỮNG DẤU LẶNG

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

Thì giờ cũng được ví như khoảng trống trong một căn phòng. Khoảng trống ấy đâu có sử dụng cho việc gì đâu, nhưng nó rất cần thiết.

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

Ta có thể ví cuộc sống như là một bài nhạc. Trong một bài nhạc bao giờ cũng có những dấu lặng và những khoảng cách giữa hai nốt nhạc với nhau. Thiếu những khoảng trống ấy, thì bản nhạc không thể là một bản nhạc, nó chỉ là một âm thanh kéo dài vô nghĩa mà thôi.

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

Thật ra, mọi vật trên vũ trụ đều có một nhịp điệu riêng, từ sự chuyển động của một hạt nguyên tử nhỏ bé, cho đến trái đất, mặt trăng, và các dãy ngân hà xa xôi. Tất cả đều có một *rhythm* riêng của nó. Chung quanh ta, trời có mưa nắng, thiên nhiên cây lá có bốn mùa, thủy triều có lên xuống...

Sự sống của ta cũng vậy, cũng có những sự mất còn, đến đi, cần thiết của nó. Có những lúc ta bước tới, nhưng cũng có những lúc ta cần sự dừng lại. Nếu như ta chỉ biết đi tới mà không còn đừng nghỉ, thì sự sống này chỉ còn có một chiều duy nhất mà thôi, nó sẽ lạc mất nhịp điệu.

Bạn hãy làm cho cuộc sống mình được tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn, trong sáng hơn, bằng cách chú ý và trân quý đến những khoảng trống, những dấu lặng trong đời mình. Và bạn biết không, nghệ thuật sống đẹp của chúng ta nằm ở nơi những khoảng trống đó.

---o0o---

40. QUAY LẠI ĐỂ VƯỢT QUA

Không gian chúng quanh tôi toàn là những đóa hoa dại với các màu rất sặc sở nổi bật xuyên qua rừng lá. Những thảo mộc vùng này có đủ loại và nhiều màu sắc khác nhau. Sự sống nơi đây rất là phì nhiêu và đầy sinh lực, có lẽ để đền bù lại cho một mùa xuân ngắn ngủi.

Đứng ở độ cao này, hơn chín ngàn bộ trên mặt biển, ta có thể nhìn thấy được sự vận hành biến đổi của thời tiết cách xa mình hằng trăm dặm. Những đám mây đen của một cơn bão rộng hơn cả một thành phố, nặng nề chuyển ngang qua các thung lũng. Với ngàn những chiếc bóng xám xịt quấn quít vào nhau, cùng pha trộn trong một cái chảo khổng lồ, như một thứ linh đơn huyền bí bào chế bởi một bà phù thủy. Thỉnh thoảng có những tia chớp lòe sáng xé rách bầu trời xám xịt tận phía xa, trong thinh lặng, xa hơn cả khả năng du hành của âm thanh... Và rồi những dám mây đen từ từ kéo đến gần hơn, theo với chúng là những âm vang ì ầm, trong một không gian của những hỗn mang, loạn tục, náo động, cùng kéo nhau về tụ hội và gào thét trong gió.

Nhưng trong căn nhà gỗ nhỏ bé này, tôi cảm thấy ấm cúng, dễ chịu và khô ráo. Chiếc giường của tôi là một miếng cao su xốp *(foam)*dầy hai phân. Một thân cây đục đẽo thô kệch được sử dụng vừa làm chiếc bàn ăn và là nơi viết lách của tôi. Chiếc ghế ngồi duy nhất trên sàn nhà được đóng dính liền vào với vách tường, cạnh một khung cửa sổ nhìn ra bên ngoài quang cảnh đẹp tuyệt vời. Một cái lò gang nhỏ cung cấp hơi ấm cho trọn căn phòng, và một chiếc lò dầu dùng để nấu nướng.

Mùa đông miền núi nơi đây rất dài. Một kho chứa nhỏ xây cạnh bên nhà được chất đầy củi. Nơi đây cũng là một sào huyệt lý tưởng được rất nhiều sinh vật chọn làm nơi trú ẩn, ồn ào nhất trong đám là bọn chuột. Chúng chạy lon ton trên sàn nhà giữa khuya và kêu chí chít, dường như là vui thích lắm. Đa số chúng ta chắc là không chịu nổi nơi này. Nhưng đối với tôi thì thiên đàng có nghĩa là được. Căn nhà của tôi nằm trên núi Lama được làm tổ ngay phía dưới một đỉnh núi cao trên rặng San Cristobal, nhìn xuống một không gian bao la của miền bắc tiểu bang New Mexico. Thung lũng mênh mông phía bên dưới trải rộng dài nối liền đến những dãy núi khác ở phía nam, tây và bắc. Một người sống ở đây có thể theo dõi những cảnh tượng biến hóa của thần gió, cuốn xoay và điều khiển mặt trận thời tiết như những con cờ.

Trừ những lúc ngồi thiền hay đi dạo trong rừng, tôi rất mê đến ngồi chỗ này trong suốt thời gian sống ẩn dật nơi đây. Tôi có thể ngồi yên nơi đó cả

chục giờ đồng hồ say mê và không biết chán. Tôi đã ngỡ rằng, đời sống cô độc trong một không gian hiu quạnh nơi này sẽ rất nhàm chán, nhất là so với một người có một cuộc sống bận rộn và thích hoạt động như tôi. Nhưng tôi hoàn toàn mãn nguyện với sự thụ động của mình, ngày qua ngày, ngồi nhìn những áng mây trôi xa xôi bất tận.

Hai ngày đầu tiên khi mới đến, tôi mất ngủ vì những tiếng động lạ và sự hồi hộp, lo sợ trong bóng đêm. Trong vùng đất lạ hoang dã, một thế giới lạ thường bừng sống dậy mỗi khi bóng tối phủ trùm, nó bò, trườn, chạy hoặc đứng rình im lặng chờ mồi. Trong mấy đêm đầu, mỗi khi nghe tiếng cây khô gẫy, tôi lại liên tưởng đến những con thú đêm săn mồi, đang ẩn nấp, rình mò đâu đó sát bên căm nhà. Bên trong gian phòng không gian yên tĩnh hơn, nhưng những bóng tối vẫn di động. Chúng quanh tôi toàn là những sợ hãi.

Nhưng một điều khá ngạc nhiên là tôi cũng chóng làm quen được với nhịp điệu mới này. Sau đôi ba ngày, những con sinh vật nhỏ bé ấy đã trở thành bạn thân của tôi, và những âm thanh lạ của ban đêm cũng không còn làm tôi giật mình nữa.

Một thú tiêu khiển trong ngày của tôi là theo dõi những con côn trùng có cánh nhỏ bé tụ tập phía bên trong cửa sổ. Ban ngày, tôi thường để cánh cửa ra vào mở toang vào mỗi buổi sáng để hưởng gió mát trong lành, và giữ cho gian phòng được thoáng mát. Những con ruồi vo ve bay vào, sau khi thám hiểm mọi ngõ ngách, chúng thường chấm dứt hành trình mình ngay nơi khung cửa sổ nhìn ra một quang cảnh rộng lớn ấy, và rồi chúng cứ bay trượt lên xuống trên khung kính để tìm cách thoát ra bên ngoài.

Sau những hôm đầu bực mình vì chúng, bây giờ tôi lại cảm thấy khá thú vị. Tôi quan sát thấy chúng vo ve bay không ngừng và cứ đâm đầu vào khung cửa kính ấy suốt ngày, tìm tự do, trong khi cánh cửa chính rộng lớn vẫn mở toang. Nếu chúng chỉ cần đơn giản biết quay đầu lại thôi. Mà tôi nghĩ đây cũng là một tỷ dụ tuyệt vời cho hành trình tâm linh đi tìm giải thoát của chúng ta. Nếu như chúng ta biết quay nhìn lại chính mình, thay vì là tìm cầu chạy theo những đối tượng bên ngoài.

Bất cứ là mình đang tìm kiếm một điều gì, tôi ý thức rằng nó sẽ không thế nào đạt đến được bằng một con đường thẳng trước mặt. Cánh cửa rộng mở đang nằm ngay phía sau lưng tôi, và con đường giải thoát ấy đòi hỏi ở nơi ta một cái nhìn hoàn toàn mới mẻ.

Trong những ngày cuối ở nơi này, tôi hay ngồi trong tĩnh lặng và tự hỏi nhiều lần: cái gì đã khiến tôi bước chân vào con đường tu tập? Chúng ta thật sự muốn gì? Phải chăng vì muốn tâm linh mình được rộng mở hơn? Để ra khỏi sinh tử luân hồi? Vì muốn được vào một cõi trời xa xôi nào đó? Muốn được thoát ra những khổ đau của cuộc đời? Hay đây cũng lại chỉ là một sự tạo tác khác của cái ngã của mình mà thôi?

Tôi nghĩ, câu trả lời có lẽ là: nó là một cái gì vượt thoát ra ngoài tất cả những cái ấy, nó không cò một mục tiêu nào hết, nhưng đó chính là một cần thiết rất thiết yếu của mỗi chúng ta. Nó là một hạt giống hạnh phúc chân thật sâu xa được gieo trồng từ lâu, và đã có sẵn trong tự tánh của mỗi người, và ta không thể có một sự lựa chọn nào khác hơn là phải quay về và thấy lại được chính nó...

---o0o---

41. ẨN DẬT

Đó là một đoạn hồi ký của ông David Cooper, một tu sĩ do Thái giáo, chia sẻ về những trải nghiệm và cảm nghĩ của mình trong thời gian ông sống ẩn dật một mình, trong một căn nhà gỗ trên rặng núi San Cristobal ở tiểu bang New Mexico.

Ông đã trở thành một phần của thiên nhiên, là những đóa hoa dại, là cơn gió lộng, là đám mây mưa, là buổi sáng sớm, là bóng đêm về... Tôi thích những hình ảnh đầy màu sắc của ông kể lại, tuy gần gủi mà cũng vô cùng bao la. Cuộc sống của chúng ta ở phố thị thì dễ gì có dịp để mình nhìn thấy được *"những đám mây đen của một cơn bão rộng hơn cả một thành phố, nặng nề di chuyển ngang qua trên các thung lũng"* phải không bạn? Và giữa cuộc sống bận rộn và bon chen này thì làm gì mình có thì giờ mà *"Ngày qua ngày... ngồi yên cả chục giờ đồng hồ... để nhìn những áng mây trôi xa xôi bất tận"*.

Tuần qua tôi phải đi làm xa, mỗi chiều trở về phòng của mình tôi lại ngồi xuống bàn viết để chuẩn bị cho công việc ngày hôm sau. Có một buổi chiều ngẩng đầu nhìn lên nhìn ra ngoài cửa sổ, tôi chợt thấy những chiếc lá trên cây ngoài khung cửa đã chuyển sang màu đỏ lúc nào không hay. Thật đẹp! Tôi nhớ mấy ngày trước đây nó vẫn còn xanh. Mùa thu về rồi đó, thật nhẹ nhàng và kín đáo, khi bầu trời trở lành lạnh và những cơn gió về mang theo một không trung muôn màu sắc.

Đâu có sự lựa chọn nào khác hơn?

Tôi liên tưởng những đua chen của chúng ta trong cuộc sống, đi tìm hạnh phúc, với hình ảnh những con côn trùng có cánh cứ lao vào tấm kính ở khung cửa sổ vì muốn thoát ra bên ngoài. Trong khi cánh cửa chính vẫn dang rộng mở ngay ở phía sau. Chỉ cần quay đầu lại thôi là mình có thể ung dung tự tại bước ra ngoài. Nào ai có ngăn chặn chúng ta đâu.

Đức Phật có khuyên chúng ta phải siêng năng *chánh tinh tấn*, phải biết cố gắng dụng công trên con đường tu học. Nhưng sự tinh tấn ấy không phải là một sự cố gắng và hao tổn năng lượng vô ích, nỗ lực cho một cái thấy sai lầm, hoặc đeo đuổi theo một hạnh phúc không thật.

Phải chăng chánh tinh tấn cũng có nghĩa là biết buông bỏ hết những lăng xăng và tạo tác không cần thiết của mình. Nếu như ta thôi bớt đi những tìm kiếm, biết đứng yên và quay lại nơi mình. Vì bạn biết không, ở nơi này đã có *"một hạt giống hạnh phúc chân thật sâu xa được gieo trồng từ lâu, và đã có sẵn trong tự tánh của mỗi người, và ta không thể có một sự lựa chọn nào khác hơn là phải quay về và thấy lại được chính nó..."*

---o0o---

42. HẠNH PHÚC BÌNH THƯỜNG VÀ ĐƠN SƠ

Ở gần sở tôi làm có một hồ nước rộng, những lúc trưa rảnh, tôi thường ra ngồi trên chiếc ghế dài bên cạnh bờ hồ. Có những ngày im gió mặt nước phẳng lặng như gương, phản chiếu rõ bầu trời xanh và mây trắng lặng yên trôi trên mặt hồ. Thỉnh thoảng, có một chiếc lá của tàng cây cạnh bên rơi xuống, chạm khẽ vào mặt nước gợn thành một làn sóng nhẹ lan rộng ra xa.

Tâm ta cũng như mặt hồ ấy bạn hả. Khi ta ngồi cho thật yên ta có thể cảm nhận được những gì đang có mặt, nếu như mặt hồ đang sóng gió thì có lẽ chiếc lá ấy sẽ rơi xuống không tạo nên một ảnh hưởng gì hết. Nếu như trong ta có một sự an tĩnh thì một hạnh phúc nhỏ cũng có thể là niềm vui lan rộng, đôi khi đó chỉ là nụ cười của một người thân, một buổi sáng mưa, lời thăm hỏi của một người bạn, hay ánh trăng bên cửa sổ...

Trong cuộc sống bận rộn với những lo âu, có biết bao nhiêu những hạnh phúc đã chạm vào đời mình mà ta vô tình không hay, và không biết.

Trong cuộc sống, có bao nhiêu những chiếc lá thu thật đẹp đã rơi trong mơ bạn hả?

Có những buổi sáng leo lên đồi tôi nhìn thấy những áng mây giăng ngang phía chân trời, khi bình minh mới lên, mặt trời đỏ hồng. Có những đêm tôi ngước nhìn lên thấy bầu trời khuya như một đáy chậu thủy tinh lấp lánh ngàn sao vụn vỡ, nhưng dường như mỗi vì sao đều có một vị trú và không gian riêng của nó. Tôi nghĩ, chúng giúp tôi tiếp xúc lại được với hạnh phúc trong những gì ta cho là đơn sơ và bình thường. Mà thật ra hạnh phúc ấy đang có mặt trong ta, vì vậy mà ta đâu cần phải làm gì nhiều đâu!

Tôi nhớ câu thơ thiền,

Ta ngồi yên tĩnh lặng,
Mùa xuân đến
và lá cỏ xanh tươi...

Ta đâu cần làm gì đâu, mùa Xuân về thì lá vẫn xanh, hoa vẫn nở, trời vẫn trong, mây trắng vẫn êm trôi. Ta đâu cần cố gắng gì đâu, một chiếc là vẫn nhẹ nhàng rơi làm đẹp một mặt hồ yên tĩnh. Có những hạnh phúc rất đơn sơ. Có lẽ chúng ta chỉ cần trở về và ngồi lại cho yên thôi!

---o0o---

43. BƯỚC VÀO SỰ THINH LẶNG

Mấy ngày nay trời trở lạnh. Lại thêm cơn mưa ướt át luồn trong gió, thấm vào không gian làm mình cảm thấy lạnh hơn. Tối qua trời có gió thật lớn, tôi nghe tiếng lá ào ạt nổi lên từng đợt ngoài sân, gió lùa ập mạnh vào khung cửa sổ. Sáng bước ra ngoài, sân nhà đêm trước phủ đầy lá, giờ sạch không! Khu rừng nhỏ sáng nay cũng đã rụng gần hết lá.

Vào những ngày được nghỉ, chúng ta thường có thì giờ dành riêng cho chính mình. Nhưng bạn biết không, giữa một cuộc sống quen với những bận rộn và vội vã, đôi khi có dịp ngồi yên lại, dường như người ta cảm thấy rất xa lạ trước sự có mặt của một không gian lặng yên.

---o0o---

Bước Vào Sự Thinh Lặng

Ngày xưa tôi có xem một cuốn phim với tựa đề *"Into the Great Silence"* Đây là một cuốn phim tài liệu về đời sống tu viện cổ *Grande Chartreuse* trên vùng núi Alps ở Pháp. Cuốn phim quay lại những sinh hoạt hằng ngày trong hoàn toàn thinh lặng của các tu sĩ thuộc dòng tu kín *Carthusian*.

Người đạo diễn của cuốn phim đã phải sống trong tu việc nửa năm, và chỉ quay phim bằng ánh sáng của thiên nhiên. Và để tránh ảnh hưởng đến đời sống thinh lặng của các tu sĩ, ông ta không được phép tiếp xúc, nói chuyện với bất cứ ai trong tu việc, và cũng không được mang theo một người nào khác trong đoàn làm phim.

Lẽ dĩ nhiên là sự thinh lặng trong tu viện không phải hoàn toàn tuyệt đối. Cũng có lúc các vị tu sĩ nói chuyện và phát biểu, như trong các buổi lễ, khi sinh hoạt chấp tác, hay vào mỗi cuối tuần khi cùng đi dạo bên ngoài. Nhưng tinh yếu của sự thực tập vẫn đặt trên nền tảng của một sự thinh lặng.

Cuốn phim mở đầu bằng một cảnh mùa đông, khi cả vùng núi Alps và tu viện phủ tuyết trắng xóa, vạn vật như đông đá. Giữa khung cảnh thinh lặng, ngồi trong tu viện nhìn ra cửa sổ, ta dường như nghe được âm thanh của từng bông tuyết rơi. Trong thinh lặng, ta có thể cảm nhận được sự có mặt của những sự kiện tầm thường chung quanh mình, một cảnh thật sâu sắc. Thời gian từ tốn xoay không gian, tiếng cây lá chuyển mùa, giọt nước đá tan trên cỏ, áng mây trôi ngang qua, bầu trời khuya vụn vỡ ngàn sao... tất cả đều đang vận hành tự nhiên trong một thế giới lặng yên.

---o0o---

Điều Ta Cần Lắng Nghe là chính mình

Cuộc sống hằng ngày của chúng ta, so với cuốn phim ấy, là một thế giới hoàn toàn khác hẳn. Những bận rộn chung quanh khiến chúng ta không có thì giờ để ngồi yên, để thật sự tiếp xúc được với những gì đang có mặt.

Trên con đường đi, bạn có bao giờ nghe được âm thanh của một chiếc lá rơi, hay một khuya bức qua cửa sổ chợt dừng yên nhìn sân cỏ trước nhà ngập ánh trăng... Thật ra trong cuộc sống ngày nay, chúng ta ít khi có cơ hội để sống với thinh lặng, mà tôi nghĩ dẫu có đi chăng nữa, ta có khả năng tiếp xúc được với nó chăng?

Tôi được nghe một người quen kể rằng có lần anh đi ăn trưa với một người bạn. Anh chọn một quán ăn nhỏ vắng người, để hai người có dịp nói chuyện. Trong tiệm ít khách, chỉ có những âm thanh hỗn tạp bình thường của tiếng chén dĩa trong nhà bếp, tiếng máy tính tiền, vài người khách nói chuyện ở dãy bàn bên kia, tiếng nhạc êm nhẹ... Bất chợt điện trong phòng bị cúp! Không gian chung quanh như đứng dừng hẳn lại, căn phòng đột nhiên trở nên im phăng phắc một cách lạ kỳ. Anh bạn nói, sự thinh lặng bất chợt ấy thật khó chịu và như điếc cả tai! *It's Deafening!*

Nhưng giây phút ấy đã khiến anh chợt dừng lại và ý thức được rằng, sự ồn ào trong cuộc sống đã giúp chúng ta tạm làm khỏa lấp một khoảng trống trong chính mình. Có lẽ vì vậy mà người ta lại thường tìm cách trốn tránh sự yên lặng, để khỏi phải đối diện với sự trống vắng trong ta.

Tôi nhớ có một đoạn trong cuốn phim, vào một ngày cuối tuần đi ra ngoài, họ cùng ngồi với nhau bàn thảo về một vài nghi thức trong buổi lễ ban sáng. Một vị tu sĩ phát biểu, *"Không phải mục đích của những biểu tượng là để chúng ta tìm hiểu về ý nghĩa của chúng, mà chính ta mới là điều cần phải được tìm hiểu"*. Thật ra, nhưng lễ nghi hình thức chung quanh chỉ để giúp ta quay lại và tìm thấy ra được chính mình mà thôi. Các tu sĩ ấy không hề đặt câu hỏi về sự thinh lặng mà chính sự thinh lặng đã đặt ra câu hỏi về chính họ.

Và bạn cũng đừng nghĩ rằng thinh lặng có nghĩa là ta không làm gì cả, mà khi ta có một sự thinh lặng, ta sẽ tiếp xúc được với những yếu tố mầu nhiệm tự nhiên đang có mặt chung quanh mình, với một cái nhìn sâu sắc.

---o0o---

Vẫn Là Nhiệm Mầu

Nhưng mầu nhiệm không có nghĩa là sự việc sẽ xảy ra theo ý mình muốn, mà mầu nhiệm có nghĩa là vì nó trong sáng tự nhiên. Có thể đối với ta thì trời xanh mây trắng mới là mầu nhiệm, nhưng đối với người khác có thể trong cuộc đời họ đang cần một ngày mưa mát. Một buổi sáng bước ra ngoài dưới nắng ấm, thân ta vui khỏe, hoặc một chiều bước chân ở sở về, tâm ta đầy những lo lắng và mệt mỏi. Cả hai giây phút ấy có thật sự là nhiệm mầu như nhau không bạn hả?

Tôi nhớ có một vị thiền sư thường ca ngợi giây phút hiện tại nhiệm mầu. Có một thiền sinh phát biểu, trong giây phút này anh ta đang gặp những vấn đề khó khăn và có nhiều đau đớn, đời sống đâu có gì là nhiệm mầu? Vị thiền sư đáp, tuy cuộc sống có những lúc khó khăn, không dễ chịu, nhưng nó vẫn là nhiệm mầu. *It's not pleasant, but it's still wondefull!*.

Nó nhiệm mầu là vì ta vẫn có điều kiện để tiếp xúc được với thực tại, để thấy được những gì thật sự đang xảy ra, để buông bỏ những dính mắc của mình, để thấy sự vận hành của pháp, để biết được sự có mặt của tuệ giác, và tình thương chung quanh ta. Mà tất cả những điều ấy chỉ có thể xảy ra trong giây phút này mà thôi.

---o0o---

44. THÊNH THANG NHƯ BẦU TRỜI

Hạnh phúc không phải là vì sự việc xảy ra theo ý mình, mà do ở thái độ buông xả của ta. Trong một khóa tu tôi được học một bài kệ về hanh phúc, và tôi vẫn thường thầm ghi nhớ nó vào trong buổi sáng, trưa, chiều, tối, trong những ngày bên ngoài nhiều mưa gió hoặc vào những hôm trời đầy nắng ấm.

Mong cho trong tôi không có sự thù nghịch nào
Mong cho tâm tôi được an vui và hạnh phúc
Mong cho thân tôi được an ổn và nhẹ nhàng
Mong cho tôi được thảnh thơi.

Nhưng bạn đừng nghĩ đó là một sự mong cầu nào hết, vì mục tiêu của nó là cả một bầu trời rộng mênh mông! Thật ra những lời kệ ấy không phải là một sự tập luyện hay mong muốn nào mà chỉ để nhắc nhở cho ta có một thái độ buông bỏ và trở về lại với những gì trong lành đang có mặt sẵn trong ta.

Hãy buông bỏ đi những khổ đau không cần thiết, vì trong ta không có sự thù nghịch nào, chỉ là an vui và hạnh phúc, là an ổn và nhẹ nhàng. Mỗi niệm như một mũi tên buông thả, bay thong dong vào bầu trời cao rộng thênh thang, nơi nào nó đến cũng là mục đích. Vì trong một sự tĩnh lặng lớn mọi việc đều cố mặt trong sáng và tự nhiên.

---o0o---

45. LÒNG THIỀN, HOA CÚC NỞ

Mấy tháng trước, tôi có đọc câu chuyện của anh Joel Sartore kể lại bài học kinh nghiệm của đời mình. Joel là một nhà nhiếp ảnh rất thành công và làm việc cho một tạp chí rất nổi tiếng là tờ *National Geographics.*

Cuộc đời của anh là một chuỗi dài những bộn rộn, tiếp nối từ hết một công việc này sang công tác nọ. Công việc đã mang anh từ những bờ cát trắng xóa bọt biển của vùng Gulf Coasts đến miền tuyết lạnh Alaska, cho đến những chốn hoang vu của vùng đất mới.... Anh mang cho độc giả những tấm ảnh đẹp sâu sắc, những mẫu chuyện trung thực của đời sống hoang dã thiên nhiên. Anh rất yêu thích và có thật nhiều hạnh phúc với công việc mình làm.

Nhưng giữa những niềm vui trong sự bận rộn ấy, anh đã vắng mặt khi đứa con trai của mình vừa chào đời, khi gia đình anh dọn sang căn nhà mới, đứa con gái của anh sinh ra giữa lúc anh đang bận rộn theo đuổi một câu chuyện về những con chó sói xám ở miền tuyết lạnh Minnesota...

Thế rồi một ngày kia, mọi bận rộn của anh chợt đứng dừng hẳn lại, khi bác sĩ khám phá ra rằng vợ anh đang mắc bệnh ung thư. Sự cố ấy khiến anh bắt đầu quay về và có mặt với gia đình mình hơn, và anh ao ước gì mình có thể đi ngược lại thời gian... Anh nói, căn bệnh tàn nhẫn ấy như một vị thầy dữ, nó bắt anh phải dừng lại và nhìn sâu vào sự sống của chính mình. Năm tháng qua, những bận rộn đã khiến trở thành một người xa lạ với gia đình của chính mình. Những ngày tháng còn lại, anh thấy rất ngắn ngủi. Nhưng bây giờ anh cảm thấy mình biết thật sự sống sâu sắc hơn, anh biết vui và trân quý với những gì mình thật sự đang có, hơn là tiếc nuối về những gì mình không có.

Anh kể, có lần trên đường đưa vợ từ văn phòng bác sĩ về nhà,, dừng lại ở một ngã tư đèn đỏ, nhìn chung quanh anh thấy dường như mọi người ai cũng rất bận rộn. Người thì đang nói chuyện trên điện thoại, người thì vội vã ăn một miếng bánh sandwich, người thì đang chực chờ đèn bật xanh, một cô thiếu nữ dùng kính chiếu hậu để trang điểm... Anh tự hỏi, mọi người đang vội vã đi về đâu? Chúng quanh anh ai cũng rất bận rộn, có vẻ như ai cũng có mọt câu chuyện gì đó quan trọng cần phải hoàn tất. Trong khi vũ trụ của anh

đang đứng dừng lại, thì chung quanh mọi người vẫn hối hả như họ đang có một nơi nào đó cần đến, một việc gì đó rất quan trọng cần phải làm.

Nhưng có thật vậy chăng? Anh tự hỏi, tất cả có thực sự quan trọng như mình nghĩ? Chính anh cũng đã từng là một trong số những người rất bận rộn ấy. Nhưng anh tự thấy, cuối cùng rồi thì chúng ta cũng đâu có bao nhiêu ngày tháng đâu, thời gian ngắn ngủi và qua mau hơn là mình tưởng. Bây giờ thì anh biết thật sự trân quý từng giây phút.

Có những buổi chiều, anh cùng vợ ra ngồi sau sân nhà nhìn hoàng hôn. Cả hai không nói với nhau một lời nào. Chỉ lắng nghe. Có tiếng những con dế kêu dè dặt, như biết rằng có một mùa lạnh đang sắp về. Hai người ngồi yên với nhau cho đến khi tia nắng cuối cùng tắt hẳn trong không gian, cho đến khi không còn thấy gì nữa hết. Đâu có gì cần phải vội vã. Và anh kể lại, đó là những giây phút mà anh cảm thấy mình sống trọn vẹn nhất, không phải làm gì hết, và cũng không cần phải vội vã để đi một nơi nào hết.

---o0o---

46. NHÂN VÀ DUYÊN CỦA HẠNH PHÚC

Cuộc sống đôi khi cũng cần có những va chạm với khổ đau để nhắc nhở chúng ta biết dừng lại bạn hả! Thật vậy, ý thức về khổ đau giúp ta tiếp xúc lại với một cái gì rộng lớn hơn là những bận rộn và lo âu thường ngày của mình. Nhờ bỏ đi những hạnh phúc vụ vặt mà ta thấy được sự có mặt của một hạnh phúc chân thật hơn.

Trong kinh Phật có dạy rằng trong mỗi chúng ta đều có một đức tính căn bản của sự sáng suốt, định tĩnh và trong lành. Vì vậy mà hạnh phúc cũng chỉ là một biểu hiện tự nhiên thôi. Cũng như bản chất của ánh sáng là tỏa chiếu, cho nên một ánh trăng tự nó sẽ tỏa sáng, thế thôi.

Bạn biết không, một hạt sồi *(acorn)* tuy nhỏ bé nhưng nó tàng chứa đầy đủ bản chất của một cây sồi to lớn. Hạt sồi chính là *nguyên nhân chánh* cho sự có mặt của cây sồi. Lẽ dĩ nhiên cây sồi ấy muốn lớn lên được, thì nó cũng cần phải có mưa, có nắng, có đất, có không khí... nhưng những yếu tố ấy chỉ làm *duyên* cho cây sồi lớn lên mà thôi, chứ tự nó không phải là nguyên nhân cho sự có mặt của cây sồi. Nếu như không có hạt sồi thì dầu có mưa nắng thuận hòa đến đâu, dầu đất có mầu mỡ đến đâu đi nữa, cây sồi cũng vẫn không thể nào có mặt!

Trong cuộc sống đôi khi chúng ta lại bận rộn chăm lo cho những *duyên* hạnh phúc chung quanh mình, như là làm việc tốt, chức vị cao, sự thành công, những dự án lớn... mà vô tình quên đi hạt giống ấy ở trong ta. Nhưng bạn cũng đừng hiểu là tôi cho rằng những điều ấy không quan trọng và cần thiết. Tôi chỉ muốn nói rằng, chúng ta là những *thuận duyên* cho hạnh phúc của ta, chứ tự chúng không phải là những *nguyên nhân* của hạnh phúc.

Bạn thử nhìn lại đi, tự riêng mình chúng, hạnh phúc đâu thể nào phát sinh! Nếu như trong ta đang có những bất hòa với người thân, thì dù có đang sống trong một căn nhà to rộng, hay là đang có hết tất cả, ta cũng đâu có cảm thấy gì là hạnh phúc. Và khi trong ta có một niềm vui rộng lớn thì hoàn cảnh dù có khó khăn, hay đời sống có vất vả, túng thiếu một chút, ta cũng vẫn cảm thấy hạnh phúc và thong dong, phải không bạn!

---o0o---

47. LÒNG THIỀN, HOA CÚC NỞ HOA

Hạnh phúc cũng không bao giờ có nghĩa là một sự dửng dưng trước sự có mặt của khổ đau, vì thật ra chính ý thức về khổ đau giúp ta nhận diện và tiếp xúc lại với những điều kiện hạnh phúc đang có mặt chung quanh mình. Mà cũng đâu cần gì chờ đợi đến khi gặp khổ đau hả bạn, vì lúc nào ta cũng vẫn có thể quay lại để sống trọn vẹn với chính mình.

Trong cuộc sống bận rộn với những suy tính và lo âu, trên con đường mình đi có biết bao nhiêu những hạnh phúc đã rơi chạm vào dưới chân mà ta vô tình bước qua, không hay và không biết. Tôi nhớ bài thơ haiku của thiền sư Basho:

Bên chén trà buổi sáng
Sư thanh thản lòng thiền
Hoa cúc nở.
Thái Bá Tân dịch.

Ta đâu cần làm gì đâu, hạnh phúc vẫn có mặt trong tách trà buổi sáng nay. Ta đâu phải cố gắng gì đâu, một chiếc lá vẫn nhẹ nhàng rơi làm sâu sắc thêm mặt hồ yên tĩnh. Có lẽ chúng ta cần buông thả hết thôi, để sự có mặt của ta được trọn vẹn hơn, để hạnh phúc được rơi chạm và lan xa trên mặt hồ

của một lòng thiền thanh thản, và giữa những khổ đau kia, một đóa hoa cúc vàng vẫn nở thật tươi.

---o0o---

48. ĐI VỀ NHƯ NHIÊN

Vào những ngày cuối năm vùng tôi đang ở thời tiết trở thật lạnh, nhưng buổi sáng vẫn có nắng trong. Dường như trong dịp năm hết mọi người cũng vội vã hơn, lo thu xếp một vài việc cũ, chuẩn bị cho công việc mới. Cuối một năm bận rộn thì đây cũng là dịp để người ta nghỉ ngơi, làm mới, và nhìn lại những gì đã qua.

Bên này vào dịp cuối năm, thỉnh thoảng tôi cũng nhận được vài tấm thiệp của những người bạn ở xa, họ chia sẻ những việc đã xảy đến với họ trong năm qua, những chuyến đi chơi xa, nhưng thành tựu mới, những sự kiện buồn vui, kể lại vài việc quan trọng xảy ra trong năm...

Có người bạn chia sẻ rằng mỗi năm, vào giây phút sắp sửa bước sang năm mới, người bạn thường thắp một nén hương, rót một tách trà thơm, và mở đọc một bài thơ mình ưa thích. Một cách ôn lại những gì đã qua là được ngồi yên với chính mình. Quay trở về lại với chính mình trong tĩnh lặng, làm những việc mình thích, cũng là một cách nhìn lại việc đã qua và làm mới lại hạnh phúc đang có.

---o0o---

Tạm Nghỉ Cuộc Chơi

Mà thật ra đâu phải chờ đến dịp cuối năm ta mới có thể dừng lại để nghỉ ngơi và làm mới lại, phải không bạn! Mỗi khi có thời gian nghỉ, tôi vẫn muốn thong thả được làm những gì mình thích. Ở gần nhà có một quán cà phê nhỏ, những dịp rỗi rảnh tôi lại thường ghé qua đây, mua một ly cà phê nóng và tìm một góc ngồi đọc sách.

Giữa những bận rộn của cuộc sống, thỉnh thoảng có những thời gian ta tìm cho mình một góc nhỏ, ngồi yên trong một ngày, là một hạnh phúc. Mà trong cuộc đời ta cần có những góc thời gian yên nhỏ ấy.

Con phố nhỏ cuối năm đông người qua lại, nhưng nơi ta ngồi với tách cà phê thơm vẫn yên lạ. Quyển sách trên tay thơm mùi giấy mới. Như được ngồi với một người bạn rất thân quen. Ánh nắng sớm mai chiếu qua khung cửa sổ in một vạt nắng êm ả nơi góc phòng, ấm áp chỗ tôi ngồi.

Nhà văn Robert Fulghum có kể là thỉnh thoảng ông cũng tự bắt mình phải có thời gian "tạm dừng cuộc chơi", *time out*. Những điều luật*"dừng chơi"* của ông đặt ra cho mình như sau:

- Ở nhà, không cần phải đi đâu, thoải mái.
- Không có dự tính gì hết - sống theo mỗi giờ, mỗi ngày.
- Khi cảm thấy buồn ngủ, đi vào phòng nằm xuống ngủ.
- Khi cảm thấy đói, vào nhà bếp, tìm cái gì đó, ăn.
- Không có quy định về trang phục - mặc cái gì thoải mái.
- Không có danh sách cho những việc quan trọng cần làm.
- Không mở xem những tờ lịch sắp tới.
- Không mang đồng hồ tay - tránh hết mọi đồng hồ và các thứ đồ điện tử.
- Lắng nghe nhạc, đọc sách, nhìn mây bay.
- Tắt hết mọi thứ tin tức từ thế giới bên ngoài. Thế giới cũng sẽ có mặt ngay ở đó khi nào mình sẵn sàng trở lại với nó.
- Chỉ làm những việc gì mình thích làm và khi ta cảm thấy muốn làm.
- Và cuối cùng, luật sau chót hết là tất cả những luật ở trên mình đều có quyền không tuân theo, hoặc phớt lờ - nhưng chỉ khi nào đó là điều mình thật sự muốn làm. Không có gì là bó buộc.

---o0o---

Is This Where I was going?

Thật ra những điều luật của ông Fulghum cũng là chỉ để tự nhắc nhở cho vui thôi, điều quan trọng là thái độ của mình! Mà tôi nghĩ chúng có lẽ cũng đơn giản thôi! Tôi nhớ đến câu *Cơ tắc xan hề khốn tắc miên"*, hễ đói thì ăn mệt thì đi ngủ, của vua Trần Nhân Tông. Nhưng làm được cũng không phải là dễ, vì cái thói quen bận rộn, tất bật của ta, chúng đã ăn sâu vào lối sống của mình rồi. Ngày nay dường như sự bận rộn còn được xem như là một đức hạnh tốt nữa kìa.

Cuộc sống thì chắc chắn vẫn có những công việc cần phải làm. Nhưng nếu như ta không có thời gian để dừng lại, nếu như cứ trôi lăn theo sự bận

rộn đi tìm hạnh phúc, rồi một ngày nào đó khi nhìn lại những thành đạt của mình, chúng có thật sự là những gì ta muốn không!

Một bài thơ của bà Natasha Josefowtiz viết cách đây hơn hai mươi năm cho một sự thật mà vẫn còn rất thật đối với chúng ta hôm nay:

Tôi chưa được xem những vở kịch trong vùng, chỉ những giấy tờ công việc.

Tôi chưa được đọc những quyển sách mới, chỉ những tờ The Wall Street Journal.

Tôi chưa được nghe tiếng chim hót năm này, chỉ những tiếng reo của chuông điện thoại.

Tôi chưa đi dạo chơi ở một nơi nào, ngoài con đường từ bãi đậu xe vào đến văn phòng.

Tôi chưa bao giờ chia sẻ cảm xúc với một ai, nhưng những gì tôi nghĩ ai cũng biết.

Tôi chưa bao giờ lắng nghe những gì mình cần, chỉ toàn là những gì mình muốn.

Tôi chưa hề rơi một giọt nước mắt nào trong bao năm qua.

Tôi sắp đến nơi rồi. Nhưng đó là nơi mà tôi hằng mong đợi đến đây sao?

I have arived. Is this where I was going?

---o0o---

Đi Về Như Nhiên

Bạn có biết không, tôi nghĩ trên con đường tu học cũng vậy, ta cũng có thể bận rộn đi tìm kiếm một hạnh phúc. Nhưng ta có thật sự biết hạnh phúc đó là như thế nào chăng? *I have arrived, but is this where I was going?* Đôi khi vì sự mong cầu ấy mà ta có thể vô tình xem thường sự có mặt của khổ đau.

Ngày nay tôi thấy có những con đường tu học rất có hệ thống, rõ từng giai đoạn, từng bước đi. Nhưng trong một cuộc sống vô cùng kỳ diệu này, đôi khi vì quá có hệ thống mà chúng ta có thể vô tình đánh mất đi một thực tại trong sáng đang có mặt ngay trước mắt. Ta tìm một con đường trở về, nhưng rồi những bước chân tìm kiếm hạnh phúc, mong cầu giải thoát của ta, lại mang mình đi mỗi lúc một rời xa quê xưa cố cũ... Tôi nhớ bài thơ của thầy Viên Minh:

Hữu lai nhi khứ
Hữu khứ lai hề
Hữu lai nhi lai
Hữu khứ khứ hề
Tri chi bất lai
Tri chi bất khứ
Nhiên! Khứ lai hề
Thiên thu giả mộng!

Có những người bước ra đi mong tìm con đường trở về, mà mỗi bước đi càng mang mình cách xa hơn thêm. Có người tuy đi giữa cuộc đời mà lại trở về gần đến quê nhà hơn. Có người muốn trở về là quay lại được. Có người lại cứ lang thang tìm kiếm mà mỗi bước lại càng đi thật xa. Nếu như ta biết rằng mình chẳng phải đi đâu và cũng chẳng cần phải về đâu. Vì nơi nào ta đến thì cũng vẫn chỉ là nơi này và ở đây.

Muốn về lại mãi đi xa

Người đi chợt thấy quê nhà vẫn đây

Có người về, cuộc sum vầy

Người đi đi tận chân mây cuối trời

Biết ra chỉ một cuộc chơi

Không lai không khứ thảnh thơi đi về

Thong dong bờ giác bến mê

Muôn đời ảo mộng, đi về như nhiên.

(Tâm Mãn - Ngọc Quế)

Trong những bước chân đi nơi đâu cũng là chỗ đến, không trốn tránh khổ đau, không mong cầu bình yên hay hạnh phúc, biết đâu ta lại chợt thấy được rằng quê nhà vẫn là ở đây...

---o0o---

49. TÌNH THƯƠNG - CHƯA BAO GIỜ MẤT ĐI

Nhưng không một ai muốn phá hủy cây cầu Ponte Vecchio, nơi mà Beatrice đã từng đứng và mang lại cảm hứng cho tác phẩm bất hủ của Dante.

Và vị chủ huy của quân Đức đã lên lạc bằng truyền tin với quân đội Hoa Kỳ, nói rằng họ sẽ không cho nổ tung chiếc cầu, nếu như quân đội Mỹ hứa sẽ không sử dụng nó. Cả hai bên đã giữ đúng lời hứa. Cây cầu đã không bị phá hủy, và đã không có một người Mỹ nào băng ngang qua chiếc cầu ấy, trong trận đánh khốc liệt cuối cùng đó.

Trong cuộc sống này chúng ta đã mất quá nhiều niềm tin, và bao giờ cũng đòi hỏi phải có những bằng chứng cụ thể. Và đây là một sự kiện chắc chắn và cụ thể nhất mà tôi biết để xin được chia sẻ với bạn. Cây cầu ấy đã được để yên không chạm đến, giữa mặt trận hết sức tàn bạo và khốc liệt vào thời cận đại, bởi vì Beatrice đã có lần đứng ở nơi ấy.

Cầu mong sao cho ánh sáng của tình thương và sự tỉnh giác sẽ luôn chiếu sáng mãi trong cuộc đời này với sự trở về của một trời nắng ấm.

---o0o---

Đâu Là Của Riêng Ai

Có một anh chàng trai nghèo khổ nhưng lại có một tâm đạo rất lớn. Mặc dầu gia cảnh cất vả nhưng lúc nào anh cũng mong muốn tìm cho mình một con đường hạnh phúc, một hạnh phúc chân thật và không đổi thay. Mỗi khi nghe nói bất cứ nơi đâu có vị thầy nào giỏi, thì dù hoản cảnh khó khăn anh vẫn lặn lội tìm đến để cầu đạo. Nhưng qua bao năm tháng anh vẫn không đạt được những gì mình muốn, hạnh phúc mà anh tìm kiếm vẫn quá xa xôi.

Mỗi đêm khi anh ngủ, trong giấc mộng có một vị thần hiện ra dặn anh sáng mai hãy đi thật sớm đến một khu rừng gần đó, anh sẽ gặp một vị tu sĩ, và hãy hỏi thì ông ta sẽ giúp cho anh có được một cuộc sống hạnh phúc.

Sáng hôm sau, anh ta mừng rỡ vội vàng lên đường đi về khu rừng ấy. Đến nơi, anh gặp một vị tu sĩ ăn mặc đơn sơ, y áo làm bằng những tấm vải vụn vá lại, ngồi dưới gốc cây lớn dáng rất an vui và tự tại. Nhớ lời dặn của vị thần trong giấc mơ, anh quỳ xuống thưa:

"Kính thưa thầy, bấy lâu nay con đi tìm một con đường hạnh phúc. Con muốn đạt được một cái gì đó mà có thể giúp con luôn được an vui và tự tại trong mọi hoàn cảnh. Con đã đi tìm cầu khắp nơi, và học từ nhiều vị thầy, nhưng vẫn không cảm thấy đạt được những gì mình muốn. Con xin thầy thương xót từ bi chỉ dạy cho con".

Vị tu sĩ ngước nhìn anh với ánh mắt từ ái, rồi nói, "Thú thật ta cũng không có gì khác để dạy cho anh thêm nữa hết". Rồi vị tu sĩ cúi xuống tìm trong túi vải mình và lấy ra một vật, ông nói, "Ta chỉ có một vật này, không biết của ai cúng dường cho, thôi anh hãy cầm lấy đỡ đi".

Nói xong, vị tu sĩ trao cho anh một vật trông như một viên đá chiếu sáng lấp lánh. Anh cầm trong tay và xem kỹ lại thì đó là một viên ngọc quý rất lớn. Tim anh như ngừng đập! Chưa bao giờ anh được thấy, chứ đừng nói là cầm trong lòng bàn tay, một vật quý giá đến như vậy. Với viên ngọc quý này, nó có thể mang lại cho anh bất cứ một hạnh phúc nào trên cuộc sống mà anh muốn. Phải chăng con đường hạnh phúc mà anh đang tìm kiếm bấy lâu nay, nó đang rộng mở ra ngay trước mặt mình.

Anh mừng rỡ vô cùng, bật khóc và quỳ xuống đảnh lễ vị tu sĩ. Anh nhà nghèo từ giã vị tu sĩ và trở về căn chòi cũ của mình. Đêm hôm ấy anh trằn trọc và không tài nào ngủ được, anh cứ mơ tưởng về tất cả những sự giàu sang, quyền lực, địa vị và hạnh phúc trên cuộc đời mà mình có thể đạt được nhờ viên ngọc này. Và anh cũng suy tư sâu xa về giấc mộng và vị tu sĩ ấy...

Sáng hôm sau, khi mặt trời chưa lên, anh đã vội vàng quay trở lại khu rừng ấy. Anh mừng rỡ khi thấy vị tu sĩ vẫn còn ở đó, ngồi yên với dáng thong dong. Anh đến bên cạnh và quỳ xuống thưa:

"Thưa thầy, con xin trả lại thầy viên ngọc quý này. Con đã suy nghĩ nhiều và hiểu rằng, viên ngọc quý này không thể nào mang lại được cho con

một hạnh phúc mà con muốn. Điều mà con mong cầu là làm sao có được cái tấm lòng của thầy mà đã có thể trao cho con viên ngọc quý ấy không chút luyến tiếc. Chứ con không cần viên ngọc này. Kính xin thầy chỉ cho con làm sao để có được tấm lòng rộng lớn ấy".

---o0o---

Tặng Một Vầng Trăng

Câu chuyện ấy gợi tôi nhớ đến vị thiền sư thi sĩ Nhật Bản Ryokan. Thiền sư Ryokan sống một cuộc đời rất thanh bần, ông ở trong một thảo am mái lợp bằng rạ. Buổi tối ông ngồi thiền và ban ngày thường chơi đùa với trẻ con trong làng. Có lần, ông thấy giữa am mình có một búp măng tre mọc nhú lên, rồi ngày qua ngày nó mọc lớn lên thành một cây tre cao đụng nóc nhà. Thấy thương cho cây tre, ông bèn khoét một lỗ trên mái để nó có thể thong dong chui ra ngoài.

Vào một đêm trăng sáng nọ, có một tên ăn trộm lẻn vào lều của ông. Hắn nhìn quanh không thấy có gì để lấy, vì Ryokan chẳng có gì ngoài chiếc chăn để đắp ngủ. Tên ăn trộm bèn đánh cắp cái chăn duy nhất của ông và chạy thoát ra ngoài. Một lát sau, hơi lạnh thấm vào người, Ryokan giật mình thức giấc mới biết là mình đã bị trộm lấy mất.

Lúc đó, ông ngước nhìn qua khung cửa sổ, thấy một vầng trăng vằng vặc sáng trên cao. Ryokan chợt thốt lên: "Ô! Vầng trăng đêm nay đẹp quá! Ước gì ta có thể tặng cho tên trộm ấy vầng trăng tuyệt đẹp này.

---o0o---

Ai Ban Cho Mà Tiếp Nhận

Tôi thấy câu chuyện về vầng trăng của thiền sư Ryokan cũng giúp làm sáng tỏ thêm tấm lòng của vị tu sĩ trong câu chuyện trên.

Làm sao Ryokan có thể tặng cho tên trộm được vầng trăng sáng ấy bạn nhỉ? Cũng như vị tu sĩ kia, ví như ông có muốn trao cho anh nhà nghèo tấm lòng của mình đi chẳng nữa, như anh mong muốn, có chắc gì anh ta sẽ tiếp nhận được chăng? Người cho không thể cho mà người nhận cũng chắc gì sẽ nhận được.

Tôi thường nghe nói rằng, chúng ta chỉ có thể trao tặng những gì mình thật sự có mà thôi. Ví dụ, ta chỉ có thể tặng cho người khác niềm vui nếu như ta có sự an vui, ta chỉ có thể giúp cho người khác không sợ hãi nếu như trong ta có được một sự vô úy. Đó là một điều rất thật. Nhưng bạn biết không, nếu nhìn sâu sắc hơn thì ta cũng sẽ thấy rằng, thật ra ta không có gì để ban cho hay tiếp nhận, mà chỉ làm điều kiện giúp nhau tiếp xúc lại một thực tánh trong sáng đang sẵn có trong mỗi người mà thôi.

Như một bà mẹ ôm đứa con dang khóc của mình vào lòng và dỗ cho nó. Khi đứa bé nín khóc và ngủ yên, bà mẹ cũng cảm thấy một niềm an vui và hạnh phúc. Ai là người cho và ai là kẻ nhận bạn hả?

---o0o---

Có Mặt Ở Mọi Nơi

Trời vùng tôi tháng này đã vào thu, khi buổi sáng trời trở lạnh và ngày ngắn đi, khi bình mình đến chậm và chiều cũng buông vội vàng hơn. Không gian trời Thu thật đẹp. Rừng cây một màu xanh mấy tuần trước giờ đã chuyển thành một bức tranh *Monet* muôn sắc màu sặc sỡ. Con đường tôi đi có muôn chiếc lá đủ màu và mỗi khi có gió lộng không trung tràn ngập những màu sắc cam, vàng, đỏ, tím tung bay.

Những lúc đứng trước một cảnh đẹp tuyệt mỹ của đất trời, tôi ước gì cũng có một ai khác đang ở đây để được cùng chia sẻ. Nhưng tôi hiểu rằng vẻ đẹp và sự chân thiện có mặt ở mọi nơi, trong mọi hoàn cảnh, chứ đâu riêng gì ở một nơi này trên con đường nhỏ mùa thu vào một buổi chiều lộng gió...

Như vầng trăng sáng kia muôn đời là của chung, chứ đâu là của riêng ai để ta mơ ước hay ban tặng cho nhau. Nhưng bạn biết không, tôi biết chắc được một điều, chúng ta bao giờ cũng có thể là điều kiện để nhắc nhở và mang lại hạnh phúc ấy cho nhau...

---o0o---

Muốn Chín Những Đóa Hoa

Có một vị giáo thọ Tây phương kể lại một kinh nghiệm về thiền tập của mình. Có lần anh tham dự một khóa tu thiền nhiêu ngày. Vị thầy hướng dẫn

là một thiền sư lớn tuổi người Nhật, ông thuộc dòng thiền Lâm Tế, và có một lối dạy rất thẳng và mạnh bạo. Phương pháp của ông là sử dụng công án.

Công án, *koan*, là một câu hỏi hay vấn đề mà vị thiền sự đặt ra cho thiền sinh, và câu hỏi ấy không thể nào giải đáp bằng sự suy luận hay dùng lý trí được. Trong khóa tu ấy, vị thầy trao cho anh một công án nổi tiếng của Bạch Ẩn Huệ Hạc *"Thế nào là âm thanh của tiếng vỗ một bàn tay?"* Bổn phận của người thiền sinh là làm sao để lãnh hội cái ý nghĩa tinh yếu của công án được trao cho và trình bày sự hiểu biết của mình lại với vị thầy.

Không khí của khóa tu rất là căng thẳng, mọi việc đều theo một đường lối thật nghiêm khắc. Mỗi ngày anh vào gặp vị Thầy bốn lần, để đưa câu trả lời của mình. Nhưng lần nào anh vào trình bày xong, ông cũng chỉ nói: "Thật là ngớ ngẩn!" Rồi ông thỉnh lên một tiếng chuông và đuổi anh ra. Có lần sau khi anh trả lời, vị Thầy nói: "Được, nhưng đó chưa phải là thiền". Và cứ sau mỗi lần vào trình pháp, anh lại càng cảm thấy căng thẳng hơn.

Cuối cùng, có lẽ vì tội nghiệp, nên vị Thầy trao cho anh một công án khác dễ hơn. Ông nói: "*Làm thế nào để thể hiện được Phật tánh trong khi tụng kinh"*. Anh mừng thầm và nghĩ câu trả lời cho công án này cũng sẽ rất dễ dàng, khi vào trình pháp anh chỉ cần ngồi trang nghiêm và xướng tụng một đoạn kinh ngắn, đơn giản thế thôi.

Nhưng thật ra, công án này cũng đã chạm đến một vấn đề khó khăn kín trong anh. Khi còn học lớp Ba ở tiểu học, trong giờ âm nhạc anh thường bị cô giáo phê bình là cách phát âm của anh rất khó nghe. Và từ đó đến giờ, anh vẫn ngại ngùng và tìm mọi cách để tránh né mỗi khi phải hát trước đám đông. Vậy mà giờ đây, anh sẽ lại phải sắp sửa xướng lên một bài kinh, trong một tình trạng rất căng thẳng, trước mắt một vị Thầy rất khó khăn.

Trong khóa tu tất cả đều hoàn toàn giữ im lặng, chỉ trừ trong giờ trình pháp. Vì vậy mà những gì ta nghĩ trong đầu lại càng được phóng đại thêm lên. Anh cố gắng lặp đi, lặp lại một đoạn ngắn trong bài kinh cho thật thuộc, đúng với âm điệu và cách phát âm. Nỗi lo lắng của anh cứ tăng dần.

Khi đến phiên anh vào để trả lời cho công án của mình. Anh bước đến, cúi xuống đảnh lễ vị Thầy. Ông nhìn anh hỏi: "Nói cho ta biết, làm thế nào để thể hiện được Phật tánh trong lúc tụng kinh". Anh ngồi thẳng lên và tụng bài kinh mình đã tập dượt trước. Nhưng mọi việc không như anh đã dự tính,

tất cả đều sai trật và hoàn toàn lộn xộn cả lên. Những câu kinh anh tụng lẫn lộn với nhau và cũng không theo một âm điệu nào hết. Trong ngay lúc đó, anh cảm thấy lòng mình như hoàn toàn bị phô bày ra trước mặt vị Thầy, nguyên sơ và dễ tổn thương, anh không còn gì để dấu diếm hay che đậy nữa hết...

Vị thiền sư im lặng hồi lâu, ông nhìn anh với một anh mắt hân hoan và đầy ấp tâm từ. Ông nói, "Câu trả lời rất tuyệt vời". Và trong giây phút ấy anh chợt cảm nhận được một tình thương rất lớn. Anh ý thức được rằng, muốn tiếp xúc với tuệ giác, ta phải có cam đảm buông bỏ hết tất cả, mọi toan tính của mình, dám trở nên rỗng không, không còn gì để bảo vệ hay che chở cho mình nữa hết. Khi ta biết chấp nhận, có mặt với những gì đang xảy ra với một tình thương không mong cầu, thì tất cả mọi việc sẽ trở nên thênh thang và tự tại.

---o0o---

50. CHẤP NHẬN LÀ THẬT SỰ CÓ MẶT

Và tôi nghĩ có lẽ trong cuộc sống này cũng vậy, chúng ta sẽ không bao giờ có thể thật sự chuẩn bị trước được cho một việc gì. Ta vẫn nghĩ mình có thể tập luyện để sẵn sàng đối diện với một mất mát, một hạnh phúc hoặc khổ đau nào đó. Nhưng thật ra ta chỉ có thể tiếp xúc với sự sống khi nó dang xảy ra mà thôi. Bằng một thái độ rộng mở và chấp nhận.

Nhưng bạn cũng đừng nghĩ rằng đó là một thái độ buông xuôi. Chấp nhận không phải là một thái độ dửng dưng, sao cũng được, mà là biết xả buông những toan tính và chấp trước, để mình có thể kinh nghiệm, và hiểu sâu sắc được những gì đang thật sự xảy ra. *Tout comprendre c'est tout pardone*. Hiểu hết tất cả thì ta sẽ tha thứ hết tất cả. Mà tha thứ cũng là một sự buông xả. Ta sẽ tha thứ cho những lỗi lầm của mình, những khó khăn, và ngay cả những muộn phiền của ta nữa. Để cho một hạnh phúc trong sáng được phép có mặt.

Tôi nghĩ, thiền quán là một thái độ chấp nhận sâu sắc. Chúng ta có thể ví như là tự soi mình vào một tấm gương vậy. Nếu ta biết chấp nhận thì tấm gương sẽ làm hết tất cả mọi việc cho ta. Nó giúp ta thấy được những kinh nghiệm nào đang có mặt trong giây phút này, thân ta, cảm thọ ta, những gì đang xảy ra trong thân tâm mình. Và khi ta thấy rõ được những điều ấy, thì

những gì mình cần làm sẽ biểu hiện tự nhiên thôi. Nghe thì đơn giản thật đó, nhưng không phải là chuyện dễ làm, phải không bạn...

---o0o---

Muốn Thay Đổi Phải Thấy Rõ

Thật ra, việc ấy khó là vì chúng ta ít khi nào lại chấp nhận những gì mình đang thấy trong gương! Ta bao giờ cũng tìn cách sửa đổi những hình ảnh ấy theo ý mình. Chúng ta muốn thời ngồi thiền, hay những bước chân của mình, lúc nào cũng phải được an tĩnh, hạnh phúc và thanh thản.

Nhưng tôi nghĩ, trước khi có được những điều ấy thì ta phải biết chấp nhận được chính mình. Chúng ta hay ngồi, đi với thực tại, với những gì đang có mặt, với những gì ta soi thấy trong gương. Đó có thể là những muộn phiền, lo âu, mệt mỏi... nhưng chúng không phải là những chướng ngại của hạnh phúc đâu bạn. Vì nếu như ta biết chấpnhận những khó khăn ấy, và chịu thẩya được những gì đang thật sự có mặt, mọi việc sẽ trở nên rộng mở và tự tại hơn.

Nhà tâm lý học Carl Roger nói: *"Có một điều nghe rất là lạ lùng và mâu thuẫn, nhưng đó là một sự thật, là khi ta chấp nhận được mình như chính ta là, thì lúc đó ta mới có thể thay đổi. The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change*. Cũng có nghĩa là, ta sẽ không có gì thay đổi, nếu như ta không chịu nhìn lại để thấy rõ được chính mình.

---o0o---

Cõi Mù Sương, Thế Nhưng...

Bạn biết không, đôi khi chính vì sự mong cầu hoặc cố gắng thành tựu một cái gì đó, theo ý riêng của mình, mới khiến một hạnh phúc đang tươi đẹp lại trở thành khổ công và tăm tối.

Chúng đã muốn nở hoa
Và nở hoa là đẹp; nhưng chúng ta muốn chín
Có nghĩa là thành tăm tối và khổ công.
R. M. Rilke
(Thái Kim Lan dịch)

Hạnh phúc là sẵn có và tự nhiên, chứ không thể phát xuất từ những gì do cái tôi của mình cố gắng tạo dựng nên. Chúng ta tiếp xúc được với lẽ thật của đạo không phải bằng một sự tạo tác hay tìm cầu nào, mà khi ta biết buông xả với một tấm lòng mở rộng, phơi bày và nguyên sơ. Vậy mà trong cái mỏng manh và dễ tan vỡ ấy lại có đầy đủ hết...

this world
is a dewdrop world
yes...
but...
Issa

cõi này
là thế giới sương
đúng rồi...
nhưng...

trần gian
một cõi mù sương
ừ thôi là vậy...
thế nhưng có là...
Vũ Hoàng Thư

---o0o---

51. CHƯA BAO GIỜ MẤT

Có một lần thi hào Dante đứng gần cây cầu Ponte Vecchio, bắc ngang qua qua con sông Arno ở thành phố Florence, nước Ý. Thời gian là vào khoảng trước năm 3300, ông nhìn thấy cô Beatrice đang đứng trên cầu. Beatrice mặc một chiếc áo màu đỏ nhạt. Khi ấy Dante tuổi còn rất nhỏ và cô Beatrice lại còn nhỏ hơn. Thế nhưng Dante đã cảm thấy cô Beatrice như một vị thiên thần, và hình ảnh ấy như đã chứa đựng trọn vẹn hết cả một vũ trụ vô tận đối với ông.

Nhưng Dante không hề tỏ lộ tình cảm của mình với Beatrice, và ông cũng ít khi gặp mặt cô. Sau đó một thời gian, có một trận bệnh dịch kéo qua thành phố và Beatrice đã qua đời sau một cơn bệnh. Dante rất đau buồn và cảm thấy như thế giới của mình hoàn toàn bị sụp đổ. Cô Beatrice đã là một

sự kết nối giữa linh hồn ông với lại một thế giới hạnh phúc vĩnh cữu. Và từ nỗi khổ đau to tát ấy, Dante đã sáng tác thành một thi phẩm vĩ đại để lại cho nền văn học Tây phương có tựa là *The Divine Comedy*.

Sáu trăm năm chục năm sau, trong Thế Chiến Thứ II, quân đội Hoa kỳ tấn công đánh đuổi quân đội Đức Quốc Xã dọc theo bán đảo xứ Ý. Trên đường rút lui. quân đội Đức cho nổ tung và phá hủy hết tất cả những phương tiện nào có thể giúp cho sự tiến quân của quân Hoa Kỳ. Trong đó có cả những cây cầu bắc ngang qua dòng sông Arno.

Nhưng không một ai muốn phá hủy cây cầu Ponte Vecchio, nơi mà Dante đã từng đứng và mang lại cảm hứng cho tác phẩm bất hủ của Dante.

Và vị chỉ huy của quân Đức đã liên lạc bằng truyền tin với quân đội Hoa Kỳ, với một ngôn ngữ đơn sơ, nói rằng họ sẽ không cho nổ tung chiếc cầu Ponte Vecchio, nếu như quân đội Hoa Kỳ hứa sẽ không sử dụng nó. Cả hai bên đã giữ đúng lời hứa. Cây cầu đã không bị phá hủy, và đã không có một người Mỹ hay một loại quân cụ nào băng ngang qua chiếc cầu ấy trong trận đánh khốc liệt cuối cùng đó.

Trong cuộc sống này chúng ta chúng ta đã mất quá nhiều niềm tin, và bao giờ cũng đòi hỏi phải có những bằng chứng chắc chắn và cụ thể. Và đây là một sự kiện chắc chắn và cụ thể nhất mà tôi biết để xin được chia sẻ với bạn. Cây cầu ấy đã được để yên không chạm đến, giữa một trận chiến hết sức tàn bạo và khốc liệt vào thời cận đại, bởi vì Beatrice đã có lần đứng ở nơi ấy.

Cầu mong sao cho ánh sáng của tình thương và sự tỉnh giác sẽ luôn chiếu sáng mãi trong cuộc đời này với sự trở về của một trời nắng ấm.

---o0o---

52. CÙNG MỘT ƯỚC MƠ CHUNG

Câu truyện ấy được ông Jack Kornfield kể lại trong một bài pháp thoại, vào một ngày mùa đông. Chúng ta ai cũng biết trân quý những gì là chân thật, cao thượng và ưa thích những điều hay đẹp.

Tôi nhớ hình như Trang Tử có nói rằng: *Nếu như ta đi tìm những điểm giống nhau, thì trăng và sao tuy cách nhau ngàn vạn dặm mà vẫn rất gần,*

còn như ta muốn tìm kiếm những sự khác biệt thì gan và mật tuy nằm cạnh mà vẫn cách xa nhau hơn trời với đất". Chúng ta dù có khác biệt nhau cách mấy vẫn có cùng chung một ước mơ là được hạnh phúc, được tiếp xúc với một cái gì cao đẹp, và chính ước mơ ấy đã nối liền tất cả chúng ta lại với nhau.

Khi ta nhìn sâu sắc vào ngay giữa những tình cảnh khổ đau, hoặc bạo động nhất trên cuộc đời, ta cũng sẽ tìm thấy được một điều này, là bất cứ ai cũng muốn được hạnh phúc, được tiếp xúc với một cái gì rộng lớn và cao thượng.

Chúng ta ai cũng thích ngắm nhìn một sáng bình minh trời hồng trên núi cao, mây đỏ tím màu hoàng hôn nơi cuối chân trời biển xa, một vầng trăng sáng trong khu vườn nhỏ, một giọt sương trên ngọn cỏ mong manh, một nụ cười bình yên, được nghe một bài nhạc hay, đọc một mẫu truyện nâng cao tâm hồn... Ta ưa thích những gì hay đẹp và trong sáng tự nhiên.

---o0o---

Cái Hay Đẹp Chưa Bao Giờ Mất Đi

Tôi không biết sự kiện về chiếc cầu Vecchio có thật không, nhưng tôi nghĩ chúng ta thích tin vào câu chuyện đó. Chúng ta tin vì tự trong bản chất của mình đã có sẵn những điều hay đẹp ấy.

Cho dù giữa một cuộc sống đầy những bon chen, hơn thua, những điều hay đẹp ấy có thể bị lu mờ vì một cái thấy sai lầm, hoặc bị cái bản ngã nhỏ hẹp làm méo mó đi, nhưng nó vẫn chưa từng bị hao mất đi bao giờ. Bạn biết vì sao không? Vì tự bản chất của nó bao giờ cũng vẫn là trong sáng. Đức Phật dạy, *"Này các thầy, tâm của ta là sáng chói, nhưng bị ô nhiễm bởi các ô nhiễm từ ngoài vào. Khi nào ta làm sạch được những ô nhiễm đó thì tâm ta sẽ tự nhiên trở lại sáng chói như xưa"* (Tăng Chi Bộ, 15).

Mà thật ra tôi nghĩ muốn "làm sạch đi những ô nhiễm" ấy, chúng ta đâu cần phải tìm kiếm, tập luyện hay thu đạt gì thêm nữa phải không bạn? Dầu cho đó có là sự tĩnh lặng, hạnh phúc hay bình an. Vì hầu hết những sự tạo tác hay thành đạt nào của ta, cũng đều phần lớn được phát khởi từ một cái Tôi nhỏ hẹp, và dễ làm sinh thêm những khổ đau không cần thiết.

Nếu như ta biết nhìn thấy được những ô nhiễm ấy để *buông bỏ* thôi, và nó sẽ được *tự nhiên* trở lại sáng chói như xưa. Điều quan trọng là phải thành thật với chính mình và biết sự thật có mặt với những gì đang xảy ra. Thái độ ấy sẽ giúp ta tự điều chỉnh lại cho cái thấy của mình được trong sáng hơn thêm.

---o0o---

53. TÌNH THƯƠNG LÀ MỘT HẠNH PHÚC TỰ NHIÊN

Đức Phật dạy, những năng lượng của phiền não có thể tạm thời chế ngự những năng lực thiện lành, như là từ bi và trí tuệ, nhưng sẽ không bao giờ tiêu diệt được chúng. Những năng lực bất thiện không bao giờ có thể bứng nhổ được những gì thiện lành trong ta, nhưng ngược lại, những năng lực thiện sẽ có khả năng nhổ được tận gốc rễ những năng lực bất thiện. Và tình thương có thể chuyển hóa được những sợ hãi, hờn giận hoặc phiền nào, vì nó là một năng lực to lớn hơn.

Tâm từ là một nguồn năng lượng có khả năng chữa lành hết những thương tích trong ta và trong cuộc đời. Với một tình thương rộng lớn cuộc sống này sẽ trở nên nguyên vẹn hơn, nó sẽ giúp ta phá vỡ được những ý niệm sai lầm đã tạo nên sự ngăn chia mình với kẻ khác.

Cuối tuần qua tôi có đi xem phim *Les Miserables*. Ngày xưa lúc còn ở Trung học, tôi đọc quyển truyện này rất mê thích, đến trang cuối khi Jean Valjean nhắc lại những kỷ niệm của mình với cô con gái nuôi Cosette, thật xúc động. Tôi nghĩ đôi khi những hoàn cảnh khốn cùng, khổ đau trong cuộc đời, lại càng làm hiển lộ rõ hơn thêm được những sự thiện lành trong chúng ta. Mà cái gì trong sáng và thiện lành thì sẽ mãi lan xa...

Cầu mong cho ánh sáng của tình thương và sự tỉnh giác sẽ luôn chiếu sáng mãi trong cuộc đời này, và giữa những ngày mưa lạnh ta biết vẫn có trời nắng ấm.

---o0o---

54. ĐỪNG XÔ NHAU GIỮA CHIÊM BAO

Có lần tôi được nghe một bài hát của Trịnh Công Sơn với những ý lạ. "Biển sóng đừng xô nhau, ta xô biển lại sóng về đâu? Biển sóng đừng xô ta,

ta xô biển lại sóng nằm đau!" Ông viết bài đó do cảm hứng khi nghe tụng câu kinh Bát Nhã "Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha".

Ông giải thích ý mình. "Tuy là do cảm hứng bắt nguồn từ câu kinh, nhưng nó không nương tựa gì vào câu kinh cả. Tôi muốn nói, sống trong cuộc đời, ta đừng nuôi thù hận, đừng có ác ý trong cuộc tình. Đừng để trong tình thương có bóng dáng thù địch, của lòng sân hận. Sóng xô ta, ta xô lại sóng. Biết bao giờ mới đến được bờ bên kia của tịch lặng, của bình an!"

Ông nói về những cuộc tình, mà cuộc đời cũng thế, bạn có nghĩ vậy không? Vì cuộc đời cũng được làm bằng những mối liên hệ giữa ta với người chung quanh. Mà nếu mỗi lần "sóng xô ta" rồi "ta xô lại sóng", thì biết bao giờ biển khổ này mới được lặng yên, phải không bạn!

Tôi nghĩ sự tu học trước hết là để đem lại cho ta một tấm lòng. Một tấm lòng rộng lớn, không nhỏ nhen, không nghi kỵ, không xô đẩy nhau. Một tấm lòng không cô lập, không cố chấp. Với tấm lòng rộng mở ấy, chúng ta có thể chuyển hóa được những khổ đau cho nhau.

Đêm nay trăng sáng yên ngoài cửa sổ. Trong căn phòng viết nhỏ của tôi có một vùng ánh sáng nhỏ tĩnh lặng. Trên bàn viết, tôi có chép lại một bài thơ của bác Ngọc Quế tin trong tập sách bác gởi tặng nhà hôm nào:

Ngàn năm,
Giọt nước có buồn không
Sao vẫn long lanh
Dưới ánh hồng
Trên cành sen vàng
Ai biết được
Ngàn năm
Giọt nước có buồn không.

Đêm đã khuya. Tôi thổi tắt ngọn nến trên bàn. Một làn khói tỏa nhẹ dưới ánh trăng xanh.

---o0o---

55. CHẲNG ĐÁNG ĐÂU

Trong nhà thiền có câu chuyện về một chàng dũng sĩ Samurai, anh là một vệ sĩ thân tín cho vị lãnh chúa. Một đêm nọ, có một tên thích khách lẻn vào bên trong cung và giết chết vị lãnh chúa của anh. Chàng dũng sĩ vì trách nhiệm và lời thề, anh phải đi tìm và giết cho được tên thích khách ấy. Sau mấy năm trời trèo non lội suối, cuối cùng anh tìm gặp được tên thích khách đã giết vị chủ của mình.

Sau một trận đấu kiếm chết sống giữa đôi bên, chàng dũng sĩ đánh rơi gươm của tên thích khách và dồn hắn vào một góc tường. Trong khi anh đưa gươm lên, sửa soạn giết hắn, thì bất ngờ tên thích khách ngước lên và nhổ nước miếng vào mặt anh. Chàng dũng sĩ chợt dừng gươm lại. Anh ta đưa tay lên lau mặt, rồi từ từ tra gươm vào vỏ. Anh hét to và ra lệnh cho tên thích khách kia hãy cút đi cho mau.

Khi những người đi theo thấy vậy thắc mắc hỏi vì sao anh lại để cho kẻ thù mình thoát đi, anh đáp, "Ta là một Samurai và trách nhiệm của ta là hết lòng theo phò và bảo vệ cho vị chúa của mình, ta có bổn phận phải trả thù những ai đã làm hại chủ mình. Ta hành xử vì bổn phận chứ không phải vì một ý đồ riêng tư hay mong cầu danh lợi nào khác cho mình. Khi tên ấy nhổ nước miếng vào mặt ta, trong lòng ta nổi lên một cơn giận rất lớn. Và vì vậy mà ta phải để cho hắn thoát đi. Nếu ngay trong giây phút ấy ta có ra tay thì đó là vì cơn giận của mình chứ không phải vì bổn phận của ta!"

Tôi nghĩ câu chuyện ấy trong nhà thiền về chàng dũng sĩ ngụ ý nói rằng, trong cuộc đời nhiều khi vì quá chú trọng đến thành quả và mục tiêu của công việc đang theo đuổi, mà ta có thể vô tình đánh mất đi chính mình không hay. Ta nghĩ rằng mình làm gì cũng được, phương tiện nào cũng tốt, miễn là chúng có thể giúp ta đạt được kết quả mình muốn. Nhưng thật ra trong đạo, phương cách và thái độ ta thực hiện nó cũng chính là cái thành quả của công việc ấy, cho dù nó có là quan trọng đến đâu.

Vì những gì mình muốn đạt đến hoàn toàn thuộc vào *tác ý* của ta, cái tâm ý mình thật sự đang hướng về đâu, và đó mới là yếu tố quyết định cho sự tốt lành của việc mình làm.

---o0o---

Thái Độ Quan Trọng Hơn Thành Quả

Vào cuối hè vùng tôi ở lại có nhiều những cơn mưa lớn bất ngờ. Trời chợt kéo mây đen và gió mạnh, rồi mưa ào đổ xuống. Vào những ngày nghỉ, tôi hay ra ngồi trong một quán sách, vào một ngày mưa, bên tách cà phê nóng, đọc một quyển sách hay, nhìn bên ngoài không gian lộng gió trên một con phố nhỏ chìm mờ trong mưa.

Một lần ngồi trong quán, tôi có dịp nghe lại một bài nhạc thiền *"To Love is To Be Kind"* Biết thương là biết tử tế với nhau. Bài hát với những nốt nhạc nhẹ nhàng và đơn sơ, với những lời thật đẹp *"To love is to care for all the living around us, to love is to be kind to all being aroud us..."* Bài hát như một cơn mưa vào buổi chiều, cuốn trôi đi bụi bặm trên phố xá, làm mát và xóa tan đi những mệt mỏi sau một ngày vật vã với những bon chen trong cuộc sống.

Bài hát đơn sơ nói về lòng bao dung và sự tử tế với nhau. Lắng nghe những lời thật đẹp ấy tôi không biết đó có thể là sự thật trong cuộc sống này chăng, hay chúng chỉ là những lời hay ý đẹp trong một bài hát cho vui?

Nhưng tôi nghĩ, nếu như ta biết ý thức rõ về tác ý của mình hơn trong cuộc sống, thay vì chú trọng vào một thành quả nào đó, thì hạnh phúc ấy, có thể là một hiện thực. Vì hạnh phúc ấy là do thái độ của mình trong giây phút này, chứ không phải là từ những kết quả mình đạt được. Nó có mặt trong cách ta tiếp xử với nhau, ngay trên con đường ta đang đi, chứ không phải là một nơi nào đó mình sẽ đến.

Mà tình thương trong sáng cũng có thể là một tác ý của ta trong bây giờ và ở đây. Và nếu như ta không có tình thương nơi này, thì chắc gì những gì mình đạt được sẽ khiến mình trở nên biết thương yêu và tử tế hơn? Nếu như ta không có sự rộng lượng bây giờ, thì chắc gì một sự giàu có hay đầy đủ nào sẽ khiến mình trở nên rộng lượng hơn? Nếu có thì có bây giờ. Thành quả ngày mai không chắc gì sẽ làm biến đổi được thái độ của mình hôm nay.

Vì vậy, mỗi khi làm một việc gì bạn hãy tập thử nhìn lại những gì đang có mặt trong tâm mình. Với một sự chú ý tự nhiên, ta sẽ thấy rõ được tác ý của mình. Và nhiều khi, chỉ với một cái thấy trong sáng ấy thôi, chưa cần làm gì hết, là thái độ của ta cũng sẽ được trở nên tốt lành hơn rồi.

---o0o---

Chẳng Đáng Đâu

Những lời hay ý đẹp trong bài hát ấy có lẽ cũng xa vời như thái độ của chàng dũng sĩ trong câu chuyện thiền kia. Nhưng bạn biết không, thỉnh thoảng tôi vẫn bất ngờ bắt gặp được trên cuộc đời này vẫn có những chàng dũng sĩ ấy. Và cách hành xử của họ đã mang lại cho tôi một niềm tin lớn. Họ vẫn tin rằng những giá trị thương yêu, sự tử tế với nhau trong cuộc sống là những điều kiện tất yếu,*essence*, chứ không phải chỉ là những tùy tiện, *convenience* của ta, dầu họ biết rằng mình sẽ nhận chịu đủ hết mọi thứ thiệt thòi..

Họ biết quan tâm đến tác ý của mình, hơn là những thành quả mà mình đang đeo đuổi. Và nhờ có họ mà bầu trời xanh hơn, dòng nước trong hơn, và cuộc đời này vẫn còn có được những ngày mưa tươi mát.

Một tu sĩ ở thế kỷ thứ sáu, Abba Dorotheus, có viết như sau: *"Bất cứ khi bạn làm một việc gì, cho dầu nó có quan trọng hay gấp rút đến đâu, tôi cũng không muốn bạn phải gây gổ hay bực mình. Bởi bạn biết không, mọi việc ta làm, dầu cho quan trọng dến đâu, cũng chỉ là một phần tám của vấn đề mà thôi. Còn giữ cho mình được an tĩnh là bảy phần tám của vấn đề còn lại, và cho dù bạn có thất bại đi chăng nữa! Thế cho nên, khi làm một việc gì ta hãy cố gắng làm cho thành công trọn vẹn, đó là một phần tám của vấn đề, và vẫn phải giữ cho tất cả có được sự an tĩnh và niềm vui, đây mới là bảy phần tám còn lại của vấn đề. Nhưng nếu ta làm mọi cách để thành đạt công việc của mình, mà không cần gì đến sự an tĩnh của mình, và những người chúng quanh, tức là ta đã hy sinh bảy phần tám để đổi lấy một phần tám rồi vậy. Chẳng đáng đâu!"*

Tôi nghĩ tu sĩ Abba Dorotheus cũng chỉ muốn nói rằng, chúng ta hãy sống tử tế với chính mình và người chung quanh, còn tất cả những kết quả khác, dù thành công hay thất bại, cũng chẳng có gì là quan trọng lắm đâu.

---o0o---

56. BIẾT ƠN GIÂY PHÚT NÀY

Trong đạo Phật tình thương là một năng lượng lớn, có thể ôm ấp và chuyển hóa được khổ đau. Sự giác ngộ không làm cho đức Phật trở nên dửng dưng bất động, không còn cảm xúc nữa, mà ngược lại nó khiến tấm lòng của ngài trở nên rộng lớn hơn. Đạo Phật gọi đó là tâm từ *metta*.

Tâm từ ấy cũng thường được biểu hiện bằng một thái độ biết ơn.

Trong kinh có ghi lại rằng, sau khi thành đạo dưới cội Bồ đề, đức Phật đã đứng yên một khoảng xa để chiêm bái cây Bồ đề trong suốt một tuần. Phật bày tỏ lòng tri ân sâu xa của mình đối với cây Bồ đề đã che chở nắng mưa cho ngài trong suốt thời gian tầm đạo. Có lẽ bài pháp đầu tiên đức Phật dạy cho cuộc đời, là một bài học về lòng biết ơn.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật cũng thường khen ngợi những người biết ơn khi họ tiếp nhận một điều gì. Mà trong cuộc sống này chúng ta được tiếp nhận nhiều lắm, phải không bạn!

---o0o---

Lòng Biết Ơn Mang Lại Hạnh Phúc

Khi tâm từ tiếp xúc với khổ đau nó chuyển hóa khổ đau, khi tâm từ tiếp xúc với niềm vui nó làm tăng trưởng thêm hạnh phúc.

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

Tại sao họ lại có thể được như vậy? Ông Steindt-Rast nói: "Vì họ biết nhớ ơn". Ông tiếp, "Không phải vì ta có hạnh phúc mà ta biết nhớ ơn, nhưng chính vì lòng biết ơn mà ta có được hạnh phúc".

Xin bạn lắng nghe những chia sẻ dưới đây của ông David Steindt-Rast về năng lượng hạnh phúc của sự biết ơn.

---o0o---

Tiếp Nhận Giây Phút Này

"Bạn có nghĩ rằng hôm nay chỉ là một ngày nữa của đời mình chăng? Thật ra hôm nay không phải chỉ là 'một ngày nữa' thôi, mà nó là một ngày

được riêng dâng tặng cho bạn. Ngày hôm nay. Được dâng tặng cho bạn. Như một món quà. Đó là một món quà duy nhất mà bạn có được trong giờ phút này. Và bạn chỉ có thể đáp lại một cách chính đáng nhất là bằng sự biết ơn của mình.

Dầu cho bạn không làm gì hết, chỉ đáp lại bằng sự trân quý đối với món quà của ngày hôm nay, sống như đó là một ngày đầu tiên và cũng là ngày cuối cùng của cuộc đời, thì bạn đã sống ngày hôm nay thật tốt đẹp rồi.

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

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

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

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

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

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

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

---o0o---

Là Hạnh Phúc Lớn Nhất

Những người biết tiếp nhận và biết ơn những gì xảy ra với một thái độ trong sáng, không bị lôi cuốn và xô đẩy bởi những thương ghét, người ấy sống tự tại và không sợ hãi. Ông Steindl-Rast chia sẻ, "Nếu bạn biết ơn, bạn sẽ không có sợ hãi. Nếu bạn không có sợ hãi, bạn sẽ không bạo động. Hành động biết ơn phát xuất từ một cảm nhận đủ đầy, chứ không phải từ một sự thiếu thốn nào, và ta đã sẵn sàng chia sẻ với tất cả mọi người".

Tôi nghĩ, có lẽ ông Steindl-Rast cũng đã đọc được đoạn này trong bài kinh Phước Đức Mahamangala sutta,

Biết khiêm cung lễ độ
Tri túc và biết ơn
Không bỏ việc học đạo
Là phước đức lớn nhất.

Bạn thấy không, biết đủ và biết ơn, biết tiếp nhận những gì xảy đến cho mình như là một bài học trên con đường đạo, là một hạnh phúc. Và nó sẽ mang lại cho ta một phước đức lớn nhất.

Và thái độ ấy thật ra không phải phát xuất từ một sự cố gắng nào của một cái tôi, mà chỉ là trở về với sự tĩnh lặng và trong sáng sẵn có của mình. Trở về để biết ơn mà thôi.

---o0o---

57. NẾU NHƯ CÓ MỘT NGÀY

Nếu như một ngày bạn cảm thấy mình muốn khóc…
Hãy gọi cho tôi
Tôi không hứa
Sẽ làm cho bạn cười vang
Nhưng tôi có thể khóc cùng với bạn.

Nếu như một ngày bạn muốn bỏ chạy đi thật xa
Đừng ngại gọi cho tôi
Tôi không hứa rằng sẽ khuyên bạn đừng bỏ đi
Nhưng tôi có thể đi cùng với bạn.
Nếu như một ngày bạn không còn muốn lắng nghe ai nữa hết
Hãy gọi cho tôi, và
Tôi hứa sẽ hoàn toàn lặng thinh.
Nếu như lúc nào bạn cần
Hãy gọi
Và tôi sẽ đến cạnh bên.

Nhưng...
Nếu như một ngày bạn gọi
Mà không thấy trả lời
Hãy đến gặp tôi nhanh
Vì có lẽ, tôi đang rất cần có bạn.

If one day you feel like crying...
Call me
I don't promise that
I will make you laugh
But I can cry with you.

If one day you want to run away
Don't be afraid to call me

I don't promise to ask you to stop
But I can run with you.

If one day you don't want to listen to anyone
Call me and
I promise to be very quiet
If you ever need me
Call
And I will be by your side

But...
If one day you call
And there is no answer...
Come fast to see me...
Perhap I need you.

- Robert J. Lavery -

---o0o---

An Ổn Với Thực Tại

Bài thơ ấy có tựa là *If one day you call* của ông Robert J. Lavery, viết chia sẻ lại kinh nghiệm của mình khi đối diện với những mất mát rất lớn trong đời. Ông mất người con trai, cùng với sự ra đi của người bạn đời ba mươi hai năm vì chứng ung thư. Giữa những khổ đau to tát ấy, ông Lavery đã tìm thấy được sức mạnh của tình người, giúp ông vượt qua được những khó khăn.

Trong cuộc sống, có lẽ một điều mà chúng ta có thể giúp làm vơi bớt khổ đau cho nhau là một thái độ chấp nhận, không phê phán, không cần lời giải thích hay lý luận nào. Đôi khi đối diện trước những khó khăn, chúng ta không cần phải cố gắng làm gì thêm hay tìm một giải pháp nào để sửa đổi tình trạng. Vì có những lúc, không có một lời nói hay hành động nào là đầy đủ.

Sự có mặt của ta không phải giúp làm thay đổi một điều gì. Nhưng ta có thể giúp nhau cảm thấy an ổn hơn để trở về có mặt với thực tại, bằng sự có mặt không phê phán của mình. Sự cảm thông của ta có thể tạo được một không gian an toàn và tin cậy, giúp nhau buông bỏ khổ đau bằng một thái độ chấp nhận những gì đang xảy ra, mà không sợ hãi.

Tôi nghĩ, có mặt trọn vẹn với thực tại là một phương thức hay nhất để chuyển hóa được những khó khăn của mình.

---o0o---

Một Sự Thật Nhiệm Mầu

Trước những bất hạnh và các sự việc thương tâm xảy ra trong cuộc sống hằng ngày, đôi khi ta cảm thấy bất lực với một tình thương quá nhỏ bé của mình. Những có những lúc ta cũng không cần phải vội làm gì, ta không cần tìm sự bình yên hay ngay cả một nụ cười, mà hảy cảm nhận thực tại cho thật sâu sắc... Vì chính khổ đau ấy có thể giúp ta thấy rõ và sâu sắc hơn được một sự thật rất nhiệm mầu.

Những trải nghiệm khó khăn có thể giúp cho cái tôi nhỏ bé của mình dễ vỡ ra hơn, cái nhìn được trong sáng hơn, tình thương được rộng lớn thêm hơn. Nếu như ta có thể thật sự cảm nhận và thấy rõ được rằng, trong cuộc sống này không có một khổ đau nào là chỉ của riêng ai...

Nhớ lại một bài viết ngày xưa, cũng để nhắc nhở nhau rằng chúng ta ai cũng có khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc và san sớt khổ đau được cho nhau.

---o0o---

58. 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 ám bất ngờ. Nắng cũng là của mưa. Và thiếu vắng những ngày mưa chắc nắng cũng sẽ bớt đi một chút gì ấm 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 nổi trôi, và vấp váp cũng là chuyện dĩ nhiên thôi. Mà tất cả thì cũng như cụ Nguyễn Du nói, "Cội nguồn cũng ở lòng người mà ra". Một ngày nào khi lòng ta được yên thì cội 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. Rồi 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 đáp như vầy, nếu như có một lúc nào cảm thấy chênh 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 sớt 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 bềnh 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 gõ cửa nhau để được rót cho một tách trà thơm ấm. Đơn sơ thôi, vậy mà sân vườn sau trăng sáng rụng đầy hoa thơm ngát...

Khách khứ tăng vô ngữ
Tùng hoa mãn địa hương
Trần Quang Triều

Khách về, tăng chẳng nói
Hoa thông rụng ngát vườn.

---o0o---

59. GIAI ĐIỆU ÁNH TRĂNG

Tôi không nghe nhiều nhạc cổ điển Tây phương, nhưng một trong những bài tôi thích nhất có lẽ là bài *Moonlight Sonata* của Beethoven. Bài này là piano sonata số 14 của ông, và Beethoven đề tặng cho cô học trò mình là nữ bá tước Julie Guicciardi.

Sau khi Beethoven qua đời được vài năm, một nhà thơ người Đức, Ludwig Rellstab, đã so sánh những giai điệu mượt mà trong phần đầu của bài nhạc sonata ấy với anh trăng trên mặt hồ Lucerne, Thụy Sĩ. Và từ đó bản nhạc này đã được mọi người biết đến dưới cái tên *Moonlight Sonata*, Sonana ánh trăng.

Và cũng có nhiều giai thoại về sự ra đời của bài sonata này.

---o0o---

Nữ Bá Tước Guicciardi

Một giai thoại là lúc ấy Beethoven đang sống ở thành phố Vienna, nước Áo. Để mưu sinh, ngoài việc sáng tác, Beethoven còn dạy nhạc cho con gái của các nhà quý tộc.

Beethoven xấu trai nhưng lại mang một trái tim nghệ sĩ và đa tình. Ông đem lòng yêu thương một người học trò của mình là nữ bá tước Julie Guicciardi. Cô thiếu nữ dường như cũng biết tình cảm của Beethoven dành cho mình, nhưng cô chỉ im lặng, khiến Beethoven càng thêm hy vọng.

Một hôm, Beethoven lấy can đảm và ngỏ lời với Julie dưới vòm hoa nhà cô vào một buổi tối sau khi dạy xong. Nhưng cô đã từ chối tình cảm của ông.

Đêm hôm đó Beethoven đã lang thang một mình trong thành Vienna. Ông đứng trên cây cầu bắc ngang trên dòng sông Danube. Trăng đêm ấy rất sáng, Beethoven như tỉnh giấc khi một mình đứng yên trong không gian tĩnh lặng ngập tràn ánh trăng lấp lánh trên dòng sông Danube huyền ảo. Và ông đã viết bài sonata ấy, tặng cho Julie Guicciardi.

---o0o---

Một Cô Gái Nhà Nghèo

Và cũng có một giai thoại khác về xuất xứ của bài nhạc này. Một buổi tối mùa đông, Beethoven cũng đi dạo với một người bạn. Thành phố nhỏ với những con đường lát đá như huyền ảo dưới ánh trăng thật sáng. Đang đi, hai người bỗng nghe thoảng có tiếng đàn piano thanh thoát vang ra từ hướng một ngôi nhà nhỏ, trong một xóm tối tăm và nghèo nàn. Beethoven dừng lại, lăng nghe một hồi rồi nói với người bạn, "Bài ấy là một bài nhạc sonata của tôi. Người nhạc sĩ nào đang chơi bài ấy cũng khá giỏi đó!"

Đột nhiên tiếng đàn im bặt và có giọng nói của một người con gái trẻ, "Em không chơi nữa đâu. bài nhạc tuyệt hay mà em không biết thế nào diễn đạt được. Em ước gì mình được một lần đi nghe buổi hòa nhạc do ông Beethoven trình diễn!". Một giọng nam của người anh nói với em gái mình, "Em cũng biết là chuyện đó sẽ không bao giờ có thể xảy ra. Chúng mình nghèo quá mà. Tiền có đâu mà lấy đi xem".

Beethoven quay sang nói với người bạn mình, "Tôi sẽ xin vào và chơi nhạc cho họ nghe. Người con gái ấy là một nhạc sĩ rất có tài". Nói xong ông đến gõ cửa và xin vào. Căn phòng bên trong nhỏ và tăm tối, trên bàn chỉ có một ngọn nến nhỏ cháy leo lét. Người con gái dáng xanh xao và gầy yếu ngồi bên chiếc piano, người anh trẻ ngồi làm việc ở chiếc bàn gần bên.

"Xin lỗi anh", Beethoven nói, "Ta đi ngang qua đây và nghe tiếng piano đàn rất hay. Ta cũng là một nhạc sĩ. Ta muốn được chơi vài bài để tặng mọi người có được không?"

Người anh ngại ngùng nói, "Chiếc piano của chúng tôi quá cũ, và mình cũng không có một tập nhạc nào cho ông chơi". Beethoven ngạc nhiên, "Không có tập nhạc? Thế làm sao em của anh lại có thể...". Ông dừng lại vì chợt khám phá ra rằng người con gái ấy bị mù. Người con gái hồ thẹn đáp, "Cháu chỉ lắng nghe người ta tập nhạc mỗi ngày rồi cứ bắt chước theo. Cháu yêu nhạc lắm".

Beethoven nghe vậy, bước đến bên chiếc đàn piano ngồi xuống và ông bắt đầu chơi. Ông đàn theo ngẫu hứng của mình, nhưng ngón tay tự tuôn theo cảm xúc trào dâng của người nhạc sĩ thiên tài. Tiếng nhạc rơi từng nốt, lúc nhẹ nhàng thanh thản như ánh trăng, lúc lại đào dạt, mênh mông như dòng sông Danube. Tiếng đàn nhẹ bổng bay cao vượt lên mọi vất vả, lo toan,

muộn phiền của cuộc sống, không còn những mảnh đời khổ lụy, không có số phận bi thương, không còn những nỗi tuyệt vọng. Tất cả bây giờ là một thế giới lung linh kỳ ảo như trong một trang truyện cổ tích thần tiên. Ánh trăng như đọng lại rơi xuống trong không gian tĩnh lặng thành những giọt sáng.

Hai anh em lặng yên say mê lăng nghe tiếng đàn huyền dịu của Beethoven. Bài nhạc vừa dứt, người con gái thốt lên, "Ông đàn hay quá! Bài nhạc thật tuyệt vời!, Thưa ngài, ông là ai?" "Cô hãy nghe bài này!" Beethoven chơi một trong những bài sonata của mình. Người con gái thốt lên mừng rỡ, "Cháu biết rồi! Ông là ngài Beethoven. Cháu sung sướng quá đi thôi!"

Lúc ấy ngọn nến trên bàn cũng cháy hết và tắt ngúm. Người bạn của Beethoven bước đến cửa sổ và vén chiếc màn ra, ánh trăng ngoài sân lùa vào ngập tràn căn phòng nhỏ, Beethoven tiếp tục chơi một bài nhạc khác với tất cả tâm hồn mình, những nốt nhạc tuôn chảy nhẹ nhàng, mượt mà và trong sáng như ánh trăng. Và rồi ông ngừng lại.

"Cháu thành thật cám ơn lòng tốt của ông", người con gái mù nói, "xin ông lại ghé qua chơi với chúng cháu". "Ta sẽ trở lại thăm và dạy cho cô chơi đàn", Beethoven đáp.

Beethoven giã từ ra về. Trên đường đi ông quay sang nói với người bạn, "Tôi cần về nhà ngay bây giờ để ghi chép lại bài sonata mới ấy".

---o0o---

Mặt Nước Không Xao Động

Giai thoại nào cũng hay phải không bạn. Những tác phẩm lớn lại thường có những câu chuyện cũng huyền thoại như chính nó. Có lẽ những giai thoại ấy chỉ muốn nói rằng, giữa những hệ lụy, khổ đau của cuộc sống lại thường làm phát sinh nên những tác phẩm, những sáng tạo lớn. Khổ đau không làm mờ nhạt đi những cái hay và chân thật của cuộc đời, mà nhiều khi lại còn giúp ta nhìn lại những cái đẹp của cuộc sống và làm cho chúng được tỏ sáng thêm hơn. Như những ánh trăng rơi trên một mặt hồ lặng trong và chưa từng một lần bị xao động.

Trúc ảnh tảo giai trần bất động

Nguyệt xuyên hải để thủy vô ngân.

Bóng trúc quét sân trần chẳng động
Vầng trăng xuyên biển nước không xao.

---o0o---

60. SỐNG TRONG TỈNH GIÁC

Điều kiện giác ngộ đang có mặt ở mọi nơi chung quanh ta, nếu như ta đừng nắm bắt hay xua đuổi một kinh nghiệm nào, và chỉ cần "biết rõ việc mình đang làm".

Và muốn "biết rõ" được tất cả, chúng ta cần phải có một thái độ tiếp nhận trong sáng, đừng có một ý riêng muốn thay đổi chúng khác hơn. Ta không nắm giữ và cũng không xua đuổi một kinh nghiệm nào, không mong cầu và cũng không chối bỏ một điều gì, chỉ thật sự có mặt trọn vẹn với tất cả.

Thường khi làm một việc gì, là ta có ý muốn thành tựu một mục tiêu nào đó. Nhưng cũng vì ý muốn ấy mà ta có thể vô tình đánh mất đi thực tại trong lúc làm việc.

Như khi pha một ly cà phê chẳng hạn, ý muốn và sự toan tính của ta về tách cà phê ấy có thể làm mất đi sự sống đang có mặt. Hành động pha cà phê của ta cũng quan trọng như sự thành tựu được chính ly cà phê.

---o0o---

Sống Trong Tỉnh Giác

Trong bài kinh *Tứ Niệm Xứ*, Bốn lãnh vực quán niệm, đức Phật có dạy cách thực tập như sau:

"Khi đi, vị khất sĩ lại cũng ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng minh đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được sử dụng trong tư thế nào, vị ấy cũng ý thức được về tư thế ấy của thân thể.

Khi đi tới hoặc đi lui, vị khất sĩ cũng biết rõ việc mình đang làm; khi nhìn trước khi nhìn sau, cuối xuống, duỗi lên, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi mặc áo, mang bình bát, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn, nếm thức ăn, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, hoặc im lặng, vị ấy biết rõ việc mình đang làm".

Furthermore, when going forward and returning he makes himself fully alert; when looking toward and looking away... when bending and extending his limbs... when carrying his outer cloak, his upper robe, and his bowl... when eating, drinking, chewing and savoring... when urinating and defecating... when walking, standing, sitting, falling, asleep, waking up, talking, and remaining silent, he makes himself fully alert".

---o0o---

Biết Rõ Việc Mình Đang Làm

Trong đoạn kinh ấy, Phật dạy chúng ta hãy đem chánh niệm vào tất cả những việc mình làm trong đời sống hàng ngay. Ngài không bỏ ra ngoài bất cứ một việc làm nhỏ nhặt nào hết, thận trọng và chú tâm mỗi khi làm một việc gì, dù có tầm thường dến đâu, *"vị ấy cũng biết rõ việc mình đang làm", he make himself fully alert.*

Theo như lời dạy thì trong bất cứ một hoàn cảnh nào, dù có thể là ngay giữa những khó khăn hay khổ đau, chúng ta cũng vẫn có thể tu tập được. Vì bất cứ một việc làm nào của ta cũng có thể giúp mình tiếp xúc được lại với sự kỳ diệu của sự sống. Điều kiện giác ngộ đang có mặt ở mọi nơi chung quanh ta, nếu như ta đừng nắm bắt hay xua đuổi một kinh nghiệm nào, và chỉ cần *"biết rõ việc mình đang làm"* mà thôi.

Và có lẽ Phật cũng muốn nhắc nhở rằng, thật ra chúng ta đâu cần phải đợi chờ một hoàn cảnh thuận lợi hay tìm kiếm một pháp môn đặc biệt nào, mà chỉ cần có mặt và thấy rõ những tư thế, phản ứng, cảm xúc, tâm ý của mình trong mối việc đang làm, ngay bất cứ nơi nào mà mình đang có mặt.

---o0o---

Ta Có Thể Nào Luôn Biết Được Chăng?

Nhưng chúng ta có thể lúc nào cũng *"biết rõ việc mình đang làm"* không, việc ấy có thể thực hiện được chăng? Trong đoạn kinh trên, đức Phật kể ra tất cả những hành động bình thường trong đời sống hằng ngày. Ngài không hề nói việc làm nào quan trọng hơn việc nào, tất cả đều cần phải được biết rõ ý như nhau.

Có lần trong một buổi nói chuyện, tôi có chia sẻ về đoạn kinh trên với mọi người. Sau đó, có một người bạn đến nói rằng, nếu như trong cuộc sống hằng ngày mà ta cứ phải liên tục chú ý đến mỗi hành động chi li của mình, thì việc ấy không thực tế chút nào, mà còn là chuyện bất khả thi nữa!

Tôi nghĩ nhận xét của người bạn cũng có phần nào đúng, chúng ta khó có thể nào mà cứ liên tục chú tâm đến mọi việc xảy ra. Nếu như "Ta" lúc nào cũng phải chú tâm đến từng hành động, mỗi việc làm của mình, thì chắc chắn sẽ mệt mỏi lắm. Nhưng chúng ta nên tìm hiểu sâu hơn lời Phật dạy về việc "*"biết rõ việc mình đang làm"*, và với một cái nhìn rộng lớn hơn.

---o0o---

Với Một Thái Độ Buông Thư Và Rộng Mở

Các vị thiền sư thường hay nói về một cái tánh biết sẵn có. Có lẽ là "Ta" sẽ không thể nào biết rõ hết mọi việc mình đang làm, nhưng "cái biết" tự nó có thể làm được việc đó. Khi ta biết để yên, thì cái biết của mình sẽ phát sinh lên tự nhiên thôi. Những sự cố gắng thường mang lại cho ta khó khăn và trở ngại, vì đó là sự dụng công của một cái Tôi, cái Ngã. Và thường khi hễ cái Ngã có mặt thì cái Biết sẽ vắng mặt.

Ta không thể "biết rõ việc mình đang làm" bằng một sự dụng công hay gắng sức nào, nhưng chỉ có thể bằng một thái độ buông thư và rộng mở, cho phép tất cả có mặt, để thấy được những gì đang xảy ra. Vì khi ta rộng mở ra, thì cái ngã của mình sẽ bớt đi năng lực kiểm soát của nó, và nhờ vậy mà cái biết của mình cũng sẽ khởi lên dễ dàng hơn trong giờ phút hiện tại.

Mà thật ra ta không thể nào bước vào giờ phút hiện tại được, bởi vì hiện tại lúc nào cũng đang hiện hữu. Vấn đề khởi lên khi "Ta" cố gắng để có mặt trong giờ phút hiện tại này. Cũng như một con cá thong dong giữa đại dương lại cố gắng trở về lại với nước, hay con chim đang bay trong không trung lại muốn tìm kiếm một bầu trời.

Nếu như ta bớt đi sự dụng công tìm kiếm của mình thì hiện tại chỉ là một sự trở về thôi. Hiện tại đâu phải là một khoảng không gian hay thời gian đóng kín hay giới hạn nào, mà ta phải cố gắng mới có thể bước vào. Chỉ cần biết buông thả ra thì hiện tại nhiệm mầu sẽ có mặt.

---o0o---

Chánh Niệm Và Tỉnh Giác

Tôi nhớ có lần nghe thầy Viên Minh chia sẻ về hai yếu chánh niệm và tỉnh giác. Chánh niệm và tỉnh giác là hai yếu tố khác nhau về tính chất và tác dụng, nhưng chúng lại bổ túc và hầu như luôn đi đôi với nhau như hai mặt của bàn tay. Chánh niệm thuộc về định, và tỉnh giác thuộc về tuệ. Chánh niệm giữ tâm trọn vẹn trên đối tượng, và tỉnh giác soi sáng đối tượng.

Ví như cây đèn pin, giữ yên hướng chiếu dúng trên đối tượng là chánh niệm, chiếu sáng để soi thấy đối tượng là tỉnh giác. Nếu không giữ đủ vững ta sẽ không thấy, và nếu đèn không đủ sáng thì cũng không thấy. Giữ không yên thì tâm chưa đủ định, nhưng giữ quá yên không di động được, thì bỏ mất đối tượng luôn chuyển động, như vậy là chánh niệm không đúng mức.

Và tôi nghĩ, nếu như ta muốn lúc nào cũng "biết rõ việc mình đang làm", chúng ta đừng nên cố gắng giữ quá chặt "cây đèn pin" ở một chỗ, mà nên buông thư và để cho nó vận dụng tự nhiên, được như vậy nó có thể soi sáng việc nào cần thiết. Và vì vậy, "biết rõ việc mình đang làm" thật ra đòi hỏi ta một sự buông thư tự nhiên, hơn là một sự dụng công mệt mỏi.

---o0o---

Buông Bỏ Ý Muốn Kiểm Soát

Đoạn kinh trên kể lại hết tất cả mọi kinh nghiệm nào có mặt trong đời sống hằng ngày của mình. Dường như Phật có ý muốn khuyên ta đừng nên cố gắng kiểm soát bất cứ một việc gì đang khởi lên, mà chỉ càn "biết rõ" hết tất cả.

Và muốn "biết rõ" được tất cả, chúng ta cần phải có một thái độ tiếp nhận trong sáng, đừng có một ý riêng muốn thay đổi chúng khác hơn. Ta không nắm giữ mà cũng không xua đuổi một kinh nghiệm nào, không mong

cầu và cũng không chối bỏ một điều gì, chỉ thật sự có mặt trọn vẹn với tất cả. Vì khi ta có ý định muốn kiểm soát hay thay đổi, cái thấy của ta sẽ bị lu mờ đi vì một cái Tôi muốn điều khiển của mình.

Nhưng buông bỏ sự kiểm soát không có nghĩa là ta sẽ không còn cần phải làm gì hết. Mà vấn đề là ta làm với một cái biết trong sáng và rộng mở, hay bằng một cái tôi muốn kiềm chế và nhỏ nhen.

Trong đoạn kinh ấy có lẽ Phật cũng muốn nhắc nhở rằng, ta có thể đạt đến sự tỉnh giác trong khi làm những công việc thường ngày. Ta vẫn có thể làm những gì cần làm với một thái độ trong sáng, và không bị điều kiện bởi bản ngã.

Thường khi làm một việc gì, là ta có ý muốn thành tựu một mục tiêu nào đó. Nhưng cũng vì ý muốn ấy mà ta có thể vô tình đánh mất di thực tại trong lúc làm việc. Như khi pha một ly cà phê chẳng hạn, ý muốn và sự toan tính của ta về tách cà phê ấy có thể làm mất đi sự sống đang có mặt. Hành động pha cà phê của ta cũng quan trọng như sự thành tựu được chính ly cà phê ấy vậy.

---o0o---

Hạnh Phúc Là Con Đường

Ông A. J. Muste nói, *There is no way to peace; peace is the way*. Ta không thể tách rời được con đường mình đi ra khỏi với lại nơi mình sẽ đến. Trong công việc mình làm, bạn hãy cẩn thận và chú tâm đến những gì đang xảy ra chung quanh ta, âm thanh của cốc cà phê đặt trên dĩa, hơi nước uống, cảm giác an vui, ánh sáng và lá xanh bên ngoài khung cửa sổ... hãy cho phép sự sống có mặt ngay trong công việc mình làm. Tách cà phê ngon đã có mặt từ giọt nước thơm trong đầu tiên.

Chúng ta không hề đánh mất hiện tại hay xem thường tương lai, nếu như ta hoàn toàn sống và trải nghiệm việc mình đang làm, chứ không chỉ chú trọng đến mục tiêu và nơi đến. Và khi ta ý thức rằng nơi đến không phải là mục tiêu duy nhất, con đường mình đi sẽ trở nên thênh thang và tốt đẹp hơn, và nếu như có việc gì bất ngờ xảy ra ta cũng sẽ giải quyết được chúng dễ dàng, vì không bị ràng buộc.

Điều kiện giác ngộ đang có mặt ở mọi nơi chung quanh ta, nếu như ta đừng nắm bắt hay xua đuổi một kinh nghiệm nào, và chỉ cần*"biết rõ việc mình đang làm"*. Nhưng đó không phải là một sự dụng công hay cố gắng nào, mà chỉ là một sự rộng mở và buông xả thôi, vì đó là điều kiện cho một cái biết trong sáng có mặt.

Và được như vậy rồi thì đi vào nơi nào hay trở về từ đâu, ta cũng có một cơ hội để sống trong tỉnh giác, *"when going forward and returning, he makes himself fully alert..."*

---o0o---

Chỉ Cho Giây Phút Này

Tôi có một người bạn, vài tháng trước anh có dịp đi chơi xa. Anh kể lại có dịp ngủ qua một đêm với gia đình trên một chiếc thuyền nhỏ ở giữa một vịnh biển rất đẹp. Anh ngồi nhìn hoàng hôn xuống và bình minh lên trên vịnh biển hoang vắng. Anh nói đêm khuya giữa một khung trời lấp lánh sao, mặt nước trong vịnh phẳng như gương, chung quanh chỉ có biển và những ngọn đá vôi xanh biếc bao quanh.

Một thuyền giữa trời núi biển đêm yên lặng mênh mông, ta có cảm tưởng như mình đang sống trong một thế giới khác. Người bạn kể lại rằng, trong giây phút ấy anh thấy mình đang thật sự sống trong giây phút hiện tại, "living the moment".

Thật ra tôi cũng hơi ngờ cái kinh nghiệm sống trong hiện tại của người bạn tôi! Nếu chúng ta chưa có khả năng thấy được một đóa hoa đẹp nở bên hàng giậu cũ kỹ đổ nát, thì tôi cũng khó tin rằng ta có khả năng sống trong hiện tại, cho dù đang ở giữa một không gian kỳ diệu của trời sao trăng nước! Nhiều khi chúng ta cũng chỉ đang tiếp tục đi tìm kiếm và nắm bắt những "moments" trong cuộc sống, mà ta cứ ngờ là mình đang thật sự có mặt với chúng.

Anh bạn nói rằng anh còn quá bận rộn và chưa có thể nào nghỉ ngơi được! Chừng vài năm nữa khi về hưu, chắc chắn anh sẽ có nhiều thì giờ hơn, anh sẽ ra biển ngồi đọc những cuốn sách về đạo và trở về nuôi dưỡng tâm hồn mình. Tôi nghĩ, nếu bây giờ anh chưa ngồi yên được thì ngày mai, dầu xa xôi mấy, cũng chỉ vậy thôi. Tương lai sẽ có những bận bịu của tương lai!

Mà nhiều khi những bận bịu chất chứa trong lòng mới lại còn khó tháo gỡ hơn.

Người bạn của tôi vẫn có những "moments" trong cuộc sống mà anh đang còn muốn nắm bắt. Nhưng phải chi anh ta hiểu rằng, living in the moments đâu có nghĩa là living for the moments. Sống trong giây phút này và sống cho giây phút này, hai cái đó khác biệt nhau nhiều lắm, phải không bạn!

---o0o---

61.NỤ CƯỜI CỦA PHẬT

Có lẽ đa số chúng ta nghĩ rằng con đường tu học sẽ là buồn chán lắm, vì ta sẽ phải buông bỏ đi hết những say mê của mình trong cuộc sống. Và nếu như ta không còn có một sự ham thích nào nữa thì cuộc sống mình sẽ ra sao? Nếu như ta chỉ biết chấp nhận và buông xả hết mọi việc, ta sẽ trở nên dửng dưng với mọi việc xảy ra chung quanh mình chăng?

Như theo ông Andrew Olendzki thì tâm xả không phải là một thái độ dửng dưng đối với cuộc sống, mà nó lại là một cảm xúc rất sâu sắc, và có thể mang lại cho ta những niềm vui và hạnh phúc lớn.

Cũng như một ly nước đục, khi ta lọc bỏ đi phần cặn dơ thì nó sẽ được trở nên trong sạch hơn, chứ nước đâu có mất đi. Cũng vậy, khi ta buông xả đi những độc tố của lòng tham ái, thì ta chỉ bỏ đi phần khổ đau, chứ tình thương, sự rộng lượng, lòng tha thứ vẫn còn có mặt. Và nhờ vậy mà những hạnh phúc trong cuộc sống lại trở nên nhiệm mầu hơn. Xin gửi bạn những chia sẻ của ông Andrew Olendzki về nụ cười của Phật.

---o0o---

Buông Xả Là Buông Bỏ Lòng Tham Ái

"Một trong những khái niệm khó giải thích nhất trong đạo Phật, theo sự khám phá của tôi, không phải là lý duyên khởi và cũng không phải là lý vô ngã, mặc dù chúng cũng rất là rắc rối, mà đó chính là cái ý niệm về một tâm xả (equanimity).

Chúng ta có thể nào có thái độ bất cần đối với một việc gì, mà lại không cảm thấy dửng dưng hoặc không dính mắc vào nó được chăng? Chúng ta bị liên kết vào với sự ham muốn của mình chặt chẽ đến nỗi ta tin rằng, nếu như mình không có một sự ưa thích nào, hoặc không còn muốn cái này hơn cái kia nữa, thì chúng ta không thể nào hiện hữu được. Không còn vướng mắc (non attchment) nghe thấy *khô khan làm sao! Tôi bao giờ cũng thích một đức Phật Di Lặc bụng to cười thật tươi, hơn là hình ảnh một đức Phật khắc khổ ngồi trong thiền đường với một nụ cười nhự trên môi.*

Thật ra thì đức Phật không hề bảo chúng ta đừng bao giờ biết cảm xúc nữa, mà ngài chỉ khuyên chúng ta hãy buông bỏ đi những cảm xúc bất thiện và thô thiển của mình mà thôi. Lòng tham ái, được biểu hiện qua hai mặt khác nhau là sự ham muốn và ghét bỏ, là một cảm xúc bất thiện và sẽ đưa ta đến khổ đau. Tuy ta không dễ gì lúc nào cũng thấy được điều ấy, nhưng đó là một sự thật.

Chúng ta dễ thấy được những hậu quả nguy hại của một sự tham muốn cực độ, ví dụ như là thói nghiện, hoặc một sự ghét bỏ mù quáng, như là lòng hận thù muốn tàn diệt lẫn nhau. Nhưng ngay cả khi ở một mức độ trung bình thôi, sự tham ái cũng được vận hành bởi cùng một năng lượng cảm xúc ấy, nhẹ nhàng lôi kéo ta về phía những gì mình thích và đẩy ta ra xa những gì mình không muốn. Mặc dù ảnh hưởng của chúng rất là vi tế, nhưng đức Phật nhắc nhở chúng ta phải nhận diện được rằng chúng cũng có thể nguy hại y như nhau.

---o0o---

Vì Đó Là Kẻ Xây Nhà

Nhưng nếu bạn cũng có thể đặt câu hỏi rằng, có gì là nguy hại nếu như ta ưa thích màu tím hay là cảm thấy chút bực mình trước sự thô lỗ của một người nào đó? Đúng vậy, nó không có nguy hai gì nhiều. Nhưng vấn đề là lòng tham ái đó cũng chính là *người làm nhà*, mà đức Phật đã khám phá trong đêm ngài thành đạo.

Ôi! Người làm nhà kia
Nay ta đã thấy ngươi!
Ngươi không làm nhà nữa
Đòn tay người bị gẫy

Kèo cột ngươi bị tan
Tâm ta đạt tịch diệt
Tham ái thảy tiêu vong.
Dhammapada 154

Chính lòng tham ái đã xây dựng nên rường cột để khổ đau có nơi nương lên. Bạn biết không, chỉ có cái ngã mới có tham ái. Nhưng không phải vì nó có một đặc tính tâm linh cá biệt nào trong vũ trụ, mà là vì chính sự ham muốn hoặc ghét bỏ một cái gì đó, tự chính nó đã tạo nên một cái ngã, cái tôi thương ghét ngay trong giờ phút này. Và rồi chính việc làm điều kiện cho sự khổ đau phát khởi. Phải có một cái ngã mới có khổ đau. Chúng ta chỉ có thể thất vọng nếu như mình tách rời xa thực tại, với những gì đang có mặt, bằng sự mong muốn rằng thực tại phải khác hơn với như nó đang là.

---o0o---

Lòng Tham Ái Làm Giới Hạn Thực Tại

Điểm chính yếu của Tập Đế, Sự Thật Mầu Nhiệm Thứ Hai, là nguyên nhân của khổ đau không phải do những gì ta muốn mà là *bởi vì* ta muốn.

Trong Trung Bộ Kinh 43, *Majjhima 43, Phật dạy rằng, tham và sân là nguyên nhân của sự hạn lượng và vì chúng có hạn định nên chức năng của chúng cũng bị giới hạn. Chúng ngăn chia tâm thức ta ra thành từng gian, từng khâu, đóng khung ta lại bằng những thói quen, ước mơ, mong muốn và những nhu cầu cá biệt.*

Tâm ta, tự nó là trong sáng và có thể soi chiếu được những gì nó tiếp xúc không ngăn ngại, nhưng bây giờ bị trở nên giới hạn, méo mó và đôi khi còn là gian xảo, vì những cảm xúc thương ghét theo thói quen, mặc dù đôi khi chúng có vẻ như vô thưởng vô phạt. Và trong tình trạng này, chúng ta không thể nào nhìn thấy được sự vật như nó thật sự là được nữa.

Thật ra thì chúng ta lại rất trân quý và bảo vệ những sự thiên vị và các thành kiến của mình, chúng ta đồng nhất mình với lại sự ưa thích và không ưa thích của ta. Đó cũng chính là một sự vướng mắc khắng khít giữa lòng tham ái và cái Tôi, mà khó làm sao có thể tháo gỡ ra được.

---o0o---

Một Phương Cách Tháo Gỡ Tham Ái

May thay, có một phương cách tương đối khá dễ dàng và có thể ứng dụng được, để giúp ta hóa giải năng lượng dính mắc này của tham ái; phát triển một tâm buông xả.

Mỗi giây phút của chánh niệm là một giây phút của buông xả. Và đây không phải là một sự tách rời xa với đối tượng nhận thức của mình, mà ngược lại chính là một sự có mặt hoàn toàn và trọn vẹn của nó. Khi ta biết hoàn toàn có mặt với hơi thở, với cảm thọ, với tâm ý, với những gì đang xảy ra, cùng một lúc, vừa không muốn nó sẽ tồn tại mãi, mà cũng không muốn nó phải là khác hơn như nó đang là.

Ý thức mà không có sự ham muốn không có nghĩa là không có cảm xúc, vì tâm buông xả (equanimity) tự chính nó cũng là một cảm xúc. Nếu như một cảm thọ trung hòa nằm ở chính giữa lạc thọ và khổ thọ, thì xả là một phản ứng cảm xúc nằm ở ngay giữa cái thích và không thích, muốn và không muốn, tham và sân.

Cảm thọ trung hòa cũng là một sắc thái của cảm thọ, nhưng chỉ là nó không có lạc và cũng không có khổ. Và tâm xả cũng vậy, nó có thể là một cảm xúc khá mãnh liệt, nhưng nó không ngã về một phía này hoặc rơi vào phía khác của sự tham ái.

---o0o---

Tâm Xả Là Một Cảm Xúc Mãnh Liệt

Tâm từ ái là một ví dụ cho điều này. Khi chúng ta thực tập quán tâm từ, ta mong cầu sự an lành đến cho người khác, nhưng không hề có một sự dính mắc cá nhân vì lòng ưa thích hay từ một cái muốn riêng tư nào hết. Nó không phải là một tình yêu nhỏ hẹp, cũng không phải là tình phụ mẫu cao rộng, mà nó là một tình thương vô ngã.

Tình thương một khi bị vướng mắc vào cái ngã, thì cho dù trong sạch hay cao thượng đến đâu, cảm xúc của mình sẽ nghiêng từ vô ngã sang một cái tôi nhỏ hẹp. Thật ra điều ấy không có gì là sai trật hết, nhưng nói dễ có khuynh hướng làm phát khởi khổ đau.

Tình thương với sự buông xả vẫn có thể là một cảm xúc rất mãnh liệt, và cũng như hạnh phúc, ngay cả muộn phiền nữa, và luôn cả nhiều những cảm xúc không có độc tố khác, khi chúng không có một cái tôi xen vào.

---o0o---

Nụ Cười Của Phật

Bạn biết không, chúng ta không hề đánh mất hay làm giảm bớt đi phần người của mình khi ta loại bỏ những độc tố ra khỏi đời sống cảm xúc của mình, mà ngược lại sẽ được trở thành cao quý hơn. Khi ta buông bỏ những tham, sân, và si, cuộc sống cảm xúc của ta vẫn có đầy đủ những hạnh phúc, với mọi sắc thái và những thiện lành chung quanh ta.

Và cũng như mọi giáo pháp sâu sắc khác trong đạo Phật, chúng ta chỉ có thể thật sự hiểu được điều này qua sự trải nghiệm của chính mình chứ không bằng lý luận suông. Bạn hãy thực tập tâm buông xả trong chính những kinh nghiệm của mình đi, và thử xem bạn có khám phá ra rằng đức Phật đang mỉm cười về điều gì chăng.

---o0o---

Có Thể Buông Bỏ Được

Có một câu chuyện về một người nọ kể cho những người bạn của mình nghe một câu chuyện vui, khi nghe xong, ai cũng đều bật cười. Rồi anh nói muốn kể thêm một câu chuyện vui nữa, nhưng anh lặp lại cũng một câu chuyện ấy, và chỉ có vài người cười. Xong, anh tiếp tục kể lại một lần nữa, lần này thì ai cũng im lặng. Đến khi anh lặp lại thêm một lần nữa thì bắt đầy có nhiều người lộ vẻ khó chịu và bực mình.

Anh ta im lặng một lúc rồi nói, "Quý vị thấy lạ không, một câu chuyện dầu vui hay thú vị đến đâu mà khi mình cứ lặp đi, lặp lại mãi rồi nó cũng trở thành nhàm chán và vô duyên. Thế nhưng chúng ta có những câu chuyện buồn, hay nỗi phiền giận, mà mình cứ lặp đi lặp lại mãi, và kể cho nhau nghe hoài, mà vẫn không bao giờ cảm thấy chán".

Ví dụ của câu chuyện trên cũng có phần nào đúng hả bạn! Vì dường như trong đời sống, chúng ta lại thường ôm giữ những việc đau buồn trong quá khứ, mà những chuyện vui thì ít khi mình lại nhớ đến.

---o0o---

Vì Tâm Ta Dễ Tương Ưng Với Tham Sân

Trong quyển *"Thiền Quán, Con Đường Hạnh Phúc"*, bà Sylvia Boorstein có chia sẻ một câu chuyện. Bà có chị bạn, bà Ngoại của chị ta giận Mẹ chị, và hai mẹ con đã không nói chuyện với nhau nữa. Khi bà Ngoại của chị bệnh nặng sắp mất, chị có đến thăm, bà nắm tay chị và hỏi: "Cháu có biết ta giận Mẹ con về chuyện gì không?" Cô biết, nhưng trả lời. "Dạ cháu không nhớ nữa Ngoại!" Bà nhìn xa xôi rồi nói. "Thật ra bây giờ Ngoại cũng không nhớ là việc gì nữa, nhưng ta chỉ biết ta giận Mẹ con lắm thôi".

Và đôi khi chúng ta cũng giống như bà ấy, có những muộn phiền mà mình cứ giữ chặt mãi trong lòng, như đó là một việc tất nhiên, dù biết rằng chúng không còn cần thiết hay ích lợi gì cho ai nữa.

Tôi có được nghe một vị thiền sư dạy rằng, sở dĩ chúng ta hay nhớ nghĩ đến những việc đau buồn, là vì trong giờ phút hiện tại này, tâm chúng ta rất dễ tương ứng với những tham, sân, si, hơn là những vô tham, vô sân và vô si trong ta. Và nếu như ta chỉ cần biết chủ tâm, quan sát, thì cái tâm mình chắc chắn sẽ nhớ đến hiện tại trong niềm hoan hỷ. Thật ra những buồn phiền đó cũng có một lợi ích, là nó chỉ cho ta thấy được những gì mình còn dính mắc để mà buông xả.

---o0o---

Buông Bỏ Là Để Được Trong Sáng Tự Nhiên

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

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

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

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

---o0o---

Để Làm Gì

Tôi nhớ câu chuyện về vị thiền sư người Nhật, ngài Đạo Nguyên, trong thời gian ông sang Trung Hoa tầm đạo. Một hôm vị thầy của Đạo Nguyên thấy ông đang ngồi học kinh, Ngài hỏi ông học kinh để làm gì. Đạo Nguyên đáp, "Dạ con học kinh vì muốn biết thầy tổ ngày xưa đã tu tập như thế nào". Vị thầy hỏi, "Chi vậy?" Đạo Nguyên đáp, "Vì con muốn được giải thoát khỏi khổ đau như các vị ấy". Vị thầy lại hỏi, "Chi vậy?" "Và vì con muốn cứu giúp chúng sinh có quá nhiều khổ đau!" "Chi vậy?" Thầy ông lại hỏi tiếp. "Rồi một ngày nào đó con muốn sẽ được trở về quê hương, giúp dân làng của con". "Chi vậy?" Cuối cùng, Đạo Nguyên lặng thinh, ông không còn gì để trả lời nữa hết.

Bạn nghĩ sự thinh lặng của ngài Đạo Nguyên ấy là gì? Có lẽ vị thầy đã giúp ông trở về tiếp xúc lại với cái nguyên nhân sâu xa nhất của mình. Và cái nguyên nhân ấy, thật ra ta không thể nào dùng một lý do nào để diễn đạt được hết, vì mọi ý niệm đều không dúng với sự thật. Sự tu tập của ta chỉ có thể là để giúp mình thật sự có mặt trong giây phút hiện tại này, và buông bỏ hết mọi ý niệm mong cầu nào khác.

Cũng như ngài Đạo Nguyên, chúng ta có thể đặt ra những mục tiêu cho sự tu tập của mình như là để được giải thoát khổ đau, để được an lạc hơn, hoặc để giúp ích người khác... Nhưng đôi khi chính những ý niệm ấy lại mang đến cho ta, và người chung quanh những khổ đau không cần thiết.

Chúng có thể dẫn ta đi xa khỏi một thực tại linh động và trong sáng đang hiện hữu ngay trước mắt mình.

---o0o---

Việc Ấy Có Thể Được

Bạn biết không, dầu bất cứ đang ở nơi đâu, hay trong hoàn cảnh nào, ta đều cũng có thể bắt đầu lại từ đầu. Ta bắt đầu lại bằng cách buông bỏ những gánh nặng, lo âu, muộn phiền của quá khứ. Ngày xưa khi học thiền, trước mỗi thời công phu, tôi thường được dạy niệm thầm một lời nguyện ngắn*: Trong quá khứ, vì vô tình hay cố ý, nếu như tôi có lỡ gây khổ đau cho ai, tôi xin người ấy tha lỗi cho tôi. Trong quá khứ nếu như, vì vô tình hay cố ý, có ai lỡ gây khổ đau cho tôi, tôi xin được tha thứ cho người ấy".*

Đó là một sự buông bỏ của một tâm từ, ta biết tử tế với những muộn phiền của mình. Và tôi nghĩ, mọi sự chuyển hóa, dù to tát đến đâu, cũng đều được bắt đầu với một tâm ý thiện lành. Mà vấn đề buông bỏ những khổ đau của mình, việc ấy có thể thực hiện được không hả bạn? Hay đó chỉ là một lý thuyết hay đẹp suông mà thôi? Tôi nhớ lời dạy của Phật:

Này các thầy, hãy buông bỏ những gì là bất thiện. Này các thầy, ta có thể buông bỏ những gì là bất thiện nếu như việc ấy không thể thực hiện được, thì tôi đã không khuyên bảo các thầy mà làm chi.

Nếu như buông bỏ những điều bất thiện sẽ mang lại cho ta khổ đau, tôi đã không khuyên bảo các thầy mà làm gì. Nhưng vì sự buông bỏ ấy mang lại hạnh phúc và nhiều lợi lạc mà tôi mới nói với các thầy: hãy buông bỏ những gì là bất thiện".

Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara-Nikaya).

---o0o---

62. KHÔNG HIỆU HỮU NHƯNG VẪN NHIỆM MẦU

Giáo lý của đức Phật có trình bày về Ba sự thật. Ba sự thật ấy còn được gọi là ba con dấu, trong kinh goi là Tam pháp ấn, *The three dharma seals*. Chúng là ba đặc tính có mặt trong moi kinh nghiệm của cuộc sống, vô

thường, khổ và vô ngã. Khi ta hiểu sâu sắc được Ba sự thật ấy, chúng sẽ mang lại cho ta một sự tự tại và an lạc ngay trong cuộc sống này.

Thật ra thì Ba sự thật ấy cũng rất là hiển nhiên. Có một vị giáo thọ Tây phương kể lại rằng mỗi khi bà mang ra dạy, các thiền sinh thường nói, "Chỉ có vậy thôi sao? Ai mà lại không biết chuyện đó!" Thật ra đó là những sự thật rất bình thường và hiển nhiên. Nhưng điều quan trọng là ta cần hiểu cho thật thẩm thấu, để những tuệ giác ấy có thể giúp ta bớt sợ hãi hơn và có tâm từ ái hơn trong cuộc sống này.

Điều dễ gây nhiều hiểu lầm, mà cũng có năng lượng mạng lại sự giải thoát lớn cho chúng ta, là giáo lý về vô ngã *Annata*. Thật ra đó cũng chỉ là một hình thái khác của luật vô thường mà thôi. Tôi nghĩ, vô thường là khi ta nói về khía cạnh thời gian, và vô ngã là khi ta nhìn về phương diện không gian, vật lý. Chúng chỉ có nghĩa là tất cả luôn biến đổi, không có gì là có một thực thể cá biệt và độc lập được hết.

Và vì mọi vật đều luôn luôn thay đổi, nên "cái Tôi" là một động từ chứ không phải danh từ. Chúng là những kinh nghiệm biến đổi liên tục, là những sự việc đang xảy ra, mà chúng tự góp nhặt và kết nối nhau lại thành một câu chuyện. Trong kinh đức Phật dùng chữ duyên khởi để diễn tả rằng mọi việc nhờ nương nhau mà có. Và vì tất cả mọi hiện tượng đều có liên quan mật thiết với nhau, nên không có một cái gì có thể đứng riêng rẽ, độc lập, một mình được hết

Bà Sylvia Boorstein, một giáo thọ người Hoa Kỳ và cũng là một nhà Tâm lý học, Psychologist, có chia sẻ về sự nghịch lý và tuệ giác của giáo lý vô ngã trong cuộc sống với nhau. Mời bạn lắng nghe.

---o0o---

Cái Bệnh Này Của Ai Đây

"Nếu như không có một cái tôi thì cái bệnh viêm khớp xương, arthritis, này là của ai đây?" Đó là một trong câu hỏi mà tôi thường nghe những người mới bắt đầu học Phật hay truyền cho nhau, và tôi cũng thường nhận được qua email. Câu hỏi ấy hơi có ý châm biếm về lý vô ngã, *anatta*. Nhưng tôi nghĩ sự châm biếm ấy thật ra không phải nhằm vào giáo pháp của Phật, mà nó là một sự chế diễu về sự rối rắm trong ngôn từ của chúng ta. Mà vấn đề ngôn từ lẫn lộn ấy cũng là việc dễ hiểu thôi.

Cách đây hai mươi lăm năm, khi tôi bắt đầu thực tập thiền quán, tôi nhớ ngồi nghe vị thầy mình giảng về Tam pháp ấn *The three characreristics of experience* vô thường, khổ và vô ngã, là những tuệ giác mà tu học cần phải có, để chuyển hóa những tham, sân, si của mình.

Giáo lý về vô thường, *anicca*, thì có vẻ dễ hiểu đối với tôi. Tôi thấy rõ được rằng mọi việc luôn biến đổi, thời gian đang trôi qua, và một hạnh phúc hay nỗi đau nào rồi cũng đều sẽ phai nhạt theo thời gian. Khổ đau *dukkha*, cũng hợp lý đối với tôi nữa. Tôi hiểu được, dầu chỉ bằng khái niệm, về nỗi khổ gây ra do sự dính mắc.

Nhưng tôi không hiểu được thế nào là vô ngã, thế nào là không có một cái tôi. "Như vậy thì ai ở trong này đây đang tiếp xúc với sự sống đang xảy ra chúng quanh, nếu không phải là chính tôi? Thân này là của tôi, tư tưởng này là của tôi và chuyện đời này là của tôi!" Tôi còn nhớ lúc ấy là tôi tin chắc là mình đúng, vị thầy hoàn toàn sai, nhưng vì tôi rất thích giáo pháp của đức Phật nên tạm gác thắc mắc ấy sang một bên.

Thêm vào với cái cảm nhận rằng: "Có một người nào đó bên trong đang làm chủ những việc xảy ra", thì tôi còn là một nhà tâm lý học,*psychologist*. Tôi đã tin, và vẫn tin rằng, cái cảm nhận về cái tôi khác biệt với chung quanh - "Đây là tôi. Đây là những tài năng của tôi. Tôi sử dụng chúng khôn khéo trong một cuộc sống liên hệ với những người khác. Tôi có thể tự lo cho mình được" - là một phần rất quan trọng cho việc phát triển một cảm xúc tốt lành.

---o0o---

Cái Tôi Của Ngôn Ngữ Không Phải Là Vấn Đề

"Tôi là tôi, tôi khác với bạn", thật ra cái biết đó cũng rất là chủ yếu trong sự hình thành một ý thức về đạo đức. Mỗi khi tụng giới, chúng ta đọc, "Ý thức được những khổ đau do sự giết hại gây ra, con xin nguyện thực tập bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật vả môi trường của sự sống", nó đòi hỏi chúng ta một sự hiểu biết về sự sống của những loài vật khác với ta, chúng cũng biết kinh nghiệm những khổ đau như chính ta vậy.

Khi ta có thể nói rằng, "Tôi là bạn của người ấy", hoặc là "Tôi sẽ đi làm ngày mai", hay "Tôi sống ở địa chỉ này", là một điều rất hữu ích, và cần thiết trong cuộc sống. Và những "cái tôi" đó không phải là vấn đề. Chúng chỉ là một thứ dụng cụ, đồ trang bị, để giúp chúng ta quản lý cuộc sống mình. Chúng chỉ là một phương tiện ngôn ngữ dùng để diễn đạt tình trạng, hoàn cảnh, chứ đó không phải là một thực thể riêng biệt và bất biến nào.

---o0o---

Ý Niệm Về Một Cái Tôi Độc Lập Mới Là Vấn Đề

Còn "cái tôi" có vấn đề là một "cái tôi" hay kể lể những câu chuyện, rồi tự cô lập và giam mình vào khổ đau.

Đây là một ví dụ. Trong thời gian hai vợ chồng tôi học thiền với một vị thầy. Có một người bạn làm tôi nổi giận, và tôi nói với chồng mình, "Em tức giận chị ấy vô cùng, không ngờ là chị ta đã nói như vậy về em". Anh ta đáp, "Nhưng 'cái tôi' đang giận nó đang ở đâu?" Câu trả lời của anh lại càng làm tôi tức giận thêm, tôi đáp, "Anh và tôi đều biết là không có một 'cái tôi' nào hết. Nhưng cái giận có thật! Khổ đau có thật!"

Giá như nếu lúc đó tôi bình tĩnh hơn một chút, tôi đã có thể nhận diện được một "cái tôi" đông cứng và biệt lập, mà tự chính mình đã dựng lên theo với câu chuyện "không ngờ là chị ta đã nói như vậy về tôi". Và chính một cái tôi kéo dài ra ấy mới là nguyên nhân của khổ đau. Nó dựng lên một "cái tôi" bị nói xấu và rồi "cái tôi" ấy bị khổ đau.

Bạn biết không, một "cái tôi" nào có sự mong cầu, bất cứ một loại mong cầu nào, là một "cái tôi" khổ đau. Khổ đau khởi lên theo với một sự bất an nào đó.

Nhưng đó cũng không phải là một điều gì sai trật hay trái luật tâm linh gì hết; chúng chỉ là những dấu hiệu báo cho ta biết rằng, có việc gì đó đang cần đến sự chú ý của mình. Và chúng sẽ biến mất đi khi tâm và thân ta được thoải mái, dễ chịu. Và cũng như mọi hiện tượng khác trong cuộc sống, chúng cũng vô thường và vô ngã, không có một "cái tôi" nào hết, chúng khởi lên và qua đi hoàn toàn tùy thuộc vào điều kiện.

---o0o---

Vô Ngã Nhưng Sự Sống Vẫn Nhiệm Mầu

Vài năm trước trong một buổi nói chuyện của đức Đạt Lai Lạt Ma, có một anh thanh niên trẻ than với ngài, "Con không thể nào tập thiền được. Lúc nào con cũng nghĩ rằng mình đã làm quá nhiều lỗi lầm, con không thể nào xứng đáng có được hạnh phúc". Đức Đạt Lai Lạt Ma cúi xuống gần anh và nói với một giọng vừa sửa chữa lại vừa cứng rắn, "Anh lầm rồi", ngài nói, "Mỗi chúng sinh đều là một biểu hiện kỳ diệu của thiên nhiên. Và có được thân người này lại còn càng là quý giá biết bao nhiêu, vì ta có thêm khả năng để phát triển tình thương và tuệ giác".

Bạn thấy không, không có một cái tôi nào hết, vô ngã, nhưng sự sống này vẫn rất nhiệm mầu.

---o0o---

Có Buông Xả Mới Có Chánh Niệm

Ngày nay trong sự tu học, chúng ta thường được hướng dẫn áp dụng chánh niệm *(mindfulness)* vào trong mọi vấn đề. Như mỗi khi có một cơn giận hay buồn lo nào, chúng ta được nhắc nhở hãy dùng chánh niệm để tiếp xúc với cơn giận ấy. Và rồi với năng lượng của chánh niệm, những khó khăn ấy sẽ được chuyển hóa.

Nhưng theo ông Andrew Alendzki điều đó có thể dẫn đến một sự hiểu lầm về chánh niệm. Vì chánh niệm không phải chỉ đơn giản là một sự chú ý đơn thuần *mere attention* về đối tượng của nó. Ông viết *"Khi ta giận ta có thể biết rõ là mình đang giận. Nhưng cái biết ấy không hề mang lại một sự chuyển hóa nào... Bạn có thể chú ý đến cơn giận của mình cả ngày, và cho phép nó có mặt 'mà không phê phán', trong khi nó vẫn cứ thiêu đốt sâu vào con tim mình"*.

Chánh niệm là một tâm hành *mental formation* và theo ông thì muốn chánh niệm có được công năng chuyển hóa ta phải hiểu rõ về sự vận hành của nó. Xin chia sẻ với bạn về bài viết dưới đây của ông Andrew Alendzki, giới thiệu về một phương pháp sử dụng chánh niệm thế nào cho có hiệu quả để chuyển hóa khổ đau.

---o0o---

Hai Quan Niệm Về Chánh Niệm

"Một trong những vấn đề của chánh niệm, mà vẫn còn nhiều bàn cãi, là chúng ta có thể nào có chánh niệm về những trạng thái bất thiện lành *(unwholesome states)*, như là sân hận và thù ghét hay chăng?"

Một quan niệm thì cho rằng ta có thể có chánh niệm về bất cứ một việc gì. Và nhờ vậy mà khi ta chánh niệm về một trạng thái bất thiện lành nào đó, ta có thể có mặt với trạng thái ấy mà không phê phán, không đè nén và cũng không bị nó sai sử.

Và có một quan niệm khác lại cho rằng, vì chánh niệm là một trạng thái thiện lành, và sân hận là một trạng thái bất thiện, mà tâm ta thì không thể nào kinh nghiệm hai trạng thái trái nghịch nhau trong cùng một giây phút tâm được *(in the same mind-moment)*. Thế cho nên, khi ta có chánh niệm về một cơn giận, thật ra là tâm ta đang chuyển đổi thật nhanh giữa hai trạng thái ấy mà thôi - giây phút của chánh niệm và giây phút của sân hận.

---o0o---

Không Thể Có Hai Tâm Hành Cùng Một Lúc

Theo tôi thì quan niệm thứ hai đúng hơn. Và tôi cũng muốn làm sáng tỏ thêm quan điểm này, cũng như muốn chia sẻ với bạn một phương cách rất hiệu quả, có thể giúp chúng ta chuyển hóa được những trạng thái bất thiện, và hướng tâm mình đến chấm dứt khổ đau. Thật ra thì dù ta có quan điểm nào về cơ cấu của phương cách giải thoát đi nữa, cuối cùng rồi nó cũng không quan trọng lắm. Điều thiết yếu là làm sao ta có khả năng ứng dụng được chúng vào với kinh nghiệm của chính mình, để mang lại một sự chuyển hóa.

Khi nhìn sâu sắc ta sẽ thấy rất rõ điều này, là một người không thể nào giữ hai việc trong tâm cùng một lúc được. Nếu như ta có cảm nhận như mình làm được việc ấy, thật ra ta đang sử dụng một tư tưởng toàn diện rộng lớn *(peripheral thought)*. Ta chỉ đang tạm giữ những dữ kiện ấy trong ký ức ngắn hạn hoặc ở bên dưới phần ý thức của mình mà thôi. Vì khi nhìn sâu hơn vào kinh nghiệm ấy ta sẽ thấy rằng, nếu muốn biết được một việc gì cho thật rõ, ta phải thu hồi lại sự chú ý của mình trên những sự việc khác.

Cũng như đức Phật có dạy trong bài kinh Song Tầm. *Dvedhavutakka Sutta*, "Này các Thầy, một vị Tỳ kheo suy tư quán sát nhiều về sự sân hận, vị ấy từ bỏ ý nghĩ về vô sân, và tâm vị ấy có khuynh hướng thiên về sự sân hận" *"If one frequently thinks and ponders upon thoughts of ill will, one has abandoned the thought of no-ill will and one's mind inclines to thought of ill will"*.

---o0o---

Chánh Niệm Không Chỉ Là Sự Chú Ý Đơn Thuần

Và một điều nữa cũng rất rõ ràng, chánh niệm là một trạng thái rất thiện lành. Nó là một tâm hành *sankhara*, một thái độ hay phản ứng có ý thức về một đối tượng tâm thức nào đó. Chánh niệm là một thái độ trong sáng tĩnh lặng, nó có mặt với đối tượng mà không hề có một sự ưa thích hay ghét bỏ nào. Sân và hận cũng là những tâm hành, giống như như những trạng thái bất thiện khác, nhưng chúng là những phản ứng có tính cách ghét bỏ và ác cảm. Chúng hoàn toàn khác biệt lại với chánh niệm.

Vì vậy mà một người không thể nào kinh nghiệm sự ghét bỏ và tĩnh lặng trong cùng một lúc được, chúng là hai trạng thái tâm thức khác nhau rất xa. Nhưng dù vậy, ta vẫn có thể thay đổi tới lui thật nhanh giữa hai trạng thái này, mà đó cũng là một tiến trình vận hành rất quen thuộc của tâm.

Ví dụ, khi ta nói là mình đang có chánh niệm về cái giận, thật ra là ta chỉ có ý thức về cái giận hoặc là ta đang chú ý đến trạng thái giận của mình mà thôi. Ngày nay, sự thành công của chánh niệm áp dụng vào trong lãnh vực tâm lý trị liệu và qua những khám phá mới của khoa học, cũng gây nên một sự mất mát là người ta thường nhầm lẫn chánh niệm chỉ là một sự chú ý đơn thuần mà thôi. Và theo một tâm lý học Phật giáo ngày nay, thì ta lại còn có để đem tâm chú ý đến những trạng thái bất thiện của một kinh nghiệm, và ngay cả làm việc ấy một cách có chú ý và theo một phương pháp cụ thể nữa.

---o0o---

Phương Cách Mà Tôi Muốn Chia Sẻ

Nhưng thật ra sự chú ý chỉ có thể trở nên chánh niệm khi nào nó vắng mặt những trạng thái tâm bất thiện. Khi ta giận ta có thể biết rõ là mình đang giận. Nhưng cái biết ấy sẽ không hề mang lại một sự chuyển hóa nào. Chúng

ta chỉ có chánh niệm về cơn giận khi nào nó đã trở thành bóng dáng, tiếng vang của chính nó trong giây phút kế tiếp. Và khi đó cơn giận ấy mới có thể được quan sát như là một đối tượng của tâm, với một thái độ chú ý và không dính mắc - nói một cách khác, bằng chánh niệm.

Và đây là phương cách mà tôi muốn chia sẻ. Khi có một sự giận dữ nổi lên, ta không thể nào chuyển hóa được nó bằng cách "có chánh niệm về cơn giận của mình". Năng lượng của cơn giận quá mạnh, và xung lực cảm xúc của nó cũng rất mãnh liệt, tâm ta không đủ trong sáng trong giây phút ấy để cho phép một chánh niệm thật sự khởi lên.

Nhưng dù vậy ta vẫn có thể chú ý đến sự biểu hiện của cơn giận ấy trong thân ta - cơ thể của mình cảm thấy như thế nào khi ta nổi giận? Và khi ta nhìn sâu và khám phá những dấu hiệu này nơi thân một cách chi tiết và sâu sắc hơn, một thái độ thận trọng quan sát sẽ dần dà được phát triển. Ví dụ, bạn có thể thử ghi nhận cái sắc thái, sự co thắt của những bắp thịt ở quai hàm trên mặt đang thay đổi một cách vi tế, từ giây phút này sang giây phút kế.

---o0o---

Chánh Niệm Trên Đối Tượng Của Tâm

Với phương pháp này, ta có thể buông xả được cái ý nghĩ và ký ức về những gì đã làm kích động nên cơn giận ấy, và kinh nghiệm được những giây phút chánh niệm trên cơ thể của mình. Và khi ta thiết lập được một số năng lực của thiện lành, ta có thể từ từ chuyển sự chú ý của mình sang để quán sát cảm xúc của ngay chính cơn giận ấy.

Bây giờ, cơn giận không còn là một cảm xúc bừng cháy và thiêu đốt tất cả những gì nó kinh nghiệm nữa, mà đã trở thành một tư tưởng hay ký ức về cảm xúc ấy. Cơn giận lúc này đã trở thành một đối tượng của tâm, không còn là một tâm hành, và nó có thể được quán chiếu bằng sự tĩnh lặng và với chánh niệm. Cơn giận không còn trói buộc, và sai xử tâm mình nữa, mà chỉ còn là một đối tượng của sự chú ý, nằm ngoài xa mà thôi.

---o0o---

Có Buông Xả Mới Có Chánh Niệm

Và chỉ trong tình trạng ấy, chánh niệm mới có được năng lượng chuyển hóa. Bạn có thể chú ý đến cơn giận của mình cả ngày, và cho phép nó có mặt "mà không phê phán", trong khi nó vẫn có thiêu đốt sâu vào con tim mình. Nhưng chỉ khi nào ta có thể buông bỏ được cơn giận ấy, dù chỉ trong một giây phút ngắn, thì chánh niệm mới có điều kiện để có mặt. Và đến khi nào có chánh niệm có cơ hội thẩm định sâu xa vào thói quen, tập quán và cá tính của mình, thửa đất tâm của ta sẽ dần dà bớt nuôi dưỡng những hạt giống của sân hận, và trở nên mầu mỡ cho sự phát triển của những cây trái tuệ giác.

Và rồi ta sẽ thấy rằng, mỗi lúc một rõ rệt hơn, cái giận cũng chỉ là một trạng thái biến đổi và nó không thuộc về của ai, nó được khích động do bởi một cái tôi nhỏ nhen và đầy sợ hãi, rồi làm phát sinh lên khổ đau. Với một cái thấy ấy, những trạng thái bất thiện lành sẽ bớt khởi lên hơn và cũng trở nên bớt mãnh liệt hơn.

Sự chú ý cần phải được phát triển để trở thành chánh niệm, nếu như chánh niệm muốn được phát triển để thành tuệ giác.

---o0o---

Nước Suối Vẫn Thơm

Tạp chí Phật học Tricycle số mùa thu năm nay có đăng một bài viết của bà Linda Heuman, một biên tập viên của báo. Bà Heuman viết về một câu hỏi của bà trong một khóa tu, xin trích dịch lại đại ý của bài chia sẻ như sau:

"Mùa hè năm 2010, tôi có tham dự một khóa tu Dzogchen tại trung tâm Garrison Institute do thầy tôi, một vị lạt ma Tây Tạng nổi tiếng, hướng dẫn. Ban ngày ông ban pháp thoại và vào buổi tối chương trình được nhường lại cho những vị giáo sư chuyên môn, các học giả uy tín cũng có tham dự trong khóa tu, thuyết giảng.

Buổi sáng và xế trưa chúng tôi được nghe những lời dạy của ông về con đường đi đến giác ngộ, giải thoát. Và buổi tối chúng tôi nghe các bài thuyết trình về những lợi ích của đạo Phật đã mang lại khi du nhập vào Tây phương, như là những khám phá tiên tiến trong các lãnh vực nghiên cứu khoa học não bộ *(brai-science)*, y học, và tâm lý học.

Một buổi tối nọ, có một vị giáo sư trình bày về những khám phá mới của y học trong phòng thí nghiệm, dựa vào những kết quả thử nghiệm trên các hành giả tập thiền. Mọi người nghe đều rất phấn khởi và hào hứng trước những chia sẻ của vị giáo sư. Có lẽ bực bội vì thời tiết nóng nực hay vì ảnh hưởng của sự giữ thinh lặng trong khóa tu, hoặc sau mấy ngày ngồi thiền với một vị thầy giỏi, không biết vì một lý do gì đó mà tôi đã phát biểu hơi táo bạo một chút. Và khi tới phần hỏi đáp, tôi giơ tay lên.

Tôi nêu câu hỏi của mình, những tiếng ồn ào trong căn phòng đột nhiên ngưng hẳn. Tôi tưởng chừng như trong một thời gian rất dài, tất cả đều hoàn toàn im lặng. Hằng trăm cặp mắt quay đổ dồn nhìn về phía tôi. Có vài người lộ vẻ khó chịu. Có tiếng ai đó bật cười.

Câu hỏi của tôi như vầy: "Nếu như chúng ta đều cho rằng, những khổ đau trong cuộc sống này rất sâu dày và chúng ta có một phương cách để giải quyết. Nếu như chúng ta đều đồng ý rằng những bài kinh chúng ta đang học đã vạch rõ ra một con đường giải thoát. Và nếu như chúng ta tin rằng vị thầy của mình, đang có mặt ngay nơi này, có thể hướng dẫn cho chúng ta đi đúng trên con đường ấy - thì tại sao chúng ta lại đem thì giờ quý báu của kiếp người này mà đi tìm hiểu, nghiên cứu, khám phá xem thiền tập có làm giảm được bệnh huyết áp cao *(high blood pressure)* hay chăng?"

Trong số những người bạn thiền sinh trong thiền đường đang nhìn chằm chằm về phía tôi, tôi biết có người hoàn toàn không hiểu được thắc mắc ấy của tôi. Có lẽ một số nghĩ rằng họ đang đối diện với một tên Phật tử nào đó rất bảo thủ. Và có lẽ một số khác cho rằng tôi chỉ là một kẻ ngờ nghệch, thiếu hiểu biết về khoa học, hoặc là hơi thô lỗ.

Nhưng cho dù câu hỏi của tôi có vụng về đi chăng nữa, tôi chỉ muốn cố gắng cho mọi người thấy được sự bất đồng giữa những gì vị thầy Tây Tạng của chúng tôi đã giảng, với lại những gì mọi người dường như đã hiểu. Vấn đề ấy hiển lộ rõ rệt ngay ở giữa những cấu trúc của một khóa tu, ta có thể cảm nhận và sờ mó được nó trong sự phản ứng đối với câu hỏi của tôi. Và tôi nghĩ vấn đề ấy cũng rất quen thuộc trong sự thực tập hằng ngày của chúng ta.

Tôi nghĩ thật ra sẽ không có một câu trả lời dễ dàng. Nhưng có lẽ chúng ta cũng nên bắt đầu xem xét lại cái khuynh hướng suy nghĩ của mình ngày nay: cho rằng khoa học sẽ khám phá được hết tất cả, rằng sự hiểu biết của thế giới ngày nay đã vượt rất xa các thời đại trước, và ngày nay chúng ta đã

có một sự hiểu biết rất chính xác về mình và cuộc sống chung quanh hơn bao giờ hết.

---o0o---

Hai Sự Thật

Bạn biết không, thật ra vấn đề của bà Linda Heuman nêu lên, không có nghĩa là chúng ta đừng nên tìm hiểu và khám phá trong các lãnh vực khoa học và kỹ thuật nữa. Nhưng chúng ta cần ý thức rằng thế giới quan *(worldview)* của chúng ta cũng chỉ là một thế giới quan như mọi truyền thống của những thời đại khác. Nó chỉ được dựa trên nhưng quy ước tương đối và không có gì là chắc chắn hoặc bền vững.

Vấn đề này đưa ta trở lại với giáo lý về Hai Sự Thật, *Nhị đế*. Một là sự thật tương đối, *conventional truth*, nói rằng tất cả những kinh nghiệm của chúng ta trong cuộc sống này cùng với các đối tượng của chúng, đều khởi lên trong phạm vi giới hạn của những giả định tương đối của cuộc sống. Và khi ta ý thức rằng, cũng vì kết quả tương đối ấy, mà không có một quan điểm nào trên thế giới này có thể hoàn toàn bền vững được, và từ đó chúng ta mới nhận diện được một sự thật tuyệt đối *absolute truth*, *Chân đế*.

---o0o---

Cũng Có Thể Được

Có lẽ rồi sẽ có một lúc ta chợt hiểu rằng, khả năng giác ngộ, giải thoát như đã trình bày trong kinh điển không phải chỉ là những huyền thoại. Chúng là hiện thực. Lần đầu tiên ta chợt nhận thấy rằng đó là điều có thể làm được, vì nó là một sự thật.

Cũng như đời sống này đã có thể làm phát khởi nên những thành tựu về vật chất theo như nguyện vọng của chúng ta - những tòa cao ốc, Internet và những phát minh tương tự - thì có thể với một lối sống mới và những nguyện vọng khác, ta cũng sẽ có thể làm phát khởi nên những thành tựu về tâm linh, như là giải thoát và giác ngộ.

---o0o---

Có Đánh Mất Đi Điều Gì Chăng?

Có một vị thiền sư khi sang giảng dạy ở Tây phương đã có một nhận xét này, ông nói đùa với các thiền sư của mình: "Ở Á đông, chúng tôi bỏ công pha trà bằng những lá trà, khi du nhập vào Tây phương thì quý vị chế biến chúng thành những túi trà *(tea bag)* rất tiện lợi".

Tính thực tiễn đó cũng là một điều rất hay phải không bạn? Vì cuộc sống ở mỗi thời đại, mỗi hoàn cảnh đều khác biệt và có những nhu cầu khác nhau, nên chúng ta đôi lúc cũng cần có những phương tiện cụ thể để giúp giải quyết những khó khăn của mình. Nhưng trong sự tu học thì chúng ta cũng nên cẩn thận, vì nếu không, ta có thể vô tình đánh mất đi những gì mới thật sự là quan trọng...

---o0o---

63. BỐN YẾU TỐ THÀNH TỰU

Ngài Thiên Thai Trí Giả có nói về bốn tiêu chuẩn đức Phật đã sử dụng để hướng dẫn người nghe đến sự giải thoát. Thứ nhất là *tùy hỷ*, Phật dựa trên những nhận thức phù hợp với cuộc đời này mà chỉ dạy. Thứ hai là *tùy nghi*, Phật tùy theo những khó khăn và thao thức của người nghe, để nói làm sao cho người ta có thể cảm thông được. Thứ ba là *tùy trị*, mỗi người chúng ta có một căn bệnh riêng, có những nỗi lo sợ và buồn khổ riêng, nên Phật tùy theo cái tâm bệnh của người nghe mà chữa trị. Và ba yếu tố này thuộc về lãnh vực của sự thật tương đối, *conventional truth*.

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 giúp ta thấy rõ được con đường giải thoát. Tiêu chuẩn sự thật tuyệt đối. *absolute truth*, thuộc về chân đế.

Và tôi nghĩ bất cứ phương tiện nào, dù là *tùy hỷ, tùy nghi* hay *tùy trị* đi chăng nữa, cũng phải có được tiêu chuẩn ấy; đó phải là một sự thật giải thoát.

---o0o---

Suối Vẫn Thơm Trong

Có lần tôi nghe đức Đạt Lai Lạt Ma chia sẻ như vầy, *"Nếu ta có một tôn giáo thì rất tốt. Nhưng thật ra nếu như không có tôn giáo chúng ta cũng vẫn có thể tồn tại và tự xoay xở được. Còn nếu như không có tình người thì chúng ta sẽ không thể nào tồn tại. Bản chất của mọi tôn giáo chính là từ tâm (good heart). Đôi khi tôi cũng gọi tình thương và lòng tử tế là tôn giáo của tôi".*

Tôi thì đơn giản nghĩ rằng, có lẽ một tâm trong sáng với tình người cũng chính là cái tiêu chuẩn chân thật và giải thoát trên con đường tu học của mình bạn hả. Vì chúng ta có thể có hết những phương tiện rất thực tiễn, nhưng nếu như thiếu điều kiện ấy thì như đức Đạt Lai Lạt Ma nói, *"chúng ta sẽ không thể nào tồn tại được"!*

Lẽ dĩ nhiên tình thương phải cần có tuệ giác. Nhưng tuệ giác không thể đạt được bằng sự khôn khéo, suy tính mà là trở về với sự trong sáng ở nơi mình. Vì trong thời đại nào, hoàn cảnh nào đi chăng nữa, sự chân thật ấy bao giờ cũng có mặt.

Mà trên con đường tu học chúng ta có thật sự cần phải khôn khéo tạo tác gì thêm nữa không bạn hả, hay chỉ cần để cho nó được trong sáng tự nhiên thôi, và rồi những gì cần thiết sẽ tự chúng hiển bày...

Ở Yamankta
không cần ngắt hoa cúc bỏ vào
mà nước suối vẫn thơm.
Basho

Hoàng Xuân Vĩnh dịch.

---o0o---

64. CHỈ TRONG MỘT CHỚP MẮT

Trong Đạo Đức Kinh, Lão Tử viết: *"Thiên lý chi hành, thủy ư túc hạ"*, hành trình đi xa ngàn dặm bắt đầu bằng bước chân thứ nhất. Trên con đường tu học cũng thế, khổ đau có thể sâu dày nhưng sự chuyển hóa cũng bắt đầu bằng một ý thức sáng tỏ. Và theo ông Andrew Olendzki thì đức Phật còn dạy rằng, hành trình khổ đau đến hạnh phúc của ta cũng có thể được vượt qua chỉ trong một chớp mắt. Chỉ cần chúng ta biết thay đổi thái độ của mình một chút thôi. Xin mới bạn lắng nghe những chia sẻ của ông Andrew Olendzki.

Từ khổ đau đến chấm dứt khổ đau cách nhau bao xa? Khoảng cách ấy ta có thể vượt qua chỉ trong một chớp mắt. Đó là lời Phật dạy trong kinh Tu Tập Căn *(Indriyabhavana Sutta)*, bài kinh cuối của Trung Bộ Kinh, số 152.

Trong một trao đổi với môt người đệ tử của Bà la môn tên Uttara, đức Phật mở đầu bằng sự diễn tả một kinh nghiệm chung của tất cả mọi người:

Khi một người mắt thấy... tai nghe... mũi ngửi, lưỡi nếm... thân xúc chạm... hoặc ý suy nghĩ, trong họ sẽ có khởi lên khả ý (agreeable), bất khả ý (disagreeable), hoặc cả hai khả ý và bất khả ý.

Và có lẽ chúng ta ai cũng đều nhận thấy được việc ấy. Mỗi khi ta tiếp xúc với cuộc sống chung quanh qua những giác quan của mình, lúc nào những kinh nghiệm ấy cũng đi kèm theo với một cảm thọ: dễ chịu, khó chịu, hoặc đôi khi là dửng dưng. Mà bản chất con người của chúng ta được tạo dựng như vậy: *cảm thọ là một thực chất của tất cả mọi kinh nghiệm.*

---o0o---

Phản Ứng Theo Tập Quán Là Nguồn Gốc Khổ Đau

Nhưng có một điều là khi đáp ứng lại với cảm thọ này, và cùng khởi lên với nó, đối với những kinh nghiệm vui sướng thì tự nhiên ta cảm thấy hài lòng (khả ý), và gặp những kinh nghiệm đau đớn thì ta cảm thấy không hài lòng (bất khả ý). Và có những trường hợp, cùng một lúc, một kinh nghiệm lại có thể làm ta hài lòng cách này, mà cũng không hài lòng cách khác. Chúng ta được tiến hóa từ loài động vật lên, cho nên trong ta đã nhiễm rất sâu những tập quán và phản ứng lúc nào cũng muốn đi tìm cái vui và lánh xa cái khổ. Và vấn đề của chúng ta nằm ngay ở điểm này.

Dĩ nhiên là cũng nhờ vào những bản năng cơ bản ấy mà chúng ta còn sinh tồn cho đến ngày nay, để phát triển thêm những chức năng khác cao hơn trong bộ óc của mình. Nhưng khoa học ngày càng chứng minh cho thấy rằng, những bản năng ấy đã trở thành lỗi thời và đôi khi còn là một trở ngại cho hạnh phúc của ta nữa. Một trong những tuệ giác lớn của Phật là, cái động cơ ham muốn đẩy chúng ta nắm bắt cái này và xua đuổi cái kia ấy, lại chính là nguồn gốc của khổ đau.

---o0o---

Sự Chuyển Hóa Bắt Đầu Bằng Một Cái Thấy

Mà việc đó cũng tự nhiên thôi, vì bản chất cuộc đời là vậy: khổ đau có mặt. Nếu vậy thì ta có thể làm gì để chuyển hóa được những khổ đau ấy chăng? Cũng như mọi loài động vật khác, chúng ta cũng còn có những đức tính bẩm sinh tốt lành khác nữa, như là rộng rãi, thương yêu, dễ thương và hợp tác, chúng giúp ta đối trị và nhiều khi vượt được những bản năng ích kỷ thấp kém kia. Quan trọng hơn nữa, chúng ta còn phát triển được thêm phần bộ não thùy trái trước trán *(prefrontal cortex)* nó cho ta những chức năng như là tự quan sát, tự quán chiếu và chánh niệm. Và đức Phật cũng đã khuyến khích chúng ta nên biết tận dụng những chức năng này để nhận diện được rõ những gì đang xảy ra, trong kinh ngài dạy tiếp:

Vị ấy thấy rõ như sau: "Khả ý này khởi lên nơi ta, bất khả ý này khởi lên nơi ta, khả ý và bất khả ý này khởi lên nơi ta".

Cái thấy ấy mới nghe qua có vẻ rất tầm thường và không có gì đặc biệt hết, nhưng đó là một bước tiến rất lớn lao. Khi chúng ta biết mang ánh sáng ý thức ấy quay trở vào nội tâm mình, nó sẽ soi sáng hết những góc cạnh tối tăm trong tâm thức mình. Khi ta thấy được những gì khởi lên và đi qua trong tâm và thân, trong mỗi giây phút, nó sẽ khiến những kinh nghiệm của ta trở thành một cái gì cụ thể và dễ hiểu, chứ không còn là những bí mật, vô hình, hoàn toàn bị điều kiện bởi phần vô thức.

Và ý thức chánh niệm ấy cũng là một bước đầu tiên quyết và cần thiết để giúp ta bước tiếp thêm một bước chuyển hóa nữa, như lời Phật dạy, là thấy được tự tánh của các hiện tượng.

"Cái này khởi lên, vì là hữu vi cho nên còn thô. Nhưng cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là sự buông xả và an tĩnh". Cho nên, dầu cho cái gì khởi lên là khả ý, bất khả ý hay khả ý và bất khả ý, tất cả đều sẽ đoạn diệt, ***và chỉ có sự buông xả và an tĩnh là tồn tại****.*

---o0o---

Ta Có Một Sự Lựa Chọn

Nhìn dưới con mắt tuệ giác của đạo Phật, thì tất cả mọi kinh nghiệm của chúng ta đều bị chi phối bởi luật nhân quả. "Bất khả ý" khởi lên thật ra

chỉ là một trạng thái của lòng sân, nó siết chặt lại chung quanh một cảm giác khó chịu, cùng khởi lên, khi ta tiếp xúc với một đối tượng nào đó của giác quan. Thật ra thái độ ấy chỉ là những quả trái của tánh khí của ta, tự chúng không gì khác hơn là những tập quán, thói quen phản ứng của mình, mà ta đã huân tập nhiều đời khi ứng phó với cuộc đời.

Và tuệ giác ấy sẽ mang lại cho ta một sự giải thoát *ngay tức thì*. Tâm ta sẽ không còn bị trói buộc bởi ước muốn nắm bắt những gì "khả ý" và xua đuổi những gì là "bất khả ý". Khi ta hiểu rằng, cảm xúc khởi lên là một chuyện, và phản ứng thương ghét của ta đối với nó lại là *một chuyện hoàn toàn khác hẳn*, sợi dây liên kết nhân quả sẽ bị phá tung, và tiếp theo đó là một giây phút giải thoát hoàn toàn.

Trong giây phút đó ta có thể chon lựa cho mình một lối phản ứng khác. Những khả ý và bất khả ý mà đã từng mang lại khổ đau, có thể được thay thế bằng một cái gì lớn lao hơn, có khả năng dung chứa được hạnh phúc lẫn khổ đau mà không cần phản ứng. An tĩnh, nhưng vẫn rất gần gũi với cảm xúc của mình, chúng ta an trú trong giờ phút hiện tại với một nụ cười hàm tiếu của Phật trên môi.

---o0o---

Chỉ Là Trong Chớp Mắt

Điều này có thể nghe như một lý tưởng rất xa vời, nhưng đức Phật dạy rằng, nó lúc nào cũng có mặt ngay bây giờ và ở đây:

Như một người có mắt, sau khi mở mắt, lại nhắm mắt lại, hay sau khi nhắm mắt, lại mở mắt ra; cũng vậy, đó là tốc độ, đó là sự mau chóng, đó là sự dễ dàng đối với cái gì đã khởi lên, khả ý, bất khả ý hay khả ý và bất khả ý, (tất cả) đều đoạn diệt, và chỉ có sự an tĩnh tồn tại mà thôi.

Đức Phật nói nghe thật đơn giản làm sao. Chúng ta chỉ cần chuyển đổi thái độ của mình một chút xíu thôi, đơn giản buông bỏ những thương ghét của mình một chút, cởi mở ra và thật sự tiếp xúc với giây phút này, thay vì là với một kỳ vọng nào đó. Với chánh niệm đầy đủ, hành trình từ đau khổ đến hạnh phúc sẽ xảy ra *chỉ trong một chớp mắt*./.

---o0o---

HẾT