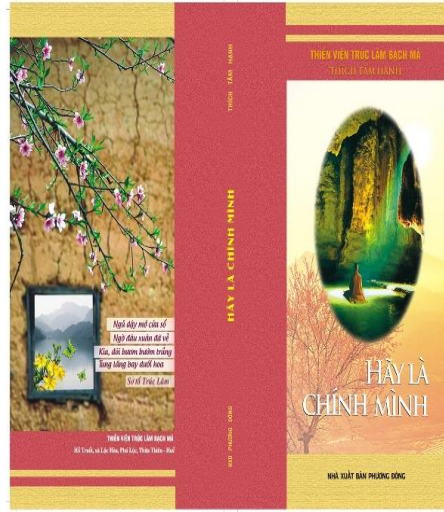


Hãy Là Chính Mình



TK Thích Tâm Hạnh

---o0o---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

Chuyển sang ebook 08-07-2015

Người thực hiện:

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Dũng Trần - dungxtr2004@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

Thay Lời Tựa

Vận dụng tinh thần Thiền tông đời Trần vào cuộc sống đương đại

I - Thiền Tông Việt Nam Đời Trần

II - Giá Trị Tâm Thiền

III - Cần nhận ra trọng tâm, cốt lõi, chân lý

IV - Vận dụng tinh thần nhập thế của Thiền tông đời Trần

V - Vận dụng tinh chất không dính kết trên phương tiện, hình thức

VI - Vận dụng trí tuệ thiền

VII - Vận dụng phương pháp khai mở trí tuệ của nhà Thiền

VIII - Dốc tâm vào công việc

IX - Phải là chính mình

Hãy được sống là chính mình

I - Dẫn nhập

II - Vì sao con người chưa được sống là chính mình?

III - Chính mình là gì?

IV - Tai hại khi không được sống là chính mình

V - Hãy Sống Bằng Chính Khả Năng Của Mình

VI - Làm sao để được sống là chính mình?

Cái tôi thời nay

I - Dẫn nhập

II - Cái tôi ảo, thiếu trung thực

III - Khoe khoang, khẳng định mình là chưa được tinh tế

IV - Thể hiện cái tôi là một chướng ngại, tự chặn đứng bước tiến của mình

V - Chấp ngã, lập nên cái tôi là tự nhốt mình

VI - Cái tôi chân thật, vĩ đại, phóng khoáng, trí tuệ

VII - Cội nguồn của mọi thành tựu

VIII - Kết luận

Tinh thần Phản quan trong Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử

I - Tinh thần phản quang với sự ra đời của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử

II - Tinh thần phản quang trong thiền phái Trúc Lâm Yên Tử

III - Kết luận

---o0o---

Thay Lời Tựa

Như giữa ban ngày, cảnh vật rành rành trước mắt. Thoáng giấc ngủ say, mọi thứ đưa vào cơn mộng. Cũng vậy, tâm sáng nơi mỗi chúng ta, luôn luôn hiện tiền trên mọi sinh hoạt. Đi đứng nói cười, làm lụng công việc, thường tự rành rẽ rõ ràng. Không chút mê mờ, có đâu nhầm lẫn! Thế rồi bất chợt thoát quên, con người bỗng như mộng寐. Hơn thua thành bại, hết như mở mắt chiêm bao. Lắm nỗi đa đoan, chỉ do một thoáng quên lãng.

Tìm lại chính mình, chính là tìm lại tánh thể, giác sáng tinh khôi, vốn tự sẵn đủ. Ngay đây sống thẳng, liền được sống là chính mình. Hay ra như thế, tự người tỉnh giác chiêm bao. Muôn sự phơi bày, bỏ lại sau lưng, bao chuyện rồi ren, buồn vui thế sự.

Dù cho chớp mắt chốc lát, mộng thấy một việc đơn thuần; cuộc đất làm vườn, ruộng nương canh tác. Hay là thâu đêm say giấc, mơ màng lắm

chuyện cao sang; vua chúa quan quyền, doanh nhân thành đạt. Nhưng rồi sáng mai thức dậy, toàn không còn chút xíu gì. Vinh nhục sang hèn, thấy đều ảo ảnh trong mộng. Có nhiều hay một, tỉnh rồi hết thấy đều không.

Giấc mộng một đêm, là giấc mộng ngắn. Cuộc đời là giấc mộng dài. Dù ngắn hay dài, cũng đồng là một giấc mộng. Chỉ cần sự tỉnh, nhận lại chính mình, muôn việc tự xong, đâu cần nhọc tâm giải quyết! Lạc an sáng rõ, tươi mới mỗi ngày, có gì vui thích hơn nhỉ!

Ngày Hạ năm Giáp Ngọ. DL.2014 – PL.2558

Kính ghi

Thích Tâm Hạnh

---o0o---

Vận dụng tinh thần Thiền tông đời Trần vào cuộc sống đương đại

I - Thiền Tông Việt Nam Đời Trần

Đằng sau cái bóng của con trâu là một con trâu thật. Tận trong sâu thẳm của mọi hoạt động trong đời là một tâm thái lặng lẽ, sáng suốt, an nhiên. Chúng ta có thể rũ bỏ tất cả mọi thứ, nhưng không ai tài nào rũ bỏ được tâm thái này. Bởi nó chính là mình, là sức sống của chính mình, và cũng chính là tâm thiền nơi mỗi chúng ta. Do đó, thiền vốn là thiền, không là gì cả. Trên tâm này, tính nhất quán chỉ có một chất giác ngộ không khác. Nhưng quan niệm sống của mỗi vùng miền thì có phong tục tập quán khác nhau. Bằng tâm này để vận dụng uyển chuyển vào từng vùng miền, sao cho phù hợp với phong tục tập quán nơi ấy, khiến mọi người dễ dàng thích nghi và cảm nhận được giá trị cao thượng kia, từ đó có Thiền tông Ấn Độ, Nhật Bản, Trung Hoa, Việt Nam...

Trước thế kỷ XIII, ở Việt Nam tồn tại ba dòng Thiền chính: Tỳ-ni-đa-lưu-chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường. Đến thời vua Trần Nhân Tông, sau khi làm tròn trách nhiệm một vị vua, Ngài đã lên núi Yên Tử xuất gia tu hành. Trải thời gian công phu miên mật, ngài đã giác ngộ. Là người Việt Nam, Ngài rất thấu hiểu căn cơ, tâm tư tình cảm, phong tục tập quán của người Việt. Trên căn bản tâm giác ngộ ấy, Ngài đã dung nhiếp tinh túy những dòng thiền đang có, nhất quán, phù hợp với nếp nghĩ, cách làm, tâm tư nguyện vọng của người Việt, trở thành một dòng thiền chính thống Việt

Nam chúng ta, Thiên phái Trúc Lâm Yên Tử. Từ đây, dòng thiền Việt Nam chính thức khai sinh, mang lại lợi lạc cho mọi người, khiến Phật giáo lúc bấy giờ trở thành quốc giáo.

---o0o---

II - Giá Trị Tâm Thiền

Mọi người trên đời ai cũng có nhận định sáng suốt, trí tuệ, tài giỏi nhất định. Nhưng do không làm chủ được mình, dính mắc, lệ thuộc mọi thứ bên ngoài nên đưa đến sai lầm, đại đột, khổ đau. Nếu để bụng mình đói khát thì ly nước lã cũng cảm thấy ghiền. Nhưng khi đã no đủ những món ngon thượng vị rồi thì không còn thấy thèm cốc nước lã tầm thường kia nữa. Muốn thắng được mình thì chúng ta phải nhận ra một cái có giá trị lớn hơn tất cả những thứ đang có. Như thế mới không bị bất cứ một điều gì chi phối, không bị nô lệ mọi thứ bên ngoài, làm chủ được mình, được khôn ngoan đúng nghĩa, không còn lầm lỗi, khổ đau. Chúng ta sẽ nhận thấy điều này nơi Sơ Tổ Trần Nhân Tông.

Sống trong cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con thơ, của cải đầy đủ, nhất hô vạn ứng, kẻ hầu người hạ, binh lính đề huề, Vua Trần Nhân Tông đã có đủ tất cả những gì mà con người mơ ước. Nhưng Ngài đã nhận ra một cái có giá trị lớn hơn những gì đang có, cho nên mới bỏ lại mọi thứ để đi thực hành, khám phá cho cùng tột giá trị cao cả mà mình đã nhận ra. Khi đã thấu suốt, thành tựu viên mãn, Ngài đã sáng lập nên một đường lối để đưa mọi người cùng đạt được điều quý báu như mình. Giá trị quý báu ấy là tâm thiền. Và đường lối kia là dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử, Việt Nam.

Cốc nước lã muôn đời vẫn là một cốc nước lã bình thường, không hơn, không kém. Nhưng với người đói khát thì dính mắc, bị nó chi phối vô cùng. Với một người đã uống no món ngon thượng vị thì nước lã không còn là vị ngon với họ. Cũng thế, mọi thứ buồn vui, thành bại, của cải vật chất trên đời vốn nó bình thường như chính nó. Nhưng do chúng ta chỉ biết có mỗi mình nó rồi quan trọng, dính mắc, tham đắm cho nên bị chi phối, dẫn đến phức tạp, sai lầm, ngu dại, khổ đau. Ngược lại, cũng ăn, cũng mặc, cũng sinh hoạt và làm mọi việc trong đời như bao nhiêu người khác, nhưng bằng tâm thiền này để sống, để làm thì chúng ta mới cảm nhận được ý vị cao thượng hơn những thứ đang có quanh ta. Từ đây, chúng ta mới có đủ năng lực trả lại mọi thứ đúng nguyên bản vị của nó, xưa nay vốn không có giá trị quá mức như mọi người lầm tưởng. Nhận ra và sống được bằng tâm thiền này thì không

còn bị bất cứ điều gì chi phối, các tính chất khác tùy nơi, tùy việc, tùy lúc mà chúng ta tự được soi sáng, tự nhận biết mình nên làm gì để đưa đến kết quả mỹ mãn, lợi ích, an vui.

---o0o---

III - Cần nhận ra trọng tâm, cốt lõi, chân lý

Nếu ai đó chỉ thấy rằng, mọi người chờ đến khi già yếu, hoặc gặp phải chuyện buồn hay bị thất bại trong đời mới tìm tới cửa chùa để xoa dịu nỗi đau, thì họ sẽ cho rằng, đạo Phật chỉ dành cho những tầng lớp như vậy, là thụ động, thiếu tích cực, bi quan. Trên thực tế, có nhiều người giàu sang, thành đạt, mọi thứ đang có đủ trong tầm tay. Nhưng do nhận ra được một chân hạnh phúc lớn hơn thế cho nên họ muốn có cơ hội để tranh thủ thực hiện điều này càng sớm càng tốt. Vậy thì đâu có đợi đến khi già, khi buồn hay khi thất thế mới hướng về tu tập? Có nhiều vị sau khi nghe giảng và đọc được cuốn sách thiền rồi đến thưa với quý thầy trong niềm cảm xúc vô hạn: *“Phải chi con được gặp thầy và đọc được cuốn sách này trước đây 20 năm thì con đã không trải qua 20 năm sống trong đau khổ!”*. Nghĩa là vị này hối tiếc cho sự muộn màng của mình, cần nhận ra chân lý thiền này sớm hơn để được sống, để không khổ chứ không phải chờ đến 20 năm sau mới bắt đầu tu tập. Và hôm nay phát tâm tu tập là do nhận ra được chân lý tối thượng này chứ không phải do bi quan, buồn đời hay chán nản... Cảm nhận được điều này là cảm nhận được căn nguyên trí tuệ và cội nguồn an lạc của đạo Phật, là nhận ra trọng tâm, cốt lõi, chân lý trước khi thực hành.

Đạo Phật là đạo cứu khổ ban vui, là nơi nương về để được cứu giải của những tâm hồn đau khổ. Nhưng đó chưa phải là tất cả. Bởi nếu chỉ có thế thì ai là người cứu khổ và năng lực nào có thể cứu giải được những nỗi khổ kia? Muốn cứu được những người đang đau khổ thì phải có những vị tu hành giác ngộ. Và chỉ có trí tuệ và năng lực của sự giác ngộ chân lý tuyệt đối mới có thể cứu giải được bao nỗi khổ não trong đời. Do đó, song song với những người khổ đau, già yếu tìm đến cửa chùa, vẫn còn đó nhiều người do nhận ra chân lý cao thượng tìm về để tra dồi, tu tập một cách chuyên nghiệp, sâu sắc hơn. Thấy rõ như vậy mới không bị hiện tượng bên ngoài chi phối, dẫn đến nhìn thiếu, hiểu sai; mới có cái nhìn đúng về một chân lý mà ngàn năm sau nhân loại có khám phá gì thêm, cũng không ra ngoài những gì Đức Phật đã nói.

Khi còn là thái tử, được học đạo với Tuệ Trung Thượng Sĩ, vua Trần Nhân Tông đã nhận ra chân lý của Phật đạo, của Thiền nên Ngài đã bỏ lên núi Yên Tử đi tu. Vua cha là Trần Thánh Tông đi tìm bảo vệ lo vương nghiệp. Do công việc chung, Ngài đã tùy thuận trong trách nhiệm của mình, nhưng vẫn không thể sống thiếu chân lý, chân hạnh phúc cao thượng mà mình đã cảm nhận được. Điều này thấy rõ qua bài phú Cư Trần Lạc Đạo mà Ngài đã viết lúc còn ở trong hoàng cung. Do đó, từ nếp nghĩ, cách làm cho đến hành động, mọi việc đều được hoàn hảo, khiến cho nhân loại trên thế giới hiện nay, càng nhận ra, càng hiểu Ngài thì lại càng nghiêng mình kính chuộng.

Vua Trần Nhân Tông do nhận ra chân lý nên mới phát tâm tu hành. Cũng thế, khi làm bất cứ việc gì, Ngài cũng nhận ra điểm chính yếu, trọng tâm, cốt lõi một cách rõ ràng rồi mới hành động. Muốn vậy, cần phải có trí tuệ sáng suốt để nhìn nhận, quyết định; mà nguồn trí tuệ xuyên suốt trong cuộc đời vua Trần Nhân Tông là trí tuệ thiền do Ngài đã thâm nhập.

Trong bất cứ tình huống nào, làm bất cứ công việc gì, nếu bằng trí tuệ để nhìn nhận cho thấu suốt mọi vấn đề, nhận ra trọng tâm cốt lõi của vấn đề đó, không để cảm xúc hay các tác động bên ngoài thôi thúc, chi phối thì chúng ta mới có được tầm nhìn đúng, hành động đúng và đưa đến kết quả tốt đẹp. Được vậy là chúng ta đã vận dụng được phần nào cách sống và làm việc của vua Trần Nhân Tông, của Phật giáo Thiền tông đời Trần.

---o0o---

IV - Vận dụng tinh thần nhập thế của Thiền tông đời Trần

Một trong các yếu tố để xây dựng nên một đất nước hùng cường, vững mạnh, rục rịch của thời Trần, trong đó phải kể đến nguyên nhân chủ đạo là biết vận dụng tâm thiền vào đời sống, công việc, trong nếp nghĩ, cách làm. Bằng chứng là vua Trần Nhân Tông đã nói, ở trong cõi đời mà Ngài vẫn vui được với đạo, tức là đạo lý chân thật luôn hiện tiền trong cuộc sống và trên mọi công việc của Ngài. Làm bất cứ việc gì Ngài cũng vận dụng tâm thiền nên đưa đến kết quả mỹ mãn. Người xưa đã như thế, ngày nay học theo tinh thần vua Trần mà bỏ qua yếu tố quan trọng này thì e là thiếu căn bản, chưa được trọn vẹn.

Cụ thể, khi giải quyết mọi công việc xong rồi, cuối ngày tắm rửa nghỉ ngơi, chúng ta thường phát hiện ra nhiều điều còn thiếu sót. Cho thấy, trí tuệ, cái nhìn của mình chưa được đầy đủ. Và chúng ta phát hiện ra những điều

sai sót kia lúc trả lại sự yên lặng của lòng mình. Nếu đợi đến tối về mới biết, sự việc đã qua lâu rồi mới phát hiện thì đã làm lỡ, muộn màng, không còn sửa kịp. Chỉ bằng nên biết kịp thời ngay trên sự việc đang xảy ra thì cách giải quyết mọi thứ sẽ được trọn vẹn, tốt đẹp hơn. Muốn nhận biết đầy đủ thì bằng tất cả những gì mình học được, cộng thêm vào đó một sự yên lặng kịp thời, chúng ta sẽ giải quyết mọi việc được hoàn hảo, thấu tình đạt lý; không bị nhầm lẫn, thất bại, hối tiếc về sau. Nhưng muốn yên lặng và sáng biết kịp thời thì phải biết vận dụng tâm thiền. Bởi chính tâm lặng mà tự sáng biết, đó là tâm thiền đang hiển hiện trên hoàn cảnh, công việc, ở khắp mọi nơi. Vận dụng được như vậy là chúng ta đã phần nào ứng dụng được tính chất nhập thể của thiền tông đời Trần vào mọi lĩnh vực đang phát triển trong xã hội đương đại.

---o0o---

V - Vận dụng tinh chất không dính kẹt trên phương tiện, hình thức

Con người chúng ta thường nhầm trên hiện tượng đang xảy ra để kết luận một vấn đề nên không được thấu suốt, dẫn đến sai lầm, tai hại. Như muốn trị lành mụn độc, người bác sĩ chỉ nhận thấy trên mụn ghẻ rồi cho thoa thuốc bên ngoài mà không chịu tìm hiểu gốc rễ, căn nguyên phát ra căn bệnh để điều trị tận gốc bên trong thì không thể khỏi hẳn được. Tất cả mọi quyết định và hành động như thế là do hời hợt, chỉ nhìn trên hiện tượng bên ngoài rồi vội kết luận nên dẫn đến sai lầm.

Chúng ta không chỉ nghe người khác nói gì, mà phải bình tâm để nghe vì sao họ nói như thế. Chúng ta không nên nhìn người khác đang làm những gì để kết luận, mà phải tỉnh trí để thấy được vì sao họ làm những điều kia. Được vậy sẽ không dính kẹt trên hiện tượng, biết thấu suốt qua những phương tiện tạm thời để thấy tới đích của mọi vấn đề.

Trong Đại Việt Sử Ký Toàn Thư có ghi lại câu chuyện. Đầu năm 1281, sứ nhà Nguyên là Sài Thung đến Thăng Long với thái độ rất ngạo mạn. Vua sai Quang Khải đến sứ quán khoản tiếp, Sài Thung vẫn nằm khểnh không ra. Quang Khải vào hẳn trong phòng, Sài Thung cũng không ngồi dậy tiếp. Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn nghe thế liền tâu xin được đến sứ quán xem Sài Thung làm gì. Lúc ấy Quốc Tuấn cạo tóc, mặc áo vải như một nhà sư phương Bắc đến sứ quán. Ông đi thẳng vào trong phòng, Sài Thung đứng dậy vái chào mời ngồi, pha trà cùng uống. Người hầu của Sài Thung cầm cái tên đứng sau chọc vào đầu của Quốc Tuấn đến chảy máu, nhưng sắc mặt

Quốc Tuấn vẫn không hề thay đổi. Khi trở về, Sài Thung ra tận cửa để đưa tiễn Hưng Đạo Vương.

Nghe câu chuyện này, nhiều người bảo: “Chỉ có Trần Quốc Tuấn mới chịu được như thế, còn mình thì sức chịu đựng cũng phải có giới hạn, nhịn cũng vừa phải thôi, chứ đến có sự như thế thì sẽ tức điên lên, không chịu nổi”. Nếu thế, chúng ta sẽ không sáng suốt được và dẫn đến hành động sai lầm.

Giận mà không đổi sắc mặt là người mưu. Chọc tức mà không giận là người trí. Người đạt được đại trí, người ấy không bao giờ dễ sân giận bởi bất cứ hiện tượng gì. Nếu chưa như thế, chúng ta phải khéo bình tâm tĩnh trí, thấu qua hiện tượng để đạt đến chủ đích sâu xa. Được vậy mới không nông nổi tức giận, không nhầm lẫn và sẽ đạt được mục đích chính yếu mình cần hướng đến.

Như khi đưa một ngón tay lên mắt và nhìn về rặng núi đằng xa kia. Nếu chỉ nhìn theo ngón tay thì sẽ bị khuất che, không thể thấy được rặng núi lớn. Ngược lại, nếu không chăm vào mà phải nhìn thấu suốt qua ngón tay thì chúng ta sẽ trông thấy được cả một vùng trời non nước hữu tình. Cũng vậy, nếu chỉ nhìn vào những thứ bên ngoài để đi đến kết luận một vấn đề và hành động thì có khác nào chỉ nhìn thấy ngón tay mà không trông thấy được rặng núi lớn trước mắt kia. Trên tất cả hiện tượng xảy ra giữa cuộc đời, chúng ta cần có tâm bình, khí hòa, trí tuệ tĩnh sáng để nhìn nhận cho thấu suốt và tường tận được chủ đích, thấu triệt được mọi căn nguyên sâu xa, từ đó mới có được hành động đúng đắn, tránh được sự nông nổi, sai lầm.

Nhìn trên hiện tượng thì không thăm thấu được chủ đích của vấn đề. Đây là kẹt trên hiện tượng. Thấu qua hiện tượng để đạt đến chủ đích sâu xa kia, sẽ thấu triệt hết mọi vấn đề không sai chạy. Nếu biết vận dụng tính chất không kẹt trên phương tiện của nhà thiền sẽ giúp chúng ta nhận biết kịp thời để hành xử hợp lý trong mọi tình huống của cuộc sống.

---o0o---

VI - Vận dụng trí tuệ thiền

Một quả xoài lúc còn non mềm thì chúng ta có thể ăn ngon cả vỏ lẫn hạt. Nhưng đến thời kỳ phát triển, chín rồi thì chỉ ăn được cơm của nó mà phải bỏ vỏ và hạt đi. Đông Tây kim cổ vốn có nhiều điều hay đã làm cho đất nước của mỗi thời được huy hoàng, thịnh vượng, chúng ta cần trân trọng,

học theo. Nhưng nếu học theo kiểu rập khuôn, một bề tuân theo hành động và hình thức bên ngoài thì chẳng khác nào thấy người xưa ăn xoài non ăn ngon cả vỏ lẫn hạt, thời nay xoài đã chín, chúng ta cũng nuốt trọn cả hạt lẫn vỏ xoài. Học theo một điều gì, chúng ta cần phải biết tính kế thừa hợp thời và phát huy có hiệu quả. Muốn thế, trước tiên cần phải có một trí tuệ thiên đủ sáng suốt để nhận định nên làm gì và làm như thế nào thì mới có tính sáng tạo, không bị rập khuôn.

Khi ném một hòn đá về phía trước, con chó sẽ chạy theo gặm lấy hòn đá ấy. Nhưng nếu là loài sư tử thì chúng sẽ quay lại cắn lấy tay mình, nơi xuất phát hòn đá kia. Mọi thứ triết lý, khôn ngoan, thành tựu trên đời, không có cái gì từ trên trời rơi xuống cả, mỗi mỗi đều từ trí tuệ con người mà có ra. Nếu chỉ học theo, gom góp mọi thứ bên ngoài thì có ăn rồi ngồi không cũng không bao giờ học hết. Giả sử có học được hết thì cũng chỉ học theo những điều đã xưa cũ, không ứng dụng kịp trước một cuộc thế luôn đổi mới từng giờ. Ngược lại, nếu biết khơi gợi, kích hoạt để mỗi người tự nhận ra trí tuệ nơi chính mình, đó là chúng ta nhận ra được cha đẻ của mọi thứ, nhận lại được cội nguồn xuất phát của những thành tựu trên đời, là một cậu sư tử oai hùng chứ không phải một chú chó ngoan ngoãn chỉ biết chạy theo hòn sỏi. Cuộc đời, hiện tượng có thay đổi muôn vàn, nhưng chúng ta đã có trí tuệ, có được cha đẻ của những thứ kia thì sẽ tùy thời vận dụng một cách linh hoạt, thông thạo, sáng tạo, hiệu quả, thành công.

Khi tâm đã sáng, soi rọi đến đâu thì vấn đề được sáng tỏ đến đó. Có được trí thiên thì ở vào bất cứ thời điểm nào, vận dụng vào đâu cũng được thành tựu, lưu thông. Mới biết, chỉ có trí thiên mới thấu tóe và vượt lên trên những đổi thay của thời đại thăng trầm.

---o0o---

VII - Vận dụng phương pháp khai mở trí tuệ của nhà Thiên

Trong lớp làm bài kiểm tra toán học, có ba bài đáp án đúng, nhưng có ba cách giải khác nhau. Nếu phải chọn ra một bài ưu việt, chắc chắn chúng ta sẽ chọn bài nào có cách giải ngắn gọn nhất. Ra một đề toán phải đảm bảo giả thiết vừa đủ chứ không thể bị thừa. Giải toán là trau dồi trí tuệ. Và trau dồi trí tuệ không có nghĩa là đưa vào quá nhiều giả thiết khiến cho bài toán dễ đi, nhìn vào là giải được liền, ai cũng làm được, không cần động não. Cũng thế, giáo dục không có nghĩa là đưa sẵn ra quá nhiều kiến thức sách vở để nhồi nhét, bắt học sinh phải học thuộc lòng rồi cho đó là học giỏi, có trí

thông minh. Trong nhà thiền thường gọi sai lầm này là dính kẹt trên lý thuyết, văn tự, chấp vào ngón tay mà cho đó là mặt trăng.

Cũng như khi giúp một cậu học trò làm bài tập, nếu chúng ta giải sẵn ra để cậu ghi nhớ, chép vào thì cậu học trò này chỉ giỏi giải những đề toán tương tự, khi gặp các bài khác đi thì không thể giải được. Đây là học theo kiểu nhồi nhét, rập khuôn thì biết bao giờ mới giỏi? Ngược lại, nếu chúng ta không giải ra sẵn mà chỉ gợi ý vừa phải để cậu ta tự tìm tòi cách giải. Giải được một bài này, trí thông minh sẽ phát huy và sẽ giải được nhiều bài khác nhau một cách linh hoạt. Như thế mới biết kích hoạt trí tuệ nơi chính học sinh.

Cuộc đời là một trường lớp khắc nghiệt với vô vàn các bài toán khó thách đố lẫn nhau, không ai giải sẵn cho chúng ta cả. Mỗi một học sinh sau này bước ra phải đối diện, giải quyết. Nếu chỉ giáo dục theo cách rập khuôn, giải sẵn thì sẽ thụ động, làm sao có thể linh hoạt để bắt kịp, thích nghi? Như thế sẽ bất lực trước những biến đổi, khó khăn, phức tạp trên thực tế của trường đời. Cho nên, giáo dục có nghĩa là phải khéo léo kích hoạt trí tuệ nơi mỗi người được sống dậy, là phải biết đặt một vài vấn đề vừa đủ để khơi gợi cho mỗi người tự nhận ra, chứ không có nghĩa đưa quá nhiều điều để nhồi nhét. Có vậy, học sinh mới có đủ trí tuệ, linh hoạt, chủ động, mạnh mẽ, tự tin khi đối diện với vô vàn thử thách, biến đổi để làm nên nhiều điều tốt đẹp cho đời.

Khéo kích hoạt để người học nhận ra trí tuệ của chính họ, đó là sở trường và việc làm chính yếu của Thiền tông nói chung và Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử nói riêng. Nếu khéo vận dụng phương thức này vào giáo dục hay đào tạo một ngành nghề gì thì chắc chắn sẽ có những thành tựu mới mẻ.

---o0o---

VIII - Dốc tâm vào công việc

Nhà Bác học Newton đã dồn tâm và phát minh ra định luật vạn vật hấp dẫn. Nhà Bác học Archimedes cũng đã dồn tâm về một mối nên mới có lúc tình cờ phát hiện ra lực đẩy. Mệnh đề của Newton là định luật vạn vật hấp dẫn. Mệnh đề của Archimedes là lực đẩy Archimedes. Còn mệnh đề của mỗi chúng ta là gì? Chủ đề gần nhất của mỗi con người là phải hoàn thiện tốt cuộc sống chính họ. Mệnh đề của xã hội là hoàn thành tốt đời sống ấm no hạnh phúc cho nhân loại, là hình thành một xã hội phát triển tốt đẹp trên mọi lĩnh vực: Văn hóa, kinh tế, chính trị, quân sự... Tùy theo sứ mệnh và sở

trường của mỗi người, mỗi cộng đồng mà chúng ta cần phải dốc tâm hoàn thiện cho thật tốt.

Một nhà giáo nếu quá bận lòng với kinh tế, không có tâm tha thiết yêu nghề thì không thể trở thành một nhà giáo giỏi. Một bác sĩ quá quan trọng đồng tiền, không hứng thú trong khám phá y học và thương tưởng đến bệnh nhân thì không biết lấy gì để trở thành một danh y tài ba lỗi lạc. Một vị tu sĩ muốn tu hành tiên bộ thì điều kiện tối thiểu đầu tiên cần phải có, đó là sự thiết tha trong dụng công tu tập... Tất cả mọi lĩnh vực, nếu muốn thành tựu tốt đẹp đều cần phải có sự cần mẫn, dốc tâm. Nếu chúng ta hời hợt với những gì mình đang làm thì mọi việc sẽ không thành tựu như mong muốn. Cuộc sống nếu cứ thả trôi bồng bềnh thì sẽ phải cứ lênh đênh, trọn đời sẽ long đong, không đi đến đâu cả.

Như chú sư tử, khi bắt một con voi chú cũng dùng hết sức, và khi bắt một con chuột chú cũng không hề chủ quan chút nào. Một đôi khi chúng ta có thể bơi giữa đại dương muôn trùng không chết, nhưng lại chết trên một vũng nước trâu nằm. Có những việc to tát thì hoàn thành tốt, nhưng với việc nhỏ lại xem thường nên bị sai lầm, đưa đến phá hỏng mọi thứ và thất bại. Không xem thường, dốc hết sức mình, đưa tâm về một mối thì không việc gì mà không thành tựu. Tính chất dứt khoát, kiên quyết, nhất tâm, đồng mãnh, tinh tấn, không lười mỏi, không xem thường, không mê lầm của Thiền tông đời Trần sẽ giúp chúng ta làm tốt việc dốc lòng, toàn tâm toàn ý này.

---o0o---

IX - Phải là chính mình

Muốn tìm hiểu một vấn đề thì phải nghe từ nhiều phía, nhiều người. Nhưng để đi đến kết luận, quyết định một vấn đề thì phải tự chính mình; phải từ nhận định, trí tuệ của chính mình chứ không vì bất cứ một điều gì bên ngoài cả.

Trong đề thi môn văn tốt nghiệp phổ thông trung học năm 2014, câu II có trích một đoạn trong vở kịch “Hòn Trưng Ba, da hàng thị”, yêu cầu học sinh trình bày suy nghĩ của mình về vấn đề “con người cần được sống là chính mình”.

Điều chính yếu đầu tiên cần phải xác định ở đây là “chính mình”. Nếu chưa xác định được “chính mình là gì” thì cuộc sống sẽ mất phương hướng.

Thấy bạn mình dùng vũ lực đánh đập người khác một cách dã man, A bảo:

- Cậu không nên hành động như vậy, lẽ ra phải khoan dung giúp đỡ người khác mới phải.

Anh B nói:

- Khoan dung, giúp đỡ người khác là tính cách của cậu. Còn tôi thì khác. Tôi không thể là cậu. Tôi chỉ muốn đánh anh ấy. Tôi phải là chính tôi.

Anh A bảo:

- Cậu không thể nhận hành động xấu xa tồi tệ đó làm chính mình được. Cái chính mình phải là điều tốt đẹp lương thiện cơ.

Anh B nói:

- Tốt hay xấu chỉ là do quan niệm của mỗi người thôi. Hành động đó cậu cho là xấu, nhưng với tôi thì nghĩ đó là nên làm.

Trước một thầy chết, chúng ta có hành động thế nào họ cũng không thể nhận biết. Nhưng với người còn sống thì họ sẽ có nhận thức tốt xấu, thiện ác... Cho nên, thiện hay ác, tốt hay xấu chỉ là do quan niệm của mỗi một con người. Đã là quan niệm thì mỗi người sẽ có quyền quan niệm khác nhau. Đánh một kẻ khác, anh A cho đó là xấu ác, nhưng với anh B thì đó là hành động tốt lành. Bởi nó chỉ là quan niệm và chúng ta có quyền suy nghĩ theo cách của mình. Phải làm thế nào để hai anh này nhận ra chính mình một cách đúng đắn? Không xác định được điều này thì đạo đức xã hội sẽ bị hỗn loạn. Nếu chỉ dừng trên quan niệm tương đối thì con người sẽ không bao giờ có được định hướng để sống dứt khoát; khi vui thì nhường nhịn, khi thiếu kiểm soát thì hành hung. Chính vì lý do này mà nhân loại chưa mạnh mẽ để hướng thiện một cách tuyệt đối, khiến cuộc thế còn đó lắm nỗi lầm than.

Tông chỉ chính yếu của Thiên tông Việt Nam đời Trần là “phản quan tự kỷ” (tìm lại chính mình). Nhận ra chính mình một cách thấu đáo là nhận được trí tuệ chân thật rất ráo nơi chính mỗi người. Từ đây đạo đức được định hình, trong con người này tự có năng lực phi thường, tự nó định tĩnh, dũng mãnh, tự tin, tự biết sáng tạo, ứng dụng trên mọi lĩnh vực. Ở vào vai trò nào cũng hoàn thành xuất sắc, vào tình huống nào cũng có trí lực biết chuyển xấu thành tốt, trên công việc nào cũng đều được thành tựu viên mãn.

Vận dụng được tinh thần này vào trong đời sống là chúng ta đã phần nào ứng dụng được tinh thần Thiên tông Việt Nam đời Trần vào mọi phương diện của xã hội đương đại để đưa đến những thành tựu tốt đẹp.

Vậy thì, “chính mình là gì?”. Là việc mỗi người phải dốc tâm tìm học và tự khám phá thôi.

---o0o---

Hãy được sống là chính mình

I - Dẫn nhập

Thông thường khi ra tiếp khách, bao giờ chúng ta cũng tươm tất, lịch sự, nhã nhặn, ôn hòa hơn khi ở trong phòng một mình. Đó là tập tính, thói quen của mỗi con người, sống theo hoàn cảnh, bị hoàn cảnh chi phối dẫn đến trong lòng khác với ngoài mặt, chưa thật sự sống là chính mình.

Nếu bảo tùy vào từng trường hợp để vận dụng cho thích hợp, điều này chỉ được chấp nhận khi chúng ta đã xác định được chủ thể “chính mình là gì”, sau đó tính tùy thời mới đúng nghĩa. Nếu chưa như thế thì sẽ bị biến thái, cuốn theo vào nhiều hoàn cảnh và mọi thứ bên ngoài, đánh mất chính mình. Có nhiều diễn viên tâm sự, họ đã đóng quá nhiều vai diễn, không có thời gian để sống thực là mình cho nên đưa đến trạng thái không còn biết sự thật mình là như thế nào nữa. Cuộc đời từ bé đến lớn có vô vàn hoàn cảnh sai biệt, đổi thay. Nếu đánh mất chính mình, sống theo sự thế thì trong một ngày không biết chúng ta phải bị biến đổi theo bao nhiêu bộ mặt. Và nhiều năm tháng như thế sẽ tạo nên một đồng bóng bong rôi bời, lộn xộn, cuốn lấy, che lấp; bụi trần gian phủ dày kín lên con người, không còn nhận ra chính mình là ai nữa. Từ đó cuộc sống mất phương hướng, nguồn gốc của mọi thứ sai lầm, phức tạp, gian ác, đau khổ có ra.

---o0o---

II - Vì sao con người chưa được sống là chính mình?

1/ Do cố tật không trung thực của con người

Trong các ngôi làng xưa thường có một cái giếng nước chung, mọi người thường ra đó để giặt giũ, gánh nước về nhà mình dùng. Một buổi sớm tinh sương trời chưa sáng hẳn, anh chàng nọ tranh thủ ra sớm để lấy nước

uống cho gia đình. Khi mức nước lên, tình cờ thấy một cái quần đùi (quần cụt) không biết của ai từ dưới giếng cuốn theo cái gàu mức nước. Phát hiện một hành động thiếu văn minh lịch sự, không biết tôn trọng giữ gìn vệ sinh cho nguồn nước sạch chung, anh ta cầm rơm chửi rửa ỉn ỏi. Nhìn kỹ lại thì hóa ra đó là cái quần của mình, anh liền nín thính, giấu nhem.

Cũng là một hành động thiếu cẩn thận, không tôn trọng việc chung, là một việc làm không tốt. Nếu của người khác thì mình lên án ỉn ỏi. Nhưng nếu là mình làm thì giấu nhem, không dám nói ra. Không ai nói xấu về mình cả. Cũng ít có người dám nhìn thẳng và chịu trách nhiệm về những điều chưa tốt của mình để khắc phục, sửa sai. Con người thường khoe với nhau về những điều tốt đẹp, trong sáng, cao thượng. Trong khi đó thực tế đời sống hằng ngày thì bê bối, lồi thối. Nhân vô thập toàn. Ai cũng có những điều tốt và chưa tốt, đó là điều tất yếu nơi mỗi con người. Nhưng nếu biết trung thực với những khiếm khuyết của mình để cố gắng sửa đổi, vươn lên đúng như những gì tốt đẹp mà chính mình và xã hội mong muốn thì lòng mình cảm thấy trong sáng, thỏa mái, an ổn vô cùng. Nếu cứ quanh co, vòng vèo, khéo léo, xảo trá để giấu che thì chỉ làm cho mình dễ bị mặc cảm, yếu đuối, dằn vặt bởi những thứ xấu xa được ủ thối nhiều ngày trong lòng. Người xưa từng nói: “Đánh kẻ chạy đi chứ không ai đánh kẻ quay đầu lại”. Đức Phật dạy có hai hạng người cao thượng. Một là không bao giờ phạm lỗi, hai là biết hối lỗi, sửa đổi sai lầm. Sau khi chiến tranh, vua Trần Nhân Tông đã khoan dung, hỷ xả, tha thứ cho những tội nhân phản quốc biết quay đầu. Mọi người trong đời ai cũng tôn trọng trân quý người biết hối thẹn, hối lỗi, sửa sai. Nếu chúng ta mạnh dạn đối diện với sự thật để khắc phục, sửa sai, hướng thiện thì ai cũng khâm phục, tôn trọng. Như thế sẽ thấy lòng mình nhẹ nhàng, an ổn. Quý vị thử đồng mãnh, ngay thẳng trong từng tâm niệm sống; khi ở một mình cũng nghiêm chỉnh, đàng hoàng, trong sáng như khi đối diện với mọi người thì sẽ cảm nhận được tinh thần mình rất mạnh mẽ, sáng suốt và tự tin. Lúc này mới nhận ra giá trị biết sống thật với chính mình, không quanh co dối trá.

2/ Do dính mắc mọi thứ bên ngoài

Thói quen của đa số con người chúng ta là sống theo hình thức, hướng ngoại, đua đòi theo mọi thứ bên ngoài. Thấy bạn mặc một bộ đồ model thì mình cũng muốn có được một bộ đồ như bạn mà không cần biết model đó có mau lỗi thời, có phù hợp với mức sống gia đình mình, hay kinh tế của mình có cho phép hay không? Thấy có cái laptop, iphone, ipad mới ra thì lòng lại nôn nao, tìm mọi cách mua về cho bằng được, đi đâu cũng tò tò bên cạnh

như khoe của mà không biết nhu cầu công việc của mình có cần đến như vậy không. Cứ thế mà đòi mới, nói cũ, không bao giờ có điểm dừng, bị mọi thứ đòi mới trói cột, buộc mình phải quần quật chạy theo, bắt chấp mọi sai trái, lỗi lầm. Hầu hết các tệ nạn xã hội đều do đua đòi, thiếu suy xét, đánh mất mình mà có ra. Khi quá quan trọng mọi thứ bên ngoài thì thường lấy nó làm hãnh diện, tạo thành một lớp vỏ bọc khoe khoang với xã hội, che đậy sự thật của mình. Một cuộc sống để cho quá nhiều thứ bên ngoài chi phối, không làm chủ được mình thì làm sao, lấy gì để sống thật là chính mình được?

Thử nhìn lại mình sẽ thấy rất rõ. Thí dụ như hôm nào đó gia đình cắt internet, không vào mạng được. Điện cúp, máy điện thoại hết pin, không có tivi. Có việc phải thức dậy từ 5 giờ sáng. Không có bún phở như mọi ngày, chỉ ăn sáng bằng cơm nguội từ hôm qua với đậu tương. Có lẽ các bạn trẻ chúng ta sẽ không thấy dễ chịu chút nào. Ngày xưa ông bà mình mơ ước làm sao có được cơm trắng ăn với muối ớt là cảm thấy ngon quý vô cùng. Quý vị thức dậy từ 4 giờ khuya để đi làm khoai, làm ruộng. Nào có điện thoại, Tivi hay internet gì đâu, nhưng ông bà mình vẫn sống tốt. Ngày nay chỉ hơi thiếu chút tiện nghi là con người không chịu nổi. Thời xưa mọi người có lúc phải đi bộ từ Nam tới Bắc. Lên tàu lửa chật chội, chen chúc nhau, có khi chỉ đứng được một chân, nhưng con người vẫn tồn tại và duy trì sinh hoạt được. Ngày nay đi xe phải chọn loại đẳng cấp. Lên xe tàu thì phải chọn chỗ thật êm. Đi máy bay phải đi hãng nổi tiếng, ngồi ghế VIP mới vừa lòng... Không biết tự lúc nào, mọi thứ của thời đại đã nhuộm màu lên con người ta, không còn là chính họ nữa. Không phải chúng ta nệ cổ bỏ kim, nhưng nếu là người thật sự không đánh mất mình, biết sống là chính mình thì hoàn cảnh nào cũng sống tốt, không câu nệ, đòi hỏi mọi thứ bên ngoài một cách thái quá, như thế mới chủ động, mạnh mẽ được.

Bên kia bờ sông là một ốc đảo. Người ta đồn bên ấy có nhiều điều phi thường, thi thố thần thông, bói toán rất giỏi, biết hết mọi chuyện quá khứ, vị lai, một nền văn minh hiện đại... Mọi người hiếu kỳ, không hề suy xét, bắt chấp hao tốn, bỏ ra một số tiền khá lớn để được sang khám phá những điều đặc biệt phi thường kia. Anh A đi sang thấy một sự thật hoàn toàn trái ngược với lời đồn đãi, không có gì đặc biệt. Cũng ăn, cũng ngủ, cũng tất bật, vất vả, thiếu trước hụt sau, thậm chí không được tự do thoải mái như ở nơi quê nhà của mình. Có thể ban đầu khám phá được chút ít điều lạ, nhưng khi lòng hiếu kỳ đã tắt, sự tưởng tượng thái quá không còn, trả lại nguyên hình với con người xác thịt phàm phu của mình thì mới thấy mọi thứ đạt được kia chỉ là hấp dẫn nhất thời, không giải quyết được gì, không đi đến đâu cả. Nhưng do đã trót tin theo lời đồn của thiên hạ, đã lỡ bỏ ra số tiền quá lớn, bán hết

gia tài để được sang bên kia. Nếu nói thật bên ấy không có gì đặc biệt thì sẽ bị mọi người xem thường, chê cười. Để bảo vệ bản ngã, che lấp sự nông nổi sai lầm của mình nên đành phải miễn cưỡng nói dối, tô vẽ vấn đề, ca ngợi lên tận mây xanh. Cứ thế người này truyền miệng sang người kia tạo thành một làn sóng, trào lưu sai sự thật, dối gạt lẫn nhau. Nhiều nơi như thế, nhiều người như thế, nhiều lĩnh vực như thế khiến cho con người chúng ta không còn nhận biết chính mình là gì nữa. Những người thiếu tự tin nơi chính mình, sống theo những lời phao tin đồn nhảm thường mang lại nhiều hiểm họa khó lường.

Thông thường khi thấy cái gì của nước ngoài thì mọi người liền cho là quý chứ không cần biết chất lượng của nó như thế nào. Thấy ai đó đi nước ngoài về thì cho là sang trọng chứ không hề biết sự thật cuộc sống của họ được dễ dàng, tốt đẹp như mình nghĩ hay không. Nghe một tư tưởng hay nền văn hóa nào của nước ngoài liền ưa chuộng, bị cuốn hút theo ngay chứ không hề tỉnh táo tư duy xem, sự thật nó như thế nào, kết quả cuối cùng sẽ đi đến đâu. Cứ như thế, con người đánh mất chính mình tự lúc nào chẳng rõ. Sống theo hình thức bên ngoài, lệ thuộc mọi thứ bên ngoài chứ chưa bao giờ được sống thực với chính mình.

Ban đầu, khi mới được ăn một tô bún thì cảm thấy rất ngon, nhưng nếu ăn bún lâu ngày thì sanh nhàm chán. Hôm nào thấy tô phở thì bỏ bún, đòi phở. Không phải do tô phở ngon hơn tô bún, mà do ăn bún lâu ngày thành chán nên thấy phở cứ ngỡ là ngon và đua đòi theo phong trào ăn phở vậy thôi. Nếu đổi lại, sáng nào cũng ăn phở thì cũng sẽ có lúc chán phở và thèm bún. Học theo nề nếp phương Đông lâu ngày thấy thường, không còn cảm nhận được giá trị. Khi tiếp cận văn hóa phương Tây thì bỏ mất mình, đua đòi theo. Nhưng không biết rằng, đó chỉ là một trạng thái bật ngược lại của tâm hồn thôi chứ không hẳn văn hóa phương Tây là hay tuyệt đối. Chúng ta ở phương Đông thì học đòi theo phương Tây, nhưng những người phương Tây hiện nay lại có xu hướng nghiên cứu triết lý phương Đông. Rõ ràng là một sự đáp đối chứ không phải do nền văn hóa chúng ta đang học theo là bậc nhất. Nhưng điều sai lầm của con người hiện nay là đánh mất mình để học đòi theo, bị cuốn theo cho nên nảy sanh ra những điều bất cập. Trên thực tế, không có một nền văn hóa nào hơn một nền văn hóa nào cả. Mỗi một nền văn hóa đều tồn tại những điều hay và chưa hay; hoặc là hay với điều kiện này mà không hẳn là hay ở hoàn cảnh khác. Nếu chúng ta bình tâm tỉnh trí, vượt lên trên mọi ý tưởng để nhìn nhận, chọn lọc, biết học hỏi thì mình mới có lực tự chủ. Không bị cuốn theo bởi bất cứ điều gì, không bị một cái gì bên ngoài đồng hóa để phải đánh mất chính mình.

Không cần biết đúng hay sai, có chất lượng hay không chất lượng, chúng ta luôn tìm những điều mới lạ để thỏa mãn tính hiếu kỳ. Cụ thể mọi người thường có tâm trạng trông chờ ngày mai coi có gì mới lạ hơn không? Vì trong tâm trạng trông chờ cho nên vừa thấy có gì khác lạ thì liền bắt cháp mọi thứ để lao theo như một con thiêu thân lao vào ánh đèn, không kịp suy xét. Không biết có quá đáng không khi người xưa đã từng nói: “Một con chó già sủa bậy, cả bầy chó nhỏ sủa theo”. Hoặc có tâm trạng mơ mộng, cầu may làm sao mình trúng số để có được nhiều tiền... Tất cả những tâm trạng này cho thấy người này không có năng lực tự tin nơi chính khả năng mình, là mất mình, đuổi theo, lệ thuộc những điều chỉ có trong cầu mong, ảo tưởng, ngoài tầm tay, không biết tự sống là chính mình.

Mỗi người tự làm một cuộc thí nghiệm cho mình sẽ dễ nhận ra điểm này. Khi rảnh rỗi nhất, quý vị thích làm gì? Người thì đi shopping, người thì xem bóng đá, người thì đi phố, đi nghỉ dưỡng, nghe nhạc, xem phim, lên mạng chơi game, lên facebook, gọi điện cho ai đó, đi chơi với bạn bè... Tất cả những câu trả lời đó cho thấy, con người luôn nương vào một thứ gì đó bên ngoài để sống, như một con vượn chuyền cành, vừa buông cành này lại nắm tiếp cành kia. Hễ rảnh chút xíu là thấy chơi voi, trống vắng, tìm cái gì đó lấp vào chứ không biết chính mình là gì cả. Mới thấy chúng ta đang nô lệ mọi thứ bên ngoài một cách thái quá, chưa được sống là chính mình.

3/ Do không tự chủ

Khi gặp chuyện buồn, chúng ta tự nhủ với lòng mình không nên buồn nữa, nhưng nó cũng không nghe theo, buồn vẫn cứ buồn da diết. Khi gặp hoàn cảnh làm cho mình tức giận dữ dội, chúng ta tự ra lệnh cho mình dừng lại, không được sân giận như thế, nhưng cũng không thể tức thời dừng bật ngay... Những phiền não, tham lam, thói hư, tật xấu nơi mỗi con người chúng ta cũng tương tự như thế. Không ai muốn có những điều đó cả, nhưng do không tự chủ được cho nên bị nó khuynh loát, lấn hiếp, lừa gạt tinh vi, đưa con người vào chốn sai trái, ác độc, tạo khổ cho nhau. Những người biết mà cố tình vi phạm cũng do không tự chủ. Nếu chưa biết cách để chế ngự, làm chủ mình thì khó có thể vượt qua, không thể sống là chính mình được.

4/ Do chưa nhận ra chính mình

Đánh mất chính mình, dính mắc mọi thứ bên ngoài thì dễ bị mọi thứ bên ngoài sai sử. Không còn niềm tin nơi chính mình, hướng ngoại tìm cầu thì chỉ làm nô lệ cho tiền tài, danh vọng, vật chất. Không làm chủ chính

mình sẽ không có được năng lực tự chủ, cuộc sống quanh co, không trung thực. Thô thì dùng vật chất bên ngoài để đánh bóng cho cuộc sống còn nhiều tòi tệ. Tế hơn thì dùng một số kiến thức để nguy trang, che dấu sự bất tài mà không dám sống thật với chính mình. Có rất nhiều nguyên do, nhưng tất cả đều do không nhận ra chính mình cho nên không có sức tự chủ, không được sống là chính mình. Chỉ cần nhận chân cái gì chính thật là mình thì các sai lầm khác tự khắc tiêu dung, trả lại một đời sống chính thật là mình một cách trọn vẹn.

---o0o---

III - Chính mình là gì?

Muốn sống là chính mình thì điều tối thiểu đầu tiên cần phải biết, đó là “chính mình là gì?”. Nếu chưa xác định được chủ thể chính này thì cuộc đời không có định hướng, cuộc sống sẽ mất phương hướng.

Thấy bạn mình dùng vũ lực đánh đập người khác một cách dã man, A bảo:

- Cậu không nên hành động như vậy, lẽ ra phải khoan dung giúp đỡ người khác mới phải.

Anh B nói:

- Khoan dung, giúp đỡ người khác là tính cách của cậu. Còn tôi thì khác. Tôi không thể là cậu. Tôi chỉ muốn đánh anh ấy. Tôi phải là chính tôi.

Anh A bảo:

- Cậu không thể nhận hành động xấu xa tòi tệ đó làm chính mình được. Cái chính mình phải là điều tốt đẹp lương thiện cơ.

Anh B nói:

- Tốt hay xấu chỉ là do quan niệm của mỗi người thôi. Hành động đó cậu cho là xấu, nhưng với tôi thì nghĩ đó là nên làm.

Trước một cây chết, chúng ta có hành động thế nào họ cũng không thể nhận biết. Nhưng với người còn sống thì họ sẽ có nhận thức tốt xấu, thiện ác... Cho nên, thiện hay ác, tốt hay xấu chỉ là do quan niệm của mỗi một con

người. Đã là quan niệm thì mỗi người sẽ có quyền quan niệm khác nhau. Đánh một kẻ khác, anh A cho đó là xấu ác, nhưng với anh B thì đó là hành động tốt lành. Bởi nó chỉ là quan niệm và chúng ta có quyền suy nghĩ theo cách của mình. Phải làm thế nào để hai anh này nhận ra chính mình một cách đúng đắn? Không xác định được điều này thì đạo đức xã hội sẽ bị hỗn loạn. Nếu chỉ dừng trên quan niệm tương đối thì con người sẽ không bao giờ có được định hướng để sống dứt khoát; khi vui thì nhường nhịn, khi thiếu kiểm soát thì hành hung. Chính vì lý do này mà nhân loại chưa mạnh mẽ để hướng thiện một cách tuyệt đối, khiến cuộc thế còn đó lắm nỗi lầm than.

1/ Cảm nhận từ đáy lòng mình, chính mình là hiền thiện

Lúc thiếu kiểm soát, không tỉnh táo, chúng ta hành hung, đánh giết, âm mưu thâm độc làm hại một người nào đó mình không ưa thích. Cho đến khi hành động thành công, hả hê, thỏa mãn như ý rồi. Thời gian sau mọi việc trở nên bình thường lắng dịu lại. Một buổi tối sau khi xong xuôi các công việc, tắm rửa, nghỉ ngơi, bất chợt nhớ lại sự việc vừa qua, tự dưng lòng mình cảm thấy xốn xang, khó chịu. Chính sự phản ánh của lòng mình xao xuyến, khó chịu cho biết việc làm và hành động trước kia là xấu ác. Ngược lại khi làm một hành động giúp người, cứu nạn. Mỗi khi yên lặng nhớ lại thì lòng mình cảm thấy hân hoan. Chính tâm thái này cho chúng ta biết hành động trước kia là hiền thiện. Khi cõi lòng yên lắng, bình tĩnh, tâm mình sẽ phản ánh đúng sự thật của nó. Xao xuyến, khó chịu hay hân hoan, vui nhẹ trong lòng, tâm thái đó mỗi người tự nhận thấy, không thể chối bỏ cái mình đang nhận thấy được. Căn cứ trên tâm thái đó để biết mình sống và hành động tốt hay chưa tốt, chứ không chỉ đơn thuần là do quan niệm của xã hội bên ngoài.

Khi lòng yên lắng thì con người ta thường nhận ra nhiều điều, thấy được những hành động sai lầm, thiếu sót trước đó. Nếu đợi mọi thứ đã qua, hành động xong rồi mới nhận biết thì sự việc đã chậm trễ, lỡ rồi, làm sao cứu chữa kịp nữa? Muốn được hoàn hảo thì chúng ta phải nhận biết kịp thời. Tức là đem sự yên lắng của cõi lòng đặt ngay kịp lúc mình đưa ra quyết định. Muốn thế, chúng ta phải bình tĩnh, lắng lòng trong mọi lúc, trên mọi hoàn cảnh, trước khi hành động thì mọi việc sẽ không bị nhầm lẫn, lầm lỗi, được trọn vẹn, chu toàn.

Có người cho rằng, vẫn có một số cá nhân do lòng thâm độc, âm mưu phá hại người khác, xong rồi cảm thấy rất tự đắc, hả hê, họ không hề có chút ăn năn, áy náy thì làm sao nhận biết đó là sai quấy? Đây là hạng người đáng thương tâm! Đức Khổng Tử nói: *“Phi trách ân chi tâm, phi nhơn dã”*. Có

nghĩa, không có lòng trắc ẩn thì không phải là con người. Đồng nghĩa, là con người thì ai cũng có lòng trắc ẩn, sẽ có lúc nghĩ lại. Người nghĩ lại, nhận ra sớm để sửa đổi thì may mắn vô cùng. Người làm ác mà còn hả hê, chưa có cơ hội để nhận ra ngay thì có ngày họ cũng sẽ nghĩ lại và nhận ra. Bởi lẽ họ cũng là con người. Đã là con người thì sẽ có lòng trắc ẩn nghĩ lại như bao nhiêu con người khác, nhưng muộn hơn và thiệt thòi cho họ.

Cuộc đời không có ai khổ mãi. Nhưng cũng không có ai vui mãi mà không có khi buồn, không ai thành mãi mà không có khi bại, không ai khỏe mạnh mãi mà không có khi bệnh yếu, không ai trẻ mãi mà không có lúc già, và cũng không ai sống mãi mà không có ngày chết. Người làm một việc ác mà còn hả hê được là do họ còn sức khỏe, còn tiền bạc, còn thế lực, còn tất cả những điều kiện thuận lợi che lấp, khiến họ chưa có cơ hội nhận ra. Sự hả hê kia là có điều kiện, là do dựa vào mọi thứ thuận lợi kia để chèn ép người khác mà có. Nếu do điều kiện mà có thì cũng sẽ vì điều kiện mà mất đi. Có nghĩa là khi mọi thứ thuận lợi kia không còn thì lòng hả hê, tự đắc kia cũng không còn có chỗ để tồn tại nữa. Khi ấy trả lại một thân phàm thật sự, không còn lớp vỏ bao bọc của tiền tài danh vọng che đậy thì lòng trắc ẩn sẽ tự hiện ra, mọi hành động xấu ác đua nhau hiện về xé nát cõi lòng trên một tấm thân già còm cõi, bệnh hoạn, yếu đuối, khổ não không biết nương tựa vào đâu. Đến lúc này mới nhận ra thì đã muộn màng, tội nghiệp cho sự mê mờ che đậy quá sâu dày, đưa đến đau khổ. Người xưa nói:

“Quá hậu nãi tri tiền sự thố,

Lão lai phương giác thiếu thời phi”.

Nghĩa là:

Sau khi làm lỗi rồi mới biết việc làm trước đó là trái.

Khi già rồi mới biết lúc trẻ là sai.

Một đôi khi do lòng tham thôi thúc, do nóng giận sôi sục nên nhất thời khiến con người hành động thiếu suy nghĩ. Đến khi tạo tội lỗi rồi thì lòng mình tự nó nguội lại, lắng dịu, mới nhận biết sự việc trước đó là lỗi lầm. Có khi do sự nông nổi, bông bột của tuổi trẻ khiến con người hành động ngang ngược, nói càn, sống bừa. Đến lúc có tuổi, chững chạc, tâm mình trở nên trầm tĩnh, sâu lắng, sẽ tự nhận ra những việc làm sai trái của thời trẻ trung. Cho thấy, chính tâm bình, khí hòa, trầm tĩnh, sâu lắng mới phản ánh được hành động của mình một cách khách quan, trung thực, chính xác. Nếu vì các

tác động khác như là buồn vui, thương ghét, mừng giận, tham lam... hay vì các điều kiện sức mạnh, háu thắng, quyền uy, địa vị, thế lực... để quyết định vấn đề, để hành động, để sống thì sẽ bị sai lầm, khiến mình ăn năn, ân hận, khổ não về sau. Bởi lẽ sau khi hành động rồi thì các trạng thái buồn vui, thương ghét... từ hành động kia sẽ tự lắng xuống; các điều kiện khác như là sức mạnh, thế lực... đến lúc không còn thì lòng mình cũng tự trả lại âm trầm. Lúc này mọi việc thiện hay ác, tốt hay xấu tự nó được phản ánh trung thực từ tâm thái yên lặng này. Nó sẽ tự động hiện lên trong cõi lòng mình, chúng ta sẽ nhận thấy rất rõ và phải gánh lấy hậu quả; không thể lưu manh, gian xảo hay khéo léo chối bỏ được tòa án trung thực tự đáy lòng mỗi người. Một người con hăng ngày ngộ nghịch bất hiếu với bố mẹ như thế nào thì khi bố mẹ đột ngột qua đời, nó sẽ ân hận và khóc nhiều như vậy. Nếu chờ khi làm lỗi rồi mới nhận biết, đợi đến lúc già mới hay ra thì quá muộn, lỡ làm, không còn cơ hội sửa sai. Chi bằng dùng tâm yên lặng của lúc xong việc, sự trầm tĩnh, sâu lắng của tuổi già đặt vào ngay vị trí trước khi hành động hay làm một việc gì thì sẽ sáng suốt, không bị sai lầm để phải ân hận, hối tiếc, sầu khổ về sau.

Như vậy, căn cứ vào cõi lòng yên lặng, thanh tịnh của mình phản ánh trung thực để nhận biết hành động chúng ta làm là hiền thiện hay xấu ác. Sống và hành động xấu ác sẽ đưa đến xao xuyên, dằn vặt, xáo trộn, điên loạn, khổ đau. Nghĩ và làm việc hiền thiện thì sẽ được hân hoan, an vui, cao thượng. Là người thông minh sáng suốt thì tự biết chọn hướng sống cho mình. Bất kể trước mặt hay sau lưng, mọi người có biết hay không thấy biết, chúng ta vẫn luôn luôn sống trung thực đúng với chính mình. Chọn hướng sống hiền hòa, lành mạnh để đưa đến một cuộc sống an vui, tự tin, không hồ thẹn với mình và mọi người.

2/ Chính mình là nội tâm an tĩnh, vượt lên trên thiện và ác

Khi thấy con rắn bắt con nhái, chúng ta nên xử lý thế nào cho trọn vẹn? Nếu cứu con nhái thì con rắn bị đói, ác với con rắn. Nhưng để con rắn được no thì con nhái sẽ rất đau khổ, cũng không công bằng. Trong cuộc sống, như là trong các mối quan hệ liên quan giữa những thành viên trong gia đình, bạn bè, công sở, xã hội..., chúng ta vẫn thường gặp nhiều trường hợp không dễ xử lý. Có những sự việc xảy ra đa chiều, không dễ dàng để chọn lựa được một phương hướng xử lý. Có khi phải chấp nhận tương đối mới giải quyết được. Cho thấy, thiện và ác, tốt và xấu chưa thoát khỏi vòng tương đối của thế gian.

Trên tương đối thì thiện vẫn tốt hơn ác. Nhưng trên tuyệt đối thì thiện và ác vẫn chưa rời khỏi tâm dao động. Chính sự dao động này làm cho chúng ta mất năng lượng, không có lực, lòng còn nhiều phân vân, không ổn định cho nên còn bị các sầu khổ trong đời chi phối. Có những người đã sống đúng, hành động đúng, nhưng vẫn cứ nghe cõi lòng mình còn xao xuyến, chưa an. Đó là do chưa nhận ra cái chính mình rốt ráo chân thật, bất động, sáng suốt, an nhiên. Tuy làm thiện, sống tốt, nhưng còn nằm trong vòng tương đối dao động của thiện và ác, tốt và xấu cho nên tâm mình chưa được an tĩnh, chưa thoát khỏi sự chi phối của khổ đau. Do đó, hành thiện, tránh ác, làm điều tốt, tránh điều xấu, nhưng tâm mình phải an tĩnh, thanh tịnh thì mới an nhiên và ổn định được. Mới thấy, cái chân thật chính mình không chỉ dừng trên cách sống hiền thiện mà còn tâm mình phải được thanh tịnh nữa. Chính tâm thanh tịnh, bất động, không sanh khởi nhưng vẫn sáng suốt, biết hết mọi thứ không ngăn ngại mới chính thật là mình.

Đối với sự thể có thể xử lý được hoàn hảo, tuyệt đối thì dễ dàng cho chúng ta chọn lựa được một hướng giải quyết. Với hoàn cảnh không phải một chiều, mang tính tương đối thì chúng ta nên dùng tâm an tịnh, thật sự tốt để tùy thời, tùy việc xử lý trong tương đối. Như thế, cách giải quyết sẽ được thấu tình, đạt lý. Bởi lòng chưa thanh tịnh, không trong sạch và chưa thật sự tốt thì dễ sai lầm khi dùng lý tương đối này. Như là xử lý theo bản ngã, tình cảm, theo các tác động khác bên ngoài... đưa đến hành động sai lầm, tai hại. Nếu tâm thanh tịnh sẽ cho chúng ta một năng lực định tĩnh, trí tuệ rõ ràng, dứt khoát, xử lý sự việc sắc nét. Sau khi xử lý công việc đúng theo cách tối ưu trong chừng mực của tương đối rồi, chính năng lực định tĩnh, sắc nét này sẽ giúp cho mình không còn xao xuyến, không bị cái tương đối trong đời chi phối nữa. Đó là cách biết sống thật là chính mình.

---o0o---

IV - Tai hại khi không được sống là chính mình

1/ Thiếu tự tin, luôn bất an, đau đầu lo sợ

Như người phạm tội, ngày đêm luôn che dấu, lo sợ mọi người như thế nào thì người sống thiếu trung thực, sống bằng vỏ bọc giả dối bên ngoài lúc nào cũng đau đầu lo sợ người khác nhận biết được sự thật của mình cũng như thế ấy. Vì thế, lúc nào cũng sống trong nơm nớp lo sợ, thiếu tự tin, cuộc sống nặng nề, khổ sở.

Người xưa nói: “Cảnh cùng khôn phải chǎng là trường thí nghiệm về nhân cách con người? Phải chǎng, cùng khôn hay không cùng khôn là do hoàn cảnh. Cảnh có thể cùng khôn mà cuối cùng không thể làm cho cùng khôn là do con người? Cái mà bậc trượng phu giữ gìn là trung chánh, tuy rằng trăm lần gãy đổ mà họ vẫn điềm nhiên không lo lắng. Cái mà tiểu nhân hướng tới là tà vạy, sớm chiều bo bo mưu kế vị lợi. Cho nên, sự phân biệt giữa trượng phu và tiểu nhân là ở ngay trong cảnh cùng khôn mà thấy rõ”.

Có nhiều người thường dựa vào mọi thứ như là sức khỏe, của cải, quyền uy để làm lớp vỏ che đậy những tâm niệm và việc làm tà vạy, xấu ác, nguy trang cho cuộc sống của mình. Khi mọi thứ đang thuận lợi, họ thường lấy đó làm sức mạnh. Sớm chiều bất chấp thiện ác, đúng sai, chỉ biết nương vào thế lực để bo bo mưu kế, trục lợi cá nhân, ngỡ như chiến thắng, yên ổn, thành công. Cho đến khi mọi thứ không còn thuận lợi, lâm vào cảnh cùng khôn thì ngày đêm lo lắng, ăn không ngon, ngủ không yên vì cuộc sống nguy trang giả dối, vì hành động thiếu suy xét của mình. Lúc này mới biết, lâu nay mình chỉ sống theo mọi thứ bên ngoài, không có gì là chính mình cả. Khi đối diện với thước đo nhân cách con người, họ sẽ khổ đau, bất lực. Nếu là bậc trượng phu, ngay thẳng, trung chánh, sống thật là chính mình thì dù có trăm lần thất bại, oan ức, gãy đổ; dù cuộc đời này có ban tặng những món quà bất như ý để thử thách thế nào đi nữa thì họ vẫn điềm nhiên, tự tin, an ổn, không lo lắng. Một người không may bị bệnh ghê ngứa, dù có nguy trang bằng nước hoa, cho ở nơi lầu cao cửa rộng thế nào đi nữa thì ngứa vẫn cứ ngứa, không che đậy được. Nếu được chữa trị lành hẳn thì có nằm dưới đất cũng vẫn cảm thấy an ổn vô cùng. Lòng đã trung thực, trong sáng, cao thượng thì ở chỗ nào cũng được thành tựu, chứ không phải do ở chỗ này mình được tốt mà đến chỗ kia thì không được tốt lành. Cho thấy, người sống trung chính, sống thực là chính mình thì ở vào hoàn cảnh nào cũng được an vui, lợi ích. Kẻ sống tà vạy, giả dối, nguy trang thì không bền chắc và lúc nào cũng dẫn vật, bất an.

2/ Tai hại không lường

Khi không nhận ra chính mình, sống theo bên ngoài thì mọi sai lầm từ đây có ra. Có nhiều đứa trẻ ban đầu chơi game như là một sở thích bình thường của trẻ con. Lâu ngày say sưa, sống trong thế giới ảo, quên hết những hiện diện xung quanh, chỉ biết vui buồn, mừng giận trên các trò chơi ấy. Cho đến một lúc mất hết quyền kiểm soát của bản thân, không còn biết mình là ai và đang sống như thế nào nữa, bắt đầu mang bệnh, phải nhập viện, nhờ đến sự can thiệp của thuốc thang và bác sĩ. Từ một người đang

bình thường, chỉ do quên mất chính mình, sống theo ảo ảnh bên ngoài để phải trở thành một bệnh nhân tâm thần thật là oan uổng. Chưa hết, có không ít người do nghiện game, dẫn đến những hành động táo bạo gần như không phải tính người.

Đôi khi rảnh rang muốn lên các trang mạng xã hội tán ngẫu. Tưởng như đó chỉ là một cách thăm hỏi hay nói chuyện tào lao cho đỡ buồn, hoặc học lấy một điều gì hữu ích. Có ai ngờ đâu, lần hồi chạy theo những thứ mới lạ, đúng sai, vui buồn trên đó. Cho đến một hôm thiếu vắng internet thì không chịu nổi, mới biết mình đã trở thành người nghiện facebook tự hồi nào không rõ. Đây là do không biết sống bằng chính mình mà hướng vọng theo bên ngoài, dẫn đến tai hại sống trong thế giới ảo tưởng, nông cuồng thái quá, thậm chí có những hành động không phải của một con người tỉnh táo, bắt đầu điên loạn, tai hại khó lường. Những hiện tượng này hiện đang tràn lan ngoài xã hội khiến cho nhiều gia đình phải rơi vào hoàn cảnh đáng thương.

Nơi sản sinh ra các công nghệ cao như iphone, ipad, hay chủ các trang mạng xã hội là các nước ở Tây phương như Mỹ... Nhưng những người trẻ ở đây đã nhận ra đó chỉ là mọi thứ ảo tưởng, sống trong ảo ảnh, không thật nên đã nhàm chán, xem thường, không còn thích thú với những thứ trên internet nữa. Họ bắt đầu trở về với cuộc sống thực tế đời thường; làm vườn, nhổ cỏ, đánh luống, trồng rau. Họ nhận ra mọi người chung quanh là những con người thật họ được tiếp xúc; những luống rau xanh là những thứ họ thường thức được, cảm nhận rõ ràng. Họ không còn bị ăn bánh vẽ của những thứ trên mạng. Chính cuộc sống thực tiễn này mang lại cho họ niềm vui an lành, hài hòa, thỏa mái thực sự. Trong khi đó chúng ta lại đang mê mẩn, đắm đuối, say sưa, cuống cuống chạy theo những thứ ảnh tượng mà chính những người sản sinh ra nó đã bỏ đi, không còn mẫn mà nữa. Mới thấy, mình đang bị mê man, lầm đường, lạc lối một cách thái quá. Nếu như sự tỉnh, chúng ta sẽ không thể chấp nhận hay tưởng tượng nổi sự mê muội của chính bản thân mình.

Cũng do đua đòi, thiếu suy xét cho nên có không ít người thoáng chốc trở thành con nghiện xì ke, ma túy, làm khổ người thân, trở thành tệ nạn xã hội và cuối cùng tự đưa cuộc đời mình vào chỗ chết dần chết mòn một cách ngây dại. Đó chỉ là một vài dẫn chứng điển hình, giữa đời này còn có vô vàn những tai hại do sống mất mình không thể kể hết. Gãm lại, nhìn cho tường tận mới thấy giạt mình!

3/ Mất mình là gốc của mọi đau khổ

Khổ đau lớn nhất của con người là mất tự do. Làm thành viên trong một gia đình quá khắc khe, thiếu sự cảm thông chia sẻ giữa mọi người với nhau, không tôn trọng nhau, luôn bị lệ thuộc, không có chút quyền tối thiểu của chính mình. Như thế sẽ đưa đến cuộc sống ngọt ngào, khó thở; cũng khổ đau. Một đất nước bị nô lệ, người dân sẽ lâm vào cảnh lầm than, không làm chủ được mình; cũng khổ đau. Mọi thứ không chịu chuẩn bị cho chu đáo, đụng đến thứ gì cũng phải đi nhờ vào người khác, không chủ động; cũng khổ đau. Khi sống lệ thuộc vào mọi thứ bên ngoài như tiền tài, danh vọng..., sẽ mất tự chủ; cũng khổ đau. Cuộc đời vẫn còn đó vô vàn những thứ khổ đau tương tự như vậy, nhưng đều bắt nguồn từ nguyên nhân không tự chủ, mất mình. Cho đến nỗi khổ lớn triền miên, dai dẳng trong luân hồi sanh tử cũng do mê mờ, không nhận ra cái chân thật chính mình mà có ra. Tóm lại, quên mình, không làm chủ, không được sống là chính mình sẽ sanh ra mọi sai lầm, khổ não. Mới thấy, giá trị được sống là chính mình lớn lao biết dường nào!

---o0o---

V - Hãy Sống Bằng Chính Khả Năng Của Mình

Lúc còn đi học, thấy bạn bè có gì thì mình cũng đòi bố mẹ phải mua cho bằng được. Thấy các bạn phô diễn thời trang, học đòi theo thói đời ăn chơi ra vẻ thời thượng... mình cũng cố tìm mọi cách đua đòi cho kịp chúng bạn, không chăm chỉ học hành. Là người trầm tĩnh, biết tư duy đúng đắn sẽ không như thế. Bởi còn ngồi trên ghế nhà trường, mọi thứ đều phải sống nhờ vào gia đình, tự mình chưa làm gì ra tiền của cho nên không có gì là của mình cả. Dùng cái của người khác để tô đắp cho kiêu ăn chơi xa xỉ của mình mà cho là thời thượng, hào phóng, phong lưu được sao? Đó chỉ là một sự giả tạo, lợi dụng sức lao động của người khác chứ không phải của chính tự thân mình. Nếu cứ mang tư tưởng sống tựa vào người khác, lấy cái của người khác làm của mình như thế lâu dần sẽ trở thành một thói quen, không biết tự lo cho mình. Không lo học tập, không biết tự lập, không phấn đấu tự thân, sau này không thể tự đứng vững bằng đôi chân chính mình. Một mai bố mẹ già yếu, của cải không còn, mình không đứng vững, trở thành một người thụ động, bất lực, vô tích sự trước cuộc sống của những bạn bè thành đạt. Lang thang đầu đường cuối phố, mọi người gặp mãi cũng chán, bảo không ai nghe. Cái gọi là thượng lưu, hào phóng, cái thể anh hùng thời học sinh, lúc này chỉ còn là ảo ảnh, ký ức, không đem ra sử dụng vào đâu được cả. Bây

giờ mới biết mình đã sai lầm. Mọi chuyện muộn màng, làm sao có thể quay lại thời tuổi thơ để sửa đổi nữa? Đó là tai hại do không biết tự lo cho mình, không biết định hướng sống bằng chính mình.

Vẫn có những bạn cùng học chung lớp, nhưng bao giờ cũng nghiêm chỉnh, giản dị, chăm chỉ học hành để định hướng cho tương lai mình. Nếu bạn bè có biếm nhẽ là yếu hèn, không biết sống theo thời thượng thì bạn ấy cũng không hề bị chi phối, cuốn theo bởi những cách nghĩ sai trái, lối sống không phải của một học sinh. Bởi mình là học sinh, chính mình chưa tự làm ra được tiền bạc của cải gì cả. Cuộc sống hiện tại hoàn toàn nhờ vào bố mẹ, cho nên yếu hèn với những trò ăn chơi hư đốn cũng phải. Bởi đã có gì là của mình đâu mà phong lưu với thời thượng? Bỏ phận, trách nhiệm, thế mạnh lúc này là cố gắng chăm chỉ học hành, rèn luyện bản thân, chuẩn bị cho mình một tương lai bằng chính năng lực của mình... Thấy thực chính mình như thế, sẽ có một lối sống đúng đắn, tích cực, đưa đến thành tựu trong học tập và tương lai đời mình. Hai mươi năm sau trở thành một người thành đạt, ngồi một chỗ cũng không thiếu những người đến thăm hỏi, sẻ chia. Mọi thứ lúc này mới là của mình làm ra, sống bằng chính cái của mình, đồng thời còn giúp thêm được nhiều người, nhiều lĩnh vực cho cộng đồng, xã hội. Không vui thích hơn sự hào phóng hư ảo của trẻ con hay sao?

Trong một gia đình giàu có nọ, chỉ có một cậu con trai, bố mẹ rất thương quý. Gia sản nhà này tiêu xài đến đời con đời cháu cũng không hết. Tuy nhiên, ông bố không dễ tính. Đến tuổi trưởng thành, ông bảo cậu con trai phải tự đi kiếm tiền bằng chính năng lực của mình mang về cho ông xem. Nếu được thì mới trao gia tài cho, bằng không thì ông sẽ sung vào công quỹ phúc thiện xã hội chứ không cho cậu ta dù chỉ một đồng. Là một công tử nhà giàu chỉ quen xài tiền, hưởng thụ chứ chưa bao giờ nghĩ đến việc phải lao động làm ra đồng tiền bao giờ. Thấy con bối rối, bà mẹ lén lấy một ít tiền và bảo con tạm đến một thành phố khác, thuê một chỗ ở trong khu nghỉ dưỡng cao cấp và nghỉ ngơi ở đó một thời gian, sau đó lấy số tiền này mang về trao cho bố. Như lời mẹ dặn, một tháng sau cậu con trai về nhà mang ba triệu đồng trao cho bố và thưa, đó là đồng lương đầu đời mình vừa kiếm được. Tức khắc, ông bố nắm tiền ném vào bếp lửa, bà mẹ nhóm người định ngăn lại trong khi cậu con trai vẫn đứng đờ đẫn nhìn. Bởi chừng ấy tiền chưa đủ để cậu ta dùng vào một bữa tiệc. Ông bố mỉm cười bảo, đây không phải tiền của chính con tự tay làm ra. Thế là hôm khác quyết tâm lên đường, cố gắng tìm một công việc gì tự mình lao động xem coi thế nào. Thế rồi cũng được một công ty nhận vào làm việc. Ngày đêm quần quật, vất vả suốt cả tháng trời, cậu nhận được hai triệu đồng tiền lương bằng chính mồ

hôi nước mắt của mình mang về dâng lên bố. Ông bố cầm lấy vừa định xé rách làm hai, cậu ta nhanh nhẩu giật lại. Nhìn nét mặt, thần sắc và hành động cậu con trai, ông bố rất cảm động cho sự trưởng thành của con mình và trao toàn bộ gia tài lại cho anh ta quản lý.

Đồng tiền từ sức lao động chân chính, từ chính sự nỗ lực của mình làm ra bao giờ cũng có giá trị, có ý nghĩa và chúng ta mới trân quý, sử dụng đúng chỗ. Nếu chưa tự mình trải nghiệm khó khổ để biết giá trị vật chất có ra từ mồ hôi nước mắt của người khác như thế nào thì cậu con trai sẽ tiêu xài vô tội vạ. Tài sản có gấp nhiều lần của bố mẹ anh ta đang có cũng không đủ cho anh dùng vào những nơi tệ nạn, hư đốn và cuối cùng tự giết chết đời mình. Trao tài sản cho một con người như thế là trao tai họa cho chính họ. Một ông bố đã khéo léo dạy con mình biết nhận ra giá trị đồng tiền để sau này quản lý tài sản một cách có hiệu quả, sẽ mang lại lợi ích cho cuộc sống của cậu con trai và mọi người. Giá trị này chỉ dành cho những ai biết sống bằng tự thân nỗ lực phấn đấu của chính mình; không lợi dụng hay nương tựa vào thể lực bên ngoài thì mới cảm nhận được.

Có những người con do thiếu suy nghĩ, được bố mẹ dòn hết sức để lo cho rồi mà vẫn chưa hài lòng, luôn trách cứ bố mẹ, tại gia đình này nên tôi mới ra nông nổi này. Tại sao không nghĩ mình đã làm được gì cho bố mẹ, cho xã hội, mà lại đòi hỏi bố mẹ hay xã hội phải làm gì cho mình? Đó là do không biết sống bằng chính khả năng của mình, không biết phấn đấu tự thân cho nên dẫn đến suy nghĩ và hành động tiêu cực. Do đây, con người trở nên thụ động, nhỏ nhen, luôn nghĩ mọi người phải làm gì cho mình mà không tự mình làm nên một tích sự gì cả. Bố mẹ không thể có tiền để cho mãi, và trên đời này không ai sinh ra để nuôi ai cả. Khi đã hiểu sai, chính mình không lo được cho mình thì sẽ có ngày tự đưa mình vào ngõ cụt không có lối thoát. Người như thế thì bố mẹ có cho bao nhiêu tài sản họ cũng không thấy đủ. Họ sẽ tiêu xài đồng tiền vô tội vạ, lần hồi đi đến chỗ hư đốn, tệ nạn, xấu xa. Đó là tai hại do không biết sống bằng chính năng lực của mình.

Tình cờ gặp một người giàu sang, có địa vị trong xã hội, chúng ta nghĩ đến: “Mình có gì cần nhờ vả họ?”; hay quan tâm hỏi: “Tôi có thể giúp được gì cho anh?”. Thực tâm nhìn lại lòng mình, mới biết chúng ta có phải là những người con trong câu chuyện trên hay không nhé!

Một bạn sinh viên có hoàn cảnh gia đình không khá giả lắm. Tình cờ được anh bạn đại gia rủ đi đến một vùng được gọi là thiên đường của trần gian để nghỉ dưỡng. Bạn ấy suy nghĩ, nếu sống bằng chính mình, không

nương vào người khác thì không bao giờ mình biết được cảm giác nơi ấy như thế nào. Còn đi chơi thì đã nương theo người khác. Thà không phải là chính mình, nhưng có được cảm giác vui đó vẫn hơn. Như vậy có ổn không?

Mình là con nhà nghèo, tự mình không có khả năng và phải nhờ đến anh chàng đại gia mới có thể đến được nơi thiên đường trần gian ấy. Mình biết như thế thì anh chàng kia cũng tự nhận thức được điều đó. Khi chấp nhận đi chơi có nghĩa là chấp nhận theo suy nghĩ đó. Đồng nghĩa đã đánh mất nhân cách, phẩm chất và tự đưa mình vào giai cấp hạ tiện, sống gởi, ở nhờ, thuộc cấp dưới của địa vị, đồng tiền. Với mình hiện tại, anh ta sẽ không cần thiết. Và vì mình là kẻ được ban ơn, do đó khi vui thì ban cho một cuộc đi chơi; lúc buồn, không thích thì hát đi, không hề thương tiếc, cũng không thêm bận tâm để ý làm gì. Một cuộc đi chơi như thế mà cho là vui được sao? Thuở ông bà mình xưa kia, người đi ăn xin thà chết đói chứ không bao giờ nhận của những người cho mà không tôn trọng, không đúng cách. Hiện tại chưa đến nỗi đói rét, nhưng lại đi nhận một thứ không được tôn trọng, nhân phẩm của mình bị xem nhẹ, rẻ rúng mà cho là đẳng cấp được sao?

Ngược lại, bằng với những gì gia đình mình có được, chúng ta cố gắng học hành, trau dồi kỹ năng, không cần những thứ ăn chơi nhất thời đó. Sau này ra trường với tấm bằng đại học loại giỏi, có năng lực, trung chính, siêng năng, cần mẫn. Khi ấy, những người đại gia kia phải đi tìm và nể mình về làm việc cho họ. Nhìn lại trên đời có biết bao người tài sản đồ sộ, nhưng không tìm ra nhân tài đạo đức để quản lý, làm việc. Chúng ta có đủ những tố chất đạo đức, trí tuệ, năng lực thì họ sẽ phải cần mình thôi. Đồng tiền không thể mua được phẩm chất và giá trị của mình lúc này. Không đánh mất nhân phẩm, tuy nghèo nhưng vẫn có thể mạnh riêng của mình. Lúc này được họ tôn trọng, họ cần mình chứ mình không phải sống nhờ, ở gởi như trước đây nữa. Cuộc sống như thế không vui thích và cao thượng hơn sao?

Tuy hát không hay, nhưng khi tự hát sẽ cảm thấy thích thú hơn nghe người khác hát. Món quà giản dị, như chỉ là một chú hạc giấy tự tay cậu bé sáu tuổi mày mò gấp lại, nhưng sẽ là một món quà được yêu quý nhất trong ngày sinh nhật mẹ mình. Sống bằng năng lực trau dồi của chính tự thân, cuộc sống bao giờ cũng có ý vị, thanh cao, thích thú hơn những niềm vui nhất thời bên ngoài không chính đáng.

Sống là chính mình một cách cao thượng, không phải dính mắc, cố chấp vào những thành tựu mình đạt được, nghĩ đến những điều cao xa, vĩ đại... Như thế sẽ lập thành tự ngã, để bị các triệu chứng như những người

bệnh si. Đây sẽ là một chương ngại lớn trong cuộc sống, dễ đánh mất chính mình theo một hướng khác rồi đưa đến sai lầm, khổ đau. Chỉ là chúng ta không hãnh diện hay tự đắc vào những thành quả; không cần cố chấp, dính mắc, đắm chìm vào những nơi cạn hẹp, đê hèn, đen tối, ích kỷ, vụn vặt, nhỏ nhen... thì tự nhiên trở thành một cuộc sống cao thượng đúng nghĩa là chính mình; lưu thông, thanh thoát, quảng đại, lợi ích, an vui.

Hằng ngày mạnh khỏe mới nương nhờ được nhiều thứ bên ngoài; chia sẻ, sẻ ngọt, thương yêu giúp đỡ lẫn nhau. Đến khi nằm trên giường bệnh rồi thì mọi thứ bên ngoài đều vô nghĩa, bất lực. Sự trái ngang, cay nghiệt của cuộc đời là như thế. Lúc chưa cần thiết thì lại cho phép chúng ta giúp đỡ nhau được. Đến khi cần rồi thì có muốn giúp cũng không thể giúp được gì thêm. Có quý trọng nhau bao nhiêu cũng không thể gánh thay cho sự đau đớn của mình lúc này. Nhà cao cửa rộng, cửa cái áp lẫm, tràn trề, nhưng không cứu được mạng sống mong manh. Chức lớn quyền cao, cũng không che chở, sống thay cho mình được. Lúc này, chỉ có năng lực của cái chân thật chính mình mới cứu giải được cho mình. Nếu đã nhận chân cái chính mình chân thật, hằng ngày huân sống thì tự nó sẽ có mãnh lực, định tĩnh, sáng suốt. Cái đau của thân thể bệnh hoạn không làm cho năng lực này đau được. Trong chân trời sáng biết bất động này, bóng dáng đau khổ của nội tâm không còn. Chính mãnh lực định tĩnh, sáng suốt này cho ta một khả năng ổn định, tĩnh sáng, không gợn chút bàng hoàng, lo sợ gì cả. Không phải sống để chờ bệnh, chờ chết, mà bệnh chết là điều mà ai cũng lo sợ, cho nên lấy đó để đo lường năng lực sống của mình. Khi đã sống là chính mình đúng nghĩa, trọn vẹn, chúng ta sẽ có được sức định tĩnh, an vui, lạc quan trong từng khoảnh khắc, đưa đến mọi thứ thành tựu trong đời. Lúc bệnh, gặp chuyện không may, hay đứng trước ngưỡng cửa tử thân, năng lực này giúp chúng ta hóa giải, không chi phối để cho mình phải đón đau, lo sợ, khổ não... Sống được như thế mới cảm nhận được sự lợi lạc khi biết sống trọn vẹn bằng chính cái chân thật nơi mình.

---o0o---

VI - Làm sao để được sống là chính mình?

1/ Ít ham muốn, luôn biết đủ

Trong cuộc sống, chúng ta nên thành thật nhìn lại để biết mình là ai, khả năng đang ở mức nào. Nhận rõ như thế sẽ biết đủ, biết bằng lòng với những gì đang có và phấn đấu trong khả năng thực tế của mình, không mong

cầu hay ảo tưởng một cách thái quá. Người biết đủ thì nằm dưới đất cũng cảm thấy an ổn, hạnh phúc. Nếu luôn tham cầu, ảo tưởng thì có nằm trên trời thì cũng đêm ngày lo lắng, bất an.

Hôm nay ai đó biểu mình một món quà, chúng ta tôn trọng nhưng không phải là quan trọng. Hôm sau họ đòi lại, hay nhớ mất đi, mình vẫn bình thường. Có và không có giống nhau. Bởi xưa nay không có nó mình cũng không chết bao giờ. Bất cứ một thứ gì thiếu nó mà không chết thì chúng ta không quan trọng, không cần. Trong cuộc sống, chúng ta có quyền phấn đấu tốt nhất có thể, nhưng không nên đặt mọi thứ vào nơi quá quan trọng. Sáng suốt, mạnh mẽ, dứt khoát, bản lĩnh để sống được như thế thì không có bất cứ một thứ gì bên ngoài có thể mê hoặc làm khổ mình được, sẽ trả lại tự chủ chính thật là mình.

2/ Nhận ra giá trị chân thật chính mình là lớn hơn tất cả

Cái khổ lớn nhất của con người là do không chiến thắng được bản thân, đánh mất chính mình, lệ thuộc mọi thứ bên ngoài. Muốn thắng được mình, không còn bị mọi thứ bên ngoài chi phối, chúng ta cần nhận ra một chân giá trị lớn hơn những thứ chung quanh đang có. Có thể mới làm chủ được ngoại cảnh, mới được sống là chính mình.

Khi lòng rộn ràng, cuống cuống, sống vội thì không có nội lực, không tự chủ. Gặp duyên thuận thì hớn hờ, lao theo, bằng mọi thủ đoạn để chiếm lấy về mình. Gặp chuyện trái ý nghịch lòng thì giận điên lên, không kềm chế được. Ra phố thấy món hàng ưng ý, nhưng chưa đủ tiền nên đành phải dừng lại. Cũng chưa chịu buông tha, đi tới đi lui, quần quanh một vòng rồi cũng đến chỗ đó nữa. Một hồi tìm đủ mọi cách và mua về cho bằng được... Đó là đã bỏ mất tính tự chủ của con người, là bỏ mất chính mình, bị ngoại cảnh bên ngoài chi phối. Tham lam, sân giận, mưu mô, làm lỗi... do nguồn gốc này mà có ra. Từ đây làm đường, lỡ bước, khổ đau dai dẳng, não nề, mất quyền tự chủ, không còn là một cuộc sống của chính mình nữa.

Trên mọi hoàn cảnh, nếu luôn bình tâm tĩnh trí, lắng lại cõi lòng, lâu ngày trở thành thói quen và sẽ cảm nhận được năng lực định tĩnh, trí sáng, lòng mình nhẹ an. Lúc này mới cảm nhận được giá trị sống này là tối thượng, mọi thứ bên ngoài trở nên bình thường, không còn đủ sức hấp dẫn hay chi phối nữa. Một khi đã có sức sống này rồi thì tùy thời vận dụng rất linh hoạt, thành công. Với một thời đại văn minh, chúng ta cũng đủ năng lực và trí tuệ để phát huy tốt. Nếu như gặp cảnh không thuận thì tâm mình vẫn

bình thản, an nhiên. Đó là người biết sống bằng chính mình, tự chủ thật sự. Không có bất cứ một thứ gì bên ngoài đủ sức chi phối khiến phải mất mình, làm đường lạc lối để phải khổ đau một cách ngẫu thơ, oan uổng nữa.

---o0o---

VII - Kết luận

Một thoáng yên tĩnh, chúng ta đã cảm nhận được sự an ổn và niềm vui thanh thoát lạ thường. Hướng nữa luôn sống với chính mình, sự định tĩnh, sáng suốt và an lạc sẽ vô bờ, khó tả hết. Ngập tràn trong một giá trị lớn lao như thế, sẽ không còn chỗ cho mọi thứ bên ngoài chen vào. Khi đã sống được là chính mình rồi thì tùy thời, tùy duyên để sống, để tùy thuận trên mọi công việc, nhưng đầy trí tuệ, đủ năng lực tự chủ, ngập tràn an vui, thì cái gì có thể chi phối khiến cho chúng ta phải sai lầm hay đau khổ được nữa? Lúc này mới cảm nhận hết giá trị “được sống là chính mình”.

---o0o---

Cái tôi thời nay

I - Dẫn nhập

Hiện nay, quý vị trẻ thường thích thể hiện mình theo nhiều cách mà mọi người vẫn thường gọi chung chung là muốn khẳng định cái tôi. Quý vị thường học đòi theo kiểu muốn được tự do, thỏa mái và khẳng định mình. Như là khi làm xong một công việc hay đạt được một thành tích gì thì thường đưa lên trang mạng xã hội facebook cho mọi người biết, để khẳng định sự thành công, khẳng định cái tôi của mình. Nhưng quan niệm sống thể hiện cái tôi của quý vị vẫn còn khá chung chung, mọi thứ vẫn còn mơ hồ, chưa có một phương hướng rõ ràng để biết thể hiện cái tôi như thế nào cho đúng nghĩa. Hễ nghe một điều gì đó được số đông người tung hô, nhắc đến nhiều thì mình học đòi, sống theo rồi cho đó là thể hiện cái tôi. Cứ thế mỗi ngày mọi người nêu ra một điều mới và cái tôi cũng theo đó mà bị thay đổi từng ngày theo mọi thứ bên ngoài. Cái tôi không còn chính là cái tôi đúng nghĩa của mỗi người nữa.

---o0o---

II - Cái tôi ảo, thiếu trung thực

Nếp nhà xưa nay của mỗi gia đình thường là bố mẹ bảo gì thì con cái ngoan ngoãn vâng lời; thầy bảo trò nghe, anh kính em nhường... Nhưng hiện nay do muốn thể hiện cái tôi nên quý vị trẻ không còn nguyên vẹn như xưa nữa. Khi được bảo một điều gì, nếu thấy hợp với sở thích của mình thì nghe theo. Trái với sở thích của mình thì dù có đúng cũng chống đối và lấy cái lý gọi là khẳng định mình ra để đối chọi lại, không vâng lời.

Người xưa nói, lúc còn nhỏ, con cái nương tựa bố mẹ thì bảo gì nghe đấy nên con thua bố mẹ. Lúc trưởng thành từ 18 – 25 tuổi, là độ tuổi đang phát triển mạnh, cái gì cũng hăng hái, nông nổi; ăn chưa no, nghĩ chưa tới, xây nhà trên cát trắng, khó ai bảo được lứa tuổi này nghe theo, do đó tạm thời cho con hơn bố mẹ. Từ sau 25 – 40 tuổi thì con bằng bố mẹ. Nhưng 45 tuổi về sau, con người bắt đầu trầm tĩnh, thấy ra nhiều điều còn sai sót nên cần nương vào kinh nghiệm người lớn. Vì thế bố mẹ phải dạy lại cho con.

Mới thấy, khi còn non trẻ, tâm tính nông nổi, tri thức chưa đủ đầy thì sở thích của mình có khi đúng, nhưng cũng sẽ có vô vàn những điều chưa đúng. Căn cứ theo sở thích của mình để khẳng định cái tôi có khi chỉ là căn cứ theo thói hư, tật xấu, những tồn tại còn dở tệ mà chúng ta chưa đủ can đảm để đối diện, vượt qua. Một cái tôi như thế không chỉ là một cái tôi thiếu trung thực, rỗng tuếch, không có gì của sự thành đạt mà còn nuôi dưỡng thói quen tồi tệ của mỗi người. Lời khen sai là giặc hại, người chê đúng là thầy mình. Với lời phê bình từ bên ngoài vẫn cần đến sự trung thực. Nữa là đối với chính mình, tại sao không biết đối diện để nhìn nhận một cách khách quan, trung thực nhất? Hôm nay còn bố mẹ che chở, có gia đình nuôi nấng, sức khỏe hãy còn thì cái tôi kia còn nhờ vào những điều kiện này mà được tồn tại. Trời không nghe đất thì đất phải nghe trời. Do con cái quá can cường thì bố mẹ đành phải nhường bước cho nên cái tôi của mình tạm có chỗ đứng. Nhưng mai kia bước ra xã hội thì không dễ có người nhường mình, mọi thứ không còn thì cái tôi ấy sẽ dựa vào đâu để được còn nữa? Hiện mình chưa có gì, cuộc sống còn nương tựa vào người khác mà lập cái tôi thì không biết cái tôi ấy làm sao có thật? Tất cả chỉ là ảo tưởng! Một cái tôi chứa đầy đầy những xấu xa, hư đốn, tồi tệ, rỗng tuếch như thế sẽ giết chết đời mình mai sau.

Chúng ta có quyền có đời sống tự lập, sống riêng theo cách của mình, nhưng phải thể hiện nó có căn bản và đúng lúc; không phải là lúc còn non trẻ chưa đủ chính chắn. Một con rắn nếu thả nó bò tự nhiên thì sẽ bò theo đường cong queo, nhưng nếu cho vào ống tre thì nó sẽ bò thẳng. Tâm tính con người chúng ta có nhiều quanh co, tà vạy, xấu dỡ. Nếu thuở bé không được uốn nắn cho ngay thẳng thì mai này sẽ trở thành những con người tàn ác, hư

đốn, phá hoại chính mình và xã hội. Lúc còn non trẻ, chúng ta nên lắng nghe, học hỏi kinh nghiệm của những người đi trước để rèn luyện mình. Khi trưởng thành, tri thức và phẩm chất đạo đức đầy đủ, năng lực lớn mạnh rồi, không còn một điều gì trong đời này làm cho chúng ta cảm thấy khó chịu, chướng ngại không vượt qua được. Lúc này mới đủ tư cách để quyết định đời mình, biết nên làm gì là phải. Khi thực sự trưởng thành, đứng đắn, đối diện với muôn vàn sai biệt ngoài xã hội, chúng ta vẫn cảm thấy bình thường vượt qua một cách dễ dàng. Huống nữa với bố mẹ anh chị em trong nhà thì có gì mà chúng ta phải cảm thấy khó chịu? Nếu xét thấy còn tâm trạng này thì biết mình chưa thực sự trưởng thành. Với những người thân trong gia đình mà mình không thương được thì không có một tình thương nào dành cho người bên ngoài là chân thật cả. Với người thân trong gia đình mình còn hờn dỗi, thù hận mà bảo là khẳng định mình thì đó chỉ là cái tôi của trẻ con muốn nuông chiều theo thói hư tật xấu cá nhân, là cái tôi ảo, tồi tệ chứ không phải là một cái tôi của trưởng thành, cao cả, quảng đại, ích người, lợi mình.

Chúng ta có thể nhận biết cái tôi ảo này qua vài trạng thái tâm lý điển hình:

1/ Hiện nay chúng ta thấy có không ít người thích đăng tải một điều gì đó lên mạng xã hội rồi muốn mọi người like càng nhiều càng tốt. Hằng ngày lên facebook để xem coi mình được bao nhiêu người kết bạn. Nếu số lượng like càng nhiều, bạn vào trang mình càng đông thì quý vị cảm thấy tự hào về điều này rồi lấy đó làm hãnh diện, lập thành tự ngã. Nhưng trên thực tế, có nhiều vị chia sẻ, các nút like ấy có khi quý vị chỉ bấm cho có, bấm cho người khác biết mình có like, có người thì bấm theo quán tính, vô tội vạ, không cần phải nghĩ gì cả... Và những người bạn trên kia họ chưa hề nghĩ đến là phải tìm hiểu, thông cảm hay tương đồng về quan điểm gì. Không ai biết ai cả mà cũng gọi là kết bạn. Chỉ là đếm số, kể tên, trông được thật nhiều để tự hào, hãnh diện về những con số ấy. Nếu chịu nhìn lại thực tế thì chúng ta sẽ thấy, bạn bè kiểu ấy, quan hệ thì nhiều, nhưng thử hỏi hợp tác được bao nhiêu người? Bởi có hiểu biết gì nhau đâu mà hợp tác! Chưa nói đến chuyện cao xa hơn là thông cảm, sẻ chia... Thế mà vẫn có không ít người say sưa đuổi hình, bắt bóng, ngóng trông, tìm lấy những con số vô hồn để lập nên một cái tôi rỗng tuếch, vô vị.

2/Có khi do trào lưu của thời đại, của số đông người nhắc đến nên chúng ta tin theo, học đòi theo và lấy đó làm cái tôi của mình. Nhưng trào lưu và số đông chưa hẳn đã đúng. Cũng như nước lên thì bè bị đẩy lên theo.

Như khi chúng ta đang chen chúc, bị lấn ép trong một đám đông hơn ngàn người. Lúc ấy không có ý muốn chen lấn đi theo hướng nào cả, chỉ bị biển người tự đẩy mình đi về một hướng rất ngẫu nhiên. Tất cả những hành động trên đều là thụ động, bị cuốn theo mãnh lực của số đông chứ hoàn toàn chưa có gì chủ động làm theo chính mình. Đi đường, hễ thấy một đám đông nhiều người đang đổ về một hướng thì cũng chạy theo coi chứ không hề biết đó là gì. Mới thấy, con người chúng ta dễ bị cuốn hút theo số đông bên ngoài một cách mất định hướng. Nếu chúng ta vội tin theo một vấn đề gì đó mà không qua sự tỉnh táo suy xét, nhận định đúng đắn của chính mình thì nó chỉ là một sự bị cuốn theo bên ngoài. Đây không thể là cái tôi chân thật của chính mình được. Hời hợt, tin vội thì cũng sẽ vội lãng quên. Chúng ta không vội tin một điều gì dù điều đó do tiền nhân để lại; do người nổi tiếng, có địa vị, có học thức hay một đáng giáo chủ nói ra; càng không nên tin một điều gì do nhiều người đồn đãi, nhắc đến, đua đòi theo. Chỉ nên tin được điều bằng chính tâm bình, khí hòa, trí sáng để suy xét cho tường tận, tư duy cho thấu đáo, thấy đúng chánh lý và có lợi ích thiết thực cho mình và mọi người. Như thế mới là cái nhìn nhận do chính mình, không do bất cứ một điều gì bên ngoài tác động, chi phối.

3/ Có khi do một hoàn cảnh đặc biệt nào đó khiến mình bị ức chế tư tưởng cho nên tự nó trào phúng, muốn thể hiện cái tôi bản ngã của mình theo chiều ngược lại. Như trò chơi bập bênh. Bên này lên thì bên kia xuống. Và vì hết xuống rồi lại bật ngược lên. Chỉ là một sự bập bênh không tự chủ chứ không phải là một trạng thái thăng bằng có tự chủ. Cũng thế, vì bị ức chế cho nên tôi phải hành động để thể hiện tôi. Đây là cái tôi do hoàn cảnh ức chế này mà có ra. Theo thời gian, mọi thứ nguội lạnh, quân bình trở lại rồi thì cái tôi sẽ trở nên nhạt nhẽo, vô vị. Mới biết không phải là cái tôi đúng thật là mình muôn đời không thay đổi.

4/ Cũng có nhiều người do có điều kiện nên muốn thể hiện tự ngã. Như thế thì cái tự ngã này do những điều kiện thuận lợi kia mà có ra. Nếu do điều kiện mà có thì cũng sẽ vì điều kiện mà mất đi. Cụ thể khi mọi thuận lợi không còn thì cái tôi cũng không còn chỗ đứng. Nhưng có ai bảo đảm được rằng, sức khỏe, tiền tài, của cải, địa vị, quyền uy là còn hoài không thay đổi? Một cái tôi được hình thành dựa trên các điều kiện bên ngoài biến đổi mong manh như thế thì làm sao được tồn tại lâu bền, lấy gì làm chắc chắn để gọi là cái tôi chân thật được?

5/ Hoặc có nhiều vị thích thể hiện cá tính cho là cái tôi. Cá tính chỉ là một sự khác biệt, nhưng không phải sự khác biệt nào cũng đúng đắn. Có khi

vì muốn thể hiện cá tính, muốn làm cho mọi thứ khác đi, không khéo đã làm cho vấn đề trở nên kỳ quặc. Hay lắm lúc cá tính không đúng nghĩa của nó mà chỉ là một sự lạ lẫm nhất thời cho vui mà thôi. Dù đúng hay sai, đa số cá tính con người chúng ta đều do cái khí trong mình nó thôi thúc, đẩy lên, không quân bình để tỉnh táo nhìn ra sự thật. Cái tôi này nó chỉ có ra khi chúng ta còn sung mãn. Đến lúc bệnh yếu, cái khí không còn, lòng mình chùn lại thì mới nhận ra, đây chỉ là một cái tôi rất trẻ con, ngây ngô, thô tháo, quê kệch, không dùng vào đâu được cả.

6/ Hoặc có nhiều vị thể hiện cái tôi vu vơ, hư ảo một cách thiếu trách nhiệm hay triệt phá lẫn nhau. Trên mạng xã hội hiện nay, khi thấy một số cá nhân có hiện tượng hay sự kiện gì nổi bật, liền bị các “anh hùng bàn phím” cũng vì muốn thể hiện cái tôi của mình nên lập tức bình luận, khen chê, ném đá... đa phần theo hướng tiêu cực. Nếu đối tượng năng lực không đủ, chính kiến không kiên định sẽ bị cuốn theo. Hệ quả là từ tích cực biến thành tiêu cực. Hoặc là nhiều vị hề có chuyện buồn vui gì cũng đưa lên mạng, rồi cũng bị các “anh hùng bàn phím” này chen vào bàn luận một cách vô trách nhiệm về sự việc không phải là của mình, và chính họ cũng không biết bàn luận như thế để làm gì nữa. Tất cả những hiệu ứng này cho thấy sự hư ảo của cái tôi hiện nay. Đã có trường hợp không chịu nổi áp lực của dư luận và phải tự kết liễu cuộc sống. Tất cả đều do thiếu tinh tế và chính chắn, muốn thể hiện cái tôi theo cách triệt hạ lẫn nhau. Khi muốn thể hiện tức là muốn nhiều người khác biết về thành quả của mình, hoặc là hiểu và thông cảm mình. Nếu được khen thì vui thích; nhờ bị chê thì khổ não, bực bội, chán nản. Như thế là chúng ta đang sống trên lời phê bình khen chê của người khác, đã đánh mất sự tự chủ của chính mình; tự đặt cuộc đời mình trên đầu lưỡi thiên hạ, bị bập bênh trên nhịp gõ của bàn phím thời đại và phải gánh chịu những hệ lụy từ một cái tôi rộng tuếch, không đáng có. Là người biết cách rèn luyện năng lực, rèn luyện khả năng thích nghi tốt thì đâu cần người khác phải hiểu biết hay thông cảm mình? Như vậy thì làm gì có chuyện đưa những vui buồn lên mạng cho người khác thấy để xen vào phê bình được? Những lời khen chê đúng sai kia chỉ là những suy tưởng phù khiếm, nếu tự mình có đủ năng lực và giữ vững chính kiến thì những lời đánh giá vô tội vạ kia đâu có đáng để chúng ta phải quan tâm? Nhìn nhận và sống được như thế thì chúng ta mới hạn chế được các sai lầm, không bị những tai họa đáng tiếc.

Con người ta soi mình nơi dòng nước đứng chứ không ai soi mình nơi dòng nước chảy. Dòng nước lặn tẩn thì bóng hình bị dợn cong theo gợn sóng, không thẳng. Chỉ có dòng nước phẳng mới soi bóng đúng với thực trạng của vạn vật chung quanh. Cũng thế, khi tâm ta lao xao, còn bị tác động

bởi bất cứ một điều gì bên ngoài sẽ không phản ánh đúng sự thật. Khi tâm lỏng lẻo thì mới có cái nhìn khách quan, đúng với sự thật của mọi vấn đề. Tất cả hành động do những thứ bên ngoài chi phối rồi cuốn theo, không qua sự tư duy chính chắn của trí tuệ an định chân thật nơi chính mình thì chỉ tạo ra cái tôi hư ảo, giả tạo; dễ đưa đến cách sống sai lầm rồi tiếc nuối, ân hận, đau khổ về sau.

---o0o---

III - Khoe khoang, khẳng định mình là chưa được tinh tế

Khi ngợi khen một người nào đó thì có nghĩa là đã ngầm chê bai một người khác. Đề cao mình là phô trương bản ngã, là đã có tâm hạ bệ mọi người trong xã hội rồi. Xưa kia trong những câu chuyện hàn huyên, khi nghe người khác nói về thành tích của mình nhiều quá thì trong lòng đã cảm thấy hổ thẹn, thô tháo. Huống nữa là tự mình khoe mình! Người xưa tinh tế là như thế. Thời nay thì sao?

Lúc mới lớn, lần đầu tiên đi với bạn bè bước vào quán cà-phê, chúng ta cảm thấy rụt rè, e dè, hổ thẹn, luống cuống, không tự nhiên. Bản chất ban đầu của mỗi con người bao giờ cũng tinh khôi và sáng trong là như vậy. Nhưng khi đã vào quán lâu ngày thành lờn rồi thì cảm thấy rất thưng, thậm chí còn đua đòi đẳng cấp, tìm tòi những điều kỳ lạ mới thỏa mãn thị hiếu của mình. Mới biết, bụi trần gian đã làm chai lý con người ta oan uổng đến mức nào! Tương tự, buổi đầu tinh thần con người còn trong sáng, tinh tế, lịch sự như chiếc áo trắng không một nếp nhăn hay lấm chút xú vầy bùn. Đối với những thói hư tật xấu thô tệ, chúng ta không thể nói ra hay nghe qua tai được, nói gì đến phạm vào. Hoặch khi nghe ai đó khen mình thì cảm thấy hơi bị lố bịch, vô duyên. Nhưng theo ngày tháng, chúng ta tiếp xúc với những văn hóa đòi trụ, nhan nhản những thói hư tật xấu, có người đã dần bị thô kệch, bắt đầu ăn nói thiếu cân nhắc, tự phô trương mình, chê bai người khác, học đòi theo thói hư tật xấu của thú tính trong người. Lâu ngày trở nên chai lý, thô tháo; đánh mất sự trong sáng, lãng quên giá trị khiêm nhường, kín đáo, tinh tế, nghiêm chỉnh, có nhận thức, có tư cách tối thiểu của một con người tự lúc nào chẳng rõ.

Trong cuộc sống hiện nay, không cần quan sát, chúng ta cũng dễ nhận thấy nhiều điều thiếu tinh tế này. Sau một cuộc đua đã được phân định kẻ thắng người bại. Người chiến thắng bao giờ cũng rất vui, hô hào, thể hiện ăn mừng chiến thắng theo đủ kiểu, không cần biết bạn mình bị thất trận buồn

đến mức nào. Chỉ biết có mình mà không hề biết đến cảm xúc của mọi người bên cạnh. Nếu được mời dự trong bàn tiệc mừng chiến thắng, chúng ta không tin được rằng người này thực sự quan tâm mình một cách vô điều kiện, trong khi người bên cạnh của họ khổ đau mà họ không hề hay biết. Nếu như một lần như thế, nhiều lần như thế; hoặc là một người như vậy, nhiều người khác cũng bắt chước như vậy; theo thời gian sẽ tạo ra một xã hội với nhiều người vô cảm, không còn biết quan tâm chia sẻ, thương yêu, giúp đỡ lẫn nhau.

Cuộc đua thì phải có người thua kẻ thắng. Không có người thua kẻ thắng thì không thể gọi là một cuộc đua. Nhưng trong cuộc sống, chúng ta chỉ tạo nên thi đua khi cần khuyến khích sự phấn đấu của mỗi người. Sự khuyến khích chỉ có giá trị với người chưa sẵn sàng, còn thụ động. Với một người đã sẵn sàng, siêng năng, luôn phấn đấu mọi lúc mọi nơi thì không cần đến cuộc đua. Họ sẽ cùng với mọi người để đi đến một thành tựu, xây đời.

Làm một bài văn chỉ để được có điểm an toàn mà những ý tưởng trong đó không dùng được gì vào đời sống, xã hội thì đó là một bài văn chết ngay từ khi chúng ta đặt bút lên viết. Cuộc đời không cho chúng ta rảnh để tạo nên những cuộc thi đua một cách vô bổ như trò đùa trẻ con. Mà các cuộc đua đều mang ý nghĩa thể hiện sự trải nghiệm, cách hành xử trong cuộc sống. Phải có đủ nhận thức vượt ra ngoài cái khung thắng và bại bình thường của một cuộc đua thì chúng ta mới có được một sự trải nghiệm đột phá thành công trong cuộc sống. Thời nay người ta vẫn ra những bài toán mở. “Trên chiếc tàu biển có chở 45 con cừu. Tình cờ 5 con nhảy xuống biển. Hỏi anh thuyền trưởng bao nhiêu tuổi?”. Nếu tư duy theo một chiều, nhất thiết phải theo đề toán để giải là anh thuyền trưởng 40 tuổi thì sẽ bị sa bẫy, sai lầm. Phải có một trí tuệ đủ lớn dám nhìn thẳng vấn đề để nói đề toán bị sai thì mới nhận thức đúng về đề toán. Chính sự lạ kỳ của bài toán đã tạo nên tính đột biến cho người học, tạo nên một trí tuệ linh động, phát minh. Cũng thế, không phải bao giờ cũng cần phải có phân định thắng và thua thì cuộc sống mới thăng tiến được. Và không phải trong đời ai ai cũng nghĩ đến thắng và thua. Có khi chúng ta cũng nên tư duy, nên có tính đột biến vượt ngoài thắng và thua để nhận ra rằng, chiến thắng cao thượng là nâng đỡ người khác cùng chiến thắng thì cuộc sống sẽ trở nên hài hòa, sống động hơn nhiều.

Ham hố chiến thắng chỉ phù hợp với những người còn tính khí hiếu động, sôi động. Không có một chiến thắng nào dùng được mãi suốt đời. Dù có một đồng tài sản khổng lồ cũng không xài được khi có chuyện buồn đau, bệnh hoạn, sắp chết. Nó không phải là cái quá lớn như mình nghĩ để rồi phải

quan trọng đến mức quên cả tình người. Một chiến thắng mà quên cảm giác của người khác thì chưa phải là chiến thắng đích thực. Nếu lùi một chút để giúp mọi người cùng tốt, có lẽ chúng ta sẽ cảm nhận được niềm vui trọn vẹn hơn. Chúng ta vẫn thường nghe các nhà văn nói, sức mạnh chân chính không phải là giẫm lên vai của người khác mà phải nâng đỡ người khác trên đôi vai mình. Giẫm đạp lên nhau để sống, có lẽ không phải là lối sống của người tinh tế, có nhận thức. Biết nâng đỡ người khác trong khả năng của mình, sẽ cảm nhận được niềm vui sâu sắc tự đáy lòng và từ nhiều người mang lại. Phần quan trọng nhất trên cơ thể con người là cái vai. Không phải chỉ để gánh vác mà còn là nơi để cho người khác tựa vào khi họ khóc. Một lúc nào đó tâm hồn thanh thản, an tịnh; tận trong sâu thẳm của lòng mình, mỗi người chúng ta sẽ tự nhận ra, chiến thắng không phải là tất cả, mà ý nghĩa thật sự của cuộc sống là ở chỗ ta giúp đỡ người khác cùng chiến thắng, dù có phải chậm lại một bước. Ý thức được như thế thì đâu có lòng tự đắc lập nên cái tôi cá nhân? Được vậy thì tính người sẽ được khai mở, người người hoan hỷ, lo gì mình không được vui? Chúng ta cần có những khoảng lặng nhất định trong tâm hồn mình thì mới cảm nhận được sự tinh tế và vĩ đại này.

---o0o---

IV - Thể hiện cái tôi là một chương ngại, tự chặn đứng bước tiến của mình

Một bông hoa chỉ đẹp khi vừa hé nở, các cánh hoa hãy còn khum khum úp sát vào nhau như vẫn ngập ngừng chưa muốn nở hết. Mọi việc sẽ có ý vị hơn khi chúng ta còn tâm phấn đấu. Nếu như cảm thấy tự mãn, cuộc sống sẽ bị chùn lại, vô vị, không còn chí khí để phát huy.

Có một doanh nhân thành đạt, khi được nhà báo hỏi: “Anh có thể kể lại những thành tích của mình đã đạt được cho mọi người nghe?”. Anh ta cười và đáp: “Điều đó có cần thiết không?”.

Khi làm xong một việc gì mà mình không để ý đến thành tích thì chúng ta sẽ hăng hái để tiếp tục các công việc khác. Cứ thế, chúng ta làm rất nhiều công việc có ích cho đời mà niềm vui vẫn chưa thấy đủ, vẫn phấn phát cống hiến hết mình cho đến tận hơi thở cuối cùng. Ngược lại, nếu vừa cảm nhận thành quả thì tự mình cảm thấy đã làm được nhiều việc rồi, cần nghỉ ngơi, hưởng thụ rồi làm nữa. Do đó, thành quả và công việc sẽ bị giới hạn, không được phát huy đúng mức của nó, nếu không muốn nói là sự phát triển đã bị chặn đứng, không còn cơ hội để tiến triển nữa. Cống hiến hết mình là một

đức tính cao thượng. Nhưng hưởng thụ tối đa là hạng người quá quan trọng vật chất, lệ thuộc vào mọi thứ bên ngoài một cách thái quá thì làm sao có ý chí, hay những ý tưởng gì cao thượng hơn ngoài những thứ đang có?

Khi mang những thành quả ra để thể hiện cái tôi, để khẳng định mình là ngằm thỏa mãn với thành tựu của mình, sẽ cản bước tiến, ý chí phấn đấu không còn. Như thế, những thành quả kia chỉ là cơm nguội, sẽ dần đưa vào quá khứ và còn trong hoài niệm, tưởng tượng mà thôi. Không nên ngủ quên trên chiến thắng mà phải luôn phấn đấu. Nếu không tự mãn vào những thành quả mình đạt được thì chúng ta sẽ làm được nhiều điều tốt đẹp hơn cho cuộc đời. Phải may mắn lắm mới có được những thành tựu trong đời. Nhưng có dám quên những thành tựu của mình đi thì sự may mắn ấy mới được trọn vẹn.

---o0o---

V - Chấp ngã, lập nên cái tôi là tự nhốt mình

Đã có một cái cố định là tôi, thì tôi không thể là cái khác. Ví dụ, khi chấp tôi phải là người của miền này thì sẽ bị nhốt mình vào những đặc điểm của một con người gọi là miền đó. Như thế tôi sẽ không thể là một người muốn học hỏi những điều hay của các miền khác. Như là, khi chấp tôi là miền Trung thì không thể là miền Nam, miền Bắc. Tôi là miền Nam thì không thể học gì ở miền Bắc, miền Trung. Và tôi đã là miền Bắc thì cũng không chấp nhận học hỏi gì ở miền Trung, miền Nam nữa... Đó là do cố chấp vào hình thức, dính kẹt bên ngoài nên bị đóng khung, vướng víu. Hễ ai xúc phạm đến vùng miền của mình, đến cái tôi cá nhân thì liền tức giận, không kiềm chế được. Đây là do cố chấp nên đưa đến tai hại, thu hẹp tri thức, dễ bực tức, ngu tối khi cái được gọi là mình bị xúc phạm. Nếu chúng ta không cố chấp, không đóng khung hay lệ thuộc vào bất cứ hình tướng gì bên ngoài thì sẽ linh hoạt và sáng suốt hơn. Không phải mình là hạng người ba phải không có nhận định. Chúng ta có nhận định và lập trường rất hẳn hoi, rõ ràng, nhưng không câu nệ, lệ thuộc hay chấp cứng vào một điều gì để dựng lên một cái gọi là tôi. Như thế sẽ được thông thoáng, sáng suốt và tự tại hơn nhiều.

Anh A sẽ có một đặc điểm riêng để nhận biết đó là anh A, không lẫn với người khác. Anh A không thể sao chép kiểu cách của một anh B nào đó, nó sẽ trở nên đơn điệu, trơ trẽn, mất tự nhiên. Mỗi một con người đều có một tố chất rất riêng. Giọng văn của người này, không thể là cách hành văn

của người khác. Sở trường của anh B, không hẳn là việc mà anh C làm tốt được. Làm mới bài hát, làm mới nhận thức, cách giảng dạy, làm mới mọi thứ trong cuộc sống chính là phát huy sở trường của mỗi người để cái ưu điểm, thế mạnh, tố chất riêng có của họ được bật lên, chứ không phải là thể hiện cái tôi như mọi người vẫn nghĩ. Bàn tay có năm ngón bằng nhau sẽ là một bàn tay quái dị, không đẹp. Cuộc sống vốn nhờ vào nhiều sắc màu khác nhau khiến cho nó trở nên đa dạng và sinh động hơn. Nhưng không phải chấp vào một cái gì đó là tôi để lập nên tự ngã, như thế sẽ bị ngăn ngại, không hòa điệu được những sự thật chung quanh mình.

Ví như một anh chàng ăn rồi quét dọn sân vườn, lau nhà quá sạch và đóng kín cửa lại, không muốn cho ai vào. Ngôi nhà sạch ấy chỉ là ngục tù nhốt lấy anh ta. Trong đời vẫn có không ít người có cuộc sống trong sạch, thanh cao, có hiểu biết và may mắn đạt được một số thành tựu nhất định. Nhưng lại quá chấp vào thành quả của mình, lập thành một cái tôi tự ngã, không chan hòa, thông cảm, hiểu biết mọi người. Dần dần bị cô lập, không mở mang kiến thức, không quen sinh hoạt với số đông người, không làm được gì lớn hơn ngoài chút ít thành quả mình đang sở hữu đã quá cũ kỹ. Hiện nay, chúng ta không khó để bắt gặp những người tương tự như vậy. Đời sống của họ khá nghiêm túc, cao thượng, ai cũng quý trọng, nhưng khi ra lãnh đạo số đông người thì không kham nổi. Hoặc là bị mọi người phản đối, lên án do quá cố chấp, không trông xa nhìn rộng, thiếu hiểu biết và cảm thông trong xử lý công việc. Hoặc là chính mình không hòa điệu, không thích nghi được với nhiều tư tưởng tập thể nên bị căng thẳng, quá sức chịu đựng của mình. Đó là do chấp vào thành quả rồi lập nên một cái tôi khác người, đóng khung, lập dị, cố chấp. Chấp vào cái tôi, tự cao, tự đại, mang tính cá nhân quá thì lòng mình không thông thoáng, trí mình không đủ lớn để cảm thông được với số đông người, không tùy thuận được với nhiều hoàn cảnh phức tạp khác nhau trong cuộc sống. Chính cái chấp tôi này tự đóng khung mình khiến cho chúng ta không làm được gì lớn hơn vượt ra ngoài cái tôi vô óc ấy. Cái tôi của bản ngã tự tôn đó sẽ là ngục tù và chúng ta tự biến mình trở thành một tù nhân từ thể xác cho đến khối óc trong ngục tù vô hình ấy.

Không có mục tiêu để cố gắng phấn đấu thì cuộc đời mình sẽ bị thả trôi, vô ích. Nhưng nếu cố chấp thái quá vào mục tiêu để lập nên cái tôi riêng lẻ của bản ngã thì cũng tai hại cho mình vô kể. Tất cả những nỗ lực tự thân của mỗi một người đều rất đáng được trân quý, thán phục. Nhưng nếu chấp vào thành quả rồi tự mãn, tạo nên bản ngã riêng tư thì thật là đáng tiếc. Bởi đó là cội nguồn sản sinh ra bao nhiêu tai hại khó lường, biến sự nỗ lực

đáng trân quý của mình trở thành điều kiện để chúng ta sống sai, đi vào ngõ cụt.

Một cây không thể tạo nên khu rừng, và rừng không phải chỉ có một loại cây. Tuy có nhiều loại cây khác nhau, nhưng phải nương vào nhau mới thành một khu rừng được. Cái tôi, khẳng định mình có cái riêng khác, nghĩa là phát huy sở trường, đặc điểm riêng có của mình một cách tốt nhất, nhưng hài hòa, thể nhập với cộng đồng chứ không phải chấp vào sở đắc để lập nên một cái tôi theo kiểu tự ngã riêng biệt.

---o0o---

VI - Cái tôi chân thật, vĩ đại, phóng khoáng, trí tuệ

Mọi người vẫn thường cho rằng, mỗi người đều có quyền chọn cho mình một lý tưởng sống và lý tưởng nào cũng tốt. Điều này chỉ đúng ở cấp độ phổ thông, nhưng nếu phân ngành chuyên sâu thì cần phải có một cuộc trắc nghiệm để không bị nhầm lẫn.

Chúng ta không thể đặt niềm tin trọn vẹn tuyệt đối vào một người mà họ chỉ chơi với mình khi chúng ta có mọi thứ tiền tài, địa vị, quyền uy, của cải. Còn khi tất cả những thứ ấy vượt khỏi tầm tay, chúng ta khờ sở thì họ lại bỏ mình ra đi. Cũng thế, một lý tưởng mình chọn để sống, lý tưởng ấy phải trung thành tuyệt đối với mình. Khi vui, lúc buồn và cho cả đến khi sắp chia tay cuộc đời, nó phải luôn có mặt và bảo vệ được cho chúng ta. Cụ thể, trên cảnh thuận, nó sẽ giúp cho mình không động tâm vui quá và cũng không bị buồn da diết khi gặp cảnh nghịch ý trái lòng. Bởi trên cảnh vui chúng ta khởi tâm vui theo được thì cái tâm khởi đó sẽ được huân dần thành thói quen và sức mạnh, để rồi khi gặp cảnh buồn nó cũng khởi lên, dao động và buồn theo chứ không thể kèm lại được. Nếu chúng ta dễ buồn dễ vui thì dễ bị hoàn cảnh của cuộc sống chi phối, sẽ đưa đến khổ đau. Một lý tưởng chỉ sống được trên cảnh thuận mà không bình ổn được trên cảnh nghịch thì chưa phải là một lý tưởng trung thành chung thủy với mình. Chưa nói đến, lý tưởng chân thật này phải luôn tồn tại và không bị chi phối bởi bất kỳ hoàn cảnh thuận hay nghịch nào cả. Một điều kiện thứ ba nữa là khi nằm trên giường bệnh, đối mặt với tử thần, lý tưởng ấy phải giúp chúng ta tự thấy mình an ổn, không bàng hoàng, lo sợ. Không phải sống để chờ chết, nhưng chết là điều mà ai cũng có ít nhiều lo sợ cho nên lấy đó để làm thước đo. Một lý tưởng phải được trắc nghiệm, đảm bảo được ba điều kiện trên thì nó mới trung

thành với mình, mới đảm bảo có giá trị cho chúng ta tin tưởng tuyệt đối và sống trọn vẹn với nó được.

Bất kỳ một lý tưởng, niềm vui hay sở thích gì, nếu do các tác động từ bên ngoài như là hoàn cảnh, tiền tài, địa vị, quyền uy, con người cho đến từ một đảng giáo chủ mà có ra thì đều là những lý tưởng, niềm vui có điều kiện. Do cái này có nên cái kia có. Và rồi cũng sẽ do cái này không cho nên cái kia cũng trở thành không. Cụ thể là khi mọi thứ bên ngoài kia mình không còn chạm đến được nữa thì cái gọi là lý tưởng, niềm vui, sở thích kia cũng không còn tồn tại. Lúc này mới biết cả đời chúng ta chỉ sống nhờ, ở nhờ, vay mượn, tin vào để sống theo mọi thứ bên ngoài chứ chưa có cái gì thật là chính mình cả. Hạnh phúc chân thật trước tiên phải là một nguồn hạnh phúc không do điều kiện mà có. Nếu vì cái này mà tôi có được hạnh phúc thì cũng sẽ đến lúc cái này không còn và hạnh phúc cũng tan biến theo mây khói. Một niềm hạnh phúc bị biến đổi theo các điều kiện bên ngoài thì làm sao gọi là chân thật được?

Lúc nào đó có thể, chúng ta hãy tạm gác lại mọi thứ đang có, phút chốc lắng lại lòng mình thì sẽ cảm nhận được sự lóng lảng, sáng suốt, an lạc vô biên. Cái ấy chính nó tự sẵn đủ nơi mỗi người, không do một thứ gì bên ngoài tác động mà có được. Mỗi ngày thực tập một chút. Lâu dần thành quen, không chờ đến lúc rảnh rang mà chúng ta sẽ ứng dụng được trên mọi công việc. Theo thời gian, năng lực này tự lớn mạnh, tự mình cảm nhận được một năng lực đặc biệt nơi chính mình. Nó là một cội nguồn trí tuệ sáng suốt, định tĩnh kiên cố, an lạc ngập tràn, không còn chỗ cho mọi thứ bên ngoài xen vào chi phối được nữa. Nó đủ lớn cho chúng ta tự tại trên mọi thứ. Những buồn vui, thành bại trong đời này không còn đủ giá trị chi phối mình. Lúc này, không muốn tự do tự tại cũng được tự tại. Một niềm an vui tự tại ngay cả khi có việc, có mọi thứ và khi không việc, không một thứ gì. Muốn làm giàu cũng được; và khi không có một vật gì cũng bình thường, hoan hỷ, tự tại an ổn như nhau. Bằng tâm này để sống, để hành xử và làm việc, quý vị mới cảm nhận được giá trị vô biên của nó. Càng sống, càng phát minh giá trị không có giới hạn. Như người uống nước, nóng lạnh tự biết, chỉ người trong cuộc mới cảm nhận hết giá trị. Với năng lực lớn này sẽ giúp chúng ta an nhiên, tỉnh táo khi sắp ra đi.

Khi tay ta bần nắm lấy một vật này thì không thể cầm nắm được vật khác. Nếu để tay thông thả thì tùy thời muốn nắm lấy bất kỳ vật gì cũng được. Chấp vào một cái gì đó cho là tôi thì cái tôi ấy bị khu biệt giới hạn trong ấy, không còn chỗ để tiếp thu cái khác. Khi mình không là gì cả mà chỉ

là một tâm thái rỗng rang, sáng biết, năng lực định tĩnh vô bờ thì sẽ biết khắp; tùy nơi, tùy lúc để vận dụng một cách thông thoáng, tự tại, không có gì làm ngăn ngại che lấp mình được. Chúng ta không thể biết được những gì mình chưa biết. Nếu chấp vào một cái cho là tôi thì cửa tri thức sẽ bít lấp, không còn cơ hội để học được vô vàn những điều hay khác. Sống bằng tâm thể thanh thang rộng lớn, bằng cội nguồn trí tuệ vô biên này sẽ cho chúng ta một khả năng phát minh vô tận. Những gì đã có, chúng ta kế thừa, phát huy, tái tạo, làm tốt hơn. Nếu là chưa có thì phát minh, sáng tạo, làm mới. Một cái tôi trí tuệ vĩ đại như thế mới xứng đáng, đủ lớn cho chúng ta sống về an ổn và thích thú được. Đây tạm gọi là cái tôi chân thật, nhưng không phải có một cái gọi là tôi để chấp vào đó. Vừa có tâm chấp là đã rơi vào hạn lượng, có giới hạn, không còn là một cái tôi vĩ đại không bờ mé này nữa.

---o0o---

VII - Cội nguồn của mọi thành tựu

Khi sống được bằng cái tôi chân thật, bằng trí tuệ gốc này, diệu dụng sẽ vô ngần. Gắn nhất, chúng ta sẽ cảm nhận được ba đặc điểm cơ bản: Sức mạnh định tĩnh vô song, trí tuệ sáng biết trùm khắp và cội nguồn an vui vô tận. Thông thường chúng ta tư duy logic thì chỉ tư duy một lúc vài ba mệnh đề, nhiều hơn nữa sẽ bị rối ren và quá sức, có khi còn bị trạng thái buồn nôn, muốn ói mửa. Nhưng khi buông xuống mọi thứ để được trong lặng thì tất cả tự nó ùa về cùng một lúc rất tự nhiên, khiến chúng ta không ngờ được. Mới hay ra, cái sáng biết này là vô biên, còn cái có nghĩ suy kia là hữu hạn. Như khi đùa vui trong đám trẻ đồng thì chỉ thấy được vài chục đứa gần mình nhất. Nhưng nếu đứng trên lầu cao bình tâm nhìn xuống thì sẽ thấy hết toàn bộ bọn trẻ, không nhầm lẫn một đứa nào. Cũng thế, trí tuệ chân thật này là một cội nguồn sáng biết trùm khắp, vượt lên trên tất cả, không động và an lạc vô cùng.

Tất cả nhận định, triết lý, phương cách, kỹ năng... đưa đến mọi thành tựu trong đời đều từ trí tuệ, không có một cái gì từ trên trời rơi xuống. Trở về sống bằng cái tôi rỗng suốt, an định mà sáng khắp này là trở về cội nguồn trí tuệ gốc nơi chính mỗi người, là trở về với cha đẻ ra mọi thứ. Có được cội nguồn này, chúng ta sẽ có tất cả. Tùy vào từng trường hợp, trí tuệ gốc này sẽ cho chúng ta biết nên làm gì là hợp lý để đưa đến kết quả hoàn hảo nhất. Ví dụ muốn quản trị kinh tế, quản trị cuộc đời, chúng ta chỉ cần quản trị hai điều cơ bản, đó là quản trị bản thân và quản trị con người. Muốn quản trị bản thân tốt thì chính mình phải chiến thắng được mình; và cội nguồn trí tuệ này

sẽ giúp chúng ta làm tốt điều đó. Cụ thể, khi sống bằng nguồn năng lượng định tĩnh, trí tuệ sáng khắp và an lạc vô bờ, chúng ta như được ăn no một món ngon thượng hạng, những thứ khác không còn đủ giá trị chi phối mình nữa. Như vậy là đã làm chủ bản thân, đồng nghĩa đã quản trị được bản thân của mình một cách trọn vẹn. Cũng nhờ vào nguồn trí kia, chúng ta biết tùy vào từng người, tùy lúc, tùy việc nên làm gì và làm như thế nào cho thích hợp. Đó là người thầy cho chúng ta biết kịp để quản trị con người một cách hoàn hảo nhất. Như thế mọi việc tự thành tựu.

Một con sâu sống trong thảm lá xanh thì hình nó sẽ có màu xanh. Nếu ở thân cây khô thì nó phải chuyển sang màu lam như thân cây vậy. Đó là quy luật nương vào tự nhiên để được bảo vệ, sinh tồn. Đối trước một xã hội cũng vậy, dù bị cuốn lôi hay chỉ là tùy duyên để làm một điều gì đó cao thượng, tất cả chúng ta đều phải khéo hòa đồng trong một cộng đồng mà mọi người đang sống. Dù chỉ là lo cơm áo gạo tiền, hay làm những việc cứu người, giúp đời; muốn được thành tựu, chúng ta cũng cần phải biết những điều cơ bản. Mà sống về với cái tôi của cội nguồn trí tuệ chân thật này, sẽ cho chúng ta biết được những điều kiện cần và đủ ấy. Một sự thành tựu có căn bản chứ không phải ngồi đó để mơ tưởng, cầu may. Trước mắt, muốn thành đạt, chúng ta phải tự rèn luyện mình hội đủ ba điều kiện căn bản: Trí tuệ, năng lực và sự may mắn.

1/ Trí tuệ: Tất cả những gì học được từ gia đình, nhà trường và xã hội vẫn chưa đủ. Bởi có rất nhiều khi làm xong mọi thứ rồi, đến lúc lắng đọng, nghỉ ngơi, chúng ta thường phát hiện ra nhiều điều sai sót. Nếu trí tuệ đã đủ thì không sai sót, mà còn sai sót nghĩa là chưa được đầy đủ. Và khi yên lắng thì chúng ta tự phát hiện ra những điều sai sót kia. Nếu làm xong rồi, chờ đến tối yên lắng mới biết thì đã muộn. Muốn có được trí tuệ đầy đủ, chúng ta phải yên lắng kịp thời ngay khi hành xử. Ai cũng biết thế, nhưng mọi người chưa thể làm được như thế vì chưa biết cách dồn vốn trí tuệ này, chờ đến khi gặp việc mới nhớ đến dùng thì làm sao kịp được? Muốn có vốn liếng trí tuệ sẵn sàng, chúng ta phải lắng lòng, tỉnh giác trong mọi lúc, trên mọi sinh hoạt. Theo ngày tháng, tiềm năng này tự hình thành và lớn mạnh trong mỗi chúng ta. Gặp việc liền được vững vàng, định tĩnh, sáng suốt; đưa đến thành tựu một cách trọn vẹn, tốt đẹp.

2/ Năng lực: Năng lực có sẵn trong trí lực. Nếu chúng ta nhận và sống trọn vẹn bằng trí tuệ chân thật thì trí lực, năng lực tự có. Nếu chưa như thế thì mỗi người phải biết tự rèn luyện mình. Bằng cách, bất kỳ một điều gì cảm thấy hơi khó chịu thì phải biết đối diện và hoàn thành tốt. Một đôi khi

mình có thể đánh Đông dẹp Bắc; luận cổ, bàn kim thao thao bất tuyệt; nhưng bảo quét nhà thì cảm thấy cái chổi nặng hơn cả tấn, bảo nấu bữa ăn cho gia đình thì cảm thấy khó hơn đi đánh ngàn quân giặc ngoài biên thù... Như thế là năng lực của chúng ta chưa đủ lớn để chiến thắng, vượt qua mọi thứ trong đời. Những chuyện nghe qua như tầm thường, nhưng nó lại là những lỗ hổng của ý chí, nghị lực, kiên trì, nhẫn nại, chịu khó... đưa đến sơ hở, chủ quan, phá hỏng thành quả to lớn của mình trong chớp mắt. Là người biết hoàn thiện mình, không luận đó là việc lớn hay việc nhỏ, chúng ta phải dám đối diện với những gì mình còn thấy ngại để phấn đấu vượt qua. Nếu thấy ngại học toán thì phải dốc tâm vào giải toán cho đến khi nào cảm thấy thích thú làm bài tập mới thôi. Nếu là một thanh niên sĩ diện, dễ bị ngại ngùng mắc cỡ trước những công việc mọi người cho là tầm thường thì cứ xách giỏ đi chợ, mua đồ về lo cho gia đình một bữa ăn thật tự nhiên. Gặp một người không ưa, mình cũng phải đối diện cho đến khi nào cảm thấy bình thường mới được... Không phải cần làm hay để làm những công việc nhỏ nhặt đó, mà đây là cách để rèn luyện khả năng thích nghi của mình. Một khi rèn luyện đã được thành tựu rồi, chúng ta mới nhận ra giá trị cần thiết và lớn lao của nó. Cuộc thế có như thế nào đi nữa, chúng ta vẫn giữ được thăng bằng, không ngại. Ngày mai dù có ra sao nữa, chúng ta cũng cân đối được cuộc sống, chẳng sao. Không còn tâm trạng lo ra hay sợ sệt vào ngày mai nữa. Bằng cách này, tự mình vô hiệu hóa được tất cả mọi thứ, không còn một cái gì chi phối hay có thể ngăn chặn được bước tiến của mình. Có vậy, chúng ta mới có được năng lực vững vàng để đưa đến thành tựu mọi công việc trong cuộc sống.

3/ *May mắn*: May mắn là một cách nói chung chung, chính xác đó là phúc phần của mỗi người. Muốn có phúc, không phải do bố thí nhiều mà lòng mình phải rộng lớn. Chúng ta vẫn thường nghe nói, của cho không bằng cách cho. Nếu cho người khác cả tỷ đồng mà lòng mình tính toán nhỏ hẹp, không tôn trọng họ hay cho rồi hối tiếc thì phước ấy vẫn có giới hạn. Nhưng giúp đỡ người khác một đồng mà lòng mình tôn trọng, hân hoan thì phước ấy sẽ to lớn vô cùng. Khi lòng đủ rộng thì chúng ta làm được nhiều điều một cách tự nhiên, không tính toán cho nên phước ấy sẽ vô lượng. Gặp chuyện phải tranh cãi, chúng ta thoáng rộng tâm hồn, bỏ qua. Gặp người già qua đường, chúng ta tiện tay dìu cụ. Gặp một cây đinh, tiện tay nhặt lấy, cất đi. Lên xe, người khác cần chỗ ngồi tốt, mình nhường cho họ. Họ ngồi chỗ ấy được vui, chúng ta cảm thấy vui sướng trong lòng... Lòng cứ thoáng rộng như thế, chúng ta sẽ có được vô lượng vô biên phước đức. Thử làm một phép kiểm tra lòng mình thì sẽ biết được có phước hay không liền. Khi gặp mọi người, chúng ta quan tâm họ hay mặc kệ, phớt lờ, không cần hay biết.

Hoặc gặp một ai đó có địa vị và giàu sang hơn mình, chúng ta nghĩ: “Mình cần nhờ gì ở họ?” hay: “Họ có cần mình giúp đỡ gì không?”. Nếu nghĩ “cần gì ở họ”, đó là chúng ta đang sử dụng bớt phần phước đức của mình. Còn nghĩ “mình giúp được gì cho người khác”, sẽ được thêm phần phước đức. Hưởng thụ thì tiêu hao phước đức. Công hiến thì phước lại càng được tăng thêm. Cứ như thế, làm được nhiều việc trong khả năng mình, nhưng không tính toán, mong cầu hay tự mãn; cộng thêm lòng an tịnh thì phước đức sẽ tự rộng lớn. “Có phần thì không cần gì lo”. “Có đức thì mặc sức mà ăn”. Đây là nguồn gốc của sự may mắn đưa đến mọi thành tựu.

Ba vấn đề vừa nêu trên là ba yếu tố cơ bản, là điều kiện cần và đủ để đưa đến mọi thành tựu trong đời. Nhưng muốn đạt được ba yếu tố cơ bản này một cách trọn vẹn thì phải nhận ra và sống được bằng trí tuệ chân thật an định kia. Mới biết, cái tôi chân thật này là cội nguồn của mọi thứ từ tinh thần đến vật chất. Có được một trí tuệ và sức định tĩnh đủ lớn như thế, chúng ta sẽ nhận định được mặt ưu và mặt khuyết của mỗi miền Nam Trung Bắc, thấy ra được những điều hay và chưa hay của kim cổ đông tây. Biết học lấy điều hay, rút tía kinh nghiệm những điều còn hạn chế, đồng thời phát minh được những điều chưa có. Như thế, chúng ta sẽ là một trí tuệ vượt lên trên nhân loại, thấu tóm cả Đông Tây kim cổ tinh hoa; tiêu dung, học lấy được tất cả; hòa đồng nhưng không bị hòa tan, mất mình. Cái tôi như thế không vĩ đại và xứng đáng hơn sao? Căn cứ vào đó để làm nên tất cả, xây dựng nên cuộc sống thì mọi thứ luôn tươi mới; đầy đủ nghị lực và trí sáng bất động để làm sinh động cuộc đời này.

---o0o---

VIII -Kết luận

“Bao nhiêu năm rồi còn mãi ra đi. Đi đâu loanh quanh cho đời mới mệt...”. Nhạc Trịnh Công Sơn đã đi vào lòng người. Khi cất tiếng hát, ai cũng cảm thấy như đang nói lên cõi lòng của chính mình vậy. Từ một người đạp xích-lô trên đường phố, cho đến một ca sĩ chuyên nghiệp, ai cũng có thể tùy hứng ngẫu nhiên ngao một vài câu trong bài hát bất cứ khi nào thấy thích. Nhưng đề trình diễn xuất sắc, hát hay nhạc Trịnh thì không có được nhiều người. Cũng thế, bản chất trong sáng tinh khôi, an tĩnh, rất trí tuệ nơi chính mỗi người ai ai cũng sẵn có. Dù muốn hay không, hoặc ít hay nhiều, mọi người cũng đang sống bằng nó. Nhưng đa phần chúng ta chỉ nhận chân được phần nào hoặc có người thi thoảng mới thoáng chợt hay ra. Không có được nhiều người có đủ điều kiện để nhận ra và sống trọn vẹn bằng chính nó.

Nhưng không phải vì thế mà chúng ta nghi ngờ về cội nguồn trí tuệ vô biên này. Sử dụng được ít hay nhiều là do sự dốc tâm khám phá và sống về của mỗi người. Một khi đã nhận ra được giá trị cao thượng và chân thật tuyệt đối của nó, chúng ta sẽ hào hứng để khám phá và sống về bằng cái tôi chân thật đầy ý vị này.

Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử

“Trăm năm tích đức tu hành,

Chưa về Yên Tử chưa thành quả tu”.

Núi rừng Yên Tử vẫn sừng sững với những Thánh tích hãy còn đó qua bao biến đổi của cuộc đời. Có lắm người vẫn hằng mong ước lên đến tận chùa Đòng ít nhất một lần mới thỏa chí bình sinh. Gần đây, người tìm về Yên Tử càng đông hơn những năm trước. Về Yên Tử, có phải chúng ta đang tìm về với núi rừng, hay tìm về với hồn thiêng Yên Tử suốt tự ngàn xưa cho mãi đến nay? Hồn thiêng ấy là cái gì đó mà đến nay vẫn còn mờ ảo, chưa được rõ ràng lắm đối với một ít người trong những người đang tìm về chốn Tổ. Tuy mờ ảo, nhưng nó đã in đậm vào lòng người tự thuở nào. Có phải chính đó là năng lực đã thôi thúc mọi người tìm về Yên Tử, tìm về với chốn Tổ non thiêng?

Ngược dòng lịch sử, vào thế kỷ XIII, vua Trần Nhân Tông - một vị minh quân Việt Nam sau khi làm tròn trách nhiệm của một vị vua đối với nước, Ngài xem ngai vàng như dép rách, quyết chí cầu giác ngộ, xuất gia lên tận núi Yên Tử dốc chí tu hành. Trải thời gian công phu miên mật, Ngài đã ngộ đạo, sáng lập Thiền phái Trúc Lâm chỉ dạy cho mọi người. Từ đây, dòng Thiền Việt Nam chính thức khai sinh. Dòng Thiền ấy đã sống dậy mạnh mẽ khiến Phật giáo thời bấy giờ trở thành quốc giáo. Núi rừng Yên Tử từ trong im lìm bỗng trở nên sống động và thiêng liêng, thấm đậm vào lòng người. Ngày nay tìm về Yên Tử, có nghĩa là chúng ta đang tìm về với hồn thiêng Yên Tử; tìm về với Thiền phái Trúc Lâm đang sống lại sau ngót mấy trăm năm dài vắng bóng.

Mới nghe qua, chắc chúng ta không khỏi ngỡ ngàng khi nói đến Thiền mà còn phân ra là Thiền Ấn Độ, Thiền Nhật Bản, Thiền Trung Hoa, Thiền Việt Nam hay là Thiền Trúc Lâm Yên Tử. Đúng rồi, Thiền là Thiền. Trên chỗ cứu cánh giác ngộ bản tánh chân thật thì không phân chia là Ấn Độ, Trung Hoa, Nhật Bản hay Việt Nam. Nhưng về mặt phương tiện giáo hóa thì cần phải khác cơ. Chính vì thế, khi truyền Thiền vào một nước nào, các Thiền

sư đã tùy theo phong tục tập quán, tùy thuộc vào căn cơ của chúng sanh ở nước đó mà lập bày phương tiện giáo hóa cho phù hợp để dẫn dắt người học trở về nhận lại bản tâm chân thật nơi chính mỗi người. Từ đó mới có Thiền Ấn Độ, Thiền Nhật Bản, Thiền Trung Hoa hay Thiền Việt Nam... Đây là tinh thần tùy duyên bất biến của đạo Phật. Trên tinh thần đó, cũng tùy vào phong tục tập quán và căn cơ của người Việt Nam, vua Trần Nhân Tông đã sáng lập ra dòng Thiền Việt Nam - Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử.

Trước khi Thiền phái này ra đời, ở Việt Nam đã có các Thiền sư từ Ấn Độ, Trung Hoa... truyền Thiền vào. Nổi bật đáng kể đến lúc này có ba Thiền phái chính. Phái Thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi do ngài Tỳ Ni Đa Lưu Chi là người Ấn Độ sang Trung Hoa đặc pháp nơi Tam Tổ Tăng Xán. Sau đó, Ngài sang chùa Pháp Vân ở Việt Nam truyền dạy Thiền. Đây là hệ phái Thiền tông đầu tiên truyền sang Việt Nam. Hệ thứ hai do Thiền sư Vô Ngôn Thông truyền vào. Ngài là người Trung Hoa truyền Thiền sang Việt Nam ở chùa Kiến Sơ. Hệ thứ ba là phái Thảo Đường. Trong số những người do vua Lý Thánh Tông bắt được từ Chiêm Thành đem về ban cho bá quan để làm nô bộc, có một người rơi vào làm nô bộc cho một vị Tăng lục. Một hôm vị Tăng lục đi khỏi, người ấy thấy bản Ngũ lục để trên bàn có mấy chỗ sai bèn tự ý chỉnh sửa. Vị Tăng lục đi về thấy thế ngạc nhiên, hỏi ra mới biết là người nô bộc của mình sửa. Ông đem việc ấy tâu lên vua Lý Thánh Tông. Vua cho mời vào Triều rồi đem Kinh Luận và Thiền ra hỏi, người ấy ứng đối lanh lẹ và khế hợp. Vua rất kính phục, truy nguyên ra mới biết đây là Thiền sư Thảo Đường, đệ tử của Thiền sư Tuyết Đậu Trùng Hiên ở Trung Quốc thuộc hệ phái Tông Vân Môn. Về sau, đồ chúng nghe danh tiếng của Sư nên tìm đến rất đông. Do đây trở thành Thiền phái thứ ba ở Việt Nam.

Đến thời vua Trần Nhân Tông, ba hệ phái Thiền trên vẫn còn truyền bá ở nước ta. Vì phương tiện của mỗi tông phái còn ảnh hưởng các tông phái ở Trung Hoa nên có sự khác biệt. Hơn nữa, phương tiện của mỗi tông phái này vẫn còn mang màu sắc của Trung Hoa, chưa được nhất quán, nên chưa phổ cập được với số đông căn cơ quần chúng Việt Nam. Do đó, sau khi vua Trần Nhân Tông tu hành ngộ đạo, từ chỗ giác ngộ và kinh nghiệm trong công phu tu hành của mình, Ngài vốn là người Việt nên rất cảm thông về phương tiện phù hợp với căn cơ người Việt, nhận thấy sự thống nhất các phái Thiền trên thành một Thiền phái thích hợp để mọi người ứng dụng tu hành để đưa đến kết quả là điều cần thiết, Ngài đã đứng ra thành lập hệ phái Thiền Trúc Lâm Yên Tử. Đây là một Thiền phái Việt Nam đầu tiên ra đời không còn lệ thuộc các hệ phái Trung Hoa, xứng đáng là một hệ phái Thiền Việt Nam chính thống.

Sau đời vua Trần Nhân Tông, ngài Pháp Loa kế thừa làm Tổ vị thứ hai. Kế đó là ngài Huyền Quang kế thừa làm Tổ vị thứ ba. Mãi đến thế kỷ XVIII, Thiền sư Hương Hải là vị Thiền sư nổi pháp Thiền phái này. Ở những thế kỷ gần đây, có Thiền sư Chân Nguyên, Thiền sư Minh Chánh... đều là những Thiền sư kế thừa dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử.

Nếu ở Ấn Độ, Đức Phật là một vị Hoàng Thái tử đi tu thành Phật thì ở Việt Nam, một ông vua đi tu làm Tổ sáng lập ra Thiền phái Việt Nam. Nếu ở Ấn Độ có ông Duy Ma Cật là một cư sĩ ngộ đạo, ở Trung Hoa có ông Bàng Long Uẩn nói lên lời vô sanh, thì ở Việt Nam có ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ cũng là một người cư sĩ tại gia tu hành thấy đạo rõ ràng, đến bên mẹ sống chết mà Ngài vẫn làm chủ tự tại. Đây là điều mang lại niềm tin cho tất cả chúng ta; tin rằng, nếu ai quyết chí tu hành, cũng đều có khả năng giác ngộ như nhau không khác.

Danh vọng, địa vị, của cải, quyền uy... là cái mà người đời hằng mơ ước. Ở đây, một ông vua ngồi trên ngai vàng, nắm cả sơn hà, làm chủ thiên hạ, đã đạt được tất cả những gì cao quý nhất mà người đời mong muốn. Thế mà Ngài đã giã từ tất cả, vào trong rừng sâu núi thẳm, khổ hạnh tu hành, đạt được giác ngộ, sáng lập ra dòng Thiền Việt Nam; thì cái mà Ngài muốn dựng lập, hẳn phải vượt hơn những cái quý trọng tầm thường của thế gian!

Trải thời gian thăng trầm biến đổi của cuộc đời, đã có lúc các Thiền sư phải âm thầm tiếp nối, Thầy trò thâm trao truyền nhau, cũng có lúc dòng Thiền này vắng bóng. Ngày nay, khôi phục Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử là chúng ta làm sống dậy một dòng Thiền Việt Nam chính thống đã truyền bá hưng thịnh một thời; khơi dậy cái trân quý của cha ông chúng ta đã dày công gầy dựng mà con cháu ngày nay gần như quên lãng hay chỉ biết đến một cách chung chung, chưa được thấu triệt.

Khi Thiền sư Đạo Viên ẩn tu trên núi Yên Tử, vua Trần Thái Tông có lần trốn triều đình đi xuất gia, lên núi hỏi đạo, chỉ mong làm Phật, không cầu làm gì khác. Ngài Đạo Viên nói:

- Trong núi vốn không có Phật, Phật chỉ ở trong tâm. Tâm lặng mà biết, đó là Phật thật. Nếu bệ hạ ngộ tâm này thì tức khắc thành Phật, không nhọc tìm cầu bên ngoài.

Vua toan lên núi tìm Phật, Thiền sư Đạo Viên đã khéo chỉ thẳng, trong núi vốn không có Phật, chỉ xoay lại bản tâm, tâm lặng mà hằng biết; đó chính là Phật thật. Quả là một lời chỉ thẳng, vấn tắt mà đầy đủ; thật đầy đủ

để chúng ta tu hành suốt cả đời không hết. Nhận thẳng ngay đây, không nhọc nhằn chạy tìm vòng vo vô ích.

Từ đó, các vua nhà Trần đều là những ông vua Phật tử, dùng Chánh pháp trị dân. Ngoài việc Triều chính, các Ngài còn đề tâm nghiên cứu Phật pháp tu hành.

Vua Trần Nhân Tông lúc còn là Thái tử, vua cha là Thánh Tông đã giao cho ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ chỉ dạy Thiền. Một hôm, Thái tử hỏi:

- Bôn phận và tông chỉ người tu Thiền là thế nào?

Thượng sĩ đáp:

- Phản quan tự kỷ bản phận sự, bất tùng tha đắc. (Xoay lại chính mình là phận sự chính, chẳng từ nơi khác mà được).

Ngay đó, vua Trần Nhân Tông lãnh hội ý chỉ và ứng dụng tu hành. Trải thời gian công phu, Ngài nhận được đạo lý; sống ngay giữa cõi trần tục mà vẫn vui với đạo nên đã làm Bài Phú Cư Trần Lạc Đạo khi còn là Thái Thượng Hoàng. Đọc một đoạn sau thì chúng ta mới cảm phục sự giác ngộ của Ngài lúc còn là cư sĩ tại gia:

Vậy mới hay!

Bụt ở trong nhà;

Chẳng phải tìm xa.

Nhân khuấy bản nên ta tìm Bụt,

Đến cốc hay chín Bụt là ta...

Thì mới biết, Phật ở trong nhà, chẳng phải tìm đâu xa trong núi. Bởi quên gốc nên ta mới chạy đi tìm Phật. Đến khi hay ra thì Phật chính là mình.

Quên gốc nên chạy đi tìm Phật bên ngoài, vào núi để tìm Phật, càng đi tìm chỉ là càng cách xa. Xoay trở lại thì Phật vốn là mình. Lời dạy phản quan của ngài Tuệ Trung mà vua Trần Nhân Tông đã thể nhận được thật là cô đọng và xác đáng. Về sau xuất gia tu hành đạt đạo, Ngài lấy đây làm điểm chính yếu để thành lập Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử.

Mãi đến thế kỷ thứ XVIII, vẫn còn Thiền sư Hương Hải là người truyền thừa dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử. Khi trở về Bắc, vua Lê Dụ Tông muốn nghe thuyết pháp để được liễu ngộ nên đến hỏi đạo, Sư khuyên Vua chí tâm lắng nghe cho thấu suốt bài kệ:

Phản văn tự kỷ mỗi thường quan,

Thẩm sát tư duy tử tế khan.

Mạc giáo mộng trung tâm tri thức,

Tương lai diện thượng đồ Sư nhan.

Dịch nghĩa:

Hằng ngày xoay lại chính nơi mình,

Xét nét kỹ càng chớ dễ khinh.

Trong mộng tìm chi người tri thức,

Mặt Thầy sẽ thấy trên mặt mình.

Ngài khuyên vua xoay lại chính mình xét cho thật kỹ càng, chớ tìm tri thức nào khác trong mộng. Còn tìm tri thức nào khác ngoài mình thì rõ ràng chúng ta vẫn còn đang ở trong mộng. Tỉnh ra mới biết, ngay trên mặt mình, mặt Thầy vẫn hiển hiện đó tự thủa nào, không nhọc phải tìm cầu nơi nào khác.

Từ Thiền sư Đạo Viên dạy đạo cho vua Trần Thái Tông, đến vua Trần Nhân Tông nhận ý chỉ từ ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ tu hành đạt đạo, cho đến Thiền sư Hương Hải dạy đạo cho vua Lê Dụ Tông và trải dài cho đến mãi về sau, Thiền phái Trúc Lâm vẫn một sắc màu phản quan không sai khác; xoay lại nhận ra Phật tại tâm mình, không chạy tìm Phật nơi nào khác. Nếu tinh thần ấy không đúng với chân lý Phật Tổ chỉ dạy, không đáng trân quý, không phù hợp với căn cơ quần chúng người Việt thì vì sao Thiền phái này lại tồn tại một cách có hệ thống, nhất quán và lâu dài đến thế?

Đến như những pháp Phật Tổ chỉ dạy xưa kia, chỉ cốt khiến người xoay lại ngay nơi chính mình chứ không phải hướng ra ngoài tìm cầu cái gì huyền hoặc hay xa vời nơi nào khác.

Một nhân duyên lớn Đức Phật xuất hiện ở đời chỉ vì khai thị cho chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến. Ngộ nhập Phật tri kiến tức là xoay lại, trở về nhận lại bản tâm chân thật nơi chính mỗi người. Đây là điểm chính yếu của Ba Tạng Giáo điển.

Khi ngài Thần Quang được Tổ Đạt Ma nhận làm đồ đệ với hiệu là Huệ Khả. Một hôm, Ngài thưa với Tổ Đạt Ma:

- Bạch Hòa thượng, tâm con không an, thỉnh Hòa thượng dạy cho con pháp an tâm.

Tổ Đạt Ma bảo:

- Đem tâm ra ta an cho!

Ngài Huệ Khả xoay lại tìm không thấy dấu vết, liền bạch:

- Bạch Hòa thượng, con tìm tâm không được.

Tổ bảo:

- Ta đã an tâm cho ngươi rồi.

Ngay đó, ngài Huệ Khả liền nhận ra, biết được đường vào.

Tổ Đạt Ma khéo chỉ, ngài Huệ Khả thật thà tin tuyệt đối vào lời dạy của Thầy nên xoay lại tìm tâm, tâm liền mất dạng. “Ta đã an tâm cho ngươi rồi.” Quả là một lối khai thị tài tình! Đưa tay vạch thẳng, khiến người bước thẳng vào nhà tự lúc nào chẳng rõ.

Sau thời gian công phu, một hôm ngài Huệ Khả thưa:

- Bạch Hòa thượng, hiện nay con bật hết các duyên.

Tổ Đạt Ma bảo:

- Coi chừng rơi vào không!

Ngài thưa:

- Rõ ràng thường biết, làm sao không được.

Tổ Đạt Ma liền nói:

- Ông như thế, ta như thế, chư Phật cũng như thế.

Đây là Tổ Đạt Ma ấn chứng ngài Huệ Khả làm Tổ vị thứ hai kế thừa Thiền tông Trung Hoa.

Tổ Huệ Khả xoay lại tìm tâm liền biết lối vào thì ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ dạy phản quan, vua Trần Nhân Tông liền nhận rõ yếu chỉ tu hành.

Tổ Huệ Khả *“Bặt hết các duyên, rõ ràng thường biết”* thì Thiền sư Đạo Viên dạy vua Trần Thái Tông: *“Tâm lặng mà biết, đó chính là Phật thật”*. Vua Trần Nhân Tông thì: *“Niềm lòng vắng vặc, Giác tính quang quang... Vắng vắng ngàn kia, Dầu lòng dong thả”*.

Rõ ràng, tuy các Ngài phương tiện uyển chuyển để chỉ dạy cho phù hợp với từng căn cơ chúng sanh thì có khác, nhưng trong đó vẫn ngầm có sự nhất quán chứ không phải tự ý đặt bày khiến có sự mâu thuẫn sai biệt giữa nhau. Vận dụng phương tiện tuy có khác, nhưng mục đích chính yếu chỉ là hướng cho người học đạt đến chỗ giác ngộ rốt ráo tột cùng. Và đến chỗ giác ngộ cuối cùng rồi thì không còn sai khác.

Chấp vọng tưởng làm chơn thì bị cuốn theo vọng, trôi lăn chịu khổ trong sanh tử. Xoay trở lại thấy tột là vọng thì vọng tự lìa. Trong vắng bặt mà hằng giác biết, mới hay ra xưa nay trên vọng mà cái giác biết này chưa từng thiếu vắng! Bởi chúng sanh không tự giác biết, một bề theo vọng, bỏ quên chính mình nên luống chịu bao nhiêu thống khổ. Khéo xoay trở lại, tỏ ra rồi thì chón nào chẳng phải quê nhà?

Chỉ có thế mà bàn nói đã khá dong dài, không khỏi khiến người chê trách. Ngay đây, xoay lại xem, cái gì là mình? - Thiền phái Trúc Lâm liền sống lại.

---o0o---

Tinh thần Phản quan trong Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử

I - Tinh thần phản quang với sự ra đời của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử

Khi còn là Thái tử, vua Trần Nhân Tông được vua cha là Thánh Tông giao cho ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ chỉ dạy Thiền. Một hôm, Thái tử hỏi:

- Bồn phận và tông chỉ người tu Thiền là thế nào?

Thượng Sĩ đáp:

- Phản quan tự kỷ bản phận sự, bất tùng tha đắc. *(Xoay lại chính mình là phận sự chính, chẳng từ nơi khác mà được).*

Ngay đó, vua Trần Nhân Tông lãnh hội ý chỉ, hằng ngày ứng dụng tu hành.

Sau khi trao ngai vàng cho con là Anh Tông, ngài lên núi Yên Tử tu hành ngộ đạo và đã sáng lập nên Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Từ đây, dòng Thiền Việt Nam chính thức khai sinh. Dòng Thiền ấy đã sống dậy mạnh mẽ khiến Phật giáo thời bấy giờ trở thành quốc giáo. Tinh thần phản quan đã đóng vai trò chủ đạo, trở thành tông chỉ của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử.

---o0o---

II - Tinh thần phản quang trong thiền phái Trúc Lâm Yên Tử

1/ Soi lại để biết cái gì là giả, cái gì chân thật là mình:

Tinh thần Phản quan, hay nói đủ hơn là Phản quan tự kỷ, có nghĩa là xoay lại chính mình. Nói đến xoay lại chính mình, thì vấn đề then chốt trước tiên cần được đặt ra ở đây là: Chính mình là gì? Hay cái gì là cái chân thật là mình? Xác định được cái mình chân thật, cái chính mình, đó là cái tiêu chí để xoay lại, thì tinh thần phản quan mới được sáng tỏ. Như vậy, chính mình (tự kỷ) là gì?

Cái chân thật là mình phải được nhìn nhận qua ba yếu tố:

Trước tiên, nó phải ở ngay nơi chính mình, không phải ở bên ngoài.

Cái ấy chỉ có một, không thể có hai cái thật là mình tồn tại trong một thân thể.

Nó phải là cái chân thật, không hư hoại. Nói rõ hơn là không sanh, không diệt.

Như vậy, ngay nơi con người chúng ta, cái gì là cái mình chân thật?

Thông thường con người được cấu tạo bởi hai phần, phần thể chất là thân thể và phần tinh thần, tức là nội tâm.

a/ Về thân thể:

Giả sử cái thân này là mình thì khi một anh A nào đó bị tai nạn, một phần thân thể bị rời ra khỏi thân thì khi ấy, phần bị rời ra khỏi thân là anh A, hay thân anh hiện đang nằm đó là anh A? Nếu phần đó không phải là anh A thì nó là của ai? Nếu cả hai đều là anh A thì không lẽ có hai cái gọi là anh A lại cùng tồn tại trong một lúc? Hơn nữa, có thân thể nào sanh ra ở đời mà không bị sự chi phối biến hoại của vô thường sanh già bệnh chết?

Vì tất cả thân này nó không phải là một thực thể tự có, mà nó là do nhiều bộ phận ráp lại, nhiều nhân duyên hợp lại mà thành. Đồng thời, nó là cái thuộc về biến hoại vô thường sanh diệt cho nên nó là cái giả tạm, tạm có trong khoảng thời gian cố định nào đó rồi mất, nó không còn mãi, nên cái thân này không phải là cái chân thật là mình.

Như vậy, phần còn lại là tinh thần, hay là cái gọi là tâm hay nghĩ suy phân biệt, cái ấy có phải thật là mình hay không?

b/ Về phần tinh thần, hay là cái tâm suy nghĩ phân biệt:

Trong một ngày từ sáng đến chiều, con người thường suy nghĩ rất nhiều thứ. Có khi thì buồn, có khi thì vui, khi thì suy nghĩ lành, khi lại suy nghĩ không được thiện... Vậy thì, cái nào thật là mình?

Nếu nhận cái vui cho thật là mình thì lẽ ra con người chúng ta phải vui mãi không bao giờ buồn. Bởi cái chân thật thì không biến đổi sanh diệt. Nhưng vốn nó lại là luôn luôn thay đổi, nào là buồn, vui, thương, ghét... rất nhiều thứ. Có khi suy nghĩ nhiều quá đến nỗi rối bời và không còn biết mình là gì nữa! Như vậy cái vui kia không phải thật là mình. Hơn nữa, nếu nhận tất cả những tâm suy nghĩ đó cho là thật mình thì mình là cái nhiều thứ lộn xộn. Nếu vậy thì hóa ra là có nhiều con người cùng tồn tại trên một cơ thể hay sao? Điều này vô lý.

Vì cái tâm suy nghĩ buồn vui thương ghét kia có nhiều thứ. Đồng thời nó là cái niệm niệm sanh diệt biến đổi vô thường, cho nên nó không phải thật là mình.

Thân thể cũng không phải là thật mình, tâm suy nghĩ phân biệt cũng không phải thật là mình. Vậy thì, đâu là cái chân thật mình?

c/ Cái chân thật mình là gì?

Có một lúc nào đó thật thanh thoi, chúng ta thử ngồi lặng lại, trong lòng không một niệm nghĩ suy, có người hay vật đi ngang qua mình vẫn biết rõ ràng, gió thổi vẫn biết mát. Không cần khởi niệm mà vẫn biết một cách rõ ràng, sáng suốt, không động, cái ấy chính thực là mình, là cái mình chân thật nguyên vẹn.

Bởi lẽ khi có nghĩ suy chúng ta cũng biết, nhưng phần đông con người bận lo biết theo niệm nghĩ suy đó mà quên mất đi cái khả năng vốn tự hay biết kia. Và chính khi không một niệm nghĩ suy, nó cũng biết một cách rõ ràng, không cần đợi có cảnh, không cần đợi có đối tượng mới biết.

Như vậy khi có cảnh, có nghĩ suy, đó là tướng có, là tướng động, chúng ta cũng biết rõ ràng. Khi không cảnh, không nghĩ suy, là tướng không, là tướng tịnh, chúng ta cũng vốn tự biết một cách rõ ràng. Trên hai tướng có và không, động và tịnh, cái khả năng vốn tự biết kia luôn luôn sẵn có mặt, nó không theo hai tướng động tịnh, có không biến đổi sanh diệt kia mà biến đổi sanh diệt theo. Nó vốn là một thể sẵn tự nơi chính mình. Nó vốn là chính mình chứ không phải là cái từ nơi nào khác. Cho nên nó là cái mình chân thật. Đó là chúng ta đã xác định xong cái tự kỷ, cái thật là mình.

d/ Cái tự kỷ, cái chân thật này được thể hiện qua Kinh Luận, đặc biệt là trong các Thiên sư đời Trần, hay là trong Thiên phái Trúc Lâm Yên Tử:

Trong kinh Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy ngài A Nan: “*Nếu rời tiền trần mà có tánh phân biệt tức là tâm ông. Nếu tánh phân biệt, rời tiền trần mà không có thật thể, đó là bóng dáng phân biệt tiền trần*”.

Như khi nhìn một cảnh hoa chúng ta biết một cách rõ ràng. Khi hái cảnh hoa đi thì cái biết đó vẫn hằng hữu, không biến đổi, không theo cảnh hoa mất đi mà nó mất. Đức Phật nói, chính đó là tâm chân thật nơi mỗi người chúng ta.

Nếu khi nhìn cành hoa thì có biết. Khi hái cành hoa đi, chúng ta không còn biết, thì đó là cái biết theo cành hoa. Cành hoa có thì nó có, cành hoa không thì nó không. Theo cành hoa mà nó sanh diệt có không. Đức Phật nói, đó là bóng dáng phân biệt tiền trần, không phải thật là tâm mình.

Một hôm, Nhị tổ Pháp Loa nghe đồ chúng tụng Kinh bèn hỏi:

- *Chúng đang làm gì?*

Một vị tăng thưa: - *Niệm Phật.*

Sư bảo: - *Phật vốn không tâm thì niệm cái gì?*

Tăng thưa: - *Chẳng biết.*

Sư bảo: - *Ngươi đã chẳng biết, vậy nói đó là ai?*

Nếu thật sự là không biết, vậy ai đang nghe hỏi và biết đáp một cách rõ ràng, chưa hề thêm một niệm đó? Rõ ràng vị tăng này đang quên mất chính mình, đang biết nói đó mà bảo là không biết, có khác nào ngòi trên lưng trâu mà đi tìm trâu, đang tỉnh đó mà như người đang nói mơ. Ngài Pháp Loa đã khéo đánh động trở ngược lại, điểm thẳng đê vị tăng này nhận lại cái chân thật là mình đang hiện hữu, đang biết nói đó. Cái ấy là ông Phật thật, là chỗ chính yếu mà chư Phật, chư Tổ muốn chỉ cho người học nhận lại.

Vì vậy, trong bài phú Cư Trần Lạc Đạo, Hội thứ 5, vua Trần Nhân Tông nói:

Vậy mới hay!

Bụt ở trong nhà;

Chẳng phải tìm xa.

Nhân khuấy bản nên ta tìm Bụt,

Đến cốc hay chĩnh Bụt là ta...

Thì mới biết, Phật ở trong nhà, chẳng phải tìm ở đâu xa. Bởi quên gốc, quên chính mình cho nên con người mới chạy đi tìm Phật đâu đâu ở bên ngoài. Đến khi tỉnh lại, hay ra thì Phật chính là mình. Bỏ quên chính mình

mà đi tìm Phật bên ngoài thì càng tìm càng xa. Phản quan, xoay trở lại thì Phật vốn là mình, trong nhà mỗi người vốn sẵn một ông Phật thật.

Có lần trong pháp hội tham vấn, Sơ tổ Trúc Lâm nói kệ:

Thân như hô hấp tử trung khí,
Thế tự phong hành lãnh ngoại vân.
Đỗ quyên đề đoạn nguyệt như trú,
Bất thị tâm thường không quá xuân.

Dịch nghĩa:

*Thân như hơi thở ra vào mũi,
Đời giống mây trôi đỉnh núi xa.
Tiếng quyên từng chập vầng trăng sáng,
Đâu phải tâm thường qua một xuân.*

Cuộc thế và con người đâu phải chỉ có vô thường và tạm bợ? Trong cái sanh diệt chuyển biến vô vàn kia, vẫn còn đây một cái đang biết về nó, đang hiện diện đây chưa hề bị những cái đó làm biến đổi bao giờ. (*Đâu phải tâm thường qua một xuân*). Chỉ là khéo phản quan, khéo nhận lại thì ngay trên cảnh vô thường sanh diệt hằng ngày, đạo lý chân thật đã hiện bày đầy đủ.

2/ Xoay lại, sống trở về với con người chân thật, không theo cảnh giả tạm:

Khi đã biết rõ cái gì là giả tạm, đâu là con người chân thật chính mình rồi thì hằng ngày trong mọi sinh hoạt, trên tất cả cảnh, hành giả luôn luôn xoay lại, sống trở về với con người chân thật đó, không theo niệm tưởng phân biệt, không chạy theo cảnh giả tạm bên ngoài. Đó là đang phản quan, là đang dụng công tu tập.

Trong bài Cư Trần Lạc Đạo Phú, Hội thứ hai, vua Trần Nhân Tông có nói:

Biết vậy!

Miễn được lòng rồi; chẳng còn phép khác.

Gìn tinh sáng tinh mới hầu an;

Nén niềm vọng, niềm dưng chẳng thác.

Cốt là tâm được rảnh đi những niệm tưởng lăng xăng, rảnh đi những duyên trần rối rắm, thì ngay đó tánh thật hiển hiện sáng ngời, không còn có phép nào khác tối thắng hơn nữa. Khéo gìn giữ và sống về với tánh sáng đó thì mới ngộ hầu được an. Phải dưng lại vọng niệm, vọng niệm đã dưng rồi thì không còn bóng dáng mê lầm nào nữa. Đó là Ngài đã nói lên tinh thần phản quan, nên quay lưng với những thứ giả tạm phù hoa để sống trở về với con người chân thật. Đó là phép tối thắng khiến cho con người không còn mê lầm.

Hay là trong Hội thứ tám thì Ngài khuyên nhắc:

Công danh mắng đấm, ấy toàn là những đũa ngậy thơ;

Phúc tuệ gồm no, chĩnh mới khá nên người thực cốc (biết).

Nếu mãi mê đấm theo công danh, đó là đánh quên mất chính mình mà theo cái vô thường tạm bợ. Ngài nói đó là ngậy thơ, là khờ dại. Nếu xoay lại mình lo trau dồi phúc tuệ, lo cho cả hai đều được tròn đầy. Ngài nói, đó mới là người thật biết lo cho mình.

Ngài Pháp Loa dạy: “*Cửa giới, cửa định, cửa huệ, ông không thiếu sót, cần phải phản quán nơi mình*”.

Vừa phản quan, nhận lại cái chân thật nơi mình, ngay đó quấy ác vắng bóng, giới vốn tự tròn đủ. Trong ấy vốn tự không động thì nói gì đến định? Định vốn tự tròn đầy. Tánh ấy vốn sáng tỏ, biết khắp không một vết mê mờ, ngay đó huệ đã tự tròn đủ.

Khi Ngài Pháp Loa còn học đạo với Sơ Tổ Trúc Lâm. Có lần Ngài hỏi:

Khi muôn dặm mây tạnh thì thế nào?

Sơ Tổ nói: - *Mưa tâm tã.*

Người qua khỏi cổng thì không còn hỏi người gác cổng. Đã là muôn dặm mây tạnh rồi, sao không ngay đó thể nhận thẳng và sáng tỏ đi mà còn đi hỏi tìm gì nữa? Ngay đó mà còn đi hỏi tìm thì không phải là mưa vẫn đang tầm tã hay sao!

Ngài Pháp Loa hỏi tiếp:

Khi muôn dặm mây che kín thì thế nào?

Sơ Tổ nói: - *Trăng vàng vạc.*

Nếu thật sự là mây che kín thì ai đang biết hỏi đó? Nhận thẳng cái đang biết hỏi đó thì liền hay ra, trăng vẫn sáng vàng vạc tự bao giờ, không một vết mây mờ có thể che phủ được.

Chạy theo cảnh bên ngoài, đó là bỏ sót tự tâm. Ngược cái thấy trước để xoay trở lại, thì lại là thừa ra cái phân biệt. Phải thật chính chắn dụng công, khéo thâm nhận thì liền khéo hợp. Còn như vừa tác ý động niệm liền sai. Chỗ này Nhị tổ Pháp Loa có dạy:

Trong 12 giờ, ngoài dứt các duyên, trong tâm không loạn. Vì tâm không loạn động nên cảnh đến vẫn an nhàn. Mắt không vì cái sở duyên của thức mà chạy ra. Thức không vì cái sở duyên của cảnh mà chun vào. Ra, vào không giao thiệp nên gọi là ngăn chặn. Tuy nói ngăn chặn mà không phải (có tác ý, có hành động) ngăn chặn. Tai, mũi, lưỡi, thân, ý cũng như thế...

Nếu tâm theo cảnh mà khởi, đó là dính mắc trên cảnh. Đã dính mắc trên cảnh thì bị cảnh trần chi phối, trói buộc, bao nhiêu vui buồn đau khổ có ra. Cảnh thuận thì vui, cảnh nghịch thì không thích. Cái mình ưa thích đang còn trong tầm tay thì vui mừng, mất đi thì đau khổ. Đó là đã bị cảnh vật bên ngoài xoay chuyển. Nếu khéo xoay lại, tâm không theo cảnh khởi, vẫn bình thường an nhiên bằng cái biết sáng ngời đang hiện hữu đây, thì cảnh dù có thuận nghịch, đến đi, nhưng cái ấy vốn tự sáng biết rõ ràng không động. Ngay đó là đã chuyển cảnh. Kinh Lăng Nghiêm nói: "*Nếu hay chuyển vật, tức đồng Như Lai*". Tức là Đức Phật nói rõ, người nào hay chuyển được cảnh, người ấy đồng với Phật. Giờ phút nào chuyển được cảnh, giờ phút ấy Phật đang hiện tiền.

Cho nên khi có người hỏi về gia phong của ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ, Ngài nói:

Nhàn ném trái rùng kêu vượn tiếp,

Lười câu cá suối khiến hạc tranh.

Gia phong của ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ là khi nhàn thì ném trái rùng kêu vượn tiếp. Lười thì câu cá suối tranh giành vui với chim hạc. Ném trái rùng, câu cá suối, đó là việc mọi người vẫn thường làm. Nhưng nếu hay nhàn được đi những tâm niệm bộn rộn rối rắm, lười được đi những vọng niệm lộn xộn lằng xằng, thì luôn là đang sống trong nếp nhà Thượng Sĩ.

3/ Sống bằng con người chân thật:

Khi nhận ra chính mình và sống thuần thực rồi thì không còn tác ý soi lại nữa. Tinh thần phản quan lúc này là sống thẳng bằng tự tánh chính mình. Bằng cái biết toàn thể chân thật đó để sống, để thấy biết, để làm tất cả việc. Lúc này cái thấy biết vượt cả năng sở, tâm cảnh nhất như, thấy biết như thị.

Trong bài Cư Trần Lạc Đạo Phú, Hội thứ nhất, vua Trần Nhân Tông nói:

Chơi nước biếc, ẩn non xanh, nhân gian có nhiều người đắc ý;

Biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ năng mấy chủ tri âm.

Nguyệt bạc vùng xanh, soi mọi chỗ thiên hà lai láng;

Liễu mềm hoa tốt, ngắt quân sinh tuệ nhật sâm lâm.

Đi dạo chơi suối nước xanh biếc hoặc ẩn trong non xanh, nhân gian có nhiều người ưa thích, đắc ý. Nhưng khi dạo chơi hay ẩn trong suối rừng đó, người đang sống và sáng tỏ cái đang biết rõ, đào là hồng, liễu là lục, trong thiên hạ có được mấy người là tri âm, đồng cảm thông nhau trong chỗ đạo lý chân thật rất ráo đó? Người sống được như vậy rồi thì, nào là nguyệt bạc, vùng xanh, đâu đâu cũng rờ rờ ánh sáng thiên lai láng. Nào là hoa mềm, nào là liễu biếc, nơi nơi đều hiển hiện ánh sáng trí tuệ rạng ngời. Lúc này, nhìn cái gì mà không phải là đạo chân thật? Có lúc nào thiếu vắng ánh sáng thiên!

Tinh thần này hiện rõ ở ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ trong bài Trữ Từ Tự Răn:

Tâm thanh tịnh chẳng như chẳng bợn,

Thân kiên cố không trước không sau.

Sắc xuân hoa đóa đóa tươi hồng,

Trăng thu bóng tròn tròn viên diệu.

Cái ấy vốn không chút bợn nhơ nên nói là tâm thanh tịnh. Nơi chúng sanh còn mê, nó cũng không mất, chỉ là tạm quên. Người đạt ngộ cũng không phải mới được cái gì khác, mà chỉ là nhận lại cái vốn sẵn. Không phải là cái mới có, mới làm ra, mà nó vốn sẵn tự thuở nào, thì lấy gì để định trước sau? Buông bỏ nó cũng không được, bởi mọi người đang sống bằng nó, nên nói là thân kiên cố. Nếu ai hay bằng cái ấy mà sống thì nhìn cái gì cũng sáng rõ, tươi mát. “*Sắc xuân hoa đóa đóa tươi hồng, trăng thu bóng tròn tròn viên diệu*”. Cái gì cũng đang hiển hiện pháp thân thanh tịnh, cũng đang toát lên một sức sống kỳ diệu, lạ thường.

Chỗ này rất sống động trong bài thơ Cúc Hoa số 5 của Tam tổ Huyền Quang:

Hoa tại trung đình, nhân tại lâu,

Phản hương độc tọa tự vong ưu.

Chủ nhân dữ vật hồn vô cạnh,

Hoa hướng quần phương xuất nhất đầu.

Dịch nghĩa:

Người ở trên lầu, hoa dưới sân,

Đốt hương ngồi ngắm bỗng quên ưu.

Hồn nhiên người với hoa vô biệt,

Một đóa hoa vừa mới nở tung.

(Phỏng dịch theo Nguyễn Lang).

Khi niệm lự chợt quên, trong ngoài liền rộng lặng, người với hoa hồn nhiên hòa lẫn không phân biệt kia đây. Lúc này, hoa cúc là hoa cúc. Ngài nói, một đóa hoa vừa mới nở tung trùm khắp tất cả chỗ. Nơi nơi đang hiển

hiện một đóa hoa này. Đóa hoa nào vừa mới nở tung? Thử vô ưu ngồi ngắm đi rồi sẽ thấy.

---o0o---

III - Kết luận

Mỗi người chúng ta vốn tự có khả năng biết. Nếu khi đang đọc bài này mà chỉ một bề biết theo tờ giấy, đọc theo chữ nghĩa, thì tuy vẫn đang biết, nhưng đó là biết theo cảnh và đã bỏ sót chính mình. Trong nhà Thiền nói, phút chốc tạm quên, liền đồng với người chết. Cũng ngay khi đang đọc bản văn này, nếu lắng lại, lặng trong, biết suốt mà đọc thì từng chữ, từng chữ hiển hiện một cách rõ ràng, đang sáng ngời thấy biết. Cái ấy không động, nó chính thật là mình và mình đang sống bằng cái tâm biết chân thật, đang thực sự là sống.

Nhận lại, hay ra, sáng tỏ cái chân thật đó gọi là ngộ đạo. Sống trọn vẹn bằng cái chân thật đó một cách miên mật, không xen hở thì gọi là sống đạo. Đến đây rồi thì hằng ngày làm việc gì cũng là việc làm đạo lý, ánh sáng Thiền rờ rờ, bàng bạc trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

Cho nên khi có người hỏi về gia phong của Sơ Tổ Trúc Lâm, Ngài nói:

Áo rách che mây sáng ăn cháo,

Bình xưa tưới nguyệt tối uống trà.

Gia phong của Tổ là mặc áo rách, buổi sáng ăn cháo đạm bạc. Tối đến thì tưới nguyệt, uống trà. Chỉ là cuộc sống bình thường, giản dị.

Đây chính là chỗ rốt ráo của tinh thần phản quan tự kỷ. Tinh thần này vốn sẵn trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày của mỗi người. Chỉ khéo nhận lại thì ngay đây liền là đầy đủ. Nhận và sống trọn vẹn bằng tinh thần phản quan là chúng ta đang giải thoát ngay trong sinh hoạt hằng ngày, ngay trong cuộc sống hiện tại chứ không phải tìm kiếm ở một nơi nào khác xa vời hay sau khi chết mới có được. Lúc này sẵn sàng làm lợi ích chúng sanh mà không thấy ngăn ngại, mỗi mỗi việc làm đều là việc Phật. Tinh thần phản quan thật xứng đáng là tông chỉ của một dòng Thiền thuần túy Việt Nam – Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử.

---o0o---

HẾT