



# Hạnh Phúc và Con Đường Tu Học

Nguyễn Duy Nhiên

Nhà Xuất Bản Sinh Thức

P.O. Box 1223, Herndon, VA 20172-1223, U.S.A.

Điện thoại: (703) 787-3377

Điện thư: [sinhthuc@sinhthuc.org](mailto:sinhthuc@sinhthuc.org)

Trang nhà: <https://www.sinhthuc.org>

## [II]

### *Tiếp Xúc Với Hạnh Phúc*

Trên con đường tu học, chúng tôi thường được các thầy nhắc nhở phải biết tiếp xúc với hạnh phúc. Ta đâu cần phải giàu có, hoặc là vua chúa mới có thể hưởng được những cái sang đẹp, cao cả của cuộc đời. Có lần, tôi nghe kể về một bài văn của nhà văn Pháp Marcel Proust viết gởi cho một anh thanh niên trẻ nhà nghèo. Ông ta tưởng tượng ra chàng thanh niên ấy sống trong một căn gác nhỏ chật hẹp, sống một đời rất tầm thường. Anh ta ngồi một mình trong bóng tối, bên cửa sổ, mơ tưởng đến những cuộc sống xa hoa của xã hội Paris thời ấy, với những buổi tiệc linh đình, với những lâu đài tráng lệ, những buổi dạ vũ thâu đêm... Ông Proust viết bức thư cho người thanh niên ấy. Biết anh đang buồn chán vì thấy cuộc đời mình quá tầm thường, ông muốn mời anh đi thăm bảo tàng viện Lourve ở Paris để xem tranh. Nhưng ông không đưa anh vào xem tranh của những lâu đài, về đời sống của những vua chúa, mà anh mơ tưởng. Ông sẽ mời anh ta vào xem phòng tranh của Jean-Baptiste Chardin, một danh họa Pháp thế kỷ 18. Điều đặc biệt là những bức tranh của Chardin không vẽ về những gì kiêu xa, cầu kỳ. Đối tượng của ông là những tinh vật rất tầm thường như là trái táo, chén rượu bạc, nồi nấu súp, ống điếu, chum nhỏ, một tú chén... hoặc những sinh hoạt bình thường như là mẹ đi chợ về, cậu bé thổi bóng xà phòng... Những hình ảnh của những sự vật tầm thường trong một cuộc sống bình thường. Nhưng màu sắc của những bức tranh ấy rất sống động và tuyệt mỹ. Chúng gợi cho ta thấy được một cái nhìn thật tươi mới và sâu sắc. Và sau khi dẫn anh thanh niên nghèo ấy đi xem những bức tranh tuyệt mỹ ấy xong, ông ta sẽ hỏi "Sao bây giờ cậu có thấy mình là người có hạnh phúc chưa?"

Những bức tranh này giúp ta nhìn lại những vật tầm thường chung quanh mình, bằng một con mắt mới. Chúng nhắc nhở ta về những cái đẹp của những sự vật trước mắt mình mỗi ngày, mà ta không thấy được. Sau chuyên viếng thăm ấy, chàng thanh niên nghèo sẽ hiểu rằng, những cái hay, cái đẹp, cái cao sang, cái chân thiện mỹ, không phải chỉ dành riêng cho bậc vua chúa, mà chính anh ta cũng có thể có được. Hạnh phúc đang có ngay trước mắt anh. Chỉ cần anh biết dừng lại mà nhìn cho sâu sắc. Mặt trời hoàng hôn cũng đẹp mà một ngọn đèn dầu nhỏ cũng đẹp, trời mùa thu cũng đẹp mà một chiếc lá, cọng cỏ cũng đẹp. Trắng răm mười sáu đẹp mà một con đom đóm lấp lờ trên cánh đồng mùa hè cũng đẹp. Không có

một cái gì trên đời này là tầm thường hết. Nếu mình chưa thấy có hạnh phúc thì phải biết cách làm cho mình có hạnh phúc. Và mỗi năm chúng ta có tổ chức và đi tham dự những khóa tu cũng chỉ để làm việc ấy thôi. Chữ "khóa tu" vẫn làm cho một số bạn thấy ngại! Nhưng thật ra trong khóa tu ta chỉ thực tập bấy nhiêu đó thôi, thật sự có mặt với sự sống này, thực tập tiếp xúc với hạnh phúc. Sự sống này có những cái hay và đẹp, muốn tiếp xúc được với chúng, ta phải có mặt, và việc ấy đòi hỏi nơi chúng ta một công phu, một sự thực tập.

Có lần trong một khóa tu, tôi có trình bày về vấn đề tiếp xúc với hạnh phúc trong giờ phút hiện tại. Trong bài nói chuyện, tôi có trình bày hai tấm hình, tấm thứ nhất vẽ một cặp thanh niên thiếu nữ ngồi ngoài trời thành thời ăn *picnic* trên cỏ, giữa trời rộng bao la. Tấm hình thứ hai vẽ một cặp thanh thiếu nữ nhảy nhót theo điệu nhạc trên một sàn nhảy đông người, khói thuốc, đàn trống, âm thanh náo nhiệt. Tôi giải thích, hình thứ nhất tượng trưng cho niềm vui của những người sống trong hiện tại, và hình thứ hai là cuộc vui của những người bị lôi cuốn theo những kích động của giác quan trong giờ phút hiện tại. Sau buổi nói chuyện, có một người bạn trẻ đến gặp tôi. Anh tâm sự, "Tôi hiểu điều anh muốn nói. Nhưng riêng cá nhân tôi, trong cuộc sống tôi vẫn thích chọn những cuộc vui được diễn tả trong tấm hình thứ hai của anh hơn." Tôi cũng hiểu những gì anh muốn nói. Anh đã nói lên một điều rất thực. Tôi rất đồng ý với anh, nếu ta chưa tiếp xúc được với niềm vui trong sự tu tập, của giờ phút hiện tại, thì ta khó có thể nào cưỡng lại được sự lôi cuốn của những thú vui kích động trong cuộc đời. Nếu ta chỉ biết có mỗi một thú vui qua sự kích thích của giác quan, thì làm sao ta có thể có một sự chọn lựa nào khác hơn được! Bỏ chúng đi, ta chỉ cảm thấy trống vắng mà thôi. Mà việc gì cũng vậy, nếu ta không cảm thấy hạnh phúc trong những gì mình đang làm, ta sẽ không chọn con đường ấy được dài lâu. Trên con đường tu học, khi ta có được niềm vui trong sự thực tập rồi, ta sẽ buông bỏ những thú vui khác rất dễ dàng, vì biết rằng chúng không mang lại hạnh phúc như mình nghĩ. Cũng giống như người đang cầm một hòn than nóng trong tay, ta sẽ tự động buông bỏ mà không cần ai khuyên bảo gì hết.

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

### ***Sống Trong Hiện Tại***

Muốn tiếp xúc được với sự sống, điều trước nhất là ta phải có mặt. Và có mặt với sự sống đòi hỏi nơi chúng ta một sự thực tập. Trong một khóa tu ta chỉ thực tập bấy nhiêu đó thôi, thật sự có mặt với những gì đang xảy ra trong và chung quanh ta. Nhưng chúng ta có mặt không phải để chờ đợi một cái gì khác xảy ra, mà là để sống, thật sự sống. Nếu chúng ta để ý thì sẽ thấy rằng, đa số cuộc sống của chúng ta là một chuỗi dài chờ đợi. Chúng ta không có khả năng dừng lại để có mặt trong giờ phút hiện tại, mà chúng ta dừng lại để chờ đợi một việc gì đó. Ngày thường chúng ta chờ cho đến cuối tuần, khi cuối tuần ta lại chờ ngày đi làm! Khi

đi thì ta mong lúc đến, khi đến ta chờ lúc về. Ta chờ nghỉ hè, chờ sinh nhật, chờ đi xa... bao giờ cũng là chờ đợi một sự kiện gì đó sẽ xảy ra. Và trong khi nó xảy ra thì ta lại chờ đợi một cái khác hơn. Sự sống ta chỉ có mặt trong tương lai. Như trong khóa tu, nếu thiếu thực tập ta cũng có thể sẽ quên đi những gì đang có mặt trong giờ phút này, và chỉ chờ đợi một cái gì sắp tới mà thôi. Có thể ta chờ đi ăn sáng, chờ nghe pháp thoại, chờ đi thiền hành, chờ đến giờ pháp đàm...

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

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

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

Đạo Nguyên lại hỏi thêm, "Thế nhưng tại sao thầy lại chọn phơi nắm ngày hôm nay? Sao thầy không lựa một ngày khác ít nóng hơn?"

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

Thiền sư Đạo Nguyên sau này đã trở thành vị tổ của tông phái Thiền Tào Động Nhật bản. Và câu chuyện ấy đã trở thành một công án quan trọng trong nhà Thiền. Bây giờ và ở đây; tôi không phải là người khác, và người khác cũng không phải là tôi; nếu tôi không thực hành, tôi sẽ không kinh nghiệm. Và những nguyên tắc này đã trở thành nền tảng thực tập của dòng thiền Tào Động Nhật Bản.

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

Vấn đề sống trong hiện tại cũng được các bác và các anh chị trong khóa tu chia sẻ rất nhiều. Tôi nhớ có một cô kể rằng, sau một khóa tu, cô về chia sẻ với cô con gái mười chín tuổi của mình về giá trị và sự nhiệm mầu của giờ phút hiện tại. Nghe xong em nói với cô, "Nếu giờ phút hiện tại này là nhiệm mầu thì con chỉ cần sống trong giờ phút hiện tại này là đủ rồi, con đâu cần phải học hành lo cho tương lai làm gì cho mệt. Con chỉ sống cho giờ phút này cho thật vui thú là được rồi, có phải vậy không!" Tôi cũng không trách em, vì chúng ta cũng thường dễ hiểu lầm việc này lắm! Những lúc có dịp chia sẻ, tôi thường phân biệt giữa hai việc: sống *trong* hiện tại (living *in* the present moment) và sống *cho* hiện tại (living *for* the present moment). Hai thái độ đó khác nhau nhiều lắm. Người *sống trong hiện tại* ý thức được rằng, giờ phút hiện tại này có đầy đủ hết tất cả: quá khứ và tương lai. Giây phút hiện tại được làm thành bởi quá khứ, và tương lai của ta đang được làm bằng giây phút hiện tại này. Có nghĩa là những lời nói, hành động của ta trong giờ phút này sẽ không bao giờ mất đi hết. Chúng sẽ là những hạt giống cho cây trái tương lai. Nếu ta muốn ngày mai là quả trái hạnh phúc, bây giờ ta hãy gieo trồng những hạt giống hạnh phúc, bằng cách sống hạnh phúc. Tương lai ta đang có mặt trong giây phút này. Và vì giờ phút này cũng được làm bằng quá khứ cho nên ta có thể chuyển hóa những buồn phiền đã qua bằng cách sống cho thật trọn vẹn, thật an vui trong giờ phút này. Vì giờ phút hiện tại này có đầy đủ hết nên ta không thể nào sống thiếu ý thức được. Quá khứ và tương lai đang có mặt ngay trong giờ phút này, ta phải sống sao cho sáng suốt.

Và người *sống cho hiện tại* là người có ảo tưởng rằng bây giờ và ở đây là một thực thể độc lập, cá biệt, không ăn chung gì đến ai hết. Họ tưởng mình có thể cắt rời giây phút này ra với mọi giây phút khác của sự sống. Và vì vậy mà họ cho phép mình cứ việc sống cho duy giây phút này thôi, bất cần hết tất cả. Nhưng nếu ta hoang phí, sống ích kỷ cho giờ phút hiện tại này, thì ngày mai của ta cũng sẽ là sự hoang phí, ích kỷ và khổ đau mà thôi! Giây phút hiện tại nhiệm mầu. Và cũng vì nó nhiệm mầu nên ta phải trân quý và đừng bao giờ lãng phí nó. Sống trong hiện tại không có nghĩa là ta chối bỏ quá khứ và tương lai, nhưng thật ra là ta chỉ có giây phút hiện tại này để sống, để chuyển hóa mà thôi.

Và cũng có nhiều bạn trẻ hiểu lầm rằng, sống trong hiện tại có nghĩa là chúng ta không được phép nghĩ về quá khứ hoặc tưởng tới tương lai của mình. Thật ra là ta có quyền nghĩ về quá khứ và tưởng đến tương lai, nhưng đừng để cho mình bị quyền luyện và ràng buộc vào chúng. Trong kinh *Người Biết Sống Một Minh* Phật có giảng về việc này:

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

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

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

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

Nếu bây giờ ta có thể ngồi thật yên vững một tách trà nóng trong chánh niệm, thì tôi nghĩ mình cũng có thể vững chãi ngồi trong giờ phút này mà sắp đặt chuyện tương lai. Vấn đề tương lai của ta có thể trừu tượng hơn tách trà trước mặt, nhưng nếu không có sự thực tập, tách trà vẫn có thể dẫn mình đi phiêu lưu xa chốn này ngàn dặm. Nghĩ đến tương lai không có nghĩa là ta phải bước ra khỏi hiện tại. Tất cả chỉ là một sự thực tập mà thôi.

### ***Những Nhóm Tu Học***

Thầy biết không, tôi thấy quan niệm về những ngày quán niệm, những khóa tu học so ra cũng còn quá mới mẻ đối với đa số. Theo truyền thống, những người cư sĩ chúng tôi có ngày Bát Quan Trai Giới để thực tập và hành trì những lời Phật dạy. Theo cảm nghĩ của riêng tôi, tôi thấy những ngày Bát Quan Trai tổ chức theo khuôn khổ của các thế hệ trước, có thể không hợp lắm với một số người bây giờ, nhất là các anh chị trẻ lớn lên ở Tây phương. Tôi thấy sự tổ chức những ngày quán niệm, những khóa tu theo truyền thống của Sư Ông Nhất Hạnh có thể mang lại cho tuổi trẻ, hay thế hệ chúng ta, nhiều lợi ích hơn. Nhưng Thầy khoan rầy tôi đã! Tôi không nói rằng chúng ta không cần những ngày Bát Quan Trai, nhưng tôi nghĩ chúng ta vẫn cần có thêm những phương pháp tu học theo lối mới. Đạo Phật từ xưa đến giờ đã mở biết bao nhiêu cánh cửa pháp môn để giúp cho con người bớt khổ, bây giờ có mở thêm một vài cánh cửa tu học mới cho những người mới thì đâu có gì là quá nhiều phải không thầy! Phương pháp tu học của chúng ta có sâu sắc hay hiệu quả hay không là còn tùy ở những người hướng dẫn, vì vậy mà những người như Thầy vẫn rất là cần thiết cho sự tu học của chúng tôi.

Sau những khóa tu học, vấn đề được các thiền sinh đặt ra nhiều nhất là làm sao để đem sự thực tập của mình về lại với gia đình, với đời sống hằng ngày, với những người chung quanh mà họ không biết gì về tu học. Như tôi đã chia sẻ, nơi nào cũng có một cách thực tập riêng dành cho nơi ấy. Ta phải biết tùy hoàn cảnh. Nhưng có một điều chắc chắn là sự tu học của chúng ta sẽ được lâu bền hơn, thâm

sâu hơn, nếu ta có được một nhóm người cùng thực tập chung với mình. Nhờ sự hướng dẫn và trao truyền của các thầy, các anh chị đi trước, mà hiện nay chúng ta cũng đã có được một số các nhóm tu học có mặt rất nhiều nơi. Tôi nghĩ đó là điều rất may mắn. Mỗi nhóm, dựa trên kiểu mẫu của Sư Ông Làng Mai, tuy có những phương cách thực tập theo các truyền thống khác nhau, nhưng tất cả đều có chung một mục đích là để nương tựa và nâng đỡ lẫn nhau trên con đường tu tập.

Chọn được một nhóm tu học để mình có thể nương tựa là ta đã bước một bước rất dài trên con đường tu học của mình rồi, Thầy có nghĩ vậy không? Tôi thấy sự thành công của một nhóm tu học cần ở một số điều kiện. Trước hết, nhóm tu học bao giờ cũng phải biết lấy con người làm nền tảng. Bất cứ một tập thể nào hay một nhóm nào cũng do con người làm thành, nên con người phải là một thành tố quan trọng nhất. Tôi thấy những nhóm tu học được nhiều chuyển hóa là những nhóm được hướng dẫn bởi các thầy, các anh chị có tinh thần bao dung và cởi mở. Khiêm tốn là yếu tố cần thiết và đầu tiên cho sự hòa hài trong một tăng thân. Tôi nghĩ, một nhóm tu học không phải là một giai cấp mới nào hết. Vấn đề thực tập hạnh phúc và chuyển hóa khổ đau mới là chính yếu và quan trọng, và nó không phải dành riêng cho bất cứ một ai. Một chúng tu học là những người có chung một niềm tin vào con đường hạnh phúc, và cùng thực hành chung với nhau. Phật có dạy chúng ta về sáu phương cách để có được một tập thể hòa thuận. Tôi nghĩ chúng ta có thể áp dụng lời dạy ấy cho bất cứ một nhóm tu học nào, chỉ cần biết khéo làm mới lại cho hợp với hoàn cảnh của mình mà thôi. Phật có nói, một đoàn thể tu học tốt đẹp là một đoàn thể hòa hợp mỗi khi gặp nhau và hòa hợp trước khi chia tay.

Một nhóm tu học không phải chỉ hòa thuận với nhau mà còn cần phải có sự hòa thuận với người chung quanh nữa. Thật ra, chúng ta cần có nhiều và thật nhiều những nhóm tu học. Cuộc đời này rất cần những nhóm tu học có thể mang lại cho đời hạnh phúc, một hạnh phúc có tính chất vững chãi và thanh thoi. Giữa cuộc sống xô xao, bận rộn, lo cuốn này, thực tập để cho mình có được một niềm vui, yên ổn và hạnh phúc, bấy nhiêu đây thôi cũng là một công phu lớn rồi phải không Thầy! Nhìn chung quanh, tôi thấy những người đến tu học còn quá ít so với số người khổ đau ngoài kia. Một mình chúng ta sẽ không bao giờ là đủ, tôi nghĩ ta phải còn cần trăm, ngàn nhóm tu học, hoặc nhiều hơn nữa, mới hy vọng có thể làm bớt đi phần nào khổ đau của cuộc đời. Đức bồ tát Quán Thế Âm mà phải cần đến ngàn tay và ngàn mắt để đi vào cuộc đời. Và mỗi chúng ta có thể là một con mắt, một bàn tay của ngài.

Trong một buổi pháp đàm, có một bạn nêu lên vấn đề về những trường hợp có những nhóm tu tập có những đường lối "lạ thường", "phá chấp", không đúng với những gì Phật dạy, làm sao mình biết được một tăng thân, hay một nhóm tu học nào là tốt? Chắc chúng tôi phải nhờ Thầy chỉ dẫn và đóng góp thêm ý kiến về vấn đề này! Tôi thì nghĩ rằng chúng ta có thể dùng tiêu chuẩn giới luật để nhận xét việc ấy. Ví dụ, một tăng thân tu học của người cư sĩ thì ít nhất phải được đặt trên nền tảng năm giới của người cư sĩ. Tôi thấy năm giới trình bày trong quyển Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn là đầy đủ và rõ ràng lắm. Đặt nền tảng tu học trên năm giới ấy thì tôi nghĩ mình không thể đi sai được. Tôi thích hình ảnh một vị thiền sư dùng để ví dụ về sự tu tập của chúng ta. Ông nói, chúng ta cũng giống như một người đi đêm nhắm hướng ngôi sao bắc đẩu mà đi. Ta sẽ không bao giờ đến được

ngôi sao bắc đẩu, nhưng nó giúp cho chúng ta đi đúng phương hướng. Và tôi nghĩ, giới luật mà đức Phật đã để lại cho chúng ta chính là ngôi sao bắc đẩu ấy.

### ***Đóng Góp Cho Cuộc Đời***

Có lần tôi được dịp ngồi chung với một số bạn trẻ, "trẻ" ở đây là xấp xỉ vào tuổi của chúng ta, cũng có gia đình và sự nghiệp vững vàng, chia sẻ với nhau về những hoài bão của họ về tương lai đất nước, về các vấn đề thời sự. Có một anh bạn trẻ, khoảng chừng ba mươi mấy, nói rằng, nhìn lại lịch sử thế giới thì đạo Phật khó có thể làm cho một quốc gia được trở nên giàu có và phú cường được. Anh dẫn chứng tình trạng nghèo khổ của những quốc gia ở Đông Nam Á và xứ Tây Tạng hiện nay. Có một số bạn khác không đồng ý với anh, họ nêu lên trường hợp của Nhật bản, của Đài Loan... những quốc gia theo truyền thống Phật giáo mà vẫn giàu mạnh. Họ giải thích thêm, nếu anh bảo rằng trường hợp Nhật bản khác, là vì không thuần túy Phật giáo mà còn theo Thần giáo (Shinto), thì Tây tạng, Việt Nam chẳng hạn, cũng đâu hẳn theo Phật giáo "thuần túy" đâu! Như vậy thì Phật giáo anh nói đây là Phật giáo nào?

Có phải tự đạo Phật đã làm cho chúng ta trở thành thụ động và yếm thế đi chăng? Tôi nghĩ, đạo Phật không bao giờ dạy cho chúng ta có một thái độ an phận và buông xuôi. Ngược lại, sự tu học sẽ giúp cho con người ta được trở nên nguyên vẹn hơn. Con người đâu phải chỉ có bạo lực, tham lam, thù hận và trả vay mà thôi. Con người cũng còn có những từ bi, dũng lực, tha thứ và tuệ giác nữa. Nếu những quốc gia chỉ có thể giàu mạnh, tiến bộ bằng vũ khí, bạo lực, tranh chấp thì sự giàu mạnh đó, phú cường đó có thật sự là những gì chúng ta muốn không? Ta có thể dùng từ bi và tha thứ để sống giữa cuộc đời này, và ta vẫn có hạnh phúc, xã hội ta vẫn giàu mạnh, nước ta vẫn phú cường được, Thầy có nghĩ vậy không? Viết những lời này mà chân tôi vẫn đặt vững vàng trên mặt đất, tôi không có đi trên mây đâu Thầy! Nhưng làm được việc ấy chúng ta cần những bậc đại trượng phu, những người có một sự hiểu biết và một tình thương lớn.

Ngày xưa khi đọc kinh, tôi thấy ở cuối kinh thường có một đoạn kể lại, sau khi Phật nói xong có bao nhiêu người đắc được quả này, và bao nhiêu người chứng được quả kia. Có người giải thích rằng, vì trong thời Phật còn sống, những người đến nghe Phật là những bậc có căn cơ tốt, nghiệp quả ít, vì vậy sau khi nghe Phật giảng xong, họ được chứng đắc rất dễ dàng. Còn chúng ta ngày nay nghiệp còn nặng, quả còn dày, nên học bao nhiêu kinh sách vẫn chưa thấy chứng ngộ gì hết. Có lẽ là vậy! Nhưng cũng có thể là vì các vị ấy được nghe từ chính đức Phật! Con người của đức Phật tự đó cũng đã là một bài thuyết pháp hùng tráng rồi. Tôi nghĩ, các vị ấy có được một sự chuyển hóa lớn không hẳn là do những gì đức Phật nói, mà là nhờ ở chính con người của đức Phật. Cái năng lượng của *sự có mặt* của ngài khiến cho người nghe có một niềm tin lớn, một chuyển hóa lớn. Giáo pháp thì đời nào cũng có, cái mà ta cần là một con người có thực chứng. Tự thân của họ lúc nào cũng là một bài pháp linh động. Chắc Thầy cũng còn nhớ ngày xưa có một vị vua đến xin quy y với Phật và ông ta nói với Phật rằng, "Con chưa biết ngài dạy những giáo lý gì, nhưng con nhìn cách đi, đứng, hành xử của tăng đoàn của ngài mà con có lòng tin sâu xa vào sự tu tập của ngài, nên con muốn xin được quy y."

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

Những người bạn trẻ của tôi có những hoài bão lớn, họ ý thức được sự may mắn của họ được sống trên xứ sở này, có nhiều điều kiện để học hỏi và phát triển hơn những người khác. Họ muốn làm một cái gì để giúp những người bạn của mình, ở những quốc gia chậm tiến hơn. Nhưng tôi nghĩ chúng ta cũng nên tự hỏi cuộc đời này đang cần gì? Có cần những tài năng mới để đóng góp vào một nền kinh tế phồn thịnh hơn, hoặc cho một xã hội kỹ thuật tân tiến hơn không? Thầy ơi, tôi vẫn nghĩ rằng chúng ta đã và đang có rất nhiều những nhân tài có đầy đủ hết khả năng trong mọi lãnh vực. Nhưng điều mà ta cần không phải chỉ là tài năng thôi, mà còn ở sự biết tu học của người đi phụng sự nữa. Ta cần những người biết tha thứ, biết cởi mở và tự chủ, những người có hạnh phúc. Chúng ta không thể nào kêu gọi tha thứ nếu chính bản thân ta chưa biết tha thứ, ta không thể mang cho ai hạnh phúc nếu bản chất ta vẫn còn nhiều sân hận, và ta không thể lắng nghe ai nếu trong ta còn đầy nghi kỵ và sợ hãi. Tôi không tin có một giải pháp nào có thể mang lại cho đời sống chúng ta một sự phú cường, thịnh vượng, một hạnh phúc thật sự, nếu nó không được thực hiện bởi những người biết tu học. Cái mà ta có thể thật sự đóng góp cho người chung quanh là chính con người, tự thân của ta.

Thật ra, tôi không nghĩ đạo Phật dạy chúng ta phải từ bỏ hạnh phúc hoặc bài bác một xã hội phú cường. Phật chỉ nhắc nhở chúng ta hãy ngồi xuống và nhìn lại xem thế nào là một chân hạnh phúc và thế nào là một xã hội phú cường. Có những hạnh phúc mà ta bỏ cả đời mình ra đi tìm kiếm, tranh dành, để rồi một ngày nào đó khám phá ra rằng chúng chỉ là một ảo tưởng. Hãy nhìn lại đời sống trong xã hội Tây phương ngày nay, tất cả có lẽ như những gì chúng ta mơ tưởng không? Tôi có một người bạn người Trung Đông, mỗi vài năm anh ta lại đưa cả gia đình về thăm xứ sở mình một tháng. Sau khi trở lại, anh ngồi kể cho tôi nghe về những kỷ niệm đẹp bên ấy. Anh ta nói, đời sống bên ấy nghèo, quá thiếu thốn so với bên đây, nhưng xét ra thì họ thanh thoi hơn, người ta có nhiều thì giờ cho nhau hơn. Tôi cũng biết một người bạn có gia đình, anh ta bảo tôi rằng mỗi hè anh dự định sẽ mang các con anh về quê hương, để chúng có dịp học thêm về những lễ nghĩa, văn hóa tốt đẹp của xứ mình. Anh nói, nhìn thấy tuổi trẻ tự do và sự giáo dục của xứ sở này mà anh lo cho tương lai của mấy cháu. Nhiều khi đời sống vật chất đầy đủ quá cũng chưa hẳn thật sự là một điều tốt phải không Thầy? Chắc có người nghe vậy sẽ nhắc khéo tôi "phú quý mới sinh lễ nghĩa", có đầy đủ rồi tôi mới nói được chuyện xa xôi. Nhưng tôi chỉ muốn chia sẻ rằng, ngọn núi mà chúng tôi đang đứng đây, bầu trời không hoàn toàn xanh và đời cũng không thần tiên như người đang đứng bên ngọn núi kia vẫn tưởng.

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



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

Tôi nghĩ, ta không thể tìm được sự tĩnh lặng nếu con đường ta đi là náo động, ta không thể nào có một cứu cánh giải thoát trong khi lại chọn một phương tiện nào trôi buột ta hơn. Chúng ta thường nghe kể câu chuyện trong đạo Phật về một người chủ thuyền chờ mấy trăm người khách qua sông. Nửa đường, tàu gặp một tên cướp định giết hết mọi người trên tàu để cướp của. Người lái tàu là một vị bồ tát hóa thân, ngài đã hy sinh đứng ra giết tên cướp kia, chịu riêng mình bị đọa địa ngục để cứu mạng trăm kẻ khác, cũng như chính tên cướp kia khỏi bị tội sát nhân. Vị bồ tát hành động là vì tấm lòng từ bi của mình. Phương tiện và cứu cánh của ngài là một, là lòng thương đối với tất cả mọi người. Chúng ta có thể làm một hành động tương tự như các ngài, nhưng chúng ta làm vì những sự thúc đẩy do sợ hãi, sân hận hoặc hoang mang của mình. Cũng cùng một hành động, cùng một phương tiện nhưng hai cứu cánh lại hoàn toàn khác nhau, vì được thúc đẩy bởi những lý do khác nhau. Vì vậy tôi nghĩ, vấn đề không phải là việc mình làm mà là ở tác ý của mình trong công việc ấy, mà sự si mê vì thất niệm của chúng ta thì vẫn còn rất sâu và rất đậm.

Tôi nhớ một câu truyện về một dũng sĩ xứ Nhật bản. Chàng dũng sĩ là một vệ sĩ thân tín của một vị lãnh chúa. Một đêm, có một tên thích khách lén vào bên trong và giết chết vị lãnh chúa của anh. Chàng dũng sĩ vì trách nhiệm và lời thề, anh có bốn phận phải đi tìm và giết tên thích khách ấy. Sau mấy năm trời trèo non lội suối, cuối cùng anh tìm gặp được tên thích khách đã giết Chúa mình. Sau một trận đấu kiếm chết sống, chàng dũng sĩ đánh rơi gươm của kẻ thích khách và dồn hắn vào một góc tường. Trong khi anh ta đưa gươm lên, sửa soạn giết hắn, thì bất ngờ tên thích khách ngược lên và nhổ nước miếng vào mặt anh. Chàng dũng sĩ bỗng dừng lại. Anh ta đưa tay lên lau mặt, rồi từ từ tra gươm vào vỏ. Anh ra lệnh cho tên thích khách hãy rút đi mau. Khi những người theo anh thấy vậy hỏi vì sao anh lại để cho hắn thoát đi, anh đáp, "Bốn phận của tôi là một lòng phò chúa của mình, tôi có trách nhiệm giết những ai đã làm hại Chúa tôi. Tôi giết họ vì bốn phận của mình. Khi hắn nhổ nước miếng vào mặt tôi, trong lòng tôi nổi lên một cơn giận. Và vì vậy mà tôi phải để cho hắn thoát đi. Nếu ngay trong giây phút này tôi có giết hắn thì đó là vì cơn giận hơn là vì bốn phận của tôi!"

Trở lại nhận xét của người bạn trẻ, tôi muốn đóng góp rằng, một xã hội phú cường thật sự phải được làm bằng những con người có hạnh phúc. Và không thể là ngược lại. Mà tôi định nghĩa những người có hạnh phúc là những người có sự tu học để có được một tình thương và một tuệ giác bao dung. Việc ấy đòi hỏi một công phu tu tập. Nhìn lại lịch sử, ta thấy những con người như vua Trần Nhân Tông, thánh Gandhi, Mẹ Theresa, các vị ấy đâu có dựa trên một giáo lý nào mới lạ đâu, hành động của họ đặt trên nền tảng của tình thương và bất hại. Và đường lối của họ đâu có làm cho xứ sở mình chậm tiến hoặc yếu hèn đi? Các vị ấy đã đóng góp cho thế giới này bằng chính con người của họ. Cuộc đời của các bậc ấy đã

khiến trái đất này tươi mát hơn, bầu trời trong xanh hơn, và những người họ tiếp xúc có nhiều hạnh phúc hơn. Cuộc đời này không cần thêm những giáo thuyết mới, mà rất cần những con người có tự chủ và một tấm lòng vị tha. Tôi nghĩ học hỏi kinh sách nhiều có thể mang lại cho ta thêm niềm tin và sự phấn khởi, cũng như giúp ta làm sáng tỏ vấn đề hơn. Nhưng sự tu tập để chuyển hóa khổ đau cho mình, hoặc giúp kẻ khác, ta không cần phải biết cho thật nhiều, nhưng ta cần phải thật sự thực hành những gì mình đã học, đã biết. Giả sử như nếu tôi có gặp khổ đau, tôi nghĩ mình sẽ không đi tìm một người có kiến thức nhiều để nhờ sự giúp đỡ, mà tôi sẽ tìm và nương tựa vào một người có thực tập. Khi ra giữa trận mạc, chúng ta đi với một chiến sĩ bao giờ cũng an toàn hơn là đi với một quân sư, hoặc một chiến thuật gia.

### ***Vấn Đề Giải Thoát và Hạnh Phúc***

Tôi nhớ những ngày tu học trên Tu Viện, buổi sáng có tiếng chim hót, có ánh nắng ấm mặt trời chiếu tan sương mù bên ngoài cửa sổ. Sau những ngày thực tập chánh niệm, không gian chung quanh mình dường như trở nên nhiệm mầu hơn. Vào những ngày cuối, chúng tôi được hướng dẫn để mang sự thực tập của mình trở về với đời sống hằng ngày. Ngày xưa tôi thường cho rằng, ngồi thiền từ sáng đến tối là chuyện khó làm, nhưng bây giờ tôi hiểu rằng ngồi đều đặn mỗi ngày mới là một thử thách lớn hơn. Nhất là khi chung quanh ta có bao nhiêu chuyện đòi hỏi đến sự chú ý của mình. Ngày đầu bước chân vào khóa tu, tôi ý thức được ngày mình sẽ bước chân trở về với cuộc sống bận rộn chung quanh. Sự tu học của ta, vấn đề giải thoát và hạnh phúc, không thể nào là một việc làm biệt lập với sự sống của mình.

Con đường tu học là một con đường chuyển hóa. Một con đường làm cho cuộc đời mình được tốt đẹp hơn, và giúp chúng ta bớt khổ đau hơn. Theo tôi nghĩ, vấn đề hạnh phúc và khổ đau không phải là những gì vĩ đại và lớn lao như ta tưởng. Một đêm khuya sau giờ ngồi thiền, tắt ngọn nến trên chiếc bàn con, tôi thấy ánh trăng chiếu qua khung cửa sổ sáng căn phòng nhỏ. Hai đứa con tôi ngủ say. Quận đang nằm với hơi thở nhẹ, thật bình yên. Tiếng máy sưởi chạy đều. Căn phòng ấm. Tôi thấy mình thật hạnh phúc. Chúng ta còn có một đời hỏi nào lớn hơn không? Đâu có một hạnh phúc nào là quá nhỏ hay một khổ đau nào là quá lớn, phải không Thầy?

Con đường tu học là một con đường chuyển hóa và giải thoát. Thế nhưng ta chuyển hóa những gì và giải thoát những gì? Chúng là những phiền muộn, lo âu, thao thức của chính ta. Giải thoát có nghĩa là cởi trói, là tháo gỡ những sợi dây trói buộc ta vào một hoàn cảnh khổ đau, nghịch ý nào đó. Chúng là những lo lắng, phiền giận, ganh tỵ... của chính ta. Thật ra thì giải thoát chỉ có nghĩa là giải thoát ra khỏi những ham muốn, hờn giận, hiểu lầm của chính mình - *của chính mình chứ không phải của bất cứ một người nào khác*. Ta phải tập tháo gỡ những khổ đau trước mắt, trong đời sống và trong gia đình mình trước hết. Đối với tôi thì giải thoát không bao giờ là một chuyện xa vời, lớn lao nào đó, mà rồi mình chỉ biết khoanh tay chờ đợi.

Chúng ta có thể nghĩ, giải thoát có nghĩa là ta được sinh lên một cảnh giới khác cao đẹp hơn, như là Tịnh độ hay là Niết bàn chẳng hạn. Thật ra muốn có một giải thoát lớn ta cần phải có những giải thoát nhỏ. Tôi nhớ hình ảnh của một cây Tùng

to lớn vững vàng đứng ở giữa rừng, nó có thể đứng bất động trước những cơn mưa to, dông tố. Nhưng vào một buổi sáng đẹp trời nó chợt ngã đổ. Người ta đến gần xem thì khám phá ra rằng thân nó đã bị mục nát từ lâu vì những con mối nhỏ. Cây Tùng ấy sụp đổ không phải vì những lực lượng bão tố, phong ba bên ngoài mà là vì những con mối nhỏ gặm nhấm từ bên trong. Những con mối ấy chính là những nỗi lo lắng, muộn phiền nhỏ nhỏ trong đời sống hằng ngày của ta. Nhiều khi chúng ta lo bận rộn đi tìm một giải thoát lớn mà quên đi sự có mặt của những sợi dây đang trói buộc ta trong đời sống mỗi ngày. Cuộc đời đâu phải chỉ có sanh, lão, bệnh, tử mới là khổ. Cuộc đời còn có biết bao nhiêu là những cái khổ đau lật vạt khác, nhưng phiền toái hơn, dày vò chúng ta thường xuyên hơn. Đó là những cái khổ ta cần phải nhận thức để thấy được nguyên nhân của chúng và để chuyển hóa chúng. Như tôi chia sẻ, giải thoát lớn phải được làm bằng những giải thoát nhỏ. Sự tu học và thực tập của chúng ta là làm sao có được những bước chân cho khoan thai và an ổn trên con đường ta đang đi. Tôi nghĩ, giải thoát có nghĩa là ngày hôm nay tôi được cảm thấy hạnh phúc hơn ngày hôm qua. Giải thoát phải là những gì thật cụ thể, là chuyển hóa được những khó khăn nào đang có mặt với tôi trong giờ phút này.

Bốn Sự Thật Mâu Nhiệm, hay Tứ Diệu Đế, là một phương pháp sống, một phương pháp chuyển hóa khổ đau rất mâu nhiệm và sâu sắc. Bốn Sự Thật ấy không phải chỉ để giúp chúng ta thoát được sanh tử luân hồi, mà chúng còn giúp ta giải thoát được bất cứ một khổ đau nào đang có mặt. Sự Thật Mâu Nhiệm thứ nhất dạy ta rằng, bất cứ một khổ đau nào cũng có một nguyên nhân của nó. Cho dù đó có là nỗi phiền giận của ta, tình trạng bất an của xã hội, sự nghèo khó, chậm tiến của một quốc gia, hay vấn đề sanh tử... tất cả đều có một nguyên nhân. Sự Thật thứ hai dạy chúng ta nên nhìn cho sâu với một tâm không thành kiến, ta sẽ nhận thức được gốc rễ của những vấn đề ấy. Và khi hiểu rõ được nguyên nhân của chúng rồi, ta cũng sẽ thấy được phương cách để chuyển hóa chúng. Và cuối cùng, Sự Thật thứ tư, là con đường thực hiện. Tôi nghĩ điều quan trọng là làm sao để ta có thể nhìn thấy được gốc rễ của vấn đề, của những khó khăn của mình, với một tâm không thành kiến, mà việc ấy đòi hỏi nơi ta một sự tu học.

Trên con đường tu học, chúng ta thường nhắc nhiều đến chuyện an lạc và hạnh phúc. Người ta thường nghĩ, sự giải thoát trong đạo Phật phải cao hơn thế, phải vượt lên trên mọi ý niệm, phải thoát ra ngoài cả khổ đau và hạnh phúc. Khi còn nằm trong hạnh phúc thì ta vẫn còn bị vướng mắc vào sự đối đãi. Có lẽ *sự thật tuyệt đối* là vậy! Nhưng tôi nhớ lời Phật dạy, "Ta chỉ dạy có một điều và mỗi một điều mà thôi, đó là khổ và con đường diệt khổ." Mà khi khổ đau diệt mất thì ta còn lại gì? Theo tôi nghĩ, trong thế giới tương đối này, hề bóng tối vắng mặt thì ánh sáng phải có mặt. Và khi khổ đau không còn nữa thì hạnh phúc chắc chắn sẽ hiển lộ. Khổ đau vắng bóng bao nhiêu thì hạnh phúc sẽ hiển hiện bấy nhiêu. Tôi nghe nói *thường, lạc, ngã và tịnh* là những yếu tố của Niết bàn. An lạc, một niềm vui an ổn, cũng là một yếu tố của Niết bàn, là tự tánh của chính ta, phải không Thầy? Còn đi trên mặt đất, còn thở giữa chân không, tôi vẫn thấy an lạc là một yếu tố rất cần thiết cho cuộc đời này.

Mà an Lạc không phải là một ý niệm để cho ta nắm bắt, và nó cũng không thể là một ý thức sông. Điều ấy có nghĩa là nếu chúng ta muốn có được hạnh phúc trong gia đình, trong đời sống của mình, thì ta phải chịu khó thay đổi, phải làm

một cái gì đó! "Làm một cái gì" nhiều khi là thay đổi thói quen và tập quán của mình, nếu đó là những gì đã gây khổ đau cho ta và người chung quanh. Nghĩ hay nói suông về hạnh phúc sẽ không bao giờ mang lại cho ta hạnh phúc. Allen Watt viết, "*Nobody can get wet from the word 'water'!*". Đâu ai có thể bị ướt vì chữ "nước" bao giờ đâu!

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

### ***Tôi Là Ai?***

Tôi nghe thầy Viện Trưởng kể, vào những ngày lễ người mình dưới phố kéo lên rất đông, có đến mấy ngàn người. Người dưới phố lên đây họ yêu cái không gian mênh mông trời núi của Tu Viện, cái vẻ đẹp hùng tráng giữa thiên nhiên. Trên con đường tu học chúng ta ai cũng cần một cái gì đó cao thượng, vững vàng để mình có thể quay về làm nơi nương tựa. Phật có dạy cho chúng ta ba sự quay về nương tựa - vào nơi Phật, nơi giáo pháp và tăng chúng. Tôi nghĩ một ngôi chùa, một thiền viện hoặc một nhóm tu học đều có thể là một nơi để chúng ta thực tập sự quay về nương tựa của mình.

Có người nghĩ rằng tu là tại tâm, ở lòng mình, tam bảo cũng ở trong tâm chúng ta mà thôi. Và vì vậy mà họ thấy không cần thiết phải đi chùa hoặc tham dự những khóa tu học. Nhưng tâm ta là gì, nằm ở đâu Thầy nhỉ? Những gì mà chúng ta cho là tâm đó, có thật là chân tâm của mình không? Tôi thấy, tu tập chúng ta vẫn phải cần đến sự tiếp xúc và nương tựa vào những phương tiện ở bên ngoài. Chúng ta cần một tăng thân, cần những lễ nghi, cần hình tướng và cần sự thực tập. Phương tiện và hình tướng tự nó đâu có xấu, chỉ khi nào ta muốn mang vác nó lên lưng và cố bảo vệ nó thì mới lại trở thành vấn đề! Bao giờ tôi cũng ý thức rằng, tu tập dựa vào hình tướng không có nghĩa là ta chỉ lo *tu tập hình tướng* mà thôi. Chúng ta có thể nương tựa vào hình tướng, như chiếc bè để qua sông, nhưng chúng không bao giờ là cứu cánh của mình. Vấn đề là ta đừng chấp vào hình thức mà quên đi nội dung, chứ chúng có thể là những phương tiện thiện xảo giúp ta chuyên hóa được những khó khăn của mình.

Trong khóa tu, các thiền sinh thường được hướng dẫn thực tập đi đứng chậm rãi trong chánh niệm. Làm gì cũng từ tốn và ý thức được rõ rệt mỗi hành động của mình. Sau vài ngày thực tập, có bạn chia sẻ rằng anh cảm thấy mình đi đứng không tự nhiên, và không còn được nhanh nhẹn như xưa! Có bạn còn nói rằng, anh cảm thấy con người mình là giả tạo và không thật! Tôi nghĩ đó là cảm giác chung của các thiền sinh đi tham dự những khóa tu học lần đầu tiên. Họ thấy khó chịu, gò bó, và cảm thấy rằng "ta không phải là ta nữa." Nhưng các bạn ấy cần nên nhìn lại xem cái "ta" đó thật sự là ai?

Có lần, tôi có một người bạn đi sang thành phố New York, thấy có một tấm biển quảng cáo thật lớn, trên đó có một tấm hình một chàng thanh niên mặc một chiếc quần jean lem luốc, đứng vói về thách thức, cạnh bên là một dòng chữ lớn "Be Who You Are!" Mình sao thì cứ sống như vậy, hãy tỏ ra cho kẻ khác thấy con người thật của mình! Thầy biết không, tuổi trẻ lớn lên bên xứ này bị ảnh hưởng văn hóa Tây phương nên nhiều khi cũng có cùng một thái độ ấy. Tôi biết có những em khi bị các bậc phụ huynh khuyên dạy thường trả lời rằng, "I am who I am. And I'm not going to change it!" "Con là như vậy đó! Con không thể thay đổi được." Mà tôi biết người lớn chúng ta cũng thường khi có thái độ ấy. Mỗi khi bị người thân phê bình ta thường đáp xẵng lại, "Tôi là như vậy đó. Tôi không thể đổi tánh mình được. Chịu được thì chịu, không được thì thôi! That's the way I am!"

Nhưng trên con đường tu học, chúng ta nên nhìn lại xem mình thật sự là ai? Ta có phải là sự nóng tánh thôi không? Ta có phải là sự hấp tấp, vội vàng đó thôi chăng! Thế nào là một cái tôi giả tạo và thế nào là cái tôi chân thật? Trong một khóa tu, khi ta tập sống trong chánh niệm, đi đứng chậm rãi và có ý thức về những việc mình đang làm, tại sao những cái đó lại không phải là ta? Làm sao ta biết những gì là ta và những gì không phải là ta? Ta có phải chỉ là một người trực tính thôi chăng? Hay ta là một người rộng lượng? Và nếu như ta không còn những tánh đó nữa, ta có vẫn còn là ta không? Hay ta là một người khác? Thật ra thì Phật dạy trong ta có đầy đủ hết tất cả: từ bi, sân hận, tha thứ, ganh tỵ, rộng lượng, si mê, tuệ giác... Ta là tất cả những cái đó chứ không riêng biệt một cái nào hết. Chúng là những hạt giống có mặt trong khu vườn tâm thức của mình. Và ta là người làm vườn chăm sóc cho khu vườn ấy.

Vấn đề là ta cần biết săn sóc và tưới tẩm những hạt giống nào trong ta. Có những hạt giống mang lại cho ta hạnh phúc và cũng có những hạt giống mang lại khổ đau, mà chúng biểu hiện ra bằng những tập quán và thói quen của mình. Mỗi hạt giống chỉ là một phần rất nhỏ chứ chúng vẫn không phải thật sự là ta. Sự tu học giúp ta tưới tẩm những hạt giống xấu, bất thiện và nuôi dưỡng thêm những hạt giống tốt, an lạc và hạnh phúc. Mình không phải là một mà là nhiều. Sự sống của ta rất là thanh thản. Vì ta không phải là một cái gì duy nhất và cố định cho nên ta lúc nào cũng có thể thay đổi được, chuyển hóa được. Chúng ta to tát hơn những vấn đề của mình, và chúng ta cũng rộng lớn hơn tất cả những khổ đau ấy.

Có những hạt giống do chúng ta huân tập từ sự tiếp xúc với người chung quanh, va chạm với xã hội. Và cũng có những hạt giống được trao truyền từ ông bà, tổ tiên của mình. Ý thức được điều ấy ta sẽ thấy được sự quan trọng của vấn đề tu học. Ta có quyền từ chối không để mình làm phương tiện tiếp nối cho những hạt giống anh hùng cá nhân, hận thù, chia rẽ... của thế hệ trước. Với sự tu học, những hạt giống ấy sẽ chấm dứt ngay trong thế hệ chúng ta, và con cháu chúng ta sẽ được nhận lãnh những hạt giống tốt lành hơn. Và chúng ta cũng có bổn phận phải trao truyền những hạt giống từ bi và tuệ giác của ông cha mình đến cho thế hệ mai sau.

### *Cây sẽ ngã về đâu?*

Thầy ơi, mùa Thu ở miền này trời có những cơn mưa kéo dài liên tiếp đôi ba hôm. Ngày ngắn đi và buổi sáng đầy sương mù. Có những hôm bước chân ra khỏi sở

làm, ngày mới chiều mà trời đất đã tối mù. Những chiếc lá thu giờ đã rụng gần hết. Sau những ngày mưa và gió lớn, lá rơi phủ trước sân nhà tôi thành một tấm thảm màu vàng tươi. Mỗi năm chúng ta thường tổ chức những khóa tu học vào mùa Hè hoặc mùa Xuân. Thật ra chúng ta muốn các em, và những người trẻ tuổi có thể về tham dự cho đông vì đó thường là thời gian nghỉ học. Chúng ta lúc nào cũng tìm cách làm mới mãi, làm sao cho những ngày tu học có thể giúp ích được cho nhiều người hơn. Một cây mà thôi không còn mọc và lớn nữa là một cây chết, phải không Thầy!

Sự tu học của ta cũng vậy, lúc nào cũng phải được làm mới thường xuyên. Thầy còn nhớ trong khóa tu năm nay, có bác đặt câu hỏi về sự thực tập sau một khóa tu? Bác nhờ chúng tôi chia sẻ về vấn đề làm sao mang sự thực tập của mình về lại với gia đình, vào trong sở làm, ngoài xã hội, trong khi giao tiếp với bạn bè. Trong khóa tu chúng ta thực tập có chánh niệm trong mỗi hành động, theo dõi hơi thở, chúng ta thực tập đi thiền hành, chấp tay chào nhau, dùng cơm trong im lặng... những việc ấy đem áp dụng vào đời sống hằng ngày của ta có thực tế lắm không? Thật ra, tôi nghĩ rằng mỗi người chúng ta có một hoàn cảnh riêng và vì vậy mỗi người sẽ có một sự thực tập riêng, nhưng điều quan trọng là ta phải có một sự thực tập. Trong khóa tu ta có đường lối của khóa tu, trong gia đình ta cần phải có phương cách áp dụng trong gia đình, và ở sở làm hay ngoài xã hội cũng thế. Sự thực tập phải thực tế và thích ứng với hoàn cảnh, nhưng nhất định là ta phải có một sự thực tập.

Tôi nghĩ ta không thể nào phân chia sự sống mình ra thành những ngăn kéo riêng biệt được. Ta không thể nào ban ngày bon chen, hơn thua, dối lừa rồi tối về ngồi thiền trong an lạc được. Ta cũng không thể buổi sáng làm những công việc nhỏ nhen, ganh tỵ, ích kỷ rồi ngồi thực tập từ bị quán được. Có một vị thiền sư nói rằng, không có vấn đề "tập" ngồi thiền, "tập" đi thiền hành, mà chỉ có ngồi thiền, đi thiền mà thôi. Người Tây phương thường dùng chữ "practice", thực tập, nhưng ta nên nhớ "practice" không phải là một "rehearsal", nó không phải là một sự tập dợt thử, mà nó chính là thực tại của mình. Thực tập cũng chính là sự sống của ta.

Sự sống của chúng ta là một tiến trình thực tập không ngừng nghỉ. Sư Ông có dùng câu *thiền tập miên mật* để nhắc nhở chúng ta về việc này. *Miên mật* có nghĩa là liên tục tiếp nối nhau và không có một kẽ hở nào ở chính giữa. Nghe nói vậy có thể chúng ta cảm thấy ái ngại, vì có vẻ nó đòi hỏi nhiều công phu quá! Nhưng thật ra tôi nghĩ mình đâu có làm gì khác hơn đâu, đó cũng chính là sự sống của mình mà thôi. Trong đời sống mỗi ngày, lúc nào ta cũng phải làm một cái gì đó, ta luôn đối diện trước một sự chọn lựa. Ta chọn lựa hạnh phúc hay khổ đau! Ta đứng hay đi? Nằm hay ngồi? Hành động sắp tới của ta sẽ là gì? Mà không làm gì hết thì cũng vẫn là một hành động, và nó sẽ mang lại cho ta một hậu quả nào đó. Nếu như trong giờ phút này ta không thực tập sống hạnh phúc, thì ta đang thực tập gì đây? Ta đang tưới tẩm những hạt giống nào trong tâm mình?

Theo tôi nghĩ, những sự chọn lựa của chúng ta đều có tính cách lặp lại. Nhà sinh vật học Rupert Sheldrake có nói về một hiện tượng trong thiên nhiên là khi một việc nào đã xảy ra một lần đầu rồi, thì cùng một việc ấy sẽ rất dễ dàng xảy ra thêm một lần nữa. Những hành động, lời nói của ta cũng bị điều kiện bởi cùng một quy luật ấy. Nếu ta có chánh niệm và nhìn cho sâu sắc, ta sẽ thấy rằng những hành

động của mình đã được quyết định sẵn bởi những hành động, những hạt giống ta vun trồng trong quá khứ. Ta gọi chúng là tập khí, hay là tập quán, thói quen. Những người có những hạt giống tu tập mạnh mẽ sẽ tiếp tục đi trên con đường tu tập, dù có bất cứ chuyện gì xảy ra. Và những người ham thích vui chơi, chạy theo danh lợi đời này, thì đời sau những hạt giống ấy cũng sẽ thúc đẩy họ ngã theo con đường ấy. Và nếu ta không thay đổi cách hành xử của mình thì sẽ không có gì thay đổi hết! Tôi còn nhớ câu chuyện của ông Nasrudin, một nhà hiền triết Trung Đông. Ông hay chọn làm những việc nghịch đời để làm gương và răn dạy kẻ khác. Có một lần, ông ra ngồi ở giữa chợ, bóc những trái ớt từ một giỏ lớn và ăn hết trái này đến trái khác. Nước mắt, nước mũi ông cứ chảy ràn rụa, mặt ông đỏ bừng vì cay và nóng. Ông ngồi ăn mà gương mặt rất khổ sở. Thấy vậy có người dừng lại hỏi tại sao ông phải làm việc ấy. Ông đáp, "Tôi tiếp tục ăn vì tôi hy vọng rằng rồi sẽ có được một trái ớt thơm ngọt!" Chúng ta không thể nào tiếp tục lặp đi lặp lại mãi cùng một việc, và rồi mong chờ sẽ có một kết quả khác hơn được! Nếu chúng ta cứ tự mình chọn những chón đoạn trường, khổ đau để đi, thì ta đâu có ai để trách, phải không Thầy!

Lúc nào chúng ta cũng phải hành xử, cũng tiếp xúc, cũng chọn lựa, và nếu ta không thực tập đi theo con đường của hạnh phúc, an lạc thì ta nên nhìn lại xem con đường mình đang theo sẽ đưa ta về đâu! Có lần, có người đến hỏi Phật, "Con bình thường tu giữ năm giới, thực tập chánh niệm, giả sử con chết bất thành linh trong lúc tâm tư không bình tĩnh, mất chánh niệm thì con sẽ đi về đâu?" Đức Phật trả lời bằng cách ví dụ, "Nếu như trong rừng có một cây cỏ thụ nó lớn lên mọc nghiêng về hướng Tây, một hôm trong cơn dông tố, sét đánh cây ngã đổ, Thầy nghĩ nó sẽ ngã về hướng nào?" "Dạ thưa nếu nó cả đời nghiêng về hướng Tây thì khi ngã nó chắc chắn sẽ ngã về hướng Tây!" "Chúng ta cũng vậy, nếu ta tu tập giữ gìn giới luật, trau dồi những tánh thiện thì khi mất ta cũng sẽ đi theo con đường thiện mà thôi, không có gì để lo hết!."

### ***Nói Với Người Bạn Áo Trắng***

Mãi lo thừa chuyện với Thầy từ sáng đến giờ mà tôi quên hỏi thăm Thầy về khóa tu Mùa Đông sắp tới của tu viện. Chắc thầy đang có nhiều việc bên ấy cần phải chuẩn bị. Nhất là Tu Viện đang trong giai đoạn xây cất nên chắc cũng sẽ có nhiều thay đổi lắm. Nghe chị Quảng Tâm nói rằng Thầy không còn ở cốc Trăng Lên, đã "dời đô" sang bên kia hồ Thanh Lương và dựng lên một ngôi cốc mới. Chị nói cốc mới chưa có tên nên cứ gọi là cốc "Không Tên" cho tiện. Cốc mới của Thầy nằm khuất trong rừng nên không gian nơi đây tĩnh mịch lắm. Buổi sáng sớm nhìn ra cửa sổ thấy trời mây màu đỏ hồng như trong một bức tranh thiên. Chắc có dịp nào tôi cũng phải lên thăm cốc Không Tên của Thầy một lần cho biết!

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

Thật ra, tôi cũng muốn mượn buổi sáng này để tâm sự và chia sẻ với những người bạn của tôi, là những người cùng đi trên con đường tu học, mà trong kinh gọi là

những người áo trắng. Chúng tôi có thể đang theo những phương pháp thực tập khác nhau, có những hoài bão riêng tư, nhưng con đường chúng tôi đi chung là một con đường hạnh phúc. Hạnh phúc cho chính mình và cho cuộc đời. Tình thương và tuệ giác của những người bạn áo trắng của tôi có thể làm dòng sông cuộc đời nước trong hơn, những cọng cỏ, chiếc lá trên trái đất này được xanh tươi hơn. Chúng tôi có rất nhiều niềm tin cho nhau. Ở bên này, chúng tôi vẫn cố gắng thực tập để mang lại niềm vui cho mình và những người chung quanh. Chúng tôi thực tập thông thả trong mỗi bước chân mình đi, trong thiền đường và ngoài phố chợ. Tương lai sự tu học của chúng tôi một phần cũng đang nương tựa vào các thầy, cũng như các thầy đang trông cậy vào sự thực tập của chúng tôi.

Con đường tu học là một con đường hạnh phúc. Một buổi sáng mai, mặt trời hồng sẽ thật ấm trong một ngày Thu trên cao, dọi xuống con đường nhỏ ta đi, được lót bằng những tờ lá chín cây muôn màu thật đẹp. Có phải vậy không Thầy am chủ Cốc Không Tên?

-ooOoo-

### **Sách Nguyễn Duy Nhiên:**

- 30 Ngày Thiền Quán
- Thiên Tâm, Sơ Tâm
- Kinh Nghiệm Thiền Quán
- Nơi Ấy Cũng Là Bây Giờ và Ở Đây
- Thiền Quán, Con Đường Hạnh Phúc
- Trái Tim Thiền Tập
- Lời Kinh Xưa Buổi Sáng Này
- Tứ Vô Lượng Tâm

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | **02**

*Chân thành cảm ơn chị Diệu Tịnh, NXB Sinh Thức, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003)*

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*last updated: 15-12-2003*