



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

Trang nhà: <https://www.sinhthuc.org>

Cho Quận, Khánh Như và Duy

-ooOoo-

Kính gởi thầy am chủ Cốc Không Tên,

Thầy vẫn khỏe chứ, tu viện trên ấy bây giờ ra sao rồi, thưa Thầy? Có gì nhiều đổi thay không? Năm nay, dường như trời vào Thu sớm hơn mọi năm. Chắc lối đi xuống ngôi cốc nhỏ của thầy mỗi sáng mây mù che kín. Những ngày không mây, trời bên ấy vẫn cao, gió vẫn lồng? Và mỗi đêm dãy ngân hà vẫn trải khắp bầu trời khuya! Đời sống của người xuất gia chắc chắn có nhiều những hạnh phúc nho nhỏ. Ở "dưới này" bạn bè vẫn thường bảo tôi vậy! Chắc lần sau Thầy về đây, thế nào nhất định cũng bắt Thầy ngồi lại chia xẻ với mọi người cho biết!

Tôi thì vẫn vậy, có đời sống bận bịu và những hạnh phúc của một người có đời sống gia đình. Những ngày lên sống ở tu viện, tôi thấy có những thanh thản, những thông dong, có mây và gió bay ngang trời. Trên ấy có những hạnh phúc mà dưới này chúng tôi không thể có. Tôi nghĩ, có lẽ đời sống tu viện cũng có những khó khăn của nó, nhưng từ nơi tôi nhìn, nơi đó có thật nhiều những hạnh phúc riêng.

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

Tuổi Tác Trong Khóa Tu

Sau khóa tu vừa rồi trở lại tu viện Thầy làm gì? Hời vậy thôi, chứ tôi biết việc Thầy nhiều khê, bận rộn hết đủ mọi chuyện. Có biết bao việc đang chờ đến bàn tay của Thầy. Tôi cũng có đề nghị với anh Minh Tuệ, nghỉ phép nên lên tu viện giúp Thầy một tay. Anh Minh Tuệ cũng nhiều tài lắm đó Thầy, nhất là rất khéo trong việc trồng cây và làm vườn, anh làm gì cũng giỏi!

Khóa tu năm nay chúng ta thấy có nhiều người trẻ đến tham dự hơn mọi năm. Nói trẻ vậy chứ tuổi của những người ấy cũng bằng chúng tôi. Họ cũng có gia đình và sự nghiệp hết rồi, và phần lớn cũng bắt đầu có những quan tâm về vấn đề con cái. Nhưng chúng tôi, không hiểu sao, bao giờ cũng vẫn cứ nghĩ mình là còn trẻ! Thường thường trong những khóa tu học, các bác đến tham dự bao giờ cũng đông hơn lứa tuổi của chúng ta. Năm ngoái, khi đi dự khóa tu của Sư Ông, có một bác đứng lên đặt câu hỏi rằng, bác thấy số người đến tham dự khóa tu đa số thuộc tuổi già, nếu mai này thể hệ của bác không còn nữa, thì có ai còn đi tu học nữa không? Bác thao thức, không biết ta phải nên làm gì để khuyến khích tuổi trẻ, giúp cho họ thấy được những ích lợi của sự tu học?

Thắc mắc của bác khiến tôi cũng tự hỏi, có thật rằng khi thể hệ chúng ta đi qua rồi, sẽ không còn ai nghĩ đến chuyện tu học như bác nghĩ không? Thật ra, vấn đề bác nêu ra là vấn đề chung của mọi thể hệ, chứ không phải chỉ riêng tư cho thể hệ chúng ta ngày nay. Tôi nghĩ đó là một mối băn khoăn, thao thức chung từ xưa đến giờ. Thế nhưng, tại sao qua nhiều thế hệ, ở bất cứ thời điểm nào, những người lớn tuổi tìm đến nương tựa vào một đời sống tâm linh vẫn có mặt, vẫn đông, mà không bao giờ thiếu vắng đi? Họ là ai, phải chăng họ cũng chính là những người trẻ của ngày hôm qua! Và vòng xoay sẽ tiếp tục, những người trẻ của ngày hôm qua, lại băn khoăn cho đời sống tâm linh của người tuổi trẻ ngày hôm nay!

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

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

Chúng tôi cũng có dịp đi tham dự những khóa tu học của người Tây phương, những khóa tu này được hướng dẫn thực tập theo giáo lý của đạo Phật. Tôi nhận thấy ở xã hội này, số người vào lứa tuổi của chúng ta đi tham dự rất đông, đông hơn các bác lớn tuổi. Sự kiện ấy có nhiều lý do khác nhau! Nhưng tôi nghĩ, một lý do là vì phương pháp tu tập của đạo Phật có thể giúp họ giải quyết được những khổ đau của mình, một cách rất cụ thể và không nặng phần tín ngưỡng. Tham dự những khóa tu này tôi thấy rõ sự có mặt của khổ đau trong một xã hội văn minh, giữa những cuộc sống quá đầy đủ trên mọi phương diện. Họ là những người tương đối thành công trong cuộc đời, nhưng vẫn cảm thấy rất cô đơn, và bên trong có những vết thương rất sâu đậm. Khi đời sống nghèo khó và túng thiếu, mình có thể hy vọng rằng nếu được giàu có và đầy đủ hơn, ta sẽ bớt khổ đau. Nhưng đời

với một người đã có đầy đủ hết rồi, họ còn biết sẽ đặt kỳ vọng vào đâu! Những người ấy đến với các khóa tu và sự thực tập để mong tiếp xúc được với một cái gì sâu sắc hơn, chân thật hơn là những gì họ đang có trong tay.

Ở đây mỗi tháng chúng tôi có một ngày thực tập chung với nhau gọi là ngày quán niệm. Ngày ấy là một khóa tu một ngày được tổ chức trong một khung cảnh yên tĩnh, gần thiên nhiên. Nơi đây chúng tôi chọn một ngôi chùa, cũng là một trung tâm tu học ở xa thành phố, không gian rất tươi mát. Buổi sáng, trong giờ kinh hành, chúng tôi thường đi chậm rãi ngang qua một bàn thờ nhỏ trong chánh điện, có đặt những tấm hình của các người đã mất. Sau giờ kinh hành, tôi thường đến đứng yên trước chiếc bàn thờ này, nó nhắc nhở tôi về tính cách vô thường và phù du của cuộc sống. Trên bàn thờ có rất nhiều những gương mặt thật trẻ, yêu đời, đầy sự sống, ánh mắt của họ nhìn vào tương lai đầy hứa hẹn. Những người ấy cũng đã như tôi, cũng từng có những ước vọng, lo âu, họ cũng có những người thương và kẻ thù, những ngày vui, và những nỗi buồn. Và bây giờ họ đang ở đâu? *Mạc dãi lão lai phương học đạo, cô phân đạ thị thiếu niên nhân.* Hãy nhìn đi, đừng đợi tuổi già rồi mới học đạo, những năm mộ cô độc ngoài nghĩa trang phần lớn là của người trẻ. Mà chúng ta cũng có mấy ai là còn trẻ đâu! Viết cho Thầy những dòng này trong khi vết thương của tai biến World Trade Center vào tháng 9 vừa qua tại New York vẫn còn rất mới. Trong giây phút thôi, những cuộc sống đầy hy vọng, đầy sinh lực phút chốc mãi mãi bị hoàn toàn đổi thay. Có ai thật sự biết được việc gì sẽ xảy ra cho mình buổi sáng này không!

Danh Từ Tu Học

Thầy biết không, có người đề nghị chúng ta nên chọn một tên gọi khác cho những khóa tu, thay vì gọi là khóa tu học. Chữ Tu Học đối với một số người, nhất là những người mới, hoặc chưa quen, họ bảo nghe thấy nặng nề quá. Họ nói, nó gợi lên những hình ảnh khắc khổ, lập dị, và có vẻ trốn tránh cuộc đời. Tôi có một người bạn theo Thiên Chúa giáo, khi những người bạn của chị nghe nói chị sắp đi dự khóa tu học, họ ngạc nhiên và sợ hãi. Họ thắc mắc như là mình phải có vấn đề gì ghê gớm lắm mới phải đi tu học vậy! Người ta thường liên tưởng một khóa tu với lại những sinh hoạt gò bó, khắc khổ. Thầy nghĩ sao? Thật ra đó cũng có thể là một sự hiểu lầm, phải không Thầy! Có thể họ nghĩ rằng, tu tập thì nhất định cần phải chịu cực khổ, và có thể họ đã có những kinh nghiệm như vậy. Nhưng thật ra, thực tập không nhất thiết có nghĩa là mình phải khắc khổ. Mục đích của một khóa tu học không phải là để người ta cảm thấy cuộc đời khổ đau hơn, mà ngược lại là cuộc đời này có nhiều hạnh phúc hơn. Nhưng thành kiến thì không dễ gì mà thay đổi. Chả trách gì mà các bác lại bảo chúng tôi là chỉ cứ lo tu "chơi chơi" mà thôi! Tôi nghĩ, mục đích của những khóa tu thật ra không gì khác hơn là giúp các thiện sinh tiếp xúc và chuyển hóa những khó khăn và khổ đau của chính mình. Sự chuyển hóa ở đây phải là một sự chuyển hóa sâu sắc, tận gốc rễ của khổ đau. Mà khi khổ đau vắng mặt thì chắc chắn hạnh phúc phải có mặt!

Thầy đã có dịp đi hướng dẫn nhiều khóa tu trong những năm qua, chắc Thầy cũng đã chứng kiến được điều ấy. Có nhiều người, sau khóa tu đã cảm nhận được một sự thay đổi lớn, họ có thể mở rộng lòng mình ra và tiếp xúc được với những hạnh phúc đang có mặt chung quanh. Họ đã có thể ôm lại được một người thân yêu của họ. Chứng kiến những sự thay đổi ấy đem lại cho chúng ta một niềm tin. Không

có việc gì là dễ, nhưng con đường ngàn dặm cũng phải bắt đầu bằng một bước chân nhỏ bé. Hạnh phúc của ta cũng được bắt đầu từ một nụ cười nhỏ trên môi.

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

Có nhiều người đề nghị chúng ta nên tổ chức những khóa tu ở gần thành phố hơn, chọn những nơi mà các thiên sinh có thể đi về dễ dàng, và thuận tiện cho sự di chuyển hơn. Nhưng chúng ta biết rằng sự tu tập và chuyển hóa rất cần một không gian và thời gian đặc biệt. Thật ra nơi đó không cần phải thật xa thành phố, nhưng nhất định phải có một không gian rộng rãi và an tĩnh. Chúng ta cần có một không gian và thời gian riêng biệt, để giúp mình thật sự sống và thật sự có mặt với khóa tu. Nơi đây, chúng ta cùng tập đi thiền hành trên những ngọn đồi cỏ, trên cao có trời xanh mây trắng, mỗi bước chân của ta làm dậy những làn gió nhẹ. Hoặc cùng ngồi với nhau thành từng nhóm nhỏ bên bờ suối trong, chia sẻ những quan tâm, ưu tư của mình với thầy, với bạn. Khung cảnh và môi trường của khóa tu cũng là những yếu tố rất cần thiết cho sự chuyển hóa. Khi ta sống với nhau bằng tình thương, biết lắng nghe với sự hiểu biết, thì khổ đau nào mà còn có thể có mặt được, Thầy nhỉ!

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

Chân Hạnh Phúc

Tôi chưa bao giờ có dịp lên tu viện vào mùa Thu, nhưng tôi dám đoán chắc với Thầy rằng Thu bên ấy không đẹp bằng Thu bên này đâu! Nói đùa với Thầy vậy thôi, chứ năm nào nhất định Thầy phải thừa với thầy Viện Trưởng tổ chức một khóa tu vào mùa thu ở đây. Chúng ta sẽ được đi thiền hành dưới những cơn mưa của màu sắc, có tiếng gió lùa những chiếc lá khô chạy đuổi nhau ào ào trên mặt đường theo mỗi bước chân ta đi. Vòm cây che ngang trên con đường thiền hành của ta sẽ có muôn màu lá chín. Mỗi tờ lá chín cũng có một mùi thơm riêng của nó! Thầy có tưởng được trên vũ trụ này có biết bao nhiêu là màu vàng khác nhau không? Biết bao nhiêu là những màu cam, màu tím, màu đỏ khác nhau không? Một ngày ngồi yên trong rừng, ta có thể lắng nghe được tiếng cây lá chuyển mùa. Mùa thu miền này đẹp lắm, nhất định phải mời Thầy sang đây một lần cho biết. Trịnh Công Sơn có nói về chiếc lá thu phai. Ông ví tuổi cuối đời như một chiếc lá mùa thu, đã vậy mà còn phai nữa, thì là buồn và tội lắm! Nhưng lá thu nơi đây không có phai mà rất đậm màu! Mùa thu không phải là màu của hoàng hôn, của đoạn cuối, mà tôi thấy chúng tượng trưng cho sự sống và sự chín tới. Trong cuộc đời có những hạnh phúc rất tự nhiên, chân thật và sâu sắc, trong đó có thiên nhiên và đất trời của mùa thu. Có những buổi sáng đi trên con đường nhỏ phủ lá quanh

bờ hồ, nhìn mặt nước phẳng lặng phản bóng rừng cây màu lá, tôi cảm thấy một hạnh phúc thật vững vàng và bình yên.

Tôi nhớ câu chuyện về đức Phật trong thời gian ngài còn đang trên con đường tìm đạo. Trước khi giác ngộ dưới cội bồ đề, Phật đã có thời gian đi theo con đường khổ hạnh. Ngài nhịn ăn, nhịn uống, không ngủ, thân ngài chỉ còn da bọc xương mà thôi. Cho đến một hôm, quá đuối sức, Phật tự nghĩ, "Nếu mà những bậc tu sĩ khác có thực tập khổ hạnh thì cũng chỉ đến mức này mà thôi! Nhưng tại sao ta vẫn không cảm thấy chút gì là giác ngộ, hay được giải thoát! Phải có một con đường nào khác nữa chứ!" Lúc đó Phật chợt nhớ lại ngày xưa khi còn nhỏ là một thái tử, có một lần được theo Vua cha ra ngoài thành, đến một miền đông quê. Trong khi Vua cha đang quan sát người khác làm việc, thái tử tìm đến dưới gốc một cây hồng táo ngồi lặng yên. Bỗng nhiên, khi đó tâm ngài trở nên rất tĩnh lặng. Thái tử nhập được vào sơ định, và cảm thấy bên trong mình có một niềm hỷ lạc rất sâu sắc. Niềm vui ấy không hề xuất phát từ bất cứ một nguyên nhân nào ở bên ngoài. Nó có mặt ngay bên trong, với một tâm hồn tĩnh lặng. Nhưng trên con đường tìm kiếm, tu tập khổ hạnh, Phật đã vô tình đánh mất đi cái hạnh phúc ban đầu đó. Một hạnh phúc rất đơn sơ, nhưng sâu sắc và rất thực. Nó không đòi hỏi ta phải nắm bắt hoặc chối bỏ bất cứ một điều gì khác trên cuộc đời này.

Sau khi Phật nhớ lại niềm an lạc đơn sơ ấy, bỗng đứng trong tâm ngài chợt có một nỗi sợ hãi phát khởi lên. Ngài lại tiếp tục quán chiếu và tự hỏi, "Tại sao ta lại có một thái độ sợ sệt đối với niềm vui ấy, một niềm vui phát xuất từ không không như thế này?" Và Phật khám phá rằng, sợ hãi ta có nỗi sợ ấy là vì niềm vui đó không hề được phát xuất từ một sự thỏa mãn ái dục hay một nhu cầu nào của mình! Ta không cần phải có một cái gì, thành đạt một điều gì, hoặc chối bỏ một việc gì hết, mới có được an lạc. Và sự kiện ấy khiến ta hoảng sợ, vì nó bắt buộc ta phải nhìn lại chính mình, xem *ta thật sự là ai!* Ý thức rằng, chân hạnh phúc không hề tùy thuộc vào những gì ta có, và đó là một điều giác ngộ và giải thoát rất lớn.

Hạnh Phúc và Con Đường Sự Nghiệp

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

Vấn đề của anh đưa ra là một vấn đề rất thật. Có lẽ nhiều người cũng đã và đang đối diện với những thắc mắc ấy như anh. Nhưng ta hãy thử đặt lại câu hỏi ấy, chọn con đường tu tập có phải là từ bỏ con đường xây dựng sự nghiệp của mình không? Nhưng theo Thầy nghĩ thì thể nào là xây dựng một sự nghiệp?

Tôi được đọc rằng, sự nghiệp có nghĩa là làm những việc gì mang lại lợi ích cho xã hội và người chung quanh. Mà cuộc đời này đang thật sự cần những gì Thầy nhỉ? Xã hội chúng ta có cần thêm những kỹ thuật tối tân hơn không, có cần những máy điện toán chạy chớp nhoáng hơn không? Và những kỹ thuật tân tiến ấy sẽ được chúng ta áp dụng vào những lãnh vực nào? Tôi đang được may mắn sống trên một quốc gia giàu có, tôi có dịp chứng kiến sự phồn thịnh và dư dả của một

xã hội tiến bộ hàng nhất nhì về kinh tế và kỹ thuật. Và trong môi trường đó, tôi cũng đã có dịp tiếp xúc với những người có địa vị trong xã hội nhưng lại có những nỗi khổ đau và cô đơn rất to lớn. Họ là những người có sự nghiệp trong xã hội, nhưng thành công của họ là một sự thành công rất cá nhân. Và vì nó có tính cách cá nhân nên đa số họ lại là những con người rất cô đơn. Có thể vì lý do ấy mà trong những khóa tu học tổ chức cho người Tây phương, những người trung niên có sự nghiệp đã đến tham dự rất đông.

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

Có lần tôi nghe kể về một cuộc thăm dò với các em nhỏ, người ta hỏi các em muốn gì ở cha mẹ mình. Thầy có biết đa số các em nói mình muốn gì không? Phần lớn các em không cần quà, không cần được đi chơi, cũng không cần cha mẹ bỏ thời giờ ra với mình... Thầy thầy có lạ không! Đa số các em chỉ muốn cha mẹ mình bớt lớn tiếng, bớt gay gắt, khó chịu với nhau sau một ngày đi làm về. Mấy thế hệ trước, tôi không biết các bậc ông bà của chúng ta ra sao, nhưng trong thời đại này, cuộc sống vật chất có dễ chịu hơn thật đấy, kỹ thuật có tân tiến hơn đấy, nhưng hình như hạnh phúc cũng vẫn chỉ là một ảo tưởng mà thôi! Thời đại ngày nay ta có thể liên lạc với bất cứ ai, vào bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi đâu trên trái đất này, bằng điện thoại, bằng điện thư, bằng hình ảnh. Phương tiện truyền thông của chúng ta ngày nay quá tinh vi. Nhưng chúng ta vẫn không biết cách để truyền thông với những người thân yêu đang sống ngay sát bên cạnh mình, như là chồng ta, vợ ta, cha mẹ ta, con cái ta. Khổ đau do sự hiểu lầm, thiếu truyền thông, vẫn là một vấn đề rất lớn của chúng ta, nhất là trong thời đại này.

Năm trước, tôi có đi nghe bác sĩ tâm lý trị liệu Mark Epstein nói chuyện với độc giả trong dịp ra mắt một quyển sách mới của ông, có tựa đề là "Going On Being." Có một độc giả hỏi ông có biết ở Đông phương, ví dụ như là Nhật bản, ngành tâm lý trị liệu đang phát triển như thế nào, có được quan chúng chú ý đến nhiều không? Tôi nhớ ông Mark Epstein trả lời rằng, ông không được rõ lắm, nhưng hình như theo ông ngành ấy vẫn chưa được mấy phát triển. Và ông có nói thêm nửa đùa, nửa thật rằng, "Quý vị cứ chờ một thời gian đi, khi mà Đông phương bắt đầu bị cái hào quang bề ngoài của Tây phương hấp dẫn, họ bắt chước sống theo những chủ nghĩa cá nhân của Tây phương, chỉ biết vì vật chất và sống cho chính mình mà thôi, ngày ấy chúng ta, những người Tây phương, sẽ trở sang bên ấy mà giúp chữa bệnh cho họ, bằng những tuệ giác mà ta đã học từ chính họ!"

Nhưng hy vọng các bạn của tôi đừng hiểu lầm rằng tôi chống đối sự cầu tiến, hoặc bài bác những văn minh khoa học và kỹ thuật. Tôi nghĩ, chúng ta bao giờ cũng cần làm cho cuộc sống này được dễ chịu hơn và hạnh phúc hơn. Nhưng điều tôi

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

Một Cuộc Sống Vật Chất Tương Đối

Vài năm trước đây, chúng tôi có tổ chức một khóa tu học chia sẻ về vấn đề "Sự Nghiệp và Hạnh Phúc." Trong khóa tu có bạn nói rằng, trước khi người ta nghĩ đến vấn đề tâm linh, tu học, người ta ít nhất cần phải có một cuộc sống tương đối đầy đủ trước hết cái đã. Tôi nghĩ điều ấy rất thật! Trong pháp môn bồ thí, Phật có dạy chúng ta về ba cách bồ thí. Tài thí là cho người khác tài vật. Pháp thí là chỉ cho họ phương cách tu học. Và vô úy thí là giúp cho người ta được hết sợ hãi. Tôi được học rằng, tài thí là thấp nhất và pháp thí là cao nhất. Nhưng tôi nghĩ chúng ta cũng không nên coi thường vấn đề tài thí. Trong cuộc đời có nhiều lúc vật chất cũng rất là cần yếu. Đối với một người đang đói khổ, miếng ăn chiếc áo mới là điều quan trọng hơn hết! Tôi nghĩ có lẽ vì vậy mà Phật đã nhắc đến tài thí trước cả pháp thí và vô úy thí nữa. Chúng ta cần có một đời sống tương đối an ổn trước!

Chúng ta ai cũng muốn có được một cuộc sống tương đối đầy đủ, nhưng thế nào là tương đối đầy đủ? Ta có một tiêu chuẩn nào để cho rằng đời sống vật chất của mình là đầy đủ chăng? Chắc chắn, tiêu chuẩn của ta ở Hoa kỳ sẽ không giống với đời sống của những người trong một quốc gia thứ ba chậm tiến khác. Cái nhu cầu tối thiểu của chúng ta ở đây có thể là cái xa xỉ của những người bên ấy! Chúng ta nghĩ, phải có vật chất đầy đủ rồi mới có thể lo cho phần tâm linh của mình, nhưng ta có thể định nghĩa được thế nào là đầy đủ không? Ngày xưa cụ Nguyễn Công Trứ có nhắc, "Tri túc, tiện túc, dãi túc, hà thời túc" Biết đủ là đủ, còn cứ chờ đợi thì sẽ không bao giờ là đủ được, phải không Thầy?

Trong truyền thống Ấn Độ giáo, người ta thường chia cuộc đời ra làm 4 giai đoạn: tuổi nhỏ - học hỏi; tuổi thanh niên - thành lập gia đình và sự nghiệp; tuổi về hưu - từ già thế giới bon chen; và tuổi già - lo về phần tâm linh. Họ phân chia cuộc đời thành những giai đoạn khác biệt, và mỗi lứa tuổi dành riêng cho những mục tiêu khác nhau. Nhưng Thầy biết không, theo tôi thì lối phân chia ấy không được thực tế lắm! Ta có thể nào cứ cả đời bon chen lo gây dựng sự nghiệp, rồi chờ khi lớn tuổi mới bắt đầu nghĩ đến vấn đề tâm linh? Nếu cả đời ta đi huân tập những thói quen, tập quán của cuộc sống, dính mắc đủ chuyện, rồi một sớm một chiều ta có thể nào đơn giản buông chúng xuống được dễ dàng không? Một thân cây cả đời nghiêng về hướng Đông và một ngày có thể ngã về hướng Tây được chăng?

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

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

Có lẽ sẽ không bao giờ ta tìm được một câu trả lời chung làm thoả mãn cho tất cả mọi người. Vấn đề là ta thật sự muốn gì, và nó là một vấn đề rất cá nhân. Tôi nghĩ, chúng ta cần dừng lại và tự hỏi mình câu hỏi ấy. Và ta cũng không nên vội vàng trả lời ngay. Hằng năm, số người về tham dự những khóa tu vì muốn được chuyển hóa khổ đau mỗi lúc lại càng đông. Nhất là những người Tây phương. Họ là những thành phần trí thức và rất thành đạt trong xã hội này. Đối với tôi, họ là những người đang có đầy đủ và thành công hơn tôi, nhưng vẫn chưa có hạnh phúc. Tôi có gặp một sư cô người Hoa kỳ, cô tâm sự rằng trước khi đi tu cô đã từng có nhiều triệu bạc trong tay, nhưng vẫn không được hạnh phúc như bây giờ, trong khi cô không có gì hết. Không phải tôi nói rằng chúng ta nên coi thường địa vị, của cải, vật chất trên đời này. Cuộc đời này vẫn rất cần những người kỹ sư, bác sĩ, những chuyên gia và thương gia, những người thành đạt trong xã hội... nhưng hãy là những con người có hạnh phúc, thật sự hạnh phúc.

Vấn Đề Tham Muốn

Thầy ơi, trên tu viện các thầy cô thường nhắc đến chuyện đi suối. Nghe nói trên ấy chỉ có Thầy Viện Trưởng với Thầy và vài người nữa thôi mới có dịp đi suối. Nói "có dịp" cho oai vậy thôi chứ nghe kể đi suối cũng mệt cả ngày, đường đi là những con dốc phủ một lớp lá khô dày, loại lá thông dài, tròn và nhỏ, và những vách đá cheo leo, gập ghềnh ai thấy cũng ngán. Mà đó là chưa kể chuyện gặp sư tử núi hoặc chó sói nữa! Bé Diệu Phương, Diệu Thư, Minh Nghĩa có về cho tôi xem hình ảnh ngoài Thầy dẫn chúng đi suối. Mỗi lần nhắc lại mà chúng nói, "Bác không tưởng tượng được nó 'ghê' như thế nào đâu!" Tôi cũng hay thích mạo hiểm, nhưng lần sau nếu Thầy có rủ thì chắc tôi cũng sẽ lấy cớ là mình không còn "trẻ" như xưa nữa! Bé Diệu Phương, Diệu Thư mà còn thấy "ghê" thì tôi thật không dám!

Trên tu viện có nhiều cảnh đẹp thật Thầy nhỉ! Những đêm khuya đứng ngoài hiên cốc Trăng Lên nhìn lên bầu trời cao tôi thấy hiện rõ một dãy Ngân Hà. Có lần Thầy chỉ cho tôi sự di chuyển rõ rệt của ngàn triệu vì sao trên bầu trời đêm. Những đêm có trăng, rừng núi tu viện thật sáng và sống động. Tôi đi không cần mang đèn và thấy bóng mình đổ dài trên con đường dốc nhỏ. Vào những sớm bình minh trên tu viện, tôi thích thức dậy sớm ra ngoài hiên thiên đường đứng nhìn mặt trời mọc. Mặt trời không lên từ chân trời mà xuất hiện ngay giữa những tầng mây. Trên tu viện chúng ta không ngược lên nhìn mây mà cúi xuống nhìn mây. Mây mờ mờ mỗi sáng từ ngoài vịnh kéo vào nơi tôi đứng. Đôi khi tôi cũng mơ được thấy mình là mây thành thang ngoài kia.

Thầy biết không, mấy năm trước tôi có viết một bài văn ngắn về những ước muốn của tôi trong quyển *Lời Kinh Xưa, Buổi Sáng Nay*. Tôi có gởi cho Thầy xem, chắc Thầy vẫn còn nhớ! Có một bác đọc xong nhắc khéo tôi rằng, "Tu thiền là sống trong hiện tại, sao mà lại còn ước muốn xa xôi, này nọ nhiều thế!" Mà trong đạo Phật mình có được phép ham muốn một cái gì không Thầy nhỉ? Hơn mười mấy năm trước tôi có đi tham dự một khóa tu. Trong bài pháp thoại vị Thiền sư có nói rằng, trên con đường tu tập, muốn cho con đường mình đi được an vui và lâu dài, mỗi chúng ta cần phải có một sự tham muốn lớn, thật lớn. Ngày ấy tôi không đồng ý với lời dạy đó, tôi có nêu câu hỏi rằng đạo Phật dạy chúng ta phải diệt dục, diệt sự ham muốn, tại sao Thầy lại dạy chúng tôi nên có một sự ham muốn! Vị Thầy nhìn tôi đáp, "Khi ta có một sự ham muốn cao thượng, to lớn thì những sự ham muốn nhỏ nhen của cuộc đời sẽ không còn động chuyễn đến ta được. Sự ham muốn mà ta nói đây chính là cái bỏ đề tâm của mình, một sự tham muốn được giác ngộ, giải thoát." Thầy biết không, tôi được học rằng chữ bỏ đề tâm cũng có nghĩa là một sự tham muốn lớn. Nếu cái ta muốn là một phương trời cao rộng thì mình đâu còn bị dính mắc vào những góc nhỏ khổ đau nữa làm gì!

Như vậy thì tu tập đâu có nghĩa là để dẹp hết tất cả mọi ham muốn, phải không Thầy? Người ta thường nghĩ đến đạo Phật như là một đạo diệt dục, có nghĩa là người tu phải diệt hết mọi tham muốn. Bởi họ nghĩ hễ còn tham muốn là ta sẽ còn khổ đau. Nhưng thế nào là dục, là ham muốn? Trong cuộc đời có những cái dục dẫn ta đến khổ đau, và cũng có những cái dục đưa ta đến sự thành thoi và hạnh phúc. Như Phật cũng có dạy chúng ta phải biết ham muốn thăng tiến và đi lên. *Dục như ý túc* là một trong bốn điều *như ý túc* mà ta cần phải có đó sao? Thật ra thì lòng ham muốn không có nguy hại, chỉ có sự dính mắc và mê đắm mới là đáng sợ mà thôi! Dục ở đây theo tôi nghĩ là những thứ dính mắc mà Phật thường nhắc nhở chúng ta như là tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ chẳng hạn. Tôi nghĩ chúng ta vẫn có thể muốn cho cuộc đời này được đẹp hơn, người chung quanh ta bớt khổ đau hơn, trái đất này xanh hơn, những bước chân của ta được khoan thai hơn, và dòng suối nhỏ được trong hơn... Vị thiền sư của tôi nói đúng, khi cái muốn của ta rộng lớn nó sẽ bao trùm hết tất cả, không còn bị dính mắc vào đâu, và những tham đắm nhỏ sẽ không còn khả năng trói buộc gì được ta. Thảo nào mà những vị bồ tát lại có những cái muốn to tát như là cứu giúp hết mọi người, chuyên hóa hết mọi phiền não, thực tập hết mọi pháp môn và thành tựu hết mọi đạo quả... Những cái muốn ấy, dục ấy, trong kinh gọi là *Nguyện*.

Thầy biết không, có lần nói chuyện với một người bạn, anh ta bảo, nếu sống mà không có hạnh phúc của tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ thì cuộc đời này còn có gì mà đáng sống nữa chứ? Nếu như trên cõi *Tịnh độ* hay *Thiên đàng* mà không có những thứ đó thì anh ta không cần lên đâu, thà ở những cõi khác vui hơn! Anh ta nghĩ rằng hạnh phúc phải được làm bằng những thứ đó, bỏ chúng ra thì cuộc đời sẽ không còn gì là hạnh phúc nữa, không còn đề đáng sống nữa! Làm như hạnh phúc của cuộc đời này chỉ có bấy nhiêu đó thôi vậy. Thật ra, ta cũng không thể nào chối bỏ được ảnh hưởng của những thứ ấy trong cuộc sống của mình. Chúng có thể giúp đời sống ta được dễ chịu hơn, thoải mái hơn. Nhưng nếu bảo rằng không có những cái ấy cuộc đời này sẽ trở hành hư vô, trống không thì tôi thấy hơi quá! Nhiều khi, chính những quan niệm như thế về hạnh phúc mà đã nuôi dưỡng mầm mống khổ đau cho cuộc đời này!

Sống trong một xã hội tiêu thụ, chúng ta bị điều kiện bởi những thôi thúc chung quanh, bị đánh lừa bởi những hạnh phúc hào nhoáng, đầy sôi động và kích thích bên ngoài. Nhưng có điều là những thứ hạnh phúc ấy không bao giờ tồn tại lâu, và ta lại phải cứ đi tìm một cái khác. Ta sẽ không bao giờ thấy được những gì chúng ta đang có, có thể, là quá đủ. Mà nếu những gì chúng ta đang có không thể mang lại cho mình hạnh phúc, thì lý do gì ta lại nghĩ rằng, có thêm những cái khác nữa sẽ giúp mình có hạnh phúc? Nếu chúng đã có thể đem lại hạnh phúc, thì ta đâu còn tìm kiếm thêm làm gì nữa! Có lần tôi nói đùa với một người bạn là tôi nghĩ chúng ta ai cũng đều có đầy đủ hết rồi, nhưng mình chỉ cảm thấy thiếu thốn khi ta nhìn sang người cạnh bên! Sống trong cuộc đời mà ta cứ phải đi tìm cầu hạnh phúc ở bên ngoài mãi thì có gì là vui đâu Thầy nhỉ! Nhưng không phải tôi khuyên người bạn tôi nên buông bỏ hết tất cả những thứ ấy. Tôi chỉ muốn nói với anh rằng, tiền bạc, vật chất và danh vọng có thể mang lại cho ta những thú vui, giúp cho đời sống ta được dễ chịu hơn, thú vị hơn, nhưng không nhất thiết nó sẽ mang lại cho ta cái hạnh phúc bền vững mà ta tìm cầu!

Mấy năm trước tôi có gởi tặng Thầy một quyển sách có tựa đề "Nơi Ấy Cũng là Bây Giờ và Ở Đây". Tôi thích cái tựa dịch đó lắm. Vì nơi nào mình đến mà chẳng phải là bây giờ và ở đây! Nếu bây giờ ta đang có những phiền muộn, khổ đau thì ta có bỏ đi đâu cũng vậy thôi, nơi ấy cũng sẽ có những phiền muộn và khổ đau. Nếu chiếc lá vàng mùa Thu nơi này không đẹp thì chiếc lá vàng nơi nào sẽ đẹp? Nếu những gì ta đang có trong tay vẫn chưa đem lại cho ta được hạnh phúc, thì có thu thập thêm cho nhiều đi nữa, làm sao ta chắc rằng ta sẽ có hạnh phúc? Ở xã hội này tôi thấy người ta bận rộn lắm. Bận rộn trong việc làm mà còn bận rộn trong lúc nghỉ ngơi và giải trí nữa. Người ta lúc nào cũng phải làm một việc gì, tìm kiếm một cái gì đó. Tôi nghĩ, chúng ta luôn tìm kiếm một cái gì sắp tới hy vọng có thể mang lại cho mình hạnh phúc. Một chuyến đi, một cuộc tình, một chiếc xe mới, một cuốn phim, một dự án, một cuộc gặp gỡ... Có lẽ vì bên trong tâm hồn chúng ta còn trống vắng quá! Vì sợ đối diện với khoảng trống ấy, nên nhiều khi chúng ta muốn đi tìm một hơi ấm từ bên ngoài, dù vẫn biết rằng nó rất phù du. Những ngày cuối tuần Thầy có dịp xuống phố không? Thầy sẽ thấy người ta chen lấn nhau để đi tìm quên lãng, trong tiếng cười nói ồn ào, bên ly rượu, dưới ánh đèn màu. Nhưng rồi khi về lại căn phòng nhỏ của mình, họ cũng chỉ thấy có riêng ta "soi bóng mình giữa tường trắng lặng câm..."

Cuộc đời có nhiều thứ hạnh phúc. Có những hạnh phúc mang ta đến hạnh phúc và có những hạnh phúc đưa ta đến khổ đau. Có những cuộc vui mang lại cho ta một sự bình yên và tĩnh lặng, ta gọi là an lạc. Và có những thú vui đem lại cho ta sự dính mắc, đó là những niềm vui của dục lạc, chúng trói buộc ta. Những hạnh phúc của tiền tài, danh vọng chúng rất là quyến rũ và kích động, nhưng ta có nên gọi đó là hạnh phúc không? Tôi nghĩ hạnh phúc phải có hai yếu tố là vững chãi và thanh thoi. Hạnh phúc thật sự phải nuôi dưỡng thêm hạnh phúc và phải có khả năng khai phóng tôi. Tôi nhớ trong thần thoại Hy Lạp có câu chuyện về một vị thần, anh ta mãi mê đeo đuổi theo hình bóng của một người đẹp. Nhưng đến khi anh ta bắt được nàng rồi thì cô ta lại hóa thành một thân cây, trong khi anh ta đứng đó bàng hoàng và bối rối. Câu chuyện ấy nhắc nhở chúng ta rằng hạnh phúc trên cuộc đời không bao giờ có thể mang lại sự an ổn cho ta, vừa bắt được thì nó đã trở thành nhảm chán và tầm thường. Nhưng có lẽ người ta vẫn cứ tìm kiếm và theo đuổi mãi, vì họ không tin cuộc đời này còn có một hạnh phúc nào khác hơn!

Tôi mong người bạn sẽ đến tham dự khóa tu một lần cho biết! Một bước chân thiện hành, đi cạnh người thân thương, trên đồi cỏ, dưới trời xanh... tất cả đều là những yếu tố nuôi dưỡng hạnh phúc của ta! Tiếp xúc được với những hạnh phúc ấy sẽ giúp ta trân quý cuộc đời mình hơn, nhất là những gì mình đang có trong tay. Mấy năm trước, có một anh bạn trẻ đến tham dự khóa tu lần đầu tiên. Cuối khóa tu, anh chia xẻ rằng vào những ngày đầu, anh thắc mắc tại sao chúng ta lại phải đi đứng chậm rãi, và lại chấp tay chào nhau mỗi khi tiếp nhận một vật gì, hoặc trước khi ngồi xuống trên tọa cụ! Anh nói, sau vài ngày thực tập, một buổi sáng bước ra khỏi phòng, bên ngoài mọi người đang đi thiện hành trên đồi cỏ, anh ngược lên nhìn trời xanh mây trắng, bỗng dưng anh cảm thấy không gian chung quanh mình đẹp lạ thường. Trong giây phút ấy, bất chợt anh tự động chấp tay lại và cúi xuống, cảm ơn một hạnh phúc. Hạnh phúc không thể là một ý niệm mà phải là một sự chứng nghiệm. Tôi nghĩ, tu tập không có nghĩa là ta sẽ chối bỏ những niềm vui của cuộc đời. Trong sự tu tập ta vẫn biết thưởng thức và tiếp xúc với những hạnh phúc và những cái đẹp, những cái đẹp tốt lành và chân thật.

Hạnh Phúc là Vấn Đề Chung

Thầy có nhớ gia đình chị Quảng Diệu Hiền, Quảng Diệu Hào, gia đình chị Mỹ Hạnh đã đến tham dự khóa tu năm ngoái. Các chị có những em bé chưa được hai tuổi cũng đã mang đến tham dự khóa tu. Đi tham dự một khóa tu mà được đi cùng với cả gia đình là một điều vô cùng may mắn! Có những gia đình mà cả ba thế hệ đều đi tu tập chung với nhau. Một hình ảnh thật đẹp phải không Thầy?

Và cũng có những anh chị đến dự khóa tu một mình. Các anh chị đi với bạn bè, chứ người trong gia đình không có ai đi chung. Mà đó là một vấn đề rất phổ thông. Trong giờ ngồi lại chia xẻ với nhau, vấn đề này được các bạn đặt ra nhiều lần. Những người thân của ta không tin vào chuyện tu học này, họ không nghĩ đây là chuyện gì có ích lợi. Họ không cảm thấy sự tu học là cần thiết cho bản thân, thời giờ nghỉ hè để đưa gia đình đi chơi xa, đi biển, đi du lịch đây đó có vui hơn không! "Tôi gì phải đi tu học, vừa cực thân mà lại không thực tế." "Ai mà lại không biết tu là gì, và tu nơi nào mà lại chẳng được, cần gì phải đến những khóa tu!" Trong nhóm trẻ có nhiều bạn nêu lên vấn đề ấy. Mà các bác cũng vậy, các bác thấy khóa tu có thật nhiều lợi lạc nhưng không biết làm sao có thể khuyên nhủ con cháu của mình đi tham dự chung. Thầy có giúp ý kiến gì cho các bác không?

Tôi thì chỉ khuyên các bạn ấy nên cố gắng thực tập cho thật sâu sắc trong những ngày sống nơi đây. Chúng ta đến đây cũng là một sự cố gắng rất lớn rồi. Chúng ta vẫn có thể giúp cho những người thân không đến được khóa tu, bằng sự thực tập của chính mình. Ta tập đi đứng cho thật vững chãi và cho thật khoan thai. Vì hạnh phúc của ta sẽ là hạnh phúc của người mình thương. Nhìn cho sâu, ta sẽ thấy sự có mặt của ta nơi đây cũng là sự có mặt của những người thân của mình, vì sự an ổn, vững vàng của ta sẽ ảnh hưởng đến họ. Có một chị trong ngày cuối khóa tu đến chào đề ra về, chị nói, "Những ngày sống ở đây tôi thấy thật an vui và hạnh phúc. Tôi rất thích đi tu học. Nhưng thôi, chào anh, bây giờ tôi lại trở về với những vấn đề của riêng tôi." Chị là người đến tham dự khóa tu với một người bạn. Người chồng của chị không tham dự vì anh ta không thấy thích hợp với "mấy chuyện tu học" này lắm. Tôi chào chị, và nhắc nhở chị về những gì chị đã kinh nghiệm được trong mấy ngày qua. Ta không thể chuyển hóa người khác bằng giáo lý, bằng kiến

thức, mà là bằng sự thực tập của chính mình. Sự an lạc của ta là một năng lượng chuyển hóa rất màu nhiệm. Và nếu về, anh có hỏi đi khóa tu này chị có thu thập, học hỏi được thêm những gì mới lạ không, chị nên trả lời rằng chị không thu thập thêm gì hết, mà chỉ bỏ bớt đi mà thôi. Bỏ bớt những muộn phiền, những lo âu, và những giận hờn của mình!

Tôi nghĩ sự tu tập của chúng ta, nhất là trong những gia đình mà người chung quanh chưa quen với vấn đề tu học, ta nên bớt đi vấn đề hình tướng. Nhất là trong đời sống hằng ngày. Một khóa tu có sự thực tập dành cho một khóa tu, và trong sở làm, gia đình ta cũng có sự thực tập trong môi trường của sở làm và gia đình. Ta không thể dùng chương trình của khóa tu đem về áp dụng cho người thân mình được. Mà tôi nghĩ trong gia đình và sở làm ta lại có nhiều cơ hội để cho mình thực tập hơn. Ta thực tập lắng nghe, ta thực tập nhìn để hiểu, ta tập tha thứ, ta tập bước những bước chân thanh thoi trong những ngày có lấm mưa, khi chung quanh ta mọi người đang vội vã, xô đẩy nhau đi tìm hạnh phúc. Khi trở về sau khóa tu, chắc chắn là ta phải có sự thực tập cho riêng mình, nhưng sự thực tập ấy, tôi nghĩ, phải thông minh và khéo léo!

Và cũng có những trường hợp trong gia đình mà người thương của mình lại là người không cùng một tôn giáo. Vấn đề này cũng đã gây nên không ít khổ đau cho nhau. Chắc Thầy cũng đã chứng kiến điều ấy. Tôi thấy có những trường hợp tan vỡ và tôi cũng đã thấy có những sự chuyển hóa, hòa hợp thật bất ngờ của cả hai bên. Có một thiên sinh Tây phương đã chia xẻ như vậy, gia đình cô ta là một gia đình theo Thiên Chúa giáo, ba má cô rất tức giận khi thấy cô tu tập theo đạo Phật. Nhưng từ khi cô buông bỏ những hình thức bên ngoài, cố gắng thực tập lắng nghe, đem tình thương đối lại với ba má cô thì có một sự thay đổi rất lớn. Ông bà chấp nhận và thương cô hơn xưa. Cô nói, "Gia đình tôi rất ghét tôi khi tôi làm một Phật tử, nhưng lại rất yêu quý tôi khi tôi là một vị Phật!"

Hạnh phúc trong gia đình rất quan trọng, và nó phải được bắt đầu bằng hạnh phúc của chính ta. Tôi thấy trong xã hội ngày nay, nhất là trong thế giới Tây phương, người ta ít xem vấn đề hạnh phúc gia đình là quan trọng. Chúng ta ai cũng có những hoài bão, những sự nghiệp, những ưu tiên khác nhau, mà trong đó vấn đề cảm thông và hiểu nhau chỉ là thứ yếu. Người ta thường nghĩ về quyền lợi cá nhân của mình nhiều hơn. Trong một thời đại mà chúng ta có đủ phương tiện để có thể liên lạc với bất cứ ai trên trái đất này, nhưng lại không thể cảm thông được người thương sống cạnh mình là điều thật đáng buồn Thầy nhỉ! Những kỹ thuật tân tiến ngày nay giúp trái đất này trở nên nhỏ bé hơn mấy chục năm trước, nhưng vẫn chưa có khả năng làm cho chúng ta gần gũi nhau hơn.

Nhưng thật ra, dù muốn hay không, chúng ta cũng có những liên hệ mật thiết với nhau hơn là mình nghĩ. Tôi nghĩ trong đạo Phật cái "Ta" không quan trọng. Cái "Ta" đó chỉ có thể hiện hữu với một cái gì khác. Sự sống của ta có mặt nhờ vào sự liên hệ với những sự sống khác chung quanh. Vì vậy mà hạnh phúc của ta cũng là hạnh phúc của kẻ khác, và khổ đau của kẻ khác cũng có thể là khổ đau của ta. Khi người thân thương của ta đau khổ thì ta có thể ngồi an ổn được không! Hạnh phúc không bao giờ là chuyện riêng tư, cá nhân được. Ta không thể đóng kín mình lại và bỏ mặc hết chuyện chung quanh. Và cũng nhờ hạnh phúc là chuyện chung nên ta biết rằng, khi ta được an vui và hạnh phúc thì chắc chắn rằng người chung

quanh ta sẽ có được hạnh phúc. Mỗi năm chắc Thầy phải đi máy bay nhiều lần, theo Thầy Viện Trưởng đi hướng dẫn những khóa tu. Trước khi phi cơ cất cánh, tôi nhớ người tiếp viên bao giờ cũng hướng dẫn chúng ta cần phải làm gì trong những trường hợp khẩn cấp. Trong trường hợp khi bên trong phi cơ bị thiếu dưỡng khí, sẽ có những mặt nạ dưỡng khí đưa ra cho mỗi người. Và nếu ta có đi chung với các em còn nhỏ, bốn phận của ta là mang mặt nạ cho mình trước hết, rồi mới lo cho các em nhỏ sau. Vì muốn lo cho sự an toàn của em bé cạnh bên mà ta phải mang mặt nạ dưỡng khí cho chính mình trước. Cũng vậy, trong đời sống hằng ngày, cái mà người chung quanh cần ở nơi ta là sự an ổn và hạnh phúc của chính ta. Ta không thể nào ban cho người mình thương những gì mình không có! Vì hạnh phúc không thể là chuyện cá nhân nên tôi biết rằng niềm vui của tôi cũng sẽ là niềm vui của những người tôi thương. Và vì vậy mà tôi biết quý trọng sự tu học của chính mình. Vì hạnh phúc của người thương mà ta tập ngồi cho yên tĩnh, đi cho thong dong. Có bạn khi nghe nói hạnh phúc không thể là chuyện cá nhân họ lại không đồng ý, vì như vậy có nghĩa là mình không bao giờ có hạnh phúc trừ khi những người thân của mình có hạnh phúc? Nhưng tôi nghĩ khác, hạnh phúc là vấn đề chung có nghĩa là hạnh phúc của những người tôi thương được bắt đầu bằng sự an lạc của chính tôi.

Thầy có thấy trong những năm gần đây trong các khóa tu chúng ta có những chương trình riêng cho các em thiếu nhi. Nhớ mấy năm trước đi dự khóa tu, chúng tôi mỗi người tay bế, tay bồng. Các ba má phải thay phiên nhau, giữ các em để người kia được đi tham dự những giờ pháp thoại, pháp đàm. Vậy mà bây giờ các em đã đứng cao hơn ba má, trở thành những thanh niên và thiếu nữ hết cả rồi. Trong lứa tuổi này các em lại rất cần sự hướng dẫn của người lớn hơn bao giờ hết. Vì vậy mà trong khóa tu, chương trình dành cho các em cũng phải thay đổi luôn để được thích hợp hơn. Vào lứa tuổi đang lớn, muốn hướng dẫn các em là một thử thách không phải nhỏ. Nhất là trong các vấn đề bè bạn và học hành. Xã hội các em đang lớn lên chú trọng nhiều đến vấn đề tự do cá nhân, và đề cao vật chất hơn là tâm linh. Đa số các em cũng bị những ảnh hưởng ấy, nhất là vào lứa tuổi này, các em ưa thích mạo hiểm và không còn chấp nhận đường lối cũ. Tôi cũng có những kinh nghiệm qua các giờ hướng dẫn các em. Các em nghĩ rằng mình thông minh và biết nhiều hơn chúng ta ngày xưa, vì vậy chúng ta cũng cần đặc biệt cởi mở trong sự truyền thông với các em hơn.

Tôi thấy, muốn hướng dẫn các em, chúng ta cần rất nhiều tình thương. Nhưng tình thương không có nghĩa là sự chiều chuộng vô ý thức. Có nhiều bậc cha mẹ chủ trương để cho các em được tự do phát triển, muốn làm gì thì làm. Nhất là các em nhỏ. Những em này gây rất nhiều khó khăn cho các em khác. Đôi khi cũng có những trường hợp vì bậc cha mẹ bận rộn với đời, không có thì giờ với các em, nên đôi khi họ đền bù lại bằng cách chiều chuộng các em quá mức. Có bậc cha mẹ nghĩ rằng xã hội Tây phương được tiến bộ và văn minh là nhờ trẻ con được để tự do phát triển, nhờ vậy mà các em có thể phát huy tinh thần độc lập và sáng tạo của mình. Theo tôi thì để cho các em có sự tự do phát triển cũng là một điều rất cần thiết, nhưng chúng ta cũng cần hướng dẫn cho các em cách sống chung với người khác. Có lần thầy Viện Trưởng nói rằng, một cây lớn lên trong rừng được để mọc tự do cũng có vẻ đẹp của nó, nhưng vì vậy mà nó cũng mọc hoang dại và chen lấn sang những cây khác. Mà hình như tôi thấy rằng bên đây những bậc cha mẹ trẻ nuông chiều con hơn ở bên nhà mình, Thầy có thấy vậy không?

Hạnh Phúc ở Mọi Chặng Đường

Thầy biết không, tôi nghĩ sự tu học bao giờ cũng phải cung hiến cho ta một phương pháp thực tập, một cái gì cụ thể. Sự tu học của ta không thể chỉ dựa trên niềm tin, hoặc những lý thuyết siêu hình và trừu tượng mà thôi. Con đường thực tập cần phải được làm bằng những bước đi vững chắc và cụ thể! Tôi nghĩ, những người đến tu học, cho dù với một hoài bão hay kỳ vọng nào, có một khó khăn hoặc khổ đau nào, đạo Phật cũng vẫn có thể giúp được cho người ấy. Cho dù ta có là một bác sĩ, kỹ sư, một nhà kinh tế, một học sinh, hoặc một người vợ, một người chồng, một người cha, một người con... sự tu học vẫn có thể giúp cho ta giải quyết được những vấn đề của riêng mình. Vì tất cả đều là sự sống, mà đạo Phật dạy cho ta một phương pháp sống hạnh phúc và tự tại.

Thiền sư Lâm Tế có viết "Phép lạ là đi trên mặt đất." Tôi tu học không phải để được đi trên mây, để khiến mình trở nên kỳ dị và khác thường với những người chung quanh. Tôi tu học để tôi có thể thật sự sống đời sống của tôi, ý thức được những gì đang xảy ra chung quanh tôi, và để tôi có thể thật sự làm những gì mình muốn làm. Tôi muốn mình có thể thật sự đặt những bước chân mầu nhiệm trên mặt đất xanh tươi này. Mấy ngày đầu trong khóa tu Thầy cũng thấy những thiền sinh mới đến, những bước chân của họ in rõ những dấu vết của sự muộn phiến, lo nghĩ. Chúng ta tuy sống trong hiện tại nhưng thường đi trên mặt đất tiếc nuối của ngày hôm qua, hoặc lo âu của những ngày sắp tới. Phép lạ là làm sao ta có thể thật sự đi trên mặt đất này bằng những bước chân chậm rãi và an ổn trong giờ phút hiện tại, phải không Thầy!

Trong một khóa tu đông người, trong giờ pháp đàm chúng ta thường chia ra nhiều nhóm nhỏ. Mỗi nhóm được sắp xếp tùy theo nhu cầu riêng của người tham dự. Có nhóm muốn chia sẻ về vấn đề gia đình, sự truyền thông giữa vợ chồng, hoặc cha mẹ với con cái. Có nhóm cần chia sẻ, trao đổi về vấn đề sự nghiệp, việc làm. Có nhóm muốn bàn thảo về vấn đề tình yêu, tuổi trẻ, bè bạn. Hoặc có nhóm muốn đi sâu hơn về thiền quán, về phương pháp thực tập, về vấn đề giải thoát và giác ngộ. Trong khóa tu ta cần phải nghĩ đến để đáp ứng hết mọi nhu cầu thực tiễn ấy. Vấn đề kinh nghiệm và thực tập bao giờ cũng quan trọng hàng đầu. Những người hướng dẫn cho các nhóm không cần phải là một người có nhiều kiến thức sách vở, mà phải là một người có căn bản thực tập, biết lắng nghe, không có thành kiến, và biết sử dụng tình thương, hiểu biết trong lời nói. Tôi tin rằng chúng ta chỉ có thể chia sẻ với kẻ khác những gì thật sự là của mình mà thôi. Dù vậy, trong những giờ pháp đàm đôi khi ta vẫn còn bị lôi kéo vào vấn đề lý thuyết và kinh điển nhiều quá. Tôi không nói rằng bàn luận về những vấn đề này không đem lại lợi ích nào, nhưng tôi nghĩ chúng ta cũng có thể bàn thảo về những vấn đề có liên hệ trực tiếp với mình hơn, như là làm sao để có hạnh phúc, kinh nghiệm tu tập của mình trong gia đình, ngoài xã hội... Trong chúng ta ai cũng có thể chia sẻ được, và học hỏi được, mà đó cũng là Phật pháp!

Thầy ơi, có vài người đi tham dự khóa tu học về, họ nói rằng trong chương trình, giờ ngồi thiền của chúng ta sao ít quá! Họ đề nghị ta nên tăng thêm giờ ngồi thiền. Thầy nghĩ sao? Tôi thì thấy như vậy là vừa rồi. Những ai thích thực tập ngồi thiền họ vẫn có thể chọn ngồi nhiều hơn. Chương trình của khóa tu vẫn có thời gian dành cho việc ấy, nếu người ta muốn. Theo riêng tôi thì sự thực tập của chúng ta

không thể tách rời với sự sống. Sự sống và những sinh hoạt hằng ngày vẫn có thể là một môi trường tốt để cho ta thực tập, và thực tập một cách sâu sắc. Từ thiền đường trở về phòng, ta vẫn có thể thực tập thiền quán. Trong phòng tắm, vào phòng ăn, trong giờ nghỉ ngơi... có bao giờ mà ta lại không có cơ hội thực tập đâu, phải không Thầy! Nếu ta có một không gian yên tĩnh để cho mình ngồi xuống trên tọa cụ và thực tập thì không còn gì bằng. Nhưng cuộc đời ít khi cho chúng ta có được cơ hội ấy! Chắc Thầy cũng nhớ câu chuyện của một người ngoại đạo đến hỏi Phật, "Tôi nghe người ta nói ông dạy đạo sống an lạc và giác ngộ, thế thì mỗi ngày các ông ở đây thực tập như thế nào?" Phật đáp, "Ở đây mỗi ngày chúng tôi ăn, uống, đi, đứng, nằm, ngồi." "Như vậy có gì là khác biệt, là khó đâu, ai mà lại chẳng đi, đứng, nằm, ngồi?" Phật đáp, "Nhưng chúng tôi ở đây khi đi mình biết là mình đi, khi đứng biết là đứng, khi ngồi biết là mình ngồi, và khi nằm chúng tôi biết là chúng tôi nằm!" Thầy biết không, có người hỏi chúng tôi thêm rằng ai mà đi lại không biết mình đi, ngồi mà lại không biết mình ngồi, thờ mà không biết mình đang thờ đâu? Chúng ta có thể mất công giải thích hết giấy mực, nhưng thật ra nhiều khi chỉ cần mời người ấy đến thực tập với chúng ta mà thôi, phải không Thầy!

Nhớ có một lần tôi hỏi Thầy Viện Trường rằng, không biết các tôn giáo khác họ có dạy về uy nghi và tế hạnh không, chứ trong đạo Phật, việc giữ gìn uy nghi là bước đầu tiên căn bản và rất cần yếu trong sự tu học. Trong những khóa tu chúng ta cũng chú trọng đến việc thực tập uy nghi. Thật ra uy nghi chỉ có nghĩa là mình có ý thức rõ ràng về mỗi hành động của mình. Uy nghi là một phương cách để ta thực tập chánh niệm, để khi đi ta biết là mình đang đi, khi ngồi ta biết là mình đang ngồi. Chúng ta bỏ bớt những cử động hấp tấp và thừa thãi vô ý thức. Nhiều khi chúng ta có quá nhiều những thói quen đi đứng vụt chặc, hồi hả không cần thiết, mà vì quá quen nên mình không còn để ý đến chúng nữa, ta cho đó là tự nhiên. Khi ta có ý thức rõ ràng về những cử động của mình, nó sẽ khiến những bước chân của ta nhẹ nhàng hơn, dáng ngồi của ta an ổn hơn và sự đi đứng của ta khoan thai hơn. Mỗi động tác tự nhiên sẽ trở nên đẹp hơn. Thầy biết không, trong khóa tu năm ngoái có một chị nhắc khéo là chúng tôi hơi lơ là trong việc chấp tay búp sen chào mỗi khi gặp nhau đó Thầy! Người ta thích được thực tập những cung cách, lễ nghi hay đẹp ấy! Tôi nghĩ sự thực tập trong thiền đường giúp cho sự thực tập bên ngoài thiền đường được nghiêm túc hơn, và ngược lại, sự thực tập bên ngoài thiền đường sẽ giúp cho việc ngồi thiền được thâm sâu hơn.

Phương pháp thực tập của chúng ta cần phải thích hợp và giải quyết được những khó khăn ngay trong cuộc đời này, cho thời đại này. Nhưng điều ấy không có nghĩa là chúng ta sẽ coi thường vấn đề sinh tử và giải thoát của mình. Thật ra, giải quyết được những khó khăn, phiền muộn của mình cũng đã là một sự giải thoát rồi, vì nếu không bỏ đi sự dính mắc, trói buộc thì làm sao ta có thể thật sự giải thoát được! Phật có khi nào dạy chúng ta trên con đường thực tập, mình phải nhất thiết xa lìa cuộc đời này không Thầy nhỉ? Tôi đặt câu hỏi này, vì vẫn còn ngờ vực về sự thực tập Chánh Mạng, *Right Livelihood*. Mà tôi nghĩ Chánh Mạng không thể nào là trốn tránh cuộc đời. Chánh mạng có nghĩa là phải sống với cuộc đời này sao cho thật trọn vẹn, với tình thương và tuệ giác!

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

Có người nghĩ rằng, trên con đường tu học chúng ta phải chịu khổ cực bây giờ để ngày mai được giải thoát. Việc ấy có lẽ chỉ đúng được phần nào mà thôi. Lẽ dĩ nhiên, sự tu tập đòi hỏi một sự tinh tấn, nhưng tôi nghĩ không có nghĩa là ta phải chịu khổ đau và trốn tránh cuộc đời. Trong kinh Tương Ưng có lần Phật nói, "Này các thầy, ví như có ai đến nói với một người rằng, 'Này bạn, vào buổi sáng bạn hãy đâm một trăm cây thương vào thân mình, vào buổi trưa bạn sẽ đâm một trăm cây thương, vào buổi chiều bạn sẽ đâm một trăm cây thương nữa... sau một trăm năm bạn sẽ giác ngộ được Tứ Diệu Đế.' Này các thầy, một người hiểu biết có thể nào chấp nhận điều ấy chăng? Này các thầy, tôi không bao giờ nói rằng nhờ khổ và ưu mà Tứ Diệu Đế được chứng ngộ. Nhưng này các thầy, tôi dạy rằng nhờ *lạc* và *hỷ* mà Tứ Diệu Đế được chứng ngộ!"

-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