

RICHARD McLEAN

TÌM HIỂU THIỀN VỚI CUỘC SỐNG  
**NGỤ NGÔN THIỀN**

(Zen Fables for Today)



*Người dịch: Viên Thế*



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

# NGỰ NGÔN THIÊN



RICHARD McLEAN

**Ngạ Ngạn Thiên**  
**(Zen Fables for Today)**

VIÊN THỂ dịch

 NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



# Cổng vào

Lần đầu tiên đọc các giai thoại Thiên cổ, tôi hết sức chú ý đến tính trí tuệ tiềm ẩn trong những câu chuyện ngụ ngôn xem ra đơn giản, nhưng rất dễ làm người đọc lầm lẫn này. Những bài học nhằm giáo huấn trong các thời điểm khác, các nền văn hóa khác, tuy vậy tôi vẫn thấy chân lý trong đó chính là nói cho chúng ta ở thời đại bây giờ nghe.

Tập sách này, các truyện cổ được dàn dựng lại cũng có, truyện mới triển khai từ giai điệu phong phú của triết lý thiên cũng có. Chúng hát về cả thời xưa lẫn thời nay, nhưng tất cả đều hát bài ca về con người, cái chẳng bao giờ thay đổi.

Tôi chẳng dám cho mình có kiến thức uyên thâm về đạo Phật, hoặc những giác ngộ đáng kinh ngạc chưa từng có! Thay vì cố tìm lời để diễn tả những giai điệu trữ tình, sâu lắng của thiền Phật giáo, tôi tìm cách ngậm miệng ngân nga bài nhạc ấy.

Những truyện này nên đọc chậm rãi, thêm thất hoặc bỏ bớt tùy ý độc giả.

Xin độc giả xem sách này như một tác phẩm chỉ cống vào, hơn là sách chỉ nam. Tôi trình bày Thiền Phật giáo trong tầm hiểu biết hạn hẹp của mình, hy vọng quý vị nếu quan tâm có thể tiếp tục phiêu du xa nữa.

RICHARD McLEAN

# Thiền thoại

“Như người cầm nếm mật”, nếu thiền có nghĩa thì nghĩa ấy phải như vậy – theo các thiền sư – bởi vì ngôn ngữ hay hình ảnh chẳng bao giờ với tới được thiền. Và như người cầm nếm mật, thiền phải là niềm vui riêng biệt của mỗi người. Sự so sánh trên cảnh giác những người còn xa lạ với thiền chớ nông nổi “dạy thế giới biết thiền”.

Chẳng giống người cầm, nếm một vị ngọt diệu kỳ mà không miêu tả được, tác giả thấy phải nói ra, dù rất thô thiển, cho nên quyển sách nhỏ này chào đời.



# Người mẹ

Trong lúc cả nhà còn ngủ say, bà nhẹ nhàng rời khỏi giường, mặc áo, rồi xuống bếp lo chuẩn bị phần ăn trưa cho các con.

Mỗi khi viết tên một đứa con lên bịch đựng bữa ăn trưa, bà giữ hình ảnh đứa con ấy trong tâm.

Bà cho nhân vào các miếng bánh mì sandwich, nhưng không muốn làm theo kiểu dây chuyền. Mỗi phần ăn trưa cho mỗi đứa, bà làm một lần, tưởng tượng đứa con ấy đang ăn phần bánh.

Bơ đậu phụng kèm với mứt nho cho lên bánh mì nâu là phần của cô út nè. Trái táo phải gọt vỏ, vì bộ niềng răng mới đặt làm răng con nhỏ đau. Thêm hai cái bánh nhân sô cô la và khoai tây chiên cho nó ăn hai lần ra chơi. Bà bỏ thêm vô một chiếc khăn ăn vì cô út ăn ưa đồ vải lắm. Người mẹ mỉm cười, xếp gọn bịch màu nâu đựng phần thức ăn trưa của con và để đồng 25 xu bên cạnh cho nó mua sữa uống.

Tiếp tục sửa soạn phần ăn kế tiếp, miệng bà lại mỉm cười.

Cả nhà đang lần lượt thức dậy. Bà lắng nghe tiếng ồn ào vui vẻ phát ra từ trên gác, xuống cầu thang, đi vào nhà bếp ăn sáng, rồi tiếng ồn đi vào sảnh, ra cửa và tiến đến chỗ đợi xe buýt.

- Bà có hôn tạm biệt các con không?

Chồng bà hỏi.

- Vâng, có.

Bà trả lời, mắt dõi theo đám hành khách yêu quý của bà tay mang theo những phần ăn trưa đang leo lên xe buýt đưa rước của trường.



Đây là điển hình rất đẹp của một công việc thường nhật mỗi sáng, khi được thực hiện trong chánh niệm, đã trở thành nghi thức của tình thương yêu làm phong phú thêm cả người cho lẫn người nhận.\*

---

\* Những ghi chú dưới các câu chuyện là của tác giả.

## Ông Jato

Jato là vị thầy dạy các hoàng tử của vua. Ông nhận thấy cậu hoàng cả thường nổi nóng không kiềm chế được, và điều này có thể nguy hiểm về sau, vì đây là vị hoàng thái tử sẽ kế vị ngai vàng và thống lãnh quân đội cho vua cha đang già yếu dần. Một hôm, trong lúc ông hoàng con nổi trận lôi đình, Jato kéo cậu đến gần bụi hoa dụi tay cậu vô tổ ong cho đến lúc một con ong chích trúng.

Cậu hoàng con quá kinh ngạc, không ngờ có người dám đối xử với cậu thô bạo như vậy nên tắt mất cơn giận. Cậu ôm tay quay qua la Jato:

- Con sẽ mách phụ vương.
- Khi nào mách, hoàng tử nhớ kể cái này luôn.
- Cái gì?
- Nhìn con ong đây!

Hai thầy trò chăm chú xem con ong quần quại trên chiếc lá, ruột gan xổ tung vì bị lôi theo nọc chích. Họ nhìn con vật chịu đựng nỗi cực hình cho đến chết.

Jato bảo:

- Đấy, cái giá của cơn sân giận.

Tối lại, hoàng tử kể vua cha nghe câu chuyện. Vua thưởng ông thầy một lạng vàng. Về sau, cậu bé lên ngôi hoàng đế, nổi danh với lễ lối nhận định sự việc thật bình thản, tư thái cung cách rất trầm tĩnh nhẹ nhàng. Trầm tĩnh, làm chủ được mình, đức tính này có giá trị vô cùng những lúc vua phải trải qua các giai đoạn rối ren trong suốt thời gian trị vì của mình. ✨

# Trong cơn bão

Vị thiên sư đang cùng với một trong những đồ đệ ưu tú nhất trở về thiền viện trong núi sâu lúc đêm khuya. Đến đoạn đường hiểm trở, bỗng một cơn bão mùa đông thật dữ dội nổi lên. Dừng lại thì chết giữa tuyết lạnh; tiếp tục đi có thể mất mạng với những bờ vực trơn tuột.

Chỉ có những lần chớp thỉnh thoảng loé lên rọi sáng con đường mòn trước mặt giúp họ dò hướng đi thôi. Hai người chậm chạp bò dần từng bước trong tiếng gió gào thét và làn mưa quất vào mặt.

Những lúc nghi lâm đường, họ phải dừng lại chờ lần chớp loé, và nhờ hình ảnh sót lại trong trí, họ ghi nhớ đường đi trước mặt.

Cuối cùng hai người về tới thiền viện.

Lúc lau người cho khô và dùng bữa ăn muộn trong nhà bếp, trò thú nhận với thầy điều sợ nhất là phải chết lúc chưa ngộ đạo.

Thầy bảo:

- Ngộ đạo chẳng giống như mặt trời chiếu sáng suốt ngày. Nó giống những lần chớp chớp loé, để chúng ta nung đó, lần hồi qua được cơn phong ba này đến bão táp nọ.

- Bạch Thầy, với Thầy cũng vậy sao? –  
Trò hỏi.

- Phần lớn chúng ta đều như vậy cả. –  
Thầy đáp.



Chẳng phải chỉ có thiên mới ngộ. Rất nhiều lần, tất cả chúng ta đều được ngộ chút chút, qua mỗi lần chớp nhận ra trong sững sờ vị trí của mình trong vũ trụ. Những cuộc giải ngộ chớp nhoáng này đến (như lần chớp) và phai mờ rồi sáng rõ mạnh mẽ hơn với những đợt trực nhận khác, giúp rọi sáng đường ta đi.

## Chị và em

- Em giận chị quá!

Cô em bảo chị như vậy trong lúc cả hai vừa đưa đám ma mẹ mình về.

- Sao giận?

- Đang đưa đám ma, chị chẳng ý tứ gì cả.

- Em định nói gì thế?
- Chị có vẻ như đang rất vui.
- Thì chị đang vui.
- Mẹ mới mất năm ngày, chị nói vậy được sao?
- **Chị nghĩ rằng buồn vui đi song song như hai con ngựa kéo chung toa xe. Điều quan trọng là nhận ra được mỗi cái trong thời gian và không gian của nó.**
- Nhưng chị cứ cười và...
- Chứ sao! Gặp bạn cũ chị vui. Chị thích nói về mẹ và gợi lại những kỷ niệm đẹp. Còn buồn, chị buồn một mình. Nếu chị có vẻ vui, thì đúng, chị vui, lúc ấy. Cả thức ăn hôm ấy chị cũng thích nữa.
- Thế còn chuyện phải giữ bề ngoài nữa, sao đây?
- Bề ngoài là chuyện của em. Với chị chẳng thành vấn đề.
- Dù sao, chị nói thích các món ăn hôm ấy cũng có lý.
- Chị nói về cái vui của chị cũng có lý nữa chứ! ✨



# Đã xong chưa?

Một chú thiêu thân say ánh đèn bay lượn vòng vòng, càng lúc càng gần hơn ngọn lửa trong vất cực kỳ nguy hiểm của cây đèn dầu.

Thấy cách bay lượn của chú thiêu thân chắc không tránh khỏi cái chết, ruồi la:

- Coi chừng, ông bạn khùng ơi! Ông tiếp tục bay như thế chắc chắn mất mạng đó!

Thiêu thân đáp:

- Này, ông anh, khi nào ông hết ghiền  
đống phân hôi hám kia cái đã, ông mới nên  
lên mặt dạy đời tôi.

- Nhưng chắc chắn bạn sẽ chết thôi,  
ông bạn thiêu thân à!

- Làm sao có thứ đẹp đẽ như vậy, một  
thứ thật tuyệt vời hết ý lại nguy hại được  
chứ ?

Ruồi bèn hỏi lại:

- Ông bạn có khi nào yêu chưa?

- Chưa?

- Thế thì chẳng bao giờ ông bạn hiểu  
nổi.

Ruồi đáp và buồn rầu nhìn bạn chập  
chờn bay sát dần, sát dần, cho đến lúc  
“phụp” một tiếng, ngọn lửa nuốt trọn hẳn.



Ai đã từng yêu đương cuồng nhiệt  
mới hiểu sâu sắc câu chuyện ngụ  
ngôn này. Người nào yêu còn tỉnh  
táo sẽ chẳng hiểu nổi.

## Xuôi trong mưa

Hai người dân thành phố nhút nhát bị lạc trong rừng. Sau khi đi loanh quanh một ngày một đêm họ bỗng gặp cụ ẩn sĩ.

Họ hỏi cụ:

- Cụ làm sao giúp chúng cháu trở về thế giới văn minh?

Cụ già đáp:

- Tôi chỉ cũng được, nhưng rồi các ông vẫn cứ lạc đường.

- Làm sao bây giờ?
- Cứ đi xuôi theo dòng.
- Dạ, thưa sao ạ?

- Đi xuôi theo dòng nước. Các ông thấy con suối kia không? Hãy xuôi con nước mà đi. Suối đổ vào sông nhỏ, sông nhỏ chảy vào sông lớn, sông lớn chạy ngang qua phố thị. Hơn nữa, đi theo con nước các ông sẽ có nước uống, dâu ăn.

- Đây có phải cái hành giả tu thiền gọi là “xuôi dòng mà đi” không?

- Cũng phải mà cũng không phải.

Ấn sĩ đáp xong bỏ đi.



“Xuôi dòng mà đi” là một thiền ngữ của hành giả tu thiền. Như nước trong dòng suối, họ khuyên ta nên chấp nhận những gì cuộc đời mang lại, trong khi nó đưa ta đến cú điểm cuối cùng là đại dương.

# Tiếng vỗ một bàn tay

Ichhi là ông tăng tầm thường suốt ngày làm quần quật trong nhà bếp một ngôi chùa lớn tại vùng hồ Hakkone. Ông tự cho mình “tầm thường” và các vị tôn túc trong chùa cũng nghĩ thế, vì ông khán công án “Tiếng vỗ của một bàn tay” từ hồi đi tu đến giờ vẫn chưa ngộ. Đã năm mươi lăm năm trôi qua, và sắp đến giờ ông từ già cõi đời.

Lúc sắp chết, ông bỗng nhận ra trong tâm một sự bình an thật vĩ đại. Giờ thì chẳng cần ráng sức ngộ đạo, không cần còng lưng ngồi thiền, và cái công án đeo đẳng kia cũng quẳng luôn – bởi vì ông đã tìm được sự yên tĩnh khi tâm không còn phải cố gắng tìm cầu, lúc ông đang ở một mình trên căn gác xép trong sự yên lặng thật kỳ diệu, trong đêm tối, vào giây phút hấp hối cuối đời.



Chỉ ngay lúc ấy, khi chẳng còn phải bận tâm về công án hoặc tìm cho ra đáp án (hay cả nhu cầu thở cũng không) mà Ichhi cuối cùng nghe được tiếng vỗ lặng lẽ của một bàn tay.

# Tình yêu

Một vị sư già sau thời gian dài hoạt động tích cực, được cử làm sư tuyên huấn tại trường chuyên nữ. Trong những buổi thảo luận nhóm, ông nhận thấy tình yêu thường là đề tài chính.

Đại khái, sư khuyên các cô:

- Hãy biết sự nguy hiểm của cái gì quá độ trong đời mình. Đánh nhau giận dữ quá dễ sanh khinh suất và mất mạng. Tín ngưỡng quá mạnh thành hẹp hòi và kỳ thị. Yêu đương say đắm quá thường tạo ra những hình ảnh mơ mộng về người yêu, những hình ảnh tốt cuộc cho thấy không thật nên nảy sinh sân giận.

**Yêu quá giống như liếm mật trên đầu mũi dao.**

Một cô hỏi sư:

- Nhưng thầy sống độc thân, làm sao biết được tình yêu nam nữ?

Vị sư già đáp:

- Các con ạ, sẽ có lúc thầy kể các con nghe tại sao thầy đi tu. ✨

# Phân thưởng

Một vị vua nổi tiếng có tài cai trị khôn ngoan giữ vững được vương quốc mình bằng cách xúi bẩy hai danh tướng tài ba nhất nước ấy luôn luôn đua tranh, ganh tị nhau. Vua sai những tên dò thám rình rập, rỉ tai hai nhà thống soái khiến họ lúc nào cũng bất an (với mục đích để hai người không liên kết chống lại vua).

Vua thường bảo tướng này:

- Khanh thấy đội quân kỵ binh của đối thủ khanh tấn công chính xác không? Sao quân khanh không được vậy?

Rồi vua bảo tướng kia:

- Khanh hãy cho bộ binh của khanh qua học tập với ông tướng kia.

Lúc ra trận, hai vị tướng cố gắng lập chiến công qua mặt đối thủ. Để họ đánh trận hăng say hơn, vua thường cho hai người đánh chiếm cùng một thành, ai thắng được khen thưởng, ai dở hơn bị hạ nhục, dù quân nhà đều thắng trận.

Không cần nói, lòng thù ghét nhau của hai vị tướng chẳng còn biết bến bờ đâu giới hạn, ngoại trừ lòng trung thành của họ với quốc vương.

Một hôm, vua lạc chân đi sát vùng chiến trận, lọt vòng vây quân địch đang hăng máu muốn cắt xẻ ông từng mảnh và treo lên ngọn cờ chiến của chúng. Tuy nhiên, vào phút chót, đội quân cứu viện của một trong hai vị tướng cứu vua thoát chết.

Vua thở hổn hển:

- Khanh muốn trẫm thưởng gì? Trẫm sẽ cho bất cứ chi trong phạm vi quyền hạn của trẫm.

- Bất cứ gì ư ?

Mắt vị tướng loé lên một tia sáng độc ác khiến vua chột nghĩ có thể ông ta sẽ đòi xin chiếc đầu địch thủ.

- Đúng, bất cứ gì. Nhưng trẫm cho khanh biết trước để chọn, là sau này trẫm sẽ cho ông tướng đồng liêu của khanh gấp đôi vật ấy đấy.

Vị tướng cứu giá đáp:

- Vâng, xin bệ hạ hãy đâm mù một mắt của thần.



Ai từng trải qua, hoặc theo dõi một vụ ly dị, sẽ thấy câu chuyện ngụ ngôn này không phải viễn vông.



# Trong nhà dưỡng lão

Một bà cụ già yếu than thở với bà bạn thân nhất:

- Tuổi già thiệt chán quá bà ạ. Tôi khổ vì cái nhà dưỡng lão này lắm rồi.

Bà bạn an ủi:

- Mình nên lạc quan đi bà.

- Lạc quan khỉ gì. Quỷ sứ thì có!

- Nghe này, bà đang đau hả?

- Đau có.

- Bà có nhớ khi mình thoát được cái đau rồi, mình thấy nhẹ nhõm biết mấy không? Nhớ như vậy thấy thích chứ bà?

- Ờ.

- Bà coi đó, bây giờ bà đang được hưởng cái thú ấy mà.

- Nhưng ở nhà này thứ gì cũng chán hết bà ơi. Đồ ăn...

- Trưa nay ăn ra sao?

- Dở òm.
- Dở thiệt hả? Bà ăn hết trơn đó.
- Tôi chỉ có mấy thứ để ăn. Đâu còn gì khác.
- Có món nào bà ăn thấy được không ha?
- Món kem để trên trái cây trộn ấy.
- Tốt rồi! Khởi đầu bằng thứ ấy nhé. Bà hãy nghĩ về món kem.
- Nói kiểu này thấy dỏm quá. Nghe như giả vờ lạc quan.
- Nghe này, bà nói lại tôi nghe tại sao trưa nay bà ăn hết trơn đồ ăn hả?
- Khỉ gió, thì tại tôi chỉ có mấy thứ ấy để ăn.
- Bạn già ơi, đó là cái này giờ tôi cố nói cho bà nghe đa.



Thiên dạy ta hai bài học quý báu:

\* Nên chấp nhận những gì đến trong đời, dù tốt dù xấu.

\* Sống với hiện tại, với những niềm vui nhỏ nhỏ.

## Tạm biệt cá vàng điên hiền

Một buổi chiều mùa hạ, trong hồ của chùa, chị cá vàng gặp anh cóc sần sùi:

- Anh không thấy tôi đẹp sao?

Cá vừa nói vừa vẩy chiếc đuôi với những chùm tua sáng loáng.

Cóc không nói tiếng nào.

Cá càng lên mặt:

- Tôi biết tại sao anh im. Không những tôi bơi đẹp mà còn làm tia nắng mặt trời sáng thêm lên nữa.

Cóc vẫn không nhúc nhích, ho he.

- Anh nói gì đi chứ...

Cá chưa dứt lời, chú cóc đợi nãy giờ bèn mở một cái và mang chị cá óng ả lấp lánh bay vù lên không trung.

Lúc ấy, cóc mới kêu:

- Bái bai nghe bà chị! ✨

# Chú chim bay ngang

Một bà mặc chiếc áo hoa rực rỡ đứng giữa đám cây rừng cảm thán thốt lên:

- Đây là nhà thờ của mình. Đây là nơi mình thấy Chúa. Đây là nơi mình cảm nhận được thiên nhiên với người là một. Đây mình thấy mình là một phần của nhất thể. Cây cỏ, suối, chim đều là thành phần của một tổng thể diệu kỳ.

Tuy nhiên, khi bị một chú chim bay ngang xẹt trúng chiếc áo trị giá ba trăm mỹ kim đang mặc trên người thì lòng nhiệt thành của bà tin rằng chim cũng là thành phần của một tổng thể kỳ diệu bỗng lạt bớt chút ít. ✱

## Cậu bé giống Phật

Giữa đêm khuya, cậu bé chợt tỉnh giấc vì mùi khói. Không kịp mặc áo xỏ dép, cậu xem xét căn phòng ngủ bằng gỗ mình nằm cùng 48 cậu bé khác.

Như một chú chó, cậu dùng mũi dò theo dấu mùi khói. Khi sờ trúng chiếc cửa mở ra cầu thang, nó nóng đến độ cậu phải giựt tay lại.

Cậu bé la:

- Dậy đi, cháy! Không kịp mặc đồ đâu. Chạy nào! Không, đừng chạy ngã ấy. Đường này! Coi đã đủ hết chưa?

Báo chí và giấy khen của trường gọi cậu là “Người hùng”.

Thầy dạy thiền gọi chú là “Phật”.

Phật là em vì em đứng nghĩa chữ ấy: “Kẻ tỉnh thức”. Hãy tưởng tượng tâm trạng của Phật lúc Ngài giác ngộ dưới cây Bồ-đề và thấy chúng sanh đang tuyệt vọng trong căn nhà lửa. Nếu em suy nghĩ về điều này sẽ thấy đức Phật đã nói y như em:

- Dậy đi (Hãy tu để được giác ngộ).

- Cháy (Khổ đế).

- Không kịp mặc đồ đâu (Hãy cởi bỏ hết mọi ràng buộc, dính mắc).

- Đừng chạy ngã ấy. Đường này nè! (Tám thánh đạo).

- Coi đã đủ hết chưa? (Ngài giảng pháp cho cả thế gian).

## Tên trộm tích

Một chàng trai tính tình vui vẻ lạc quan, theo học trường dạy bắn cung. Anh ta nghĩ ra một kế để qua mặt các bạn cùng lớp. Theo lệ, các trò học bắn cung sáng sớm phải đi vẽ những vòng tròn trên nhiều tiêu điểm khác nhau và bắn vào các vòng ấy.

Chàng trai lên đi trước tất cả mọi người rồi bắn ba mũi tên vào các tiêu điểm khá xa. Khi các tên ghim trúng xong, anh chạy đến vẽ một vòng tròn quanh mỗi mũi tên, và lại chạy vội về đứng ở lần ranh bắn, chờ các bạn đến.

Nhân duyên run rủi sao ông thầy dạy bắn cung lựa sáng hôm ấy đến viếng lớp học.

Thầy bảo:

- Tuyệt lắm! Bây giờ em bắn lần nữa cho mọi người xem nào.

Anh chàng bước đến nhỏ từng mũi tên, và đứng đúng kiểu, bắn lủng các vòng tròn như cũ dù khoảng cách rất xa.

Thầy tuyên bố:

- Em được lên học lớp trên.

Anh bạn thân nhất của chàng trai biết rõ trò đùa ấy, hỏi nhỏ:

- Cậu xoay làm sao bắn trúng được thế?

Chàng trai đáp:

Khi mình nhận ra rằng mấy mũi tên ấy biết đường đi rồi thì dễ lắm. ✨



## Pho thần Ticca

Trước khi có thời gian, nữ thần Ticca ngồi lấy đất nặn tượng chơi trong vườn.

Lúc ấy lại xảy ra sự việc là mẹ Ticca mãi lo lập mưu tính kế với chị em mình chống lại gia đình chồng nên không để ý con gái bà đã đến tuổi dậy thì, có thể tạo được sự sống. Do sự lơ đãng của người mẹ, Ticca chẳng hề hay biết mình đã có quyền năng và trách nhiệm của một người đàn bà.

Ticca nắn được một pho tượng thật tinh xảo nên thích quá, đưa miệng thổi vào mũi tượng. Tượng liền biết thở và mở choàng mắt. Vị nữ thần trẻ hoảng sợ chạy đi kiếm mẹ, kể hết mọi chuyện. Bà mẹ rầy:

- Hư thiệt là hư! Lúc pho tượng biết sống, nó thấy con không?

- Chỉ một tí tẹo. Rồi con chạy mất.

- Quý thần ơi! Thôi, không còn cách nào khác là báo cho cha con biết.

Ông cha giận quá chùng, vì phải tạo dựng cả một thế gian để cất chứa kết quả trò chơi đại dộ của con gái.

Vậy là con người được tạo dựng từ lòng thương yêu ngây thơ của một thiên thần bé nhỏ. Tuy nhiên, những gì con người thấy được trong thoáng nhấp nháy đầu tiên ấy luôn luôn còn lại nơi mình: Sự nhận biết do bản năng nguồn gốc thánh thiện của mình.



Lời Phật dạy chúng ta nhìn lại nội tâm đặt trên cơ sở lòng tin kỳ diệu rằng ngay trong nhân tố cơ bản nhất của "gene" chúng ta, chúng ta đã có biết về nguồn cội của mình, giống như câu chuyện huyền thoại pho tượng thoáng thấy nữ thần Ticca. Thiền dạy chúng ta chỉ cần nhìn, nhìn thật kỹ.

# Khi trở lại sống

Ông Tanaka, một nhân vật rất quan trọng, đang trên giường ở bệnh viện, nằm chờ chết. Ông đã được bắt mạch và ghi kết quả. Ông cũng đã phàn nàn về cách thức phục vụ ăn uống của bệnh viện và thảo một bức thư đề nghị phương cách tổ chức lại hoạt động này.

Nhưng bây giờ ông suy nghĩ về cái chết của mình. Ông muốn tin không có mình công việc của ông sẽ suy sụp y như các tòa nhà đối thủ ông đã đổ sụp trong trận động đất. Nhưng ông lại biết rõ công ty ông rồi sẽ vẫn tiếp tục và có thể phát đạt ra nữa, cả vợ và con ông cũng thế.

Bác sĩ trẻ khuyên:

- Nếu không kiếm cách thư giãn, ông sẽ chết đó. Ông Tanaka ạ, ông bị căng thẳng quá, thuốc không giúp ông nổi.

Nghĩ đến cái chết đủ làm ông sợ thất thần. Có đám ma nào mời ông cũng “đi vắng” và chỉ gửi những bó hoa đất tiền đi thay thôi. Ông có cố thư giãn đó chớ. Ông đã cố hết sức mình nên càng làm huyết áp

lên cao hơn. Giờ ông cảm thấy hoàn toàn thất bại, như thể những thành công trong suốt một đời ông chẳng là gì cả.

Ông bảo mọi người:

- Tôi không biết sẽ chết lúc nào đây.

Ông bạn nằm cùng phòng trả lời với vẻ thật thoải mái:

- Hết thấy chúng ta chẳng phải đều vậy cả sao?

- Tôi nói là chết “thiệt” a.

- Có cái chết nào không thiệt?

- Tôi tên là Tanaka, công ty xây dựng Tanaka là của tôi.

- Tôi là giáo sư Suzuki, dạy ở trường dạy thiền trung cấp.

- Ông dạy gì ạ?

- Thiền.

- Chắc chúng ta nên chuyện trò một chút.



101 chuyện thiền dạy chúng ta câu ngạn ngữ rất hay: Khi trò sẵn sàng, thầy xuất hiện.

# Biến thành nhái

Cô đào chiếu bóng nhìn vào hồ nước trong, thấy một khuôn mặt thật đẹp, hàm răng thật đẹp và thân hình cũng cân xứng nữa.

Cô hỏi:

- Ôi, sao mình không thành minh tinh?

Bỗng một chú nhái đáp:

- Tôi giúp cô thành minh tinh được.

Cô đào la:

- Mi là ai?

- Tôi là nhà sản xuất điện ảnh nổi tiếng thế giới. Tôi muốn một cô đào đóng vai phù thủy, hóa ra cô ta là phù thủy thật và cổ biến tôi thành nhái đây.

- Tôi làm sao giúp ông? Rồi tôi được gì?

Nhà sản xuất nhái đáp:

- Nếu cô làm nhái thay tôi, bùa phép sẽ giải được, tôi lại làm nhà sản xuất phim nổi tiếng thế giới và cô sẽ xuất hiện trên phim ảnh tôi sản xuất.

Cô đào (không mấy thông minh) liền đáp:

- Đồng ý.

- Đó, xong rồi. Cám ơn nhé!

Nhà sản xuất điện ảnh trở lại hình người liền cám ơn.

Cô đào nhái hỏi:

- Nhưng còn tôi khi nào mới được đổi hình?

Nhà sản xuất đáp:

- À, em cứng ơi... đó chính là chỗ uốn khúc.

Tuy nhiên, đúng như lời ông hứa, nhà sản xuất tiếp tục ra nhiều bộ phim rất thành công và mọi người đều biết ông có thói quen lạ đời luôn luôn dành vai cho một chú nhái đóng trong phim mình.



Hãy hết sức cẩn thận khi ước ao muốn trao đổi số phận mình với một người nào. Lời ước có thể thành sự thật đấy.

# Tàu đi nước sủi bọt

- Kia thuyền đến đón con về, vì con học kém quá. Bây giờ con phải nói sao với gia đình con?

Một cậu bé hỏi thầy. Thầy đáp:

- Con nói con đã cố hết sức mình, điều đó cũng ngang bằng mọi người rồi.

- Nhưng con muốn làm một vị sư nổi danh và giảng dạy Phật pháp.

- Con có khả năng.

Trò buồn hui hỏi lại thầy:

- Dạ, bằng cách nào?

- Con hãy thử nhập kinh điển. Thầy sẽ chỉ cho con. Có thấy chiếc tàu đi ngang qua hồ với ánh trời chiều chiếu đằng sau không?

- Dạ có.

- Con có thấy đường nước sủi bọt đằng sau tàu đang lan ra khắp hồ không? Trong khi đường nước sủi bọt dưới tàu từ mũi tàu

lan rộng mãi ra thành hình rẽ quạt thì chiếc tàu trông như đang là đỉnh của một hình tam giác vàng rực vậy.

- Có, con có thấy hơi hơi.

- Con nheo mắt lại đi.

Thầy bảo trò nheo mắt rồi dạy thêm.

- Chiếc thuyền chính là con lúc rời tu viện về. Hồ là đời con. Đường nước sủi bọt dưới tàu là ảnh hưởng của con đối với cuộc sống quanh con. Lượn sóng này làm nổi lên lượn sóng khác, nó lại đẩy lên lượn sóng khác nữa. Con sống đúng theo giới luật tức đã giảng kinh cho mọi người con gặp. Rồi một vài người trong số đó sẽ truyền gương tốt của con qua người khác. Cứ thế các việc thiện, như đường nước sủi bọt vàng rực nắng chiều dưới con thuyền, làm phát sinh nhiều việc thiện khác lan rộng mãi. Điều quan trọng nhất, con hãy lưu ý xem cách mỗi lượn sóng hấp thụ ánh sáng mặt trời rồi phản chiếu lại lên trời.

- Thưa thầy, xin thầy đi với con về nhà giải thích những điều này cho cha con nghe, được không ạ? ✨



## Phép lạ nhỏ<sup>2</sup>

- Đạo sĩ có phép lạ đến kia. Nào, đi. Mình sẽ thấy nhiều cái mới, và biết đâu học hỏi được nhiều hơn ở đây cũng nên.

Một chú Sa-di nhỏ la lên, loan báo cho vị huynh đệ đồng trang lứa. Chú này đáp:

- Huynh đi đi. Xong rồi về kể cho đệ nghe.

Chú Sa-di đi xem về thấy huynh kia đang ngồi trong vườn hét lớn. Chú hỏi:

- Sao huynh la lên như thế?

Sa-di bạn lẳng lẳng trao tờ giấy chép bài thơ của Lão Tử:

*Cần gì tìm kiếm đâu bên ngoài  
Mới được thấy  
Chi bằng yên trụ  
Nơi tâm mình  
Vì càng xa tâm, càng mờ mịt  
Xem xét tâm mình rồi sẽ thấy  
Cung cách hành xử... ấy sống đạo.*

- Nhưng nói cho đệ nghe tại sao huynh hét?

- Huynh đi rồi, có phép lạ nhỏ xảy ra cho đệ ở đây.

- Đâu?

- Nè!

Chú Sa-di ở lại không đi xem thần thông lấy tay chỉ vào giữa hai chạng mày.



Phép lạ nhỏ thật sự có xảy ra nơi tâm ta, trong khoảng yên lặng linh diệu, có khi qua thiên định, có khi qua những khoảnh khắc chợt ngộ. Đạo sĩ có phép lạ chính là bặt thời.

# Bạn tôi hành

Như chú điều hâu nuôi cứng quý đậu trên vai chủ nhân, **Vinh** vắt vẻo trên vai viên tướng thắng trận đang đi đầu đoàn quân diễu hành.

Bỗng thấy **Nhục** đứng trên vai kia, **Vinh** tra hỏi:

- Ông bạn đến có việc gì thế?

**Nhục** đốp chát liền:

- Ông đi đâu, tôi đi đó.

Chiến trận biến chuyển, chẳng bao lâu đoàn quân viên tướng bị thua, khôi giáp tơi tả, tướng quân buộc lòng phải đào tẩu. Ông giả dạng ăn xin luồn qua trận tuyến địch quân.

**Nhục** lúc ấy mới hỏi:

- Ông bạn thấy giá trị của tôi chưa?

**Vinh** rít lên:

- Im nào. Người ta nghe bây giờ.

Khỉ

Một vị thầy nổi tiếng dẫn học sinh vào rừng, đến một khoảng trống khỉ rừng thường ở. Ông lấy trái bầu rỗng ruột, đục một lỗ nhỏ, cho xôi ngọt vào (món ăn thích khẩu của khỉ). Xong, ông cột trái bầu vào cây cọc và cùng cả lớp đứng đợi.

Có con khỉ lớn đi đến, hình mũi đánh hơi mùi xôi, cho tay vào trái bầu bốc và bực bội la ré khi không rút tay (đang nắm xôi) qua lỗ hẹp được.

Đang lúc ấy một con báo chọt đi đến, nghe khỉ la liền định ăn thịt khỉ.

Nhóm học trò hét:

- Bỏ xôi ra. Chạy đi.

Nhưng vô ích. Con khỉ ham ăn xôi không chịu bỏ nên rốt cuộc bị báo cho vào bụng.

Thầy hỏi:

- Con khỉ chết vì bầy gì nào?

Một trò đáp:

- Dạ, xôi.

Một trò đáp:

- Thưa thầy, trái bầu.

Vị thầy thông thái nói:

- Chẳng phải. Cái bầy là lòng tham. ✱

## Chờ cơn

Vị sứ nọ rất thánh thiện, sống một mình nơi vùng hay bị lụt, về những tháng gió mùa, vùng này thật nguy hiểm. Lúc ấy nước dâng cao, nhiều người đến cảnh giác vị sứ nên di tản, nhưng ông nhất quyết không chịu rời lều.

Từng đoàn người di tản đến khuyên, ban cứu hộ địa phương đem xe bò đến kêu đi, sứ đều từ chối hết, và giải thích:

- Tôi nằm mộng thấy có vị trời hứa sẽ bảo hộ tôi.

Sau cùng, một đội cứu hộ đem tàu đến. Sư vẫn kiêu hãnh đáp:

- Vị trời đã hứa với tôi rồi.

Ông sư sùng mộ chết đuối, và người đầu tiên sư gặp là vị trời thấy trong mộng.

Vị trời hỏi:

- Ông làm gì ở đây?

- Nhưng Ngài hứa với tôi...

- Tôi vẫn giữ lời hứa, ông sư chậm tiêu ạ! Tôi cho hàng xóm ông đến kêu, xe đến kêu, rồi một đội cứu hộ đem tàu tới.

- Ô!!!



Đạo Phật trang bị những thứ để ta tự mình làm lấy, chứ không phải tặng món quà phép lạ. Hành giả đạo Phật phải: đại tín, đại nghi, đại tinh tấn.

# Người mẹ mệt mỏi

- Mẹ ơi, con muốn phát điên rồi.

Cô gái tâm sự cùng mẹ khi cô đã hết sức mệt mỏi với bốn phận làm mẹ.

Bà mẹ bảo:

- Chắc chắn là con làm quá nhiều rồi đã.

- Hai đứa nhóc, lại không có người phụ. Con mệt dữ, đầu quay mòng mòng mẹ à.

- Cũng ạ, mẹ biết là mệt lắm, nhưng con sẽ nhìn lại và thấy đây là giai đoạn con làm được nhiều việc tốt đẹp nhất suốt đời con.

- Có lẽ với ba mẹ đúng đấy, nhưng con thì không.

- Rồi con sẽ thấy. Mẹ chỉ ước ao giá chỉ hỏi đó mẹ biết quý những điều kỳ diệu xảy ra – ngay lúc chúng đang có.

- Những điều kỳ diệu nào? Thiếu ngủ, thiếu tiền ư, mẹ?

- Mẹ đã khám phá ra nghệ thuật sống là tìm tất cả những gì kỳ diệu trong hiện tại, còn những cái khác chỉ chịu cho qua là xong.

Khi mẹ về rồi, cô gái lẩm bẩm:

- Cũ rích!

Số là cô chỉ muốn tìm cách mượn mẹ ít tiền.

- Hiện tại có cái gì kỳ diệu thế?

Cô vừa hỏi mình, bỗng một cậu bé ba tuổi trần truồng thật bụ bẫm dễ thương, đầu đội chiếc mũ nồi lính giả làm bằng chiếc quần của nó, chân mang đôi bốt đi mưa rộng thành của chị, nện lộp cộp từ trong phòng ngủ đi ra. Người mẹ trẻ phá lên cười sặc sụa, lòng bỗng dậy lên tình thương đột ngột đến nỗi cô đổi từ cười ra nước mắt đến khóc vì vui hồi nào không hay.

Nhớ lời mẹ nói, cô kê ra một lô những niềm vui nho nhỏ trong hai ngày qua.

Và cô bắt đầu lập lại công việc ấy vào cuối mỗi ngày.



Đời cô vẫn thế, nhưng cách cô nhìn đời có khác. Và cô thay đổi. Chỉ khi ấy đời cô mới thực sự có đổi thay.



## Dấn mực trên trời

Sư tu hành rất tinh tấn nhưng lại gặp trục trặc về lòng dục khó ngăn, sợ phạm giới, bèn đến than với thầy mỗi khi sư vào sâu trong định lại có người con gái rất khêu gợi xuất hiện.

Vị thầy trao sư cây bút lông chấm mực sẵn:

- Đây! Lần sau cô ta còn làm rộn, con đánh dấu thập lớn trên trán cổ, để ta có thể nhận diện thủ phạm.

Sư nhận cây bút lông.

Cuối buổi tọa thiền tiếp theo trong thiền đường, sư đến gặp thầy, thưa to:

- Hiệu quả rồi. Cô ta cố khêu gợi con, con làm y lời thầy, cổ biến mất.

- Tốt lắm. Giờ con có thể rửa mặt để đi ngủ.

Sư vào phòng tắm, nhìn vô gương và ngạc nhiên xiết bao khi thấy trên trán mình một chữ thập thật lớn.

Sư chạy đến gặp thầy, cầu giải thích.

Thầy bảo:

- Có thể đây là ví dụ cho thấy, biết bao lần ta đổ lỗi người khác gây rắc rối cho mình, mà chính mình mới là đầu mối thực sự của vấn đề. ✱

## Quân bình của thiên nhiên

Thiền sư nhái bén thông thái đang giảng dạy cho lũ nhái con nghe về sự quân bình của thiên nhiên.

- Các cháu có thấy con ruồi kia đang ăn con nhặng không? Còn giờ thì (đớp một cái) bác ăn ruồi. Đây đều là bộ phận nằm trong sự an bài qui mô của mọi vật.

Một chú nhái trầm tư hồi lâu, hỏi:

- Phải giết chóc để được sống còn, chẳng phải là tệ lắm ư?

- Cũng tùy...

Bác nhái thông thái mới nói đến đó liền bị anh rấn chộp được vào mồm, nuốt chửng.

Bầy nhái học trò la xôn xao:

- Tùy cái gì?

Câu trả lời ghen nhỏ vẳng ra từ bụng rấn:

- Tùy các cháu nhìn mọi sự từ bên trong hay bên ngoài.



Đối trước cái chết, người già yếu can đảm và yên phận biết bao. Tuy nhiên, họ tỏ ra có ý kiến riêng của mình về lúc nào thì nên nhượng bộ.

# Tay chỉ một đường

Chú chó của thiền sư rất thích những buổi đi dạo chiều với thiền sư. Chú thường phóng tới trước, lượm cây gậy, ngoắt đuôi chạy trở lại, và chờ trò chơi khác.

Chiều nay, thiền sư cho đồ đệ xuất sắc nhất của mình cùng đi. Anh trò thông minh đến nỗi bối rối vì những mâu thuẫn trong kinh Phật.

Thiền sư dạy:

- Con nên hiểu lời kinh chỉ là bản chỉ đường. Đừng để ngôn ngữ hoặc biểu tượng che lấp chân lý. Đây, thầy sẽ cho con thấy.

Thiền sư liền gọi chú chó hờn hờ kia lại:

- Đi lấy mặt trăng cho ta.

Ông đưa tay chỉ mặt trăng, bảo chó.

Rồi ông hỏi người đồ đệ thông minh:

- Con chó của thầy nhìn đâu?

- Nó nhìn ngón tay thầy ạ.

- Đúng thế. Con đừng làm như nó.

Đừng lầm ngón tay chỉ vật với vật được chỉ. Lời Phật dạy đều là bảng chỉ đường. Qua lời dạy của người khác, mỗi người phải phấn đấu tìm đường đi để đạt đến chân lý riêng mình.



Chẳng bao giờ nên lấy việc hành thiền làm cứu cánh. Nó chỉ là phương tiện giúp hành giả hiểu sâu hơn mọi vấn đề, giống như tùy theo công việc ta chọn dụng cụ, mỗi người nên hình thành dụng cụ mình sao cho thích hợp với những nhu cầu riêng của mình.

## Bài học tập thứ 7

Thiền sư đưa nhóm đồ đệ khóa chuyên tu vào núi. Phần lớn các thiền sư trẻ xuất thân từ thành thị hoặc các nông trại, chưa biết gì về rừng núi.

Một người hỏi:

- Trong núi có thú vật không?

Người khác kêu:

- Phòng tắm đâu?

Thiền sư bảo:

- Ta vào đây để tiếp cận với thiên nhiên và chính mình.

Thầy dạy trò dựng trại và đốt lửa.

Suốt đêm gió gào rú, rồi một trận mưa lạnh ngắt trút xuống đám thiền sinh không lấy chi làm hạnh phúc lắm.

Sáng sớm, thiền sư dạy:

- Ngày hôm nay, mình sẽ bắt đầu bằng một buổi bơi lội ngoài trời. Cởi áo ra! Chúng ta sẽ nhảy cho ấm người lên.

Nhưng, thay vì ra suối, Thiền sư dẫn đám thiền sinh ngược một con đường mòn dốc, đến chỗ vách đá chìa ra trên cái hồ núi (nhảy từ đây làm ta khiếp vía thật, nhưng không nguy hiểm).

Thầy bảo đám đồ đệ đứng run rẩy:

- Có thể các con tưởng chúng ta đang tập thể dục. Không phải. Đây là một bài tập luyện tinh thần. Thầy muốn các con xếp hàng một cạnh nhau trên bờ vách đá và lần lượt nhảy vào hồ, cho chân xuống trước. Chuyên gia bơi lội phụ tá của thầy chực sẵn ở dưới, bảo đảm các con không chết đuối đâu. Nào, sắp hàng theo a b c và nhảy đi!

Sư Ashito khựng lại trên bờ vách đá, rồi khựng thêm lần nữa. Các thiền sinh hét:



- Nhảy đi chớ. Tụi tui lạnh cóng muốn chết đây!

Ashito la từ trên bờ vách cho đến khi rớt tung toé xuống hồ, trôi lên khỏi mặt nước và được đỡ lên bờ. Anh gọi vói lên cho các huynh đệ bên trên.

- Không sao hết!

Sau khi lau khô, sưởi ấm và ăn uống xong, cả nhóm họp mặt trong lều chính.

Sư Ashito hỏi:

- Thưa thầy, bài học tinh thần của chúng con sáng nay là gì?

Thiền sư dạy:

- Là con đường đưa đến giác ngộ. Trong lúc hành thiền, các con phải lột bỏ trần trụi hết, và phải can đảm. Hãy tin tưởng thầy mình. Bỏ lối suy nghĩ cũ của mình đi để tìm một tầm mức hiểu biết khác – như đứng tại chỗ khác với bơi vậ. Nên nhớ, các con không nhào đầu vô hồ. Chỉ bước vào trong không và được đưa xuống hồ. ✽

# Không còn gì để mất

Một thương gia già giàu có bỗng gặp đủ thứ tai họa liên tiếp, rốt cuộc ông mất bà vợ đẹp (nhưng rất khó chịu), mất tòa biệt thự (vì hỏa hoạn), mất tài sản (vào tay trộm cướp), và mất cả tự do (vì đã nhục mạ vị lãnh chúa trong vùng).

Viên cai ngục có mẹ trước đó giúp việc ông thương gia. Hắn để ý thấy thương gia thay đổi thật kỳ lạ. Trước đây, ông nổi tiếng keo kiệt, luôn sợ người ta lừa. Vô ngục rồi, ông tỏ ra rất hạnh phúc. Hắn bèn hỏi:

- Tâm ông vẫn thường chứ? Tại sao ngày nào ông cũng cười vui thoải mái thế?

Thương gia cười thích thú:

- Chẳng còn tí ti nào để mất nữa cả.



Thiền dạy một trong những nguyên nhân chính gây khổ đau là sự ràng buộc, đăm trước.

## Hai họa sĩ già

Viên chức trông coi trại dưỡng lão xếp hai nhà họa sĩ già ở chung phòng, nghĩ rằng họ sẽ tìm được nhiều điểm tương đồng. Ông có lý. Tuy vậy, té ra cũng khá khó khăn cho nhà họa sĩ đã rẽ đường, ra dạy hội họa ở trường trung học, đến tìm sự cảm thông với ông bạn họa sĩ kia, danh vang khắp nước, có tranh treo tại các viện bảo tàng.

Dần dà, họ cũng mau chóng kết bạn với nhau, như hai kẻ sống sót có chung kẻ thù (bệnh tật) sống nương vào nhau (giúp nhau các việc vặt hằng ngày).

Họa sĩ nhà giáo được gia đình gọi điện và thăm viếng thường xuyên. Tường nhà ông đầy ảnh chụp, danh thiếp và tranh vẽ của lũ cháu chắt. Nhà danh họa chỉ lác đác vài người khách, dăm bức thư, còn là thư từ giao dịch công việc.

Nhân viên trại dưỡng lão xì xào sau lưng họ: “Ông Vui” và “Ông Rầu”.

Đêm nọ, hai ông tắt đèn nằm chia nhau điều thuốc hút lén, tâm sự đời mình. Họa sĩ nhà giáo nói:

- Suốt đời tôi mơ vẽ một bức kiệt tác. Tôi có sẵn nó trong tâm rồi. Nhưng tôi không làm sao khiến tay khiến màu mang nó ra trình diện được. Tôi bỏ cả đời chạy theo nó, vẫn thất bại. Tôi chẳng làm được gì ra hồn.

- Bác khờ ơi, bác không nhận ra mỗi người chỉ vẽ được một bức kiệt tác ư? Đó là cuộc đời mình với những gì mình đã tạo tác và những gì mình để đời tác động lên mình. Tranh của tôi có đến thăm tôi không? Chúng đem bánh cho tôi không? Giờ này, mấy bức tranh ấy đang nằm cô độc trong bóng tối các nhà bảo tàng – y như tôi nè! ✨

# Thiền sư nó!

Viện trưởng các thiền viện đảo Honshu lấy làm lo ngại khi tiếp nhận những báo cáo về tình trạng bê bối nghiêm trọng của tăng chúng tại ngôi thiền viện đẹp nhất nằm ở phố cảng Yokosuka. Trước đây nó là một tòa lâu đài, được cúng dường làm thiền viện. Chúng tăng (còn phàm phu) khó giữ được giới, khó nhớ lời nguyện của mình về “tam thường bất tức” ở một nơi sang trọng như thế. Viện trưởng liền cho thỉnh một vị sư vào hàng trưởng thượng đã về quy ẩn, độc cư trong hang đá.

Ngài bảo sư:

- Ông hãy xem xét giùm vụ việc Tăng chúng tà hạnh, phóng túng buông lung và tất cả các hành vi sai trái khác.

Vị sư già hỏi lại:

- Nhiệm vụ của tôi phải làm gì?  
- Chính đốn lại.  
- Thẩm quyền của tôi đến đâu?  
- Ông có mọi thẩm quyền không giới hạn.

- Trong bao lâu?

- Tùy ông.

Nửa tháng sau, vị sư già trở lại.

Ngài Viện trưởng hỏi:

- Giải quyết chóng vạng sao?  
- Dạ, xong.  
- Cách nào?  
- Cho mỗi lửa thiêu rụi nó.



Thiền giả cũng thấy cần có lúc phải hành động quả quyết, nhanh gọn.

## Điện báo cũng có giá

Anh là một nghệ sĩ tài năng rất bận rộn trong các hoạt động thương mại. Anh nhận ra mình cần dành nhiều thời gian hơn cho riêng mình ngoài công việc. Nhưng mức sinh hoạt đời sống hiện tại bắt buộc anh phải làm một tuần ròn rã sáu mươi tiếng.

Anh xin nghỉ việc rồi trở lại làm cũng nơi ấy, theo hợp đồng tính giờ. Anh giảm

thiếu bớt các sinh hoạt đời sống, và thì giờ rảnh của anh tăng lên.

Anh mua chiếc xe rẻ tiền hơn, và có thể rời sở làm lúc một giờ vào các ngày thứ tư.

Anh đổi về một ngôi nhà rẻ hơn. Mỗi tháng anh có hai tuần nghỉ ba ngày.

Muốn được nhiều thời gian rảnh nữa, anh đã tổ chức công việc tốt hơn, và có cảm hứng sáng tác nên tác phẩm anh càng giá trị.

Rồi anh cũng áp dụng phương cách “giảm thiểu ràng buộc” đó vào đời sống mình.

Anh cắt bớt nhu cầu xuống mức vừa phải. Mọi người cảm mến anh hơn.

Anh thôi không chạy theo phụ nữ đẹp. Anh bắt đầu có những người bạn chân tình.

Một hôm, một cô bạn đưa anh đi dự buổi giảng về thiền. Anh nghe nói về **lý đạo Phật muốn được tự tại cần xa lìa tham ái và cõi bỏ dần những ràng buộc**. Anh nói:

- Điều đó, tôi cũng nói được. ✨



## Người hoa giả

Cậu bé mười một tuổi được cho vào chùa tu vì chẳng còn ai thân nhân ngoài ông chú họ xa. Ông chú chưa từng gặp cậu, thậm chí: “Làm sư còn hơn chết đói”.

Vào chùa, chú mập ra nhưng khổ sở bởi giới luật khắc nghiệt, khổ đến độ chú bỏ trốn. Nhà chức trách đem giao trả chú cho chùa. Thầy trụ trì dọa:

- Con có muốn ra đời sống và chết cóng không?

Chú đáp:

- Cám ơn thầy. Con thà chết cóng ngoài đường còn hơn ở đây ấm áp mà bị hành hạ.

- Ở đây con được học để giảng kinh.

- Xin Thầy trước hết nói cho con nghe về lòng từ.

Chú nói rồi giở áo lên.

Thầy trụ trì đang tính trả lời nhưng thấy những lần roi phạt trên lưng chú và cặp mắt đầy lệ của chú, thầy nghẹn ngang. Thầy nhẹ nhàng đề nghị:

- Con hãy cho quý sư một cơ hội nữa.

Và thầy biểu đốt cây roi phạt ngay.

Chú bé ở lại mười bảy năm cho đến khi chú đủ tư cách ra làm giảng sư (Roshi).

Chú được gọi là thầy Kari, mọi người biết tiếng thầy vì thầy thường hòa giải những vụ tranh cãi, dù gay gắt tới đâu. Khi một bên vừa trình bày sự việc của mình, thầy hay cắt ngang với câu nói quen thuộc:

- **Vâng, nhưng trước tiên hãy nói tôi nghe về lòng từ.** ✱

# Thiền và hiệp sĩ đạo

Hai lãnh chúa tranh quyền sở hữu một vùng thung lũng phì nhiêu. Họ thỏa thuận không gây chiến, chỉ giải quyết bằng cuộc đấu tay đôi. Mỗi bên chọn một tay kiếm giỏi nhất thi đấu. Người thắng sẽ là chủ đất.

Tay kiếm cự phách được lãnh chúa Kosumo chọn sợ mình không kham nổi trận đấu. Anh không sợ chết, chỉ sợ bôi nhọ tên tuổi của lãnh chúa và gia đình anh.

Anh đến gặp vị thầy cũ, nài xin:

- Xin Thầy chỉ dạy cho con.
- Những gì ta biết, ta đã dạy anh hết.
- Vậy, khi thi đấu con nên nghĩ gì?
- Anh phải có tâm thiền như con nhái.
- Con không hiểu.

Thầy anh dẫn anh ra vườn, chỉ chú nhái đang ngồi im như tượng bên bờ ao, dạy:

- Anh xem kỹ đây.

Bồng con ruồi xanh bay vụt ngang. Nảy bật như cái lò xo, chú nhái phóng lên, chụp ruồi nuốt gọn.

Thầy bảo:

- Ngày mai thi đấu, anh làm như con nhái. Đừng nghĩ, làm! Gạt hết sợ sệt ra khỏi tâm. Phải đạt đến độ nhất tâm như con nhái. Khi nào cơ hội đến, anh và kiếm của anh phải là một.

Suốt đoạn đời vinh quang còn lại, người hiệp sĩ mang huy hiệu hình con nhái trên kiếm, trên áo giáp và cả trên huy hiệu gia tộc mình.



Thuật trụ tâm một chỗ, yêu cầu về kỷ luật cá nhân tự giác và tâm không sợ hãi cái chết khiến thiền được phổ biến rộng rãi trong hàng hiệp sĩ, một giai cấp rất có ảnh hưởng. Mẫu chuyện nhỏ trên cho thấy triết lý và giáo lý thiền rất hữu ích trong đời sống hàng ngày.

## Người đưa tin và bản tin

Một vị thầy dạy thiền rất uy tín tuyên bố trước lớp khóa đào tạo giảng sư thiền:

- Để tự nhắc mình, quý vị nên xâu vào mí mắt câu “Ta là người đưa tin, không phải bản tin. Ta cũng hết như mọi người khác thôi”.

- Thưa, nghĩa là sao ạ?

- Tôi sẽ cắt nghĩa bằng một câu chuyện. Một ngôi thành bị vây ngặt và quân địch sẽ tàn sát hết dân chúng nếu viện binh không đến. Lúc tình thế đã có chiều tuyệt vọng, một người đưa tin lọt qua được vòng vây đem tin rằng đội quân Shogun sáng hôm sau sẽ tấn công, đánh đuổi địch quân. Nghe vậy,

dân chúng quá đỗi vui mừng, nhiệt liệt hoan nghênh người đưa tin như anh hùng. Sau khi đội quân Shogun rút khỏi, họ bầu anh làm thị trưởng. Nhưng anh ta tuy có tốt bụng vui tính thật, lại chẳng đủ tài làm thị trưởng, nên không bao lâu bị hạ bệ, nhục nhã.

Bài học rút ra cho thấy đừng nên lẫn lộn bản tin – đây ý muốn chỉ món quà quý giá của Phật – với người đưa tin. Quý vị chỉ là người đưa tin thôi, không hơn không kém.

Mỗi khi quý vị khiến cử tọa phải sửng sốt với một bài giảng đầy trí tuệ, mỗi khi đồ đệ quý vị thành tâm thiện ý muốn rập khuôn theo quý vị, mỗi khi quý vị được xem là một nhân vật hết sức đặc biệt, xin hãy chú tâm đến lời tâm trong mí mắt mình: **Ta là người đưa tin, không phải bản tin. Ta cũng hệt như mọi người khác thôi.** ✨

# Thầy hết phương

Tại lớp học thiền.

Anh chàng sinh viên đại học thưa:

- Con chẳng tin được vụ nhân quả nghiệp báo. Lòng hoài nghi khiến con không thể chấp nhận nó. Làm sao kiếp này chúng ta có thể chịu ảnh hưởng hậu quả những lỗi lầm các kiếp trước? Cả tái sinh con cũng không tin nổi.

Thầy dạy thiền đáp:

- Thế này nhé. Xem như mỗi buổi sáng thức dậy, anh là một người mới. Anh vào giường, anh ngủ, rồi anh thức dậy và phần đời còn lại của mình, anh bắt đầu lại hết. Ngày hôm ấy, anh toàn quyền chọn lựa muốn làm gì thì làm, muốn thành người nào thì thành. Thế nhưng, tất cả những điều kiện

và ảnh hưởng của cuộc đời anh trước sáng hôm ấy cùng hợp lại quyết định khiến anh sẽ làm những gì và sẽ thành người như thế nào. Nghiệp cũng thế.

- Vậy là...

- Vậy là, có lẽ anh chỉ nên làm mỗi một việc này: Ráng cố gắng hơn nữa để mỗi ngày tử bi hơn.

- Và...?

- Và hy vọng anh sẽ không thành một ông thầy giảng thiền tội nghiệp, tìm hết cách mở mắt cho anh chàng trông cũng thông minh sáng sủa mà tâm thì tắc tị. ✱



# Không đau tổng gì đâu!

Một cậu bé bị đau họng, phải chơi trong nhà không được đi đâu. Chú chơi trò bẫy ruồi bằng lọ nước xốt, rồi làm “phòng hơi ngạt”. Chú lấy cây diêm trong nhà bếp, ngậm vào miệng cho ướm, quẹt diêm xong cho cây diêm đầy khói vào trong lọ nước xốt, lấy nắp đậy kín lại.

Chú chơi hoài trò ấy, và lũ ruồi lao xao trong lọ chết kêu lép bép mỗi khi khói lưu huỳnh phủ lên mình chúng.

Chị chú bảo:

- Chơi gì ác thế!

Chú nói:

- Không đau đớn gì đâu. Em chỉ làm cho chúng ngủ mà.

- Thì cũng là ác.

Ít lâu sau, cái họng đau của chú cần phải mổ. Khi người gây mê gài mặt nạ hơi mê lên mặt chú, chú liền nghĩ đến lũ ruồi bị chết.

Người gây mê bảo:

- Không đau đớn gì đâu.



Lý nhân quả nghiệp báo dạy nếu ta học được một bài học trong kiếp này, kiếp sau khỏi phải học nó.

## Mặc kệ họ

Hai kẻ thù lâu đời, hai chàng trai trẻ nhất thuộc dòng hiệp sĩ đạo, đang gờm nhau giữa vùng thung lũng sông trong lúc bà con dòng tộc họ chém giết nhau trên đồng bằng.

Họ thù hận đến độ nhờm gớm, và khi trông thấy nhau, mỗi chàng thảm nguyện: “Lạy Chúa, nếu con phải chết, xin cho con làm hấn phải tử thương trước khi con nhắm mắt”.

Lúc ấy, chỉ còn con suối nước dâng đầy chảy xiết giữa hai người là vật duy nhất ngăn chừa cho họ quyết trận sống mái. Họ

vừa lớn tiếng nhục mạ nhau, vừa tìm đường xuôi theo dòng suối, tìm một bãi cát để băng qua giết nhau.

Thình lình họ thấy chiếc thuyền đắm trên có bà mẹ và hai thằng nhỏ đang trôi xoáy theo dòng suối. Một chàng la:

- Này! Tóm sợi dây và nắm kéo.

Họ hi hục xoay sở kéo được chiếc thuyền tới một bãi cát, thấy người mẹ đã chết đuối ở đáy thuyền còn hai đứa nhỏ bị vùi dập đang hấp hối.

Mỗi hiệp sĩ chụp một đứa, vội vã giắt áo giáp trên mình họ ra để có thể ôm chặt đứa bé đang run rẩy vào sát người họ. Hai chàng sau đó chạy vòng vòng cho nhiệt độ thân mình tăng lên, và cất tiếng hát dỗ các chú bé rên khóc. Khi chúng qua được cơn nguy hiểm, họ nhặt củi khô nhóm lửa và chôn người mẹ trong lúc hai đứa nhỏ ngủ say.

Mệt lả, chẳng còn hơi sức đâu đánh nhau, hai chàng ngồi chụm đầu bên đống lửa. Một chàng nói:

- Này, cậu hát giống người cá đấy.

Chàng kia bảo:

- Còn cậu chạy giống bọn vũ công.

- May cậu kiếm được sợi dây thừng.

- Và cũng may cậu khám phá bãi cát. Đây, hai gia đình ta sẽ nói sao nếu nghe ta kể đã gặp nhau mà không giết nhau?

- Mặc kệ họ.

- Ừ, phải đấy.



Nhà Phật dạy chúng nào giữa người và người có hòa hợp, các quốc gia mới được hòa bình. Chúng ta hy vọng những chàng hiệp sĩ gan dạ mà rất từ bi ấy đã khám phá được chân lý trong cơn thù hận, khiến có thể phát sinh một hạt giống hòa bình nảy mầm giữa các dòng tộc họ.

# Trăng trong thùng nước

Hoàng tử trẻ hỏi thầy dạy thiền:

- Tại sao con phải tọa thiền mới được giác ngộ? Con có thể học. Con có thể cầu kinh. Con có thể suy nghĩ về nhiều việc một cách sáng suốt. Sao còn có chuyện “làm tâm trống trơn” với vấn đề này?

- Ta sẽ chỉ anh hiểu.

Thầy múc một thùng nước đem ra vườn, dưới vầng trăng tròn sáng, bảo:

- Ta quậy mặt nước, anh thấy gì?

- Những dải ánh sáng.

- Hãy chờ một lát.

Thầy đặt thùng nước xuống. Hai thầy trò đứng nhìn hồi lâu mặt nước phẳng lặng trong chiếc thùng ghép bằng tre. Thầy lại hỏi:

- Bây giờ, anh thấy gì?

Hoàng tử đáp:

- Mặt trăng.

- Cũng thế, ông hoàng trẻ ạ, duy nhất khi tâm đã bình lặng, yên định rồi mới có giác ngộ. ✨

---

# Đóng vai chúa trời

Nhà thiên tài máy vi tính đang chơi cờ với người máy rô bô chính ông chế ra để có bạn tiêu khiển đánh cờ đêm.

Ông bảo hấn:

- Ta lại thắng nữa.

Người máy bảo:

- Thiệt chẳng công bằng.

- Sao không công bằng?

- Khi nào ông cũng thắng.

- Đương nhiên ta thắng hoài. Vì thế ta mới chế ra người.

- Đóng vai chúa vậy chẳng phải là khá táo bạo sao?

- Ông bạn người máy ơi, nghe này! Cuộc đời đối với ta sao thì ta đối với người vậy đó.

- Vẫn không công bằng.

- Ta cũng có những cảm nhận y hệt như người. Thôi, chơi ván nữa đi. ✱

## Cách ăn để giảm cân

Trưởng lớp khóa học về “Kiểm soát trọng lượng cơ thể” giải thích cho lớp học nghe:

“ Ăn kiêng thật sự theo kiểu thiền không phải kiêng thức ăn. Chủ yếu là tâm. Một anh bạn thiền bày tôi kỹ thuật kỳ đặc này. Nó kết hợp hai nguyên lý nhà Phật: Sống với hiện tại, và tôn trọng quà tặng thiên nhiên – thí dụ như thức ăn. Kỹ thuật đó như vậy:

- Thứ nhất: Sống với hiện tại. Phải tắt truyền hình đi. Hạn chế mọi sự phân tâm. Chú tâm vào việc ăn. Tâm vừa nghĩ lan man liền phải quay về bàn ăn và giây phút hiện tại. Ăn trong chánh niệm. Nhai chậm rãi. Phải nhận ra từng mùi vị riêng biệt của thức ăn.

- Thứ nhì: Phải quý trọng thức ăn mình sắp ăn, dù số lượng ít ỏi tới đâu, dù mùi vị dở kém tới đâu. Hãy nấu nướng nó một cách cẩn trọng. Dọn lên đĩa sao cho hấp dẫn. Khung cảnh chung quanh phải nên dễ chịu. Trụ tâm vào những ưu điểm của bữa ăn và khoảng thời gian đang ăn.”



Những người đã ứng dụng nghiêm túc cách ăn kiêng theo nhà thiền này thấy giảm cân nhiều, và khi theo một thời gian lâu, lại cho biết họ thật sự thấy ăn ngon hơn.



# Tọa thiền trên biển?

Anh đánh cá Shiro thích nhất lúc một mình trên biển khơi, khuất bóng đất liền. Khi đã kéo lưới đủ số cá trong ngày, anh thường hướng thuyền mãi miết chạy về tây, ra tận biển Nhật Bản. Shiro tưởng tượng như đang đơn độc một mình, không đất, không người. Anh ngồi trên khoang tàu, mắt khép hờ, nhiếp tâm thiền định cho đến lúc mặt trời lặn. Sau đó, anh xem hướng sao và lái thuyền về.

Vợ anh thấp ngọn đèn lồng đặt trên trụ cao ở cuối bến đỗ thuyền. Anh thường tìm cái anh gọi “sao nhà” để lái thuyền đi trong tối, về đến chỗ neo thuyền, và lên giường ngủ.

Vợ anh (quá lo lắng) trách:

- Sao lúc nào anh cũng về cuối cùng vậy?

- Cá lớn luôn luôn ở mãi tít ngoài nơi xa nhất.

Anh đối vợ, bởi không thể nói niềm vui khó tả khi được ở tư thế bình bồng tự do trong vũ trụ, ở trạng thái an trú chân tâm với một khối đại dương vĩ đại phập phồng bên dưới, và vũ trụ bầu trời bao la bình bồng bên trên.

Vợ anh tiếp:

- Chàng à, đôi khi em nghĩ anh thực tình không muốn về nhà.

- Em chỉ vợ vẫn.

Shiro đáp, vì chàng biết rõ ngôi nhà thực sự của mình ở đâu.



Hành giả tu thiền nào thường tọa thiền mãi miết hết giờ này qua giờ nọ, từ ngày này đến ngày khác, hiểu được điều Shiro đang theo đuổi.

## Phùng Toan Tộc Đặc Nhân

Hai hiệp sĩ lãnh chúa tuyên thệ đánh nhau tới chết. Thế là thời kỳ chiến tranh khốc liệt đã đến. Một sư trẻ thể lực rất tốt bị gọi đầu quân.

Sư bản tính hiền hòa phong nhã. Rất lo âu, sư gặp thầy, hỏi:

- Bạch thầy, bốn phận con phải làm gì?
- Làm bốn phận của anh.

Ra trận, chàng trai trẻ chẳng bao lâu nổi tiếng với biệt hiệu “Chó điên sát địch”, khiến quân địch rất sợ hãi, đồng đội rất

ngưỡng mộ. Khi cuộc chiến tranh đẫm máu kết thúc, chiến thắng trở về, ông sư nhà binh đến thiền viện, khôi giáp huy hoàng rực rỡ, kiếm hiệp sĩ mạ vàng lóng lánh bên hông.

Sư bạch thầy:

- Thừa thầy, con đã về. Nhưng con không còn thích hợp để sống với các huynh đệ hiền thiện nữa.

- Vào đây. Anh đã làm bốn phận mình. Còn bây giờ bốn phận anh là thiền định. Vào đi. Nhưng hãy cởi chiếc áo giáp ngô nghê kia ra và lau chân anh trước đã.



Cũng thật thú vị khi nghĩ đến tất cả những đoạn đời khác nhau ta đã trải qua suốt một đời, và các đoạn đời trước ảnh hưởng đến tất cả những đoạn đời sau.

# Ông nội về nhà để chết

Bà mẹ giải thích sự việc cho đứa con trai nhỏ hiểu:

- Ông nội về nhà để chết.

Chú bé bắt đầu hỏi tới:

- Nhưng ai cũng nói...

Mẹ chú cắt ngang:

- Mẹ biết rồi. Mọi người tưởng tượng sự việc sẽ khác, nhưng không thể làm gì được nữa. Mẹ biết vì ông nội con sẽ rất ngoan.

Lúc chỉ có ông nội ngồi với chú bé, ông hỏi:

- Họ nói cho con biết hết rồi chứ, cháu cũng?

- Vâng.

- Chẳng có gì phải sợ. Đời là thế, và nó xảy ra thế.

- Ông có sợ không?

- Ờ, sợ, nhưng sợ y như lúc mình ngồi xe trượt ở công viên thôi. Dù sao rồi con cũng biết là mọi chuyện tốt cuộc sẽ tốt cả.

- Có đau không?

- Chết chẳng đau. Nhưng đoạn đường đi đến đó có thể khổ đấy. Mà ông có thuốc.

Những ngày còn lại, ông tập chơi các trò chơi video, dạy chú học bảng cửu chương, cách che giấu sự đau đớn, cách quân bình thuốc men.

Người bạn thâm niên của ông nội bảo:

- Tệ quá nhỉ! Thế ông có thể làm được gì?

- Có lẽ tôi có thể dạy thằng bé không sợ chết.

Dù càng lúc càng yếu dần, ông nội vẫn giữ được vẻ tươi vui (nhất là lúc có thằng cháu nội). Hai ông cháu vẫn thân thiết tuy ít được gần nhau hơn.

Giờ phút cuối, cậu bé hỏi:

- Nhưng tại sao ông phải chết chứ?

- Con biết đấy, khi con buồn ngủ đến độ không mở mắt lên nổi, dù con đang chơi vui đến đâu cũng phải đi ngủ, có không nào?

- Ờ há.

- Thế, chết cũng gần gần thế đó. Giờ ông mở mắt hết nổi nữa rồi. Con cần ngủ. Ông cũng cần giấc ngủ của ông. ✱

# Người cha mới

“Một thằng bé”.

Trên bức tường phòng thu nhạc, có ai viết mấy chữ ấy để chào mừng người cha mới, mắt còn đỏ hoe, rớt cuộc cũng xuất đầu lộ diện ở phòng làm việc.

Một anh bạn phỏng vấn:

- Sao, có đứa con rồi thấy thế nào?

Anh chàng cố tìm lời để nói, nhưng đổi ý, đến ngồi bên cây dương cầm chơi một khúc nhạc.

Khúc nhạc kết thúc, vẫn anh bạn kia hỏi nữa:

- Vâng, nhưng có đứa con mình thấy thế nào?

Anh chàng chơi lại khúc nhạc từ đầu.

Anh bạn hỏi:

- Nghĩa là tuyệt lắm ư?

Người thanh niên mới được làm cha gật đầu, bởi anh không thể nói, và anh bạn anh cũng chẳng nói được.



Một trong những bài học độc đáo của thiên cho thấy khả năng bất toàn của ngôn ngữ và ca ngợi giá trị của kinh nghiệm trực tiếp.



# Ước mơ

Một bà mập tròn cười luôn miệng, hớn hở tâm sự với nữ giảng sư dạy thiền những ước mơ tuyệt đẹp bà hy vọng sẽ đạt được: Một chàng trai quyến rũ yêu bà, một thân hình yếu điệu thanh mảnh, một chỗ làm tốt để thực hiện những hoài bão trong cuộc sống, và...

Giảng sư chận ngang:

- Hy vọng có thể thành ghiền như thuốc an thần.

- Không có hy vọng tôi không sống được.

Lần đầu tiên, nụ cười tắt mất trên mặt bà.

Giảng sư bảo:

- Phải, chúng ta ai cũng cần hy vọng. Không có nó, ta không vượt qua nổi một hiện tại buồn thảm để tính tương lai.

- Nhưng hy vọng không tốt sao?

- Tốt và không tốt. Hy vọng có giá trị khi cho ta mục đích. Hy vọng chỉ khiến ta mơ sông chẳng làm gì cả, chính là thuốc

an thần nguy hiểm. Mãi mơ về ngày mai làm ngày nay mất hết sức sống.

- Xin cho tôi ví dụ.

- Thay vì mơ một chàng trai lý tưởng, cô hãy biến mỗi giao hảo với những chàng trai cô đang quen thành ra thật tốt đẹp. Thay vì ngồi mơ một thân hình thon mảnh, hãy bắt đầu vài bước nhỏ để có thân hình thon mảnh ấy.

- Tỉ như...?

- Tỉ như bỏ cái bánh bích quy kia xuống.

- Ô!



Một đời sống trọn vẹn giống như cuộc phiêu lưu thật kỳ thú, ta đã phí bao nhiêu của cuộc phiêu lưu ấy với những ước mơ nào là “khi tôi lập gia đình”, “khi tôi tốt nghiệp”, “khi mình có tiền”. Với những vụ mơ màng này, thiên có lập trường rất thực tế, cảnh giác ta đừng để mơ mộng thay thế hành động.

## Bay giờ

Sư trưởng liêu nạt chú Sa-di nhỏ nhất có nhiệm vụ lên dây và canh đồng hồ chạy đúng:

- Chính đồng hồ đi chớ!
- Nhưng nó hư rồi.

Trưởng liêu quát thêm:

- Đem sửa ngay!

Khi đồng hồ từ tiệm sửa về nó chạy quá chậm. Cả lớp lỡ bữa ăn chiều. Chú Sa-di út không những gặp rắc rối với Sư trưởng

liêu mà còn bị các sư khác cùng lớp cầm rằm đầy tai. Thêm một chuyến viếng cửa tiệm, và giờ nó lại chạy quá nhanh.

Cuối cùng, nổi quạu, chú Sa-di gỡ hết mấy cây kim, viết lên mặt đồng hồ vón vện một chữ: “Bây giờ”.

Trưởng liêu hỏi:

- Huynh viết chữ “bây giờ” chi vậy?

- Chẳng phải Sư huynh nói thời gian chỉ là giả tưởng và ta chỉ có “bây giờ” sao? Làm thế lúc nào đồng hồ cũng chạy đúng, không cần lên dây.

- Cha chả, lấu cá!

Trưởng liêu hét vang rồi điệu chú đến gặp Thiên sư để thi hành kỷ luật. Ngài thấy vấn đề quan trọng đến độ lấy chân lý của cách chú Sa-di lập luận làm đề tài bài giảng ngày chủ nhật của Ngài (sau khi mua tặng chú một đồng hồ đeo tay).



Thật thú vị khi cho rằng kim đồng hồ chỉ ghi lại một **hiện tại** tương tục và luôn luôn thay đổi.

# Những lời hỏi của chú tiều

Vị sư trông coi các chú tiểu bảo:

- Tại thiền viện, cả muỗi cũng không được đập.

Chú tiểu Koro hỏi:

- Ngay cả lúc đang tọa thiền ư?

- Đúng, đặc biệt lúc ấy đấy. Đây là một trải nghiệm rất kỳ thú về sự tập trung xem ta có trạo cử không và thêm một trải nghiệm khác về lòng từ nữa, xem ta có giết một sinh vật không ngay khi nó đang tìm cách hút máu mình.

Thiền viện tọa lạc đúng vào chỗ có nhiều bãi sinh lầy làm môi trường tốt cho muỗi sinh sôi. Các chú côn trùng bé tí có cánh vo ve này thường thử thách quyết tâm tu hành của các chú tiểu.

Koro khổ sở hơn ai hết. Hình như muỗi khoái làn da mịn màng ngon lành của chú. Mỗi khi một tên muỗi đập trên trán, chú vội lên chìa môi dưới, phì lên một làn hơi. Muỗi đậu má, chú ráng nháy mắt cho nó bay. Thế nhưng cuộc thử thách cam go nhất xảy đến khi một tên muỗi đầy lông dạo tới dạo lui miết cửa vào lỗ mũi bên trái của chú.

Chú thổi, chú nháy nhó, vắn vẹo. Vô ích. Koro biết chắc tên muỗi sửa soạn chích

lớp màng mềm mềm mỏng mảnh trong mũi mình. Chú nghĩ thầm: “Nó sẽ để lại một vết ngứa đỏ rần làm mình ngồi thiền không yên cả mấy tuần cho xem. Nhân lúc thầy giám thiền không ngó, mình có thể đét nó một cái... Nhưng mà nó là một chúng sanh... Giết là giết, là tội sát. Mình đã thọ giới... Muỗi chích một phát có tới đâu so với giác ngộ giải thoát?”

- O o o...

Tên muỗi kêu và cong mình chích.

- Bép!

Koro đập chết tên muỗi lông lá. Chú tự biện bạch: “Đâu có ai hoàn toàn!”.

- Chát!

Thầy giám thiền vung thiền bảng đánh vào vai Koro.

“Quý tha ma bắt! Con cũng là chúng sanh đây”. Koro nghĩ thầm trong bụng.



Thiền đòi hỏi ta phải chọn lựa một cách có ý thức. Cả người ăn chay cũng phải cắt cây cỏ ăn để sống. Và những Phật tử năng động không ăn thịt nhưng vẫn ăn cá, cũng là một cách giải quyết tạm ổn. Thiền đưa ra nhiều vấn đề rất lý thú. Chọn lựa tùy mỗi người.

## Con mất một gì nữa?

Vợ và các con ông đi xem chiếu bóng. Ông ở nhà để hoàn tất cuộn băng video của ông. Tiễn cả nhà ra cửa, ông bảo:

- Cuộn băng tiệc sinh nhật kỳ này sẽ đoạt giải Viện Hàn Lâm cho xem.

Chỉ lát sau, ông đã bù đầu vào công việc: Phối hợp các cảnh quay xa với các cận cảnh và xen vào vài cảnh buổi tiệc sinh nhật lên năm tuổi của ông. Ông sắp xếp phần âm thanh, rồi lồng nhạc đệm.

Ông đặc biệt thích cảnh vợ ông mang chiếc bánh sinh nhật đi vào căn phòng mờ tối và ông nhận ra bắt bà phải làm đi làm lại ba lần cũng bỏ công, dù có bị bả cần nhần.

Khi cuộn băng hoàn tất, sang một bản cho ông bà nội cũng đã xong, ông xem phim lại từ đầu và bỗng khám phá một điều rất quan trọng: Trong bữa tiệc mừng sinh nhật con trai mình, ông bận rộn lảng xãng lo chụp hình nên chẳng tham dự được tiệc. Ông bù đầu làm cuộn băng video nên bỏ lỡ buổi đi xem chiếu bóng với vợ con. Và ông băn khoăn nghĩ: “Không biết mình còn vuột mất gì nữa cà? □

# Bốn chú Sa-di

Bốn chú Sa-di trình trọng phát thệ tịnh khẩu ngồi thiền ba ngày. Tất cả ngồi im lặng được hai ngày thì một chú la:

- Bắp chuối tôi bị vọp bẻ đau quá!

Sư huynh chú bày:

- Nhảy lên rồi đứng trên chân ấy.

Một huynh khác cãi:

- Không phải, xoa bóp nó thật kỹ.

Chú thứ tư:

- Ba huynh thề không nói kia mà.

Chú Sa-di bị vọp bẻ hỏi:

- Huynh cũng nói mà làm trọng tài gì được?

Sư phụ các chú hỏi:

- Ai trong chúng ta có đủ tư cách phê phán? □



# Chung một thú

Một viên chức nhỏ làm việc rất lâu trong hoàng cung để phụng sự hoàng đế. Ông chỉ là một nhân viên thường chuyên phục vụ giới quan chức hoàng cung. Càng về già ông càng chán ghét những tranh chấp nhỏ nhen, những thủ đoạn mảnh lời ngấm ngầm để giành giật địa vị.

Đến tuổi hưu, ông ly dị bà vợ ưa phù phiếm rồi xin vào tu ở một thiền viện cách kinh thành thật xa.

Ông tự hện: “Đây không còn những phiền nhiễu của con người, mình không ngộ đạo ít ra cũng được yên ổn”.

Trong thiền viện, ông nhận ra mình được cất nhắc liên liên lên đến cấp bậc cao. Những thủ thuật cũ của cuộc sống trong triều đình trước đây biến thành một phần trong con người ông mất rồi.

Mười một tháng sau ông rời thiền viện, vô ở hang đá, đồ đạc chỉ sơ sài. Người hỏi lý do, ông đáp:

- Đi đâu cũng vẫn một thứ phân bò cũ mèm ấy. □

# Cá bơi đi mất

Một cậu bé họa sĩ tài năng phi thường, theo học nghề với một họa sĩ danh tiếng. Ông thầy họa thấy cậu có tài bỗng sanh lòng ganh tị. Ông hay la rầy cậu bé:

- Không được! Không phải làm thế này. Mà nên đi sơn nhà hơn là vẽ tranh.

Dần dần, cậu bé mất cả tự tin. Cậu cố gắng bao nhiêu cũng bị ông thầy chê bai và nhục mạ cậu trước mặt các học trò khác.

Một hôm, thầy ra đề vẽ cá vàng. Cậu bé nhắm mắt nhớ lại con cá vàng mập tròn đẹp tuyệt ở ao chú cậu. Cậu bèn vẽ nó.

Ông thầy thấy tranh cậu bèn la:

- Chẳng phải, chẳng phải!

Rồi thầy ném bức tranh xuống nước. Mọi người bỗng trở mắt kinh ngạc khi thấy chú cá vàng trong tranh bơi đi mất dạng. ✨

## Sanh tử

Hai cậu bé sanh đôi còn nằm trong bụng mẹ đang có một cuộc đàm luận tâm linh:

- Tương biến thành nhỏ hơn hay cậu lớn hơn thế?

- Chẳng biết thế nào mà nói, nhưng chắc chắn thấy chật chội rồi đã.

- Sống thế này buồn tẻ thiệt.

- Ô, đâu có tệ. Không cần phải thở hay ăn. Cứ ngâm mình trong nước ấm thế này mà bồng bênh đây đó.

- Nhưng có mặt chỉ để thế này ư?

- Chớ có bắn khoăn.
- Tôi nghe nói có cái gọi là Sanh.
- Đồn đãi ấy mà. Giờ cậu xích chân qua rồi im đi để tớ ngủ một lát.

Khuya hôm sau, những cơn co thắt dễ sợ làm cả hai cậu sức tỉnh ngủ.

Một cậu hét:

- Động đất!

Cậu kia:

- Nhà sụp này!
- Tôi bị lôi tuột rồi.
- Cậu đi đâu đấy?
- Đâu biết. Cứu tớ!
- Không cứu được, cậu ơi.
- Tạm biệt nhé, người anh em. Tôi đi đây... đi đây.

Chú bé còn lại thấy mình đến lượt bị lôi tuột tuốt luốt bèn rên:

- Ối, kinh khủng quá! Chắc là Tận thế!



Nếu có sự trùng hợp nào giữa sanh và tử trong truyện này chỉ là tình cờ.

# Học trong chùa

Để chào mừng lễ Phật đản, tại Edo người ta tổ chức một cuộc tranh tài giữa hai nhà hùng biện thiên nổi tiếng nhất Nhật Bản. Học giả ở xa mãi tận Hokkaido cũng đua nhau tụ về chiêm ngưỡng tài ba của hai vị giảng sư.

Cuộc thi tài bắt đầu. Ngày thứ nhất, một thầy thắng. Ngày hôm sau, thầy kia hơn. Cứ thế đến ngày thứ tư, hai thầy ngang sức nhau.

Mỗi thầy đều có một đoàn tùy tùng đi theo ủng hộ, hoan hô và phục dịch quý thầy cung kính như những ông hoàng con.

Tối ngày thứ năm là buổi tranh tài chung kết. Hai địch thủ buông lời tấn công, rồi đỡ gạt, tránh né, tung ra những đòn rất hào hứng khiến hai phe ủng hộ khoái chí hò reo vang dậy. Mỗi khi một thầy ghi được điểm thắng, ngài lại đứng thẳng người lên, đi quanh một vòng trong tiếng vỗ tay ủng hộ của phe ngài.

Tất cả diễn tiến tốt đẹp như thế cho đến lúc một tiếng nổ lớn xé không gian ngời đại sảnh. Tiếng nổ lớn đến độ đèn lồng, đèn cây tắt ngúm hết. Khi đèn thấp sáng và trật tự vãn hồi, mọi người khám phá ra cả hai thầy đều bị nổ – bôi bẩn lấm lem hết cả điện thờ, trần nhà và các hàng khán thính giả ngồi đằng trước.



Thối phồng bản ngã ư? Nó cuốn trôi hết bao nhiêu vị lãnh đạo tôn giáo, dễ dàng như đã cuốn trôi các ngôi sao ca nhạc.

## Sóng và mồi

Sóng nhỏ bảo sóng lớn trong lúc cả hai đang chạy trên biển:

- Ông chạy vào sẽ đánh rầm rầm. Còn con chỉ được đổ xuống sau lưng ông thôi.

Sóng lớn đáp:

- Anh lắm lắm.

- Con không làm đâu. Con bé tí èo ụot, chẳng ai để ý.

- Nè, sóng nhỏ! Anh do gì tạo ra?

- Nước.

- Còn ta do gì có?

- Nước.

- Vậy chúng ta có gốc giống nhau. Chúng ta đều là nước, khi không còn là sóng, chúng ta trở lại là nước.

- Và...

- Và đâu có lý do gì để mình so đo? Chúng ta giống nhau mà.

- Quý thiệt! Ông có lý, ông sóng cả ạ. Và sau này con sẽ là một ngọn sóng thần vĩ đại.

- Gì cũng được.



Đạo Phật dạy khi chúng ta trở về nguồn cội, chúng ta đồng bản thể. Thế nên so đo suy lường không ích lợi, chẳng cần thiết.



# Hơi thở

Thầy hỏi:

- Đời sống dài bao lâu?

Một thiên sinh đáp:

- Một trăm năm.

Người khác nói:

- Cho đến lúc ta chết.

Thầy bảo:

- Cả hai đều sai.

Cả lớp hỏi:

- Thưa, vậy đời sống dài bao lâu?

- Trong hơi thở.

- Sao lại thế ạ?

- Bởi vì người ta mỗi lúc chỉ sống một hơi thở thôi. Hơi thở hôm qua là ký ức. Hơi thở ngày mai là điều ta suy tưởng. Đời sống

duy nhất một người có thể sống chỉ xảy ra trong một hơi thở.

- Thế, chúng ta nên làm gì?

- Nên tôn trọng cuộc sống của các con lúc đang sống nó. Hãy sống cuộc sống ấy. Hãy chánh niệm mỗi giây phút trong từng giây phút. Thay vì nghĩ đến bữa ăn trưa, ta hãy sống giây phút hiện tại. Cảm nhận bồ đoàn đang ở dưới bàn tọa, ngửi mùi nhang thơm, thấy bình hoa trước mặt.

Một thiền sinh hỏi thêm:

- Thưa, còn những lúc khổ sở khó chịu thì sao?

- Chính lúc ấy cũng sống tỉnh giác. Hãy tìm những giây phút tốt trong những giây phút không tốt. Ngay cả lúc đau đớn, hãy sống với cơn đau.

Một thiền sinh lớn nói:

- Cái này nghe hơi giống chủ nghĩa khoái lạc.

Thầy hít một hơi thở sâu, đáp:

- Anh bạn ơi, chẳng phải. Đây là cuộc sống. □

# Thiền và việc Xếp

Sư già và Sư trẻ cùng làm bếp. Sư trẻ nói:

- Con sẽ chẳng bao giờ học thiền làm gì.

Sư già lấy một củ hành chín, dạy:

- Cái quan trọng nhất trong thiền là những gì huynh bỏ ra.

Sư kê dao lên củ hành, lấy thế:

- Trước hết, thân mình ngồi ngay thẳng, vững vàng.

Sư cất lời củ hành:

- Tiếp đến, hít thở sâu vào tận rốn.

Sư lột từng lớp củ hành tây:

- Giờ là làm con khỉ tâm lầm bầm im tiếng.

Xong, Sư ném các miếng hành vào nồi:

- Và đợi.

- Bao lâu?

- Nếu cần, cả đời.

- Đợi gì?

- Xúp chứ gì nữa, huynh rõ ngớ ngẩn.



Công năng thiền rất đa dạng. Kể cũng lạ lùng, thiền giả thường được khuyên đừng có tâm trông mong sự giác ngộ trong lúc tọa thiền. Chỉ khi nào đến, nó đến.

## Kinh nghiệm táo tấu

Giảng sư thiên đặt trái táo trước mặt ba đồ đệ có triển vọng nhất, nói:

- Các con hãy nói ta biết về trái táo. Ai giải thích hay nhất sẽ được đi Kyoto với ta.

Đồ đệ thứ nhất nói nguồn gốc trái táo, táo du nhập vào Nhật Bản ra sao và những truyền thuyết khác về táo.

Vị thứ hai nói giá trị thị trường của táo chế biến thành rượu, thành những món tráng miệng, thành nước xốt.

Đồ đệ thứ ba chẳng nói, cầm con dao xẻ một miếng đưa vào miệng thầy, nhẹ nhàng nâng hàm thầy lên để miếng táo lọt vào miệng.

- Đúng.

Giảng sư lừa miếng táo qua bên, nói tiếp:

- Không thể dùng lời mô tả trái táo. Phải để nó lên lưỡi mà biết. Cách duy nhất biết trái táo là lúc ngậm miếng nhai.

Tất cả cùng ăn phần còn lại của trái táo, và đồ đệ thứ ba được đi Kyoto.



Giống như muốn “biết” trái táo, cách duy nhất “biết” được vị trí mình trong vũ trụ không phải qua tai mà qua tâm.

## Đang nhất giây phút hiện tại

Tàu đang ở giữa biển thành linh gặp bão. Nhóm hành khách hành hương run sợ xúm quanh vị thiên sư trong lúc chiếc tàu trôi lên hụp xuống, thành khoang rung lắc rên rĩ.

Một người oán than:

- Ta sẽ chết hết thôi.

Một người rên:

- Tôi ước gì đã xử sự tốt hơn với vợ con tôi.

Một cô gái nói:

- Tôi đã dự định đi hành hương về sẽ lập gia đình. Thầy ơi, lỗi tại thầy. Thầy đưa chúng tôi đi lên tàu này, rồi giờ chúng tôi sẽ phải chết với biết bao hối tiếc, biết bao dự định tương lai sụp đổ.

Thiên sư đầy nhẫn nại, bảo:

- Các vị hãy nhìn đây.

Ông lấy hai miếng gỗ hình tam giác đặt chúng gần nhau, chỉ chạm hai đỉnh chóp, nói tiếp:

- Tam giác nằm trên là quá khứ, không gì có thể níu kéo trở lại, hoặc thay đổi được. Tam giác nằm dưới là tương lai. Phỏng đoán trước cũng vô ích thôi. Chỉ có chỗ chạm nhau nhỏ xíu này là hiện tại, thay đổi theo từng nhịp đập của trái tim quý vị.

Nhóm khách hành hương hỏi:

- Thế thì sao?

- Thế thì đau khổ với những gì đã qua, hoặc buồn bã với những chuyện sẽ đến đều vô ích. Hãy sống với giây phút hiện tại thế giới cho ta.

- Đó là gì?

- Hiện tại.

- Làm sao thực hiện được điều ấy?

- Ta hãy lấy đồ ra ăn nào. □



# Triệt ngộ

Công chúa trẻ nhất của một lãnh chúa đang trên đường đi từ nhà ở Kyoto đến thủ đô đảo Edo, gặp một người đàn bà nhỏ bé nằm bên đường. Cô bảo đoàn tùy tùng dừng lại, vực bà lên, thấy gần chết vì đói lạnh. Công chúa tận tình cứu chữa cho sống lại. Đến lúc bà đủ mạnh để đi một mình, công chúa tặng bà tiền và chiếc khăn quàng ấm áp của cô.

Người đàn bà cảm động, đưa công chúa một gói nhỏ:

- Xin nhận vật này.

Công chúa hỏi:

- Đây là vật gì?

- Chiếc gương thần.

- Nó có gì đặc biệt?

- Nó cho cô thấy bản chất thật sự của cô.

Xong, bà bỏ đi.

Công chúa chẳng nghĩ gì, cất món quà, đi tiếp đến thủ đô. Về dinh, cô soạn hành lý,

thấy gói nhỏ liền mở lấy chiếc gương soi và giặt mình, há hốc.

Cô thấy trong gương một con chim phụng xòe lông múa, và nhận ra đuôi phụng màu tím y như màu chiếc áo vương giả của cô. Kinh sợ, cô cho gương vào hộp nữ trang khóa lại, cố xua đuổi khỏi tâm điều vừa thấy. Tuy nhiên, trong lúc trang trọng bước vào triều đình yết kiến, nghe chung quanh lời xì xào tán phụng, công chúa lại thấy hiện trong tâm hình ảnh con chim phụng.

Cô buồn rầu ủ ê thấy mình chỉ là con chim lòe loẹt, phù phiếm, nhưng cuối cùng cô phải thâm nhận gương thần nói thật. Cô rời bỏ địa vị vương giả, vào thiền viện tu, dù bị vua cha phản đối. Rất nhanh chóng, cô lại tiến lên địa vị cao nhờ giai cấp và trí thông minh của cô.

Ngày được tấn phong trụ trì, nhìn vào gương thần, cô thấy một con chim đại bàng bay vút tận trời cao, vượt lên trên xa hẳn mọi loài chim khác. Bối rối, phân vân, nàng nhủ thầm: “Ta muốn địa vị quan trọng này để làm vui lòng phụ vương chăng? Chẳng lẽ đến chết ta cũng không ngộ?”

Hình ảnh chim đại bàng bay vút trời xanh cho biết cô đang vượt lên cao trên tất

cả, ám ảnh mãi khiến công chúa thấy mọi công trình mình thực hiện hóa ra hời hợt, nhạt nhẽo. Khi nhiệm kỳ trụ trì chấm dứt, cô về sống trong mái lều tranh, tọa thiền và ôm bát khất thực.

Công chúa bây giờ đã già, khiêm nhường, nhũn nhặn. Bà học cách chan rải lòng từ. Bà được mọi người tôn kính, yêu thương, nhưng vẫn chưa ngộ.

Về cuối đời bà, một buổi sáng, cơn bão dữ gào thét thổi tung túp lều bà, ném đồ đạc ra bốn phía. Bà tìm lượm về, thấy chiếc gương tưởng đã thất lạc. Nàng công chúa xưa nhìn thẳng vào gương, thấy:

**“... Một bông hoa tím với cả rễ hoa, cả đất bọc quanh rễ, nước nuôi đất, màu xanh của toàn trái đất, cả trái đất, thái dương hệ và cả vũ trụ, và bao trùm hết tất cả: Tâm Phật bao la.”**

Công chúa tự bảo:

- Giờ ta có thể ngủ yên được rồi. □

---

## Sắp xếp đồ đạc trong phòng

Người cô (rất ngưỡng mộ thiên) giúp đưa cháu gái đang gặp khó khăn, dọn nhà đến một căn hộ nhỏ. Vấn đề trước mắt là cần mang theo gì, để lại gì.

Cháu hỏi cô:

- Con phải làm sao, cô?
- Có lẽ nên làm theo kiểu nhà thiên.
- Là sao?

- Lúc đầu con chớ để thứ gì trong căn hộ con. Dần dần, chỉ mang đến những gì cần phải có. Còn lại cất hết trong kho. Sau chỉ thêm những thứ thật cần thiết thôi.

- Với căn hộ mới nhỏ bé của con, làm vậy nghe có lý cô ạ.

Người cô dừng lại suy nghĩ một lát, thêm:

- Với cuộc sống mới của cháu cũng thế. Chỉ nên đem vào những gì mình thực sự cần.

□

# Tìm Phật

Chàng trai trẻ ham tu quyết định bỏ trường học, rời mẹ cha đi hành khước, tìm đến vị thầy thông thái bên kia núi mong được học đạo giác ngộ.

Anh gói ghém hành lý, bắt đầu cuộc hành khước thì bỗng gặp cơn bão dưới chân đồi. Dò theo làn khói bay lên, anh tìm đến trú ẩn trong túp lều nhỏ của vị ẩn sĩ ngồi trong bọng cây. Ẩn sĩ hỏi:

- Người tìm cầu gì?

- Cầu Phật.

- Người chớ mất thì giờ đi kiếm ông thầy tài danh ấy. Ta có thể giúp người gặp ông Phật thiệt, một vị đã thực sự giác ngộ.

- Thật ư?

- Người làm như vậy: Sáng mai đi trở lại con đường đã đi. Khi nào người thấy một người khoác chiếc mền trên vai, tay cầm đèn, chân xỏ lộn dép, phải biết đó là ông Phật của người và nên học tập vị đã giác ngộ ấy.

Trước khi mặt trời mọc anh lên đường đi trở lại. Anh dừng những nơi trước đây đã dừng. Anh nhìn từng người thật kỹ, xem chân họ mang gì. Chẳng thấy Phật đâu.

Anh đi suốt hai ngày đêm, cho đến nửa đêm sau, dưới ánh trăng, anh thấy mình về đến nhà, đứng trên thềm gõ cửa ngôi nhà anh.

Anh gọi:

- Con đây. Mở cửa cho con.

Bên trong cửa có tiếng đáp:

- Ôi, con đã về. Mẹ mừng quá!

Anh trở mắt nhìn mẹ tay cầm đèn, mền khoác trên vai phủ chiếc áo ngủ. Trong lúc vội vàng ra đón con, bà đã xỏ lộn dép.



Như cuộn phim quay ngược lại, chàng trai trẻ nhiệt tình đã tìm thấy Phật của mình, không cần vào tu viện Nhật Bản. Ta có thể tìm được Phật mình gần hơn ta tưởng.

# Tại bệnh viện

Thấy cô y tá sắp sửa chích một thứ gì vào bình nước biển đang chuyển tay mình, cô gái hỏi:

- Gì vậy?
- Cái này để làm cô khỏe.
- Cô nói rõ giùm thuốc gì?

Bệnh nhân gạn hỏi, và được biết đấy là loại trụ sinh vẫn thường dùng. Cô gái bảo:

- Nhất định không được đâu. Tôi bị dị ứng thuốc đó. Trong hồ sơ ghi rõ, không ai xem sao?

Cô y tá rút lui.

Cô gái tự hỏi: **“Không biết mình đã để người ta cho thứ gì khác nữa vào người mình?”**

Truyền hình đang chiếu vở kịch một người đàn bà bị theo dõi, giọng đều đều buồn ngủ. Tình tiết câu chuyện thu hút cô, nhưng rồi làm cô sợ sệt, y như hồi nhỏ.

Cô nghĩ đến chất cà phê mỗi buổi sáng lôi cô khỏi cơn buồn ngủ, và chất rượu thường giúp cô qua những khủng hoảng tình cảm.

Cô nhớ cô bạn đêm nào cũng gọi điện lúc 8 giờ để trút những tâm sự rối ren.

“Mình đã để những *vật lạ* này xâm nhập. Người, vật tác động lên mình, không phải lúc nào cũng lợi ích. Vậy mà mình đã để tình trạng ấy xảy ra.”

Cô tắt truyền hình. Tám giờ tối, điện thoại reo. Ở đầu dây kia, hẳn cô bạn buồn khổ của mình sắp bắt đầu câu chuyện “Mày khỏe không?” và không đợi trả lời, sẽ cà kê kể lể. Cô để điện thoại reo tùy thích.

Cô đẩy cần điều chỉnh, cho giường hạ bằng xuống, và tắt đèn. Trong ánh sáng mờ tối, cô nhìn từng giọt nước biển nhỏ xuống, tưởng thậm như đó là tiếng nước nhỏ giọt êm đềm quen thuộc của phòng tắm nhà mình.

Cô y tá vào, hỏi:

- Cô thấy khỏe chứ?
- Giờ tôi khỏe lắm.



Một trong Tám con đường chánh (Bát chánh đạo) là nguyện không uống các chất say kích thích và không bảo người khác uống. “Chất kích thích” chỉ rõ chất độc tàn hại tâm và thân, và không phải chỉ là rượu.



# Cá chuyện trò

Cá con hỏi:

- Mẹ, nước là gì?

- Nước là cái con đang bơi trong ấy đó.

Nước tạo nên phần lớn người con.

- Nhưng nó đâu?

- Bao hết quanh con.

- Mà con không thấy nó.

- Con thấy được đấy.

- Đâu?

- Khắp nơi.

- Con do nước tạo ra hả mẹ?

- Phần lớn.

- Rồi khi con chết...

- Con trở về nước.
- Tờ tợ như tâm Phật ư mẹ?
- Đôi khi con đã làm mẹ sửng sốt thật đấy, cá con ạ.



Nếu có ai nghĩ về mình - và cả thế giới ta cảm nhận được, cả thế giới có trước khi ta sanh ra, thế giới sau khi ta chết - tất cả đều nằm trong một tâm Phật siêu vượt ra ngoài tất cả, thì câu chuyện trên đây liền có ý nghĩa. Nếu không, xin đọc tiếp.

## Tại sao?

Một vị sư đến thiền viện nạn, thông báo năm ngày nữa một giảng sư tài ba, tiếng tăm lừng lẫy sẽ viếng thăm.

Khi khách tới, thiền viện xầm xì bàn tán về khác lạ của đoàn khách. Và hành vi họ cũng lạ lùng: đòi hỏi chỗ ở, than phiền thức ăn.

Vị sư thông suốt kinh điển lớn nhất thiền viện bảo:

- Sau buổi tọa thiền có cuộc luận đàm, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn vị “giảng sư” này.

Theo thông lệ đối với những giảng sư du phương, cuộc luận đàm thường xoay quanh những điểm còn mơ hồ, chưa sáng tỏ trong quá trình tu Phật, hoặc luận đàm những vấn đề chính yếu của triết lý thiền. Vị khách giảng sư chẳng nói gì. Ông để nhóm người theo ông mặc sức bàn luận hoặc bác bỏ. Lúc hai bên đến chỗ bế tắc thường quay sang ông hỏi ý kiến. Ông chỉ cau mày, im lặng hồi lâu, nói tiếng một:

- Tại sao?

Hai bên nghe hỏi bèn quay lại xem xét, đánh giá lần nữa các kết luận trước, và khi họ tiến đến một bước mới, lại quay sang vị khách giảng sư, và ông cũng vẫn im lặng. Tuy thế, sau một hồi nhắm mắt gật gù, ông lại hỏi:

- Tại sao?

Mọi người bèn đào sâu vấn đề hơn. Cứ một kiểu như vậy lặp lại hoài. Các vị sư

trưởng thiền viện bản khoán, chẳng biết vị khách giảng sư cao thâm tới mức độ nào.

Dần dà, nhóm khách tu sĩ gây nhiều điều phiền toái. Khi tặng chúng khám phá họ lấy cắp đồ đạc quý bèn yêu cầu phải rời thiền viện.

Khách đi rồi, sự thật mới được tiết lộ từ ông tăng thiền viện lân cận:

- Nhóm tăng sĩ này bỏ đạo, chỉ bàn luận kinh điển giỏi thôi chứ chẳng tu hành gì được. Họ chuyên sống bằng nghề trộm cắp các nơi tu thiền còn cả tin, chưa kinh nghiệm.

Tăng chúng thiền viện xôn xao:

- Khủng khiếp! Thế còn vị thầy tài danh của họ? Làm sao ông có thể tham gia một vụ báng bỏ đạo pháp như thế?

- Vị thầy nào?

Ông sư đưa tin tỏ vẻ khi dễ

- Ông ta chính là một kịch sĩ giải nghệ chẳng biết nói tiếng chúng ta, chỉ trừ một chữ “Tại sao?”. □

# Phật ở đâu?

Nhà điêu khắc bậc thầy đang đứng quan sát các phiến cẩm thạch đủ loại. Trong suốt cuộc đời, ông từng học được mỗi một phiến đá đều mang vẻ “như” của nó. Tìm cho ra vẻ “như” ấy, trả nó về nét sống động thật sự của nó, chính là bí quyết thành công của ông.

Ông thường tự bảo: “Ồ há! Phiến đá kia mang hình tượng tay anh hùng bị khóa cứng ở trống. Phiến này có hình vị thánh. Nhưng biết tìm đâu phiến đá để tạc kiệt tác một đời đây? Ta muốn tạo pho tượng Phật thật huy hoàng”.

Ông tìm suốt bốn mươi năm “Phiến đá Phật” ấy. Bây giờ, năng lực ông đang tiêu mòn dần. Ông đã đến tận các mỏ đá tiếng tăm của thế giới: nước Ý, nơi Michelangelo khắc phiến đá bất hủ của ông, Vermont với loại đá rục rở dưới ánh sáng, và cả những vùng ít ai lui tới của núi rừng Trung Quốc.

Ông thăm dò chuyên gia khắp thế giới. Ông mượn một tay rất sành đá sục tìm những vùng ít ai biết. Kết quả vẫn không. Để khuây khỏa, ông tìm gặp vị thiền sư trụ trì ngôi chùa nhỏ cuối đường nhà mình. Nghe kể về cuộc tìm kiếm vô vọng, thiền sư mỉm cười:

- Chẳng khó.

Nhà điêu khắc hỏi hộp hỏi dòn:

- Nghĩa là Sư có thể cho tôi biết chỗ tìm chất liệu để hoàn thành bức tượng Phật tôi hằng mơ sao?

- Đương nhiên.

- Ở đâu?

- Đằng kia.

Sư đưa tay chỉ cái giếng trong sân.

Nhà điêu khắc mừng khấp khởi chạy đến giếng, nhìn xuống. Dưới giếng, hình ông đang nhìn lại ông.



Nhà Phật dạy ta chẳng tìm kiếm Phật đâu xa, chỉ khám phá ông Phật (Bậc giác ngộ) ngay nơi mình.

## Bà và cháu

Bà già rất bực bội vì mình bị già. Bà đang tắm cháu nội mới sinh trong bồn rửa nhà bếp. Bà thèm thường nhìn làn da sáng ngời, ganh tị những ngày tháng tuyệt vời sắp được hưởng của cháu, giọt máu kỳ diệu mang một phần thân thể bà.

Bà rửa bàn tay tí tẹo, để ý cơ cấu huyền diệu này: một cấu trúc thu nhỏ thật đẹp, mấy móng tay xinh quá là xinh, cả những lần nhăn tí nị trên các ngón tay cũng xinh xắn lạ lùng.

Bà để bàn tay mình cạnh tay cháu ngắm nghía, và trong tích tắc chợt nhận ra hai bàn tay giống nhau. Điểm khác duy nhất là thời gian. Mỗi bàn tay đều toàn hảo trong thời điểm của nó. Mỗi bàn tay đều hoàn thành chức năng mình trong thời điểm của nó.

Bây giờ, bà nội đã hiểu tay bà cũng đẹp như cháu, chỉ khác nhau thôi.



Nhà Phật dạy đời sống luôn luôn đổi thay, điều đó chắc chắn chẳng đáng ngạc nhiên lắm. Nhưng Phật giáo còn đi xa hơn chân lý ấy, thúc giục ta dự trù trước sự thay đổi, và quan trọng hơn hết, nên đón nhận nó trong tất cả vẻ phong phú mỗi khi gặp.



## Lời bạt

Lục Tổ dạy:

Phật pháp trong thế gian

Giác ngộ tại cuộc đời

Tìm giác ngộ xa xôi

Đệt như tìm sừng hổ.

Những chuyện thiền trong tập sách này, nguyên tác là “Zen Fables for Today” của RICHARD McLEAN, đã minh chứng như vậy.

Viên Chiêu, tháng 10 - 2003

# Mục Lục

Cổng vào	5
Thiền thoại	7
Người mẹ	8
Ông đốt	10
Trong cơn bão	12
Chị và em	14
Đã từng yêu chưa?	16
Xuôi dòng mà đi	18
Tiếng vỗ một bàn tay	20
Tình yêu	21
Phần thưởng	22
Trong nhà dưỡng lão	24
Tạm biệt cô nàng kiều hãnh	26
Chú chim bay ngang	27
Cậu bé giống Phật	28
Tên trúng đích	30
Nữ thần Ticca	32
Khi trò sấn sàng	34
Biến thành nhái	36
Tàu đi, nước sủi bọt	38
Phép lạ nhỏ	40
Bạn đồng hành	42
Chờ cứu	44
Người mẹ mệt mỏi	46
Dấu mực trên trán	48
Quân bình của thiên nhiên	50
Tay chỉ mặt trăng	52
Bài học tập nhảy	54
Không còn gì để mất	57
Hai họa sĩ già	58
Thiếu rụi nó!	60
Điều đó tôi cũng nói được	62
Người hòa giải	64
Thiền và hiệp sĩ đạo	66
Người đưa tin và bản tin	68
Thầy hết phương	70

Không đau đớn gì đâu!	72
Mặc kệ họ	73
Trắng trong thùng nước	76
Đóng vai chúa trời	77
Cách ăn để giảm cân	78
Tọa thiền trên biển	80
Những đoạn đời khác nhau	82
Ông nội về nhà để chết	84
Người cha mới	86
Ước mơ	88
Bây giờ	90
Những nỗi khổ của chú tiểu	92
Còn vượt mất gì nữa?	94
Bốn chú Sa-di	95
Cũng một thứ	96
Cá bơi đi mất	97
Sanh tử	98
Nổ trong chùa	100
Sóng và nước	102
Hơi thở	104
Thiền và nỗi xúp	106
Kinh nghiệm tự thân	108
Duy nhất giây phút hiện tại	110
Triệt ngộ	112
Sắp xếp đồ đạc trong phòng	115
Tìm Phật	116
Tại bệnh viện	118
Cá chuyện trò	120
Tại sao?	121
Phật ở đâu?	124
Bà và cháu	126
Lời bạt	128

# **Ngụ Ngôn Thiền**

(Zen Fables for Today)

Nguyên tác RICHARD McLEAN  
Người dịch VIÊN THỂ

---

Chịu trách nhiệm xuất bản  
Trần Đình Việt

Biên tập: Hoài Việt  
Sửa bản in: Thanh Thư  
Vi tính và trình bày: Viên Chiếu

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**  
62 Nguyễn Thị Minh Khai – Q.1  
Điện thoại: 8225340 – 8296764 – 8220405 – 8296713 –  
8223637  
Fax: 84.8.8222726 – Email: [nxbtpHCM@bdvn.vnd.net](mailto:nxbtpHCM@bdvn.vnd.net)

---

In lần thứ nhất 1000 cuốn, khổ 13x21  
Tại xí nghiệp in số 5 – Q5, TP Hồ Chí Minh