Ajahn Brahm

Ai mua xe rác

Thích Trí Siêu dịch

Mục lục

Lời giới thiệu
Hai viên gạch xấu
Mặc cảm tội lỗi và sự chuộc tội
Những kẻ tội phạm
Đứa bé trong siêu thị
Bà nói gà, ông nói vịt
Chuyện tình
Tình yêu chân thật
Đoán tương lai
Cá ngựa
Sợ là gì?
Sợ nói trước công chúng
Sợ đau
Buông xả cái đau
Khóa thiền
Con quỷ ăn giận
Tha thứ dập tắt lửa sân
Tha thứ tích cực
Lời dạy vô giá
Đống phân bò
Hãy là thùng rác
Có lẽ công bằng
Luật nhân quả
Vấn đề chỗ nào?
Đổ lỗi kẻ khác
Con bò khóc
Con rắn, ông thị trưởng và nhà sư
Con rắn ác
Đôi cánh từ bi

Cách ăn đúng đắn
Nguy hiểm của sự mở miệng
Con rùa nói nhiều
Cái gì to nhất trên đời
Tìm tâm
Âm thanh tuyệt diệu
Đá quý
Rồi tôi sẽ hạnh phúc
Người đánh cá Mễ Tây Cơ
Khi mọi ước muốn được thành tựu
Bạn thích loại tự do nào?
Thế giới tự do
Thử thách giác ngộ
Khi tôi giác ngộ
Cái búa
Đồ ngu
Suy nghĩ thay vì giặt
Một kinh nghiệm di chuyển
Tội cho tôi, hên cho họ
An ủi người bệnh
Bị bệnh có gì là xấu?
Viếng thăm người bệnh
Mặt sáng của cái chết
Người chồng bốn vợ
Cộc đầu
Con dòi và đống phân

Lời giới thiệu

Nhân dịp được đọc quyển "Who ordered this truckload of dung[1]", tác giả là Ajahn[2] Brahm, người Anh, xuất gia tu học với thiền sư Ajahn Chah ở Thái Lan, kể lại tất cả 108 mẩu chuyện, tôi không khỏi buồn cười vì thấy vừa tếu mà vừa đạo vị. Tuy nhiên không phải chuyện nào cũng buồn cười nên tôi không dịch hết quyển sách mà chỉ lựa ra 54 mẩu chuyện đắc ý nhất để chia xẻ với bạn đọc.

Trong Thiền tông, chúng ta thường có những ngữ lục kể chuyện thiền của chư tổ thời xưa, nhưng chuyện của ngài Ajahn Brahm, đối với tôi, chẳng khác gì chuyện thiền hiện đại của thế kỷ thứ 21.

Mong tập sách này sẽ đem lại cho bạn đọc những giây phút nhẹ nhàng, hoan hỷ và bình an trong thời đại xã hội nhiều bất ổn.

Ta Bà, tháng 3 năm 2012

Thích Trí Siêu

---

[1] dịch nghĩa là "Ai đã đặt mua xe chở phân này?"

[2] Ajahn là tiếng Thái, bắt nguồn từ chữ Phạn Acarya, có nghĩa là Thầy hay Giáo Thọ.

Những chữ nghiêng trong sách là lời bình của dịch giả.

Hai viên gạch xấu

Sau khi mua được một miếng đất để xây tu viện thì chúng tôi mang nợ khá lớn. Miếng đất trống trơn, không có một chút mái che nắng. Trong những tuần đầu, chúng tôi phải ngủ trên những tấm cửa cũ mua lại trong xóm. Chúng tôi lấy bốn miếng gạch để bốn góc và đặt tấm cửa lên trên làm giường (đương nhiên là không có nệm, vì chúng tôi là sơn tăng).

Mua đất xong chúng tôi cần phải xây cất chánh điện và phòng ở, là những tu sĩ nghèo, lấy đâu ra đủ tiền mà mướn các nhà thầu? Nội việc mua vật liệu và dụng cụ cũng đã quá đắt rồi. Thế là chúng tôi phải tự ra công xây lấy và tôi trở thành thợ nề bất đắc dĩ, phải học cách xây nhà như đổ móng, trét xi-măng, lót gạch, lợp mái, gắn ống nước, v.v... Trước khi đi tu, tôi là giáo sư vật lý dạy tại một trường trung học, chưa bao giờ đụng tay tới những việc nặng nhọc như vậy. Nhưng sau vài năm nhờ bị xây chùa như vậy mà tôi trở thành thợ nhà nghề.

Việc xây một bức tường mới nhìn qua tưởng dễ: chỉ cần lấy cái bay xúc một ít xi-măng trét xuống rồi gắn một viên gạch lên trên, gõ nhẹ đầu này một chút, gõ nhẹ đầu kia một chút là xong. Nhưng khi bắt tay vào việc thì không dễ chút nào, vì khi tôi gõ đầu này thì đầu kia của viên gạch lại nhổng lên, và khi tôi gõ đầu kia thì cả viên gạch xệ xuống, không còn nằm đúng hàng nữa. Thế là phải nhấc viên gạch ra, trét thêm xi-măng và làm lại.

Là một tu sĩ từng học hạnh kiên nhẫn nên tôi không ngại làm đi làm lại, miễn sao tất cả viên gạch phải được sắp ngay thẳng dù tốn bao nhiêu thì giờ cũng được. Thế rồi cuối cùng tôi cũng xây xong một bức tường gạch và lùi ra xa để chiêm ngưỡng nó. Đúng lúc đó tôi mới nhìn thấy - hỡi ơi – có hai viên gạch méo! Tất cả viên gạch khác đều ngay hàng nhưng hai viên này lú ra và hơi xệ xuống dưới. Nó làm xấu cả bức tường, thật là uổng phí!

Lúc đó xi-măng đã khô cứng, không thể lấy hai viên gạch này ra được nữa. Tôi bèn hỏi vị thầy trụ trì là tôi có phải phá bức tường này ra làm lại không? Vì tôi đã vụng về làm hư bức tường. Nhưng thầy trụ trì bảo để nguyên như vậy.

Trong lúc tu viện đang xây, lâu lâu có vài người khách viếng thăm và tôi phải hướng dẫn họ đi vòng quanh xem công trình xây cất. Mỗi lần như thế, tôi luôn khéo léo tìm cách không cho họ đi ngang qua bức tường có hai viên gạch xấu. Nhưng một ngày kia, tôi vừa đi vừa nói chuyện với một người khách thì vô tình ông ta ngó thấy bức tường của tôi.

"Bức tường này đẹp đấy chứ!", ông khách nói như vậy.

"Xin lỗi ông, ông có để quên mắt kiếng ngoài xe không? Mắt ông có bị vấn đề gì không? Bộ ông không nhìn thấy hai viên gạch méo kia làm xấu cả bức tường sao?" Tôi ngạc nhiên hỏi ông.

Câu trả lời của ông đã thay đổi toàn diện cái nhìn của tôi về bức tường, về chính cá nhân tôi và về nhiều khía cạnh khác của cuộc đời. Ông nói:

"Có chứ! Tôi có nhìn thấy hai viên gạch méo kia, nhưng tôi cũng nhìn thấy được 998 viên gạch thẳng còn lại".

Tôi nghe bàng hoàng cả người. Lần đầu tiên sau ba tháng, tôi mới có thể nhìn thấy những viên gạch khác ngoài hai viên gạch méo kia. Bên trên, bên dưới, bên phải, bên trái của hai viên gạch này, tất cả những viên khác đều ngay hàng thẳng lối. Hơn nữa, những viên gạch tốt này, chúng nhiều hơn gấp trăm lần hai viên gạch xấu. Trước kia, mắt tôi chỉ nhìn thấy có hai viên gạch này và tôi giống như kẻ mù đối với những viên gạch khác. Đó là lý do vì sao tôi không thể chịu nổi khi nhìn bức tường và cũng không muốn ai khác nhìn thấy nó. Vì vậy mà tôi đã muốn đập phá nó đi cho khuất mắt. Giờ đây tôi đã thấy được những viên gạch tốt kia và nhìn chung bức tường cũng đẹp đấy chứ, giống như lời ông khách nói. Mãi đến bây giờ, sau hơn hai mươi năm, tôi đã quên bẵng không còn biết hai viên gạch xấu kia nằm chỗ nào nữa.

Không biết bao nhiêu cặp vợ chồng đã tan vỡ hoặc ly dị vì họ chỉ nhìn thấy "hai viên gạch xấu" nơi người kia? Đã có bao nhiêu người trong chúng ta trở nên chán đời và tự tử vì không còn nhìn thấy gì khác ngoài "hai viên gạch xấu" nơi mình? Trong khi đó, trên thực tế, chúng ta còn rất nhiều những viên gạch tốt ở khắp bên trên, bên dưới, bên phải, bên trái, nhưng lại không nhìn thấy. Chúng ta chỉ nhìn thấy "hai viên gạch xấu", chỉ nhìn thấy lỗi lầm, nên muốn đập phá để không còn thấy nó nữa. Và

tiếc thay, nhiều khi chúng ta đập nát luôn cả "bức tường đẹp" kia.

Trong người chúng ta, ai nấy đều có "hai viên gạch xấu", nhưng cùng lúc cũng có rất nhiều viên gạch tốt. Một khi thấy được điều này thì sự vật không còn tệ như ta tưởng. Không những chúng ta sống bình an hơn với chính mình, mà còn chấp nhận được những khuyết điểm của mình và của người khác.

Mặc cảm tội lỗi và sự chuộc tội

Cách đây vài năm, một phụ nữ người Úc thường đến gặp tôi ở chùa để tìm sự giúp đỡ. Có rất nhiều người hay tìm đến các nhà sư để bày tỏ nỗi khổ của họ, thay vì đi đến các bác sĩ tâm thần hoặc tâm lý trị liệu, có lẽ tại chúng tôi "chùa", không lấy tiền chăng?

Người phụ nữ kia rất đau khổ vì bị dằn vặt bởi mặc cảm tội lỗi. Sáu tháng trước đây, cô làm việc trong một nhóm khai thác hầm mỏ ở miền tây bắc nước Úc. Công việc tuy cực nhưng lương bổng khá, ngoài giờ làm việc cô chẳng có gì để giải trí. Một chiều chủ nhật nọ, cô đề nghị một cặp vợ chồng người bạn gái cùng đi với cô tham quan cảnh trong vùng. Cả hai vợ chồng người bạn gái đều từ chối. Nhưng đi chơi một mình đâu có vui, nên cô đã năn nỉ thuyết phục và sau cùng họ nhận lời.

Trên đường đi đã xảy ra tai nạn, chiếc xe hơi đụng ổ gà và lăn mấy vòng đâm xuống mương. Cô bạn gái chết ngay tại chỗ, người chồng thì bị nát cả hai chân, trong khi cô là người chủ mưu chuyến đi chơi thì không bị thương tích gì.

Cô nói trong sự ân hận: "Nếu tôi không rủ họ đi thì giờ này cô bạn của tôi vẫn còn sống, và chồng cô ấy vẫn còn đủ hai chân. Tức nhất là họ không muốn đi mà vì tôi ép quá nên họ đã đi. Lỗi tại tôi, tôi thật đáng trách quá!"

Ý nghĩ đầu tiên khởi lên trong đầu tôi là "phải tìm cách an ủi cô, nói cho cô biết đó không phải lỗi

tại cô, vì cô đâu có muốn tai nạn xảy ra, và cô cũng đâu có ý muốn hại bạn. Tai nạn xảy ra hoàn toàn ngoài ý muốn. Hãy nên bỏ qua và đừng mặc cảm tội lỗi nữa". Nhưng tôi chưa kịp nói thì ý nghĩ thứ hai khởi lên "chắc chắn có nhiều người đã nói với cô như vậy rồi, nhưng rõ ràng là không có hiệu quả". Tôi bèn ngưng lại vài giây, nhìn sâu vào vấn đề và nói "cô cảm thấy tội lỗi như vậy là tốt".

Mặt cô đang buồn rầu bỗng biến thành kinh ngạc, rồi từ kinh ngạc chuyển sang thở phào nhẹ nhõm. Cô chưa từng nghe ai nói như vậy, nói cô mặc cảm tội lỗi là tốt. Thế là tôi đã đoán trúng: cô cảm thấy tội lỗi vì đã có mặc cảm tội lỗi. Bởi vì nhiều người đã nói với cô là không nên có mặc cảm tội lỗi mà cô vẫn cứ có mặc cảm tội lỗi. Do đó cô đã có tới "hai mặc cảm tội lỗi". Mặc cảm thứ nhất là gây ra tai nạn, mặc cảm thứ hai là nuôi dưỡng mặc cảm tội lỗi. Cái tâm của con người làm việc rắc rối như vậy.

Vì cô mang tới "hai mặc cảm tội lỗi" nên cách tốt nhất là làm cho cô nhẹ bớt đi một cái bằng cách cho phép nó hiện hữu. Khi tôi nói "cô cảm thấy tội lỗi là tốt", đó là đã cho phép cô được quyền có mặc cảm tội lỗi, và như thế cô chỉ còn lại một mặc cảm tội lỗi.

Một ngạn ngữ có nói: "Khi trời tối, hãy thắp lên một đèn cầy thay vì đứng đó than trời tối". Khi đứng trước một vấn đề, chúng ta có thể làm bất cứ chuyện gì khác ngoài việc bực mình, dù việc đó chỉ là ngồi yên trong giây lát thay vì than trời trách đất.

Mặc cảm tội lỗi là một cái gì khác với sự thương tiếc. Trong văn hóa của chúng ta, hai chữ "tội lỗi" là một bản án kết tội. Nếu không có ai kết tội ta thì nhiều khi chính ta tự kết tội mình bằng mặc cảm tội lỗi.

Người phụ nữ này cần có một hình phạt để cảm thấy mình bớt tội. Vì thế nếu bảo cô hãy bỏ qua và quên đi thì thâm tâm cô sẽ không bao giờ nghe. Do đó tôi đã đề nghị cô nên làm một việc thiện nguyện như vào nhà thương, phụ giúp các ban cấp cứu tai nạn xe cộ. Trong trường hợp này, cô sẽ giải quyết dần mặc cảm tội lỗi ban đầu bằng cách ra công phụng sự, giúp đỡ kẻ khác để chuộc lại tội lỗi của mình.

Những kẻ tội phạm

Trước khi được hân hạnh giao phó công việc nặng nề là trụ trì thì tôi thường viếng thăm những nhà tù ở Perth[3] để giảng đạo. Mỗi lần như vậy, tôi đều ghi rõ số giờ làm việc để lỡ ngày nào mà tôi bị bắt bỏ tù thì sẽ lấy nó ra trình để được ân xá.

Ngày đầu tiên đến thăm một trại tù lớn ở Perth, tôi vô cùng ngạc nhiên thấy một số đông tù nhân đến nghe tôi giảng về thiền. Phòng giảng chật ních, 95% số tù nhân trong trại đã đến nghe. Ban đầu mọi người đều yên lặng lắng nghe tôi giảng, nhưng tôi càng nói thì sự xì xầm càng tăng. Sau khoảng 10 phút, một tù nhân giơ tay lên xin hỏi: "Tôi nghe nói tu thiền một thời gian thì người ta có thể bay bổng lên không, việc này có thật không?"

Nghe hỏi như vậy tôi mới vỡ lẽ tại sao có quá đông tù nhân tới nghe tôi giảng. Họ tính học thiền để có thể nhấc bổng thân xác và bay qua khỏi tường ngục. Tôi trả lời họ là chuyện đó có thể làm được nhưng đối với người tu thiền thật giỏi, và phải mất nhiều năm tu luyện. Lần thứ nhì tôi trở lại nhà tù này thì chỉ còn vỏn vẹn bốn tù nhân tới nghe giảng.

Trải qua nhiều năm đến giảng tại các trại tù, tôi bắt đầu hiểu được một số tù nhân và khám phá ra họ đều có mặc cảm tội lỗi về những việc đã làm. Những mặc cảm này nằm sâu trong đáy lòng họ cả ngày lẫn đêm. Họ chỉ thố lộ cho những người bạn

[3] một thành phố lớn ở miền Tây Úc.

thân nhất. Đứng trước công chúng hoặc người lạ, họ luôn tỏ vẻ đa nghi, nhưng một khi bạn chiếm được cảm tình và được họ xem như một người hướng dẫn tinh thần, lúc đó họ sẽ mở lòng và tiết lộ tất cả những mặc cảm tội lỗi khổ đau của họ.

Đứa bé trong siêu thị

Tôi thường khuyên những "người bạn tù" không nên nghĩ họ là kẻ tội phạm mà chỉ là người đã phạm những hành động tội lỗi. Nếu chúng ta gọi họ là kẻ tội phạm, đối xử và xem họ như kẻ tội phạm thì họ sẽ tin như vậy và trở thành những kẻ tội phạm. Đó là sự vận hành tự nhiên.

Một đứa trẻ nọ đi mua sữa với mẹ trong siêu thị và làm rớt hộp sữa khi ra quầy tính tiền, làm sữa văng tứ tung. Người mẹ nổi giận mắng: "Mày thật là đứa vụng về".

Cách đó vài quầy tính tiền, một đứa trẻ khác làm rơi một lọ mật ong xuống đất, lọ mật bể tung và chảy bừa ra sàn. Người mẹ này mắng: "Con đã làm một việc rất vụng về".

Đứa trẻ trước bị xem là kẻ vụng về; còn đứa trẻ sau chỉ là người lỡ dại làm một việc vụng về. Đứa trẻ trước có nhiều triển vọng trở thành kẻ vụng về suốt đời; còn đứa trẻ sau sẽ học cách không lập lại những việc vụng về.

Tôi hỏi những người bạn tù hãy nhớ lại xem trong ngày phạm pháp, họ còn làm điều gì khác nữa không? Cùng trong năm phạm pháp và trong những năm tháng khác, họ đã làm gì khác? Và tôi nhắc đi nhắc lại với họ câu chuyện "hai viên gạch xấu". Ta có thể xem "hai viên gạch xấu" tượng trưng cho tội ác, nhưng hãy nhớ trên bức tường kia còn nhiều viên gạch tốt khác. Vậy bạn là một bức tường xấu

cần phải đập đổ? Hay bạn là một bức tường tốt với lác đác vài viên gạch xấu?

Vài tháng sau khi tôi trở thành trụ trì tu viện và ngưng đi giảng ở trại tù thì tôi nhận được một cú điện thoại của nhân viên cai tù mời tôi trở lại giảng. Ông ta nói đủ lời khen tặng mà tôi còn nhớ mãi tới nay. Ông nói những học trò tù của tôi, sau khi mãn tù được thả thì đi luôn, không bao giờ "trở lại" nhà tù nữa.

Bà nói gà, ông nói vịt

Đây là một câu chuyện đắc ý của thầy tôi, thiền sư Ajahn Chah ở vùng tây bắc Thái Lan.

Có một cặp vợ chồng mới cưới cùng nhau đi dạo trong rừng mùa hè sau bữa cơm chiều. Họ đi với nhau rất hạnh phúc cho tới khi cả hai cùng nghe một âm thanh phát ra từ xa: "Coạc! Coạc!"

"Nghe kìa, đây chắc là một con gà", người vợ nói.

"Không phải đâu, đó là con vịt", người chồng nói.

"Không, em chắc nó là một con gà", người vợ cãi.

"Không thể nào. Vì gà thường kêu "Cục! Cục", còn vịt mới kêu "Coạc! Coạc!" Đây chính là một con vịt đó em", người chồng nói với giọng hơi bực mình.

"Coạc! Coạc", tiếng kêu lại tiếp tục.

"Đó thấy chưa, nó là một con vịt", người chồng nói.

"Không phải đâu anh. Đó là một con gà, em chắc chắn mà", người vợ quả quyết và dậm chân xuống đất.

"Nghe nè em! Đây – là – một – con – vịt. Vịt – vịt! Nghe chưa?", người chồng gắt lên.

"Nhưng nó là một con gà", người vợ cãi lại.

"Đây là con vịt trời đánh, ..."

"Coạc! Coạc!" tiếng kêu lại vang lên trước khi người chồng bực tức phát ra những lời thô tục.

Người vợ bật khóc: "Em nói đó là một con gà".

Khi thấy nước mắt của vợ trào ra thì người chồng mới sực nhớ lại vì sao anh đã cưới nàng. Anh bèn dịu mặt và nói nhỏ nhẹ: "Anh xin lỗi. Anh nghĩ là em nói đúng. Đó là một con gà".

"Cám ơn anh", người vợ vừa nói vừa xiết mạnh tay chồng như biết ơn.

"Coạc! Coạc!" tiếng kêu tiếp tục vang lên trong rừng. Và cặp vợ chồng kia lại sánh vai bước đi trong hạnh phúc của tình yêu.

Người chồng cuối cùng đã tỉnh ngộ rằng: tiếng kêu kia dù là con gà hay con vịt đâu có quan trọng, điều quan trọng là làm sao vợ chồng hòa thuận và có thể tiếp tục thưởng thức buổi đi dạo trong rừng.

Đã có bao nhiêu cặp hôn nhân đổ vỡ vì những điều nhỏ nhặt không đáng? Đã có bao nhiêu cuộc ly dị chỉ vì những chuyện "gà hay vịt" như trên?

Nếu hiểu được câu chuyện này thì chúng ta sẽ nhớ lại những gì mình ưu tiên nhất. Hạnh phúc gia đình chắc chắn quan trọng hơn chuyện ai nói đúng đó là con gà hay con vịt. Ngoài ra đã có bao lần chúng ta tin chắc và nhất quyết là mình đúng, nhưng sau đó khám phá ra là mình sai bét? Như thí dụ trên, ai dám chắc đó là con vịt? Có thể đó là một con gà nhưng vì ăn nhằm cái gì đó mắc nghẹn nên phát ra tiếng kêu giống như con vịt!!!

Chuyện tình

Bình thường khi đang yêu ai, chúng ta chỉ nhìn thấy những "viên gạch tốt" trên bức tường của họ. Vì đó là tất cả những gì chúng ta muốn thấy và nhìn thấy được. Chúng ta không muốn nhìn sự thật. Nhưng sau một thời gian, khi chúng ta đi tìm luật sư để làm giấy ly dị, lúc đó chúng ta chỉ thấy những "viên gạch xấu" trên bức tường của người kia, và mù mắt không còn nhìn thấy những tính tốt của họ nữa. Đó bởi vì chúng ta không muốn biết tới nó nữa nên không nhìn thấy nó. Lại một lần nữa, chúng ta không muốn nhìn sự thật!

Tại sao những cuộc hẹn hò thơ mộng thường xảy ra trong ánh đèn mờ của các phòng trà, hoặc dưới ánh đèn cầy lung linh trên bàn tiệc, hoặc dưới ánh trăng đêm? Tại vì trong những hoàn cảnh như thế, bạn không thể nhìn thấy rõ mụn trên mặt nàng, hoặc răng giả trong miệng chàng. Dưới ánh đèn mờ ảo, tâm trí chúng ta được tự do vẽ vời, tưởng tượng cô gái ngồi trước mặt là một người mẫu tuyệt đẹp, hoặc anh chàng đối diện đẹp trai như tài tử xi nê. Chúng ta thích mộng tưởng về tình yêu.

Nhưng tu sĩ Phật giáo không thắp đèn cầy để soi tình yêu, mà ngược lại, phải bật đèn điện thật sáng để nhìn thực tại. Nếu bạn thích mơ mộng thì không nên viếng thăm các tu viện.

Năm đầu xuất gia tại Thái Lan, trong một chuyến du lịch, tôi ngồi phía sau xe cùng với hai tu sĩ người Mỹ, còn Ajahn Chah, vị thầy của chúng tôi,

ngồi phía trước bên cạnh anh tài xế. Ajahn Chah bỗng nhiên quay ra sau nhìn vị sa di người Mỹ mới xuất gia đang ngồi kế bên tôi và nói vài câu bằng tiếng Thái. Vị tu sĩ thứ ba, người Mỹ, đã xuất gia lâu năm và rành tiếng Thái, dịch cho chúng tôi: "Ajahn Chah nói là thầy đang nhớ tưởng người bạn gái ở Los Angeles".

Vị sa di người Mỹ kinh ngạc, há hốc miệng, thiếu điều làm rớt luôn hàm răng xuống đất. Ajahn Chah dường như đọc được tư tưởng của vị sa di, ngài mỉm cười nói tiếp, "đừng lo, có cách chữa mà. Lần tới, khi thầy viết thư cho cô ấy, nhớ nói cô ấy gửi cho thầy một vật gì đặc biệt của riêng cô mà thầy có thể đem ra ngắm nghía mỗi khi nhớ tới cô ta".

"Một tu sĩ được phép làm như vậy sao?" vị sa di ngạc nhiên hỏi.

"Được chứ", Ajahn Chah đáp. Lời ngài nói tiếp bị mất vài phút mới được dịch, bởi vì vị tu sĩ thông dịch phải bụm miệng nín cười và lấy lại bình tĩnh trước khi dịch.

"Ajahn Chah nói ...", vị thông dịch vừa nói vừa lấy tay quẹt nước mắt vì cười quá nhiều, "... là thầy hãy nói cô ấy gửi cho thầy một hộp đựng cứt của cô ta, để mỗi khi nhớ tới cô thì thầy lấy ra mà nhìn".

Thật vậy, cứt là cái gì rất đặc biệt của riêng từng người. Phải chăng khi yêu ai thì chúng ta thường nói: "Tôi yêu tất cả những gì thuộc của anh/em". Câu chuyện trên cũng có thể được áp dụng với một ni cô đi tu mà vẫn nhớ tới người tình.

Tôi nói trước, nếu bạn muốn mơ mộng về tình yêu thì nên tránh xa tu viện của chúng tôi.

Tình yêu chân thật

Vấn đề của tình yêu giả tạo hay tình yêu lãng mạn là khi những mơ ước bị tan vỡ, nó làm chúng ta khổ sở vô cùng. Trong tình yêu lãng mạn, ta không thực sự yêu người kia, mà chỉ yêu những cảm giác đê mê, khoái lạc do người kia mang lại cho ta. Đến khi người kia vắng mặt thì ta cảm thấy nhớ nhung, thèm khát những cảm giác đó và muốn níu kéo chúng. Nhưng những gì đê mê bay bổng sau một thời gian cũng bị phai tàn và rớt đài.

Tình yêu chân thật là tình yêu vô ngã (tình yêu không vị kỷ), trong đó ta hoàn toàn lo lắng cho người kia. Ta nói với họ một cách chân thành: "Trái tim tôi luôn mở rộng để đón tiếp bạn trong bất cứ hoàn cảnh nào". Và ta chỉ mong sao cho người kia được hạnh phúc. Đây mới là tình yêu chân thật. Thứ tình yêu này rất hiếm có trên đời.

Đa số chúng ta thường nghĩ tình yêu của mình là thứ thiệt, là vĩnh viễn chứ không phải lãng mạn, nhất thời. Muốn biết tình yêu của mình thuộc loại nào thì bạn làm thử điều sau đây:

Hãy tưởng tượng và nghĩ đến người yêu của bạn. Hãy nhớ lại lúc mới quen nhau và những giây phút trao đổi yêu đương hạnh phúc. Tiếp theo, bạn hãy tưởng tượng là mình nhận được một lá thư của người yêu, trong đó cô ta tiết lộ là đã yêu tha thiết người bạn thân nhất của bạn, và hai người đã cùng nhau trốn đến một nơi xa để chung sống. Đọc tới đây, bạn cảm thấy gì?

Nếu là tình yêu chân thật thì bạn sẽ cảm thấy vui mừng vì người yêu của bạn đã tìm được một người lý tưởng hơn mình. Và bạn cũng hoan hỷ là cả hai đang yêu nhau và sẽ sống hạnh phúc bên nhau. Phải chăng hạnh phúc của người mình yêu là điều quan trọng nhất trong tình yêu chân thật?

Như tôi đã nói, tình yêu chân thật hiếm có lắm.

Đoán tương lai

Đa số mọi người đều muốn biết trước tương lai. Có người nôn nóng đến nỗi phải đi tìm thầy bói. Nhưng tôi xin cảnh cáo bạn hãy coi chừng những thầy bói rẻ tiền.

Các thiền sư thường được xem là người có khả năng biết trước tương lai, nhưng các ngài lại không bao giờ chịu nói.

Một lần nọ, có một đệ tử tại gia lâu năm của thiền sư Ajahn Chah đến xin ngài nói về tương lai của anh. Nhưng Ajahn Chah từ chối: "Người tu không nói chuyện bói toán". Nhưng người đệ tử này cố gắng năn nỉ, anh kể lể đã bao lần để bát cho ngài và cúng dường rất nhiều cho tu viện của ngài, nào là anh làm tài xế chở ngài đi nhiều lần với chính xe hơi của anh, nào là anh đã bỏ bê công việc và gia đình để phục vụ ngài, v.v... Ajahn Chah thấy anh này dai như đỉa, nhất quyết phải được coi bói mới chịu thôi, nên ngài nói: "Thôi được, anh đưa bàn tay ra cho ta xem".

Anh đệ tử mừng húm, vì Ajahn Chah chưa từng bói tay cho ai cả. Đây quả là một chuyện ngoại lệ, hy hữu. Hơn nữa thiền sư Ajahn Chah được mọi người xem như thánh sống, họ đồn ngài có thần thông nên những gì ngài nói chắc chắn sẽ xảy ra. Ajahn Chah lấy ngón tay trỏ kẻ lên chỉ tay của anh nhiều lần và lẩm bẩm "Ồ, ồ, hay, hay" hoặc "Tốt, tốt, tốt" hoặc "Lạ thiệt". Anh đệ tử nghe vậy càng khoái chí và cuống cả lên.

Sau cùng Ajahn Chah thả bàn tay anh xuống và nói: "Này đệ tử, anh muốn biết tương lai của anh ra sao phải không?"

"Dạ thưa ngài đúng vậy, đúng vậy", người đệ tử nói nhanh.

"Anh cũng biết là ta không bao giờ nói sai chứ", Ajahn Chah nói.

"Dạ con biết, con biết. Vậy tương lai của con sẽ ra sao thưa ngài?" anh đệ tử hồi hộp chờ đợi.

"Tương lai của anh vô thường, không có gì chắc chắn cả", Ajahn Chah nói. Và ngài đã nói không sai chút nào.

Cá ngựa

Tiền bạc thật khó kiếm nhưng lại rất dễ mất, và cách mất tiền dễ nhất là chơi cờ bạc (như cá ngựa, đánh số đề). Đa số những người chơi cờ bạc, trước sau gì cũng thua sạch túi. Ấy vậy mà họ vẫn thích được ai đó báo mộng hay bói toán, báo trước cho biết các số trúng. Tôi xin kể một câu chuyện sau đây cho thấy sự nguy hiểm mất tiền mặc dù được báo mộng rõ ràng.

Một buổi sáng nọ, anh bạn của tôi thức dậy mặt mày hớn hở vì đêm qua đã mộng thấy điềm lành. Trong giấc mơ anh thấy 5 thiên thần đưa cho anh 5 hũ vàng. Khi tỉnh dậy anh nhìn kỹ trong phòng thì chẳng có thiên thần nào hết và đương nhiên là không có hũ vàng nào cả. Nhưng giấc mơ quá rõ ràng, in như thật vẫn còn lảng vảng trong đầu anh.

Khi anh bước vào nhà bếp thì thấy vợ anh đang luộc 5 quả trứng và nướng 5 miếng bánh mì cho anh ăn điểm tâm. Cầm tờ báo buổi sáng lên đọc thì anh thấy trên đầu trang đề ngày 5 tháng 5. Anh bắt đầu cảm thấy có cái gì đó hơi là lạ xảy ra. Lật qua trang cuối của tờ báo, nơi đề các trận đua ngựa, anh hết sức sửng sốt khi thấy ở trường đua ngựa tên Ascot (5 chữ), trong trận đua thứ 5, có con ngựa số 5 mang tên là "5 thiên thần" (Five Angels). Tới đây thì không còn nghi ngờ gì nữa, đúng là giấc mơ đã báo trước cho anh chơi cá ngựa rồi.

Thế là trưa hôm đó anh xin nghỉ làm về sớm, ra ngân hàng rút 5000 đô la đi đánh cá ngựa. Đến

trường đua, anh cẩn thận đứng xếp hàng ở quầy số 5 để cá độ. Anh cá hết 5000 đô la vào con ngựa số 5 của trận đua thứ 5. Anh cá con ngựa tên là "5 thiên thần" sẽ thắng. Giấc mơ đã quá rõ, không thể nào sai trật được. Con số 5 đúng là số hên mà, giấc mơ nói đâu có sai.

Quả thật như vậy, giấc mơ đã nói không sai. Con ngựa số 5 đã về hạng 5! Và anh đã mất toi 5000 đô la.

Sợ là gì?

Sợ là nghĩ tới rủi ro xảy ra trong tương lai. Nếu chúng ta luôn nhớ trong đầu là tương lai không có gì chắc chắn thì chúng ta sẽ không bao giờ thử đoán trước may rủi và cái sợ sẽ chấm dứt ngay tại chỗ.

Hồi còn nhỏ, tôi rất sợ khi phải đi nha sĩ. Một lần nọ tôi có hẹn đi chữa răng và tôi bắt đầu sợ từ nhà cho tới khi đến phòng mạch thì tôi được biết là ông nha sĩ vắng mặt, và cái hẹn của tôi bị hủy bỏ. Từ đó tôi ngộ ra được suốt quãng thời gian tôi sợ từ nhà cho tới đây quả thật là vô ích.

Ý thức về sự vô thường của tương lai sẽ làm tan biến cái sợ. Nhưng ngược lại, nếu thiếu chánh niệm thì cái sợ sẽ làm chúng ta ngã quỵ, giống như nó đã làm với chú tiểu tên "Châu chấu nhỏ" (Little Grasshopper) trong phim bộ Kung Fu được chiếu hàng tuần trên tivi. Vào năm cuối khi còn là giáo viên, tôi đã say mê đón xem phim này hàng tuần trước khi xuất gia.

Tôi còn nhớ trong một kỳ, vị sư phụ mù của chú tiểu đã dẫn chú tới một căn phòng đặc biệt thường được khóa kỹ ở phía sau tu viện. Trong căn phòng này có một hồ nước rộng khoảng sáu thước bề ngang, bên trên có một tấm ván nhỏ bắc ngang từ bờ này sang bờ kia. Sư phụ cảnh cáo "Châu chấu nhỏ" không được đến gần bờ hồ, vì nước trong hồ là một loại á-xít cực mạnh.

"Trong bảy ngày nữa", sư phụ nói, "con sẽ bị thử thách. Con sẽ phải bước qua cái hồ á-xít này. Nhớ cẩn thận! Con có thấy mấy khúc xương người dưới đáy hồ không?"

Chú tiểu "Châu chấu nhỏ" rón rén lại gần bờ hồ thì thấy đúng ở dưới đáy có vài khúc xương trắng.

"Những khúc xương đó là của những chú tiểu trước con đó".

Sau đó sư phụ đưa chú rời khỏi căn phòng ghê rợn kia, ra tới sân chùa, chú thấy sư phụ đã sắp sẵn một tấm ván nhỏ kích thước y chang tấm ván trên hồ á-xít, nhưng được xếp trên hai cục gạch. Và trong vòng bảy ngày tới, chú không có việc làm gì khác ngoài việc tập đi cho vững trên tấm ván này.

Bài tập quá dễ. Chỉ sau vài ngày là chú đã đi ngon lành qua lại trên tấm ván, ngay cả bịt mắt cũng không mất thăng bằng.

Bảy ngày đã qua, "Châu chấu nhỏ" cùng sư phụ trở lại căn phòng có hồ á-xít. Sư phụ ra lệnh cho chú bước lên tấm ván. Chú lại gần và hơi giật mình vì tấm ván này bề ngang đã thu hẹp lại nhỏ hơn tấm ván mà chú đã tập ngoài sân chùa. "Châu chấu nhỏ" lấy lại bình tĩnh và bắt đầu bước, nhưng bước chân của chú không còn vững, người chú bắt đầu loạng choạng. Đi chưa tới phân nửa mà toàn thân chú cứ run lên như muốn té nhào xuống hồ. Và ngay lúc gây cấn đó thì chương trình quảng cáo thương mại xen vô.

Tôi rất ghét những quảng cáo rẻ tiền này nhưng phải đành ngồi chờ và lo lắng không biết "Châu chấu nhỏ" có thoát chết không?

Quảng cáo hết, và cuốn phim trở lại khúc hồi hộp trong căn phòng có hồ á-xít, với "Châu chấu nhỏ" đang mất hết tự tin. Tôi thấy chú bước không còn vững nữa ... và rồi chú mất thăng bằng ... và té nhào!

Khi nghe tiếng "Châu chấu nhỏ" rơi tỏm xuống hồ thì vị sư phụ già phá lên cười. Té ra dưới hồ chỉ là nước chứ không phải á-xít. Những khúc xương trắng rải rác đó đây chỉ là đồ giả cốt làm tăng thêm vẻ rùng rợn. Chúng đã lừa "Châu chấu nhỏ" và chính tôi cũng bị lừa luôn.

"Cái gì đã làm cho con té?" vị sư phụ già hỏi. "Chính cái sợ đã làm con té đó "Châu chấu nhỏ".

Sợ nói trước công chúng

Tôi nghe nói một trong những cái sợ lớn nhất của mọi người là nói trước công chúng. Trong khi đó tôi thường phải nói nhiều trong các buổi hội họp, thuyết pháp, trong dịp đám cưới, đám tang, trên đài phát thanh và tivi. Đó cũng là một phần công việc của tôi.

Tôi nhớ có một lần, năm phút trước khi ra nói trước công chúng, cái sợ bỗng ập đến tôi. Lần đó tôi chưa sửa soạn trước và cũng chưa biết mình sẽ nói những gì. Khoảng ba trăm quan khách đang ngồi chờ trong giảng đường. Họ đã bỏ nguyên buổi tối để đến nghe tôi thuyết giảng. Lúc đó tôi tự hỏi: "Nếu mình không nghĩ ra được điều gì để nói thì sao đây? Nếu mình nói bậy thì sao? Nếu lỡ mọi người cười mình thì sao?"

Tất cả cái sợ đều bắt nguồn từ ý nghĩ "nếu mình ... thì sao" và tăng dần với sự tưởng tượng. Lúc đó tôi đã đoán trước tương lai, với đầy ý nghĩ bi quan. Thật là ngu xuẩn. Mặc dù tôi biết điều đó nhưng vẫn không thể nào thoát ra khỏi cái sợ. Tôi đang gặp nạn thật rồi!

Buổi tối hôm đó túng quá, tôi đã nảy ra một kế, đây có thể gọi là "phương tiện thiện xảo" theo danh từ chuyên môn Phật giáo. Kế này đã giúp tôi chiến thắng cái sợ lúc đó và tôi xài nó luôn cho tới bây giờ. Kế đó như sau: tôi quyết định rằng dù khán thính giả có thích buổi nói chuyện của tôi hay không, điều đó không quan trọng. Điều quan trọng

là tôi có thích thú khi nói hay không? Và tôi quyết định nói những gì tôi thích.

Ngày nay, mỗi khi đi thuyết giảng, tôi đều cảm thấy vui thích, vì tôi kể những chuyện tiếu lâm làm chính tôi phải buồn cười và thính chúng cũng cười hoan hỷ.

Một lần được mời nói trực tiếp trên đài radio của Tân Gia Ba (Singapore), tôi đã kể câu chuyện ngài Ajahn Chah tiên đoán về tương lai tiền tệ quốc tế (người Tân Gia Ba rất thích về kinh tế).

Ajahn Chah tiên đoán trong tương lai, thế giới sẽ không còn giấy và kim loại để in ra tiền nữa. Do đó người ta sẽ phải tìm một thứ gì khác để thay thế tiền trong việc mua bán. Ngài nói người ta sẽ dùng những mẩu cứt gà để làm tiền. Mỗi lần đi mua bán, trong túi họ chứa toàn là cứt gà. Các ngân hàng cũng chứa đầy cứt gà và những kẻ ăn trộm chỉ rình ăn cắp cứt gà. Người nhà giàu thì hãnh diện với những đống cứt gà khổng lồ mà họ kiếm được. Còn kẻ nghèo thì mơ ước trúng số được vài chồng cứt gà. Các chính phủ chỉ quan tâm về "tình trạng cứt gà thiếu hay đủ" trong nước của họ, còn những vấn đề khác như xã hội, nhân quyền, môi trường, v.v... thì họ tính sau.

Thử hỏi có gì khác biệt giữa giấy bạc, tiền đồng và cứt gà? - Chẳng có gì khác cả!

Tôi rất thích thú khi kể câu chuyện này, vì nó vừa tếu mà vừa nói lên thực trạng của xã hội.

Tôi nhận ra rằng một khi bạn quyết định làm trò vui khi nói trước công chúng thì bạn sẽ bớt sợ và thoải mái hơn. Bởi vì trên phương diện tâm lý,

không thể nào vừa có sợ và vui cùng một lúc được. Khi tôi cảm thấy thư giãn, thoải mái thì các ý tưởng khởi lên dễ dàng và tuôn ra miệng làm tôi ăn nói trôi chảy hùng biện. Hơn nữa, các khán thính giả sẽ không chán khi nghe chuyện tếu.

Các nhà sư ở Thái Lan được huấn luyện để đi thuyết giảng bất cứ lúc nào và không bao giờ được sửa soạn trước các đề tài.

Lúc bấy giờ vào mùa lễ Magha Puja, một đại lễ Phật giáo quan trọng hàng thứ nhì trong năm ở miền tây bắc Thái Lan, tôi đang ở tại tu viện Wat Nong Pah Pong của ngài Ajahn Chah, cùng với khoảng 200 nhà sư và vài ngàn cư sĩ. Năm đó tôi đã xuất gia được 5 năm.

Sau buổi tụng kinh tối là đến giờ thuyết pháp cho cư sĩ. Thông thường, Ajahn Chah là người thuyết giảng, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Lâu lâu ngài nhìn xuống hàng chư tăng và nếu ánh mắt của ngài dừng lại nơi bạn thì bạn tới số, vì ngài sẽ mời bạn lên thuyết pháp. Mặc dù tôi mới xuất gia chưa được bao lâu so với các nhà sư khác, nhưng chẳng ai đoán trước được chuyện gì sẽ xảy ra đối với Ajahn Chah.

Lúc đó Ajahn Chah nhìn xuống hàng chư tăng, ánh mắt của ngài có phớt qua tôi rồi đi tiếp. Tôi thở phào nhẹ nhõm. Nhưng rồi ánh mắt ngài nhìn trở lại và dừng ngay tôi.

"Brahm", Ajahn Chah ra lệnh, "lên thuyết pháp".

Không còn đường nào thoát, mặc dù chưa sửa soạn trước, tôi vẫn phải lên thuyết pháp bằng tiếng

Thái, trong vòng một tiếng đồng hồ, trước mặt thầy tôi, các nhà sư và mấy ngàn cư sĩ. Không cần biết nói được hay không, miễn cứ lên nói là được.

Ajahn Chah không bao giờ nói buổi thuyết pháp đó hay hay dở. Đối với ngài điều đó không quan trọng. Có một lần, ngài chỉ định một vị sư người Mỹ đã tu lâu năm lên thuyết pháp (cũng bằng tiếng Thái) cho các Phật tử đến tham dự buổi lễ hàng tuần ở tu viện. Sau khi giảng xong một tiếng, vị sư này sửa soạn rút lui thì Ajahn Chah ngăn lại và nói sư giảng thêm một tiếng nữa. Hơi bất ngờ, nhưng vị sư này cũng làm được. Sau khi cố gắng hết sức để giảng thêm một tiếng, vị sư này chắp tay xá chào thì Ajahn Chah lại ra lệnh cho sư nói thêm một tiếng nữa. Thật không thể tưởng tượng nổi, dù sao vốn liếng tiếng Thái của vị sư Mỹ cũng giới hạn, nên khi phải nói thêm một tiếng nữa thì sư bắt đầu lập đi lập lại những gì đã nói từ trước, và thính chúng bắt đầu chán. Đến cuối buổi giảng bà con đã bỏ ra về gần hết, những người còn lại thì xầm xì nói chuyện to nhỏ với nhau. Ngay cả muỗi và thằn lằn cũng bỏ đi ngủ. Sau một tiếng thứ ba, Ajahn Chah ra lệnh cho sư giảng tiếp một tiếng nữa! Và vị sư Mỹ vâng lời.

Cuối cùng buổi giảng cũng kết thúc sau bốn tiếng đồng hồ. Vị sư Mỹ này nói sau một lần kinh nghiệm như vậy, đối diện với sự chán nản cùng cực của thính chúng, sư không còn sợ nói trước công chúng nữa.

Đó là cách huấn luyện của bậc thầy vĩ đại Ajahn Chah.

Sợ đau

Sợ là gia vị chính của cái đau, nó làm cho cái đau càng tăng thêm. Nếu bỏ đi cái sợ thì chỉ còn lại một cảm giác đơn thuần.

Vào giữa thập niên 1970, tôi bị đau răng trong lúc đang sống tại một tu viện nghèo và sâu thẳm trong rừng vùng tây bắc Thái Lan. Khi đó, xung quanh không có phòng mạch nha sĩ, không có điện và cũng không có điện thoại. Chúng tôi cũng không có đến một viên thuốc Aspirin hay Tylenol để phòng thân, bởi vì lâm tăng (tu sĩ sống trong rừng) phải tập chịu đựng mọi gian khổ.

Đến chiều tối, cơn đau răng bắt đầu tăng dần. Tôi thường tự hào mình là một nhà sư gan lì nhưng cơn đau răng này đã đến để thử thách sức chịu đựng của tôi. Cơn đau đã làm một bên miệng tôi sưng lên và căng cứng. Quả thật là một cơn đau răng dữ dội nhất chưa từng có. Tôi cố gắng chạy trốn nó bằng phương pháp quán hơi thở. Vì trước đây tôi đã từng tập trung vào hơi thở mỗi khi bị muỗi rừng cắn (có lúc tôi đếm được tới 40 vết cắn trên người) và chiến thắng được cơn đau ngứa. Nhưng cơn đau răng này quả thật vô địch. Tôi đã đẩy lui được nó vài ba giây bằng cách trú tâm vào hơi thở, nhưng rồi nó xông trở lại tấn công mạnh hơn nữa.

Tôi không còn ngồi thiền được nữa, phải đứng dậy ra ngoài đi thiền hành. Và tôi cũng thua cuộc, vì tôi không đi thiền mà là chạy thiền. Tôi không thể đi từng bước chậm rãi chánh niệm. Cơn đau đã

làm chủ tình hình, nó khiến tôi chạy qua chạy lại, chạy tới chạy lui như muốn chạy trốn cơn đau. Nhưng chạy đâu cho thoát? Tôi muốn khùng lên và giống như người đang dẫy chết.

Hết đường chạy, tôi trở vào chòi, ngồi xuống và lấy kinh ra tụng, vì tôi nghe nói kinh Phật có những quyền năng phép lạ, có thể đem lại may mắn, chữa lành bệnh, xua đuổi thú dữ, v.v... Thú thật là tôi không tin lắm, vì xuất thân là một khoa học gia, tôi xem tụng kinh cầu nguyện như những lời bịa đặt dành cho kẻ nhẹ dạ. Tuy vậy, tôi cũng cố gắng tụng, hy vọng biết đâu kinh có phép lạ thật. Tụng một hồi chẳng thấy bớt đau chút nào, tôi đành phải ngưng vì nhận ra mình không còn tụng kinh mà là hét kinh. Cơn đau răng đã làm tôi hét to lên từng chữ trong kinh. Lúc đó trời đã khuya, nếu tiếp tục hét kiểu này thì không những tôi sẽ đánh thức các nhà sư đang ngủ mà có thể đánh thức luôn cả dân làng cách đó vài cây số.

Lúc đó tôi thật cô đơn, cách xa quê hương (Anh Quốc) cả ngàn dặm, đang ở trong rừng sâu, không có một chút tiện nghi tối thiểu và nhất là đang ráng chịu cơn đau hoành hành vô phương trốn thoát. Tôi đã thử tất cả những gì tôi biết, nhưng vô hiệu!

Trong những giây phút tuyệt vọng như vậy, thường hé mở những cánh cửa giác ngộ mà trong đời sống hàng ngày ít ai thấy được. Một cánh cửa như thế đã hé mở và tôi đã bước vào. Thật ra chẳng có gì hay ho, bởi vì tôi không còn đường nào khác.

Lúc đó tôi chợt nhớ tới hai chữ "buông xả" (let go). Trước đây tôi đã nghe hai chữ này nhiều lần và

có đem ra giảng nghĩa cho bạn bè. Tôi tưởng là mình biết ý nghĩa của nó, nhưng tôi đã lầm to. Vì trong cơn đau tôi đã vùng vẫy, làm đủ mọi cách để chạy trốn và tôi đâu có buông xả cái gì. Khi nhận ra điều này, tôi thực tập ngay sự "buông xả", buông xả một trăm phần trăm. Và đây là lần đầu tiên trong đời, tôi biết thực sự "buông xả".

Những gì xảy ra kế tiếp đã làm tôi chấn động. Cơn đau răng kinh khủng kia biến mất, và thay vào đó là một cảm giác hạnh phúc tuyệt vời, khởi lên từng chập như những đợt sóng lạc thọ phủ khắp thân tôi. Tâm tôi chìm sâu trong sự bình an, tĩnh lặng, và tôi đi vào thiền định một cách dễ dàng.

Khi trời gần sáng, tôi mới ngả lưng một chút và ngủ thiếp đi một giấc ngon lành. Tôi thức dậy vừa đúng giờ làm việc chấp tác trong chùa, và nhận ra là răng tôi còn đau, nhưng cái đau này chẳng thấm thía gì so với đêm hôm qua.

Buông xả cái đau

Trong câu chuyện trên, cái cần được buông xả chính là cái sợ đau răng chứ không phải cơn đau răng. Tôi đã biết chấp chận cơn đau và cho phép nó có mặt nên nó không còn là một chướng ngại.

Tôi đã chia xẻ kinh nghiệm này với nhiều người bạn khi họ bị đau răng hành hạ. Họ có áp dụng thử phương pháp "buông xả" nhưng không thành công và trở lại gặp tôi than phiền rằng sự đau răng của tôi không thể nào so sánh được với cái đau của họ. Nhưng tôi không đồng ý, bởi vì cái đau là một cảm giác chủ quan, không thể nào đo lường hay so sánh được. Và tôi giải thích tại sao họ áp dụng "buông xả" mà không thành công với câu chuyện sau đây.

Có ba người đệ tử cùng bị đau răng và đang tập "buông xả".

"Buông xả", cả ba cùng nói và ngồi chờ.

"Buông xả", họ lập lại khi không thấy bớt đau.

"Buông xả đi!"

"Nào, buông xả đi chớ."

"Tôi nói buông xả nghe chưa!"

"BUÔNG XẢ!", họ hét lên.

Câu chuyện có vẻ buồn cười, nhưng đó là điều mà đa số chúng ta thường làm: buông xả lầm chỗ. Chúng ta cần buông xả cái người nói "buông xả", đó là cái "tên chỉ huy" trong tâm ta. Buông xả có nghĩa là không còn "người chỉ huy" nữa.

Người đệ tử thứ nhì, trong cơn đau nhức, đã nhớ lại lời dạy phải buông xả tên chỉ huy, nên anh ta ngồi yên chịu đựng, không ra lệnh gì nữa hết. Nhưng sau mười phút, cái đau còn y nguyên và anh ta than phiền phương pháp không hiệu nghiệm. Tôi bèn giảng cho anh biết "buông xả" không phải là phương pháp "xua đuổi" cái đau, mà là "sống chung hòa bình" với cái đau. Người đệ tử thứ nhì đã mặc cả với cái đau: "Tao buông xả mười phút và mày (cái đau) phải biến mất nghe chưa".

Người đệ tử thứ ba, trong cơn đau dữ dội, đã nói với cái đau như sau: "Nè cái đau, lòng tao luôn mở rộng, mày muốn làm gì cũng được, cứ tự nhiên".

Người đệ tử thứ ba đã hoàn toàn đón nhận và cho phép cái đau tiếp tục bao lâu tùy ý, dù nó kéo dài suốt đời hoặc đau nặng hơn nữa cũng được. Anh cho phép cái đau được tự do và không muốn kiểm soát hay chỉ huy nó. Đây chính là "buông xả" thật sự. Dù cái đau còn đó hay biến mất đối với anh không quan trọng. Và kỳ lạ thay, đúng vào lúc này thì cái đau lại biến mất.

Khóa thiền

Đa số những cơn giận của chúng ta thường bắt nguồn từ sự mong đợi mà không được thỏa mãn. Chúng ta muốn sự việc phải như thế này hoặc như thế kia và khi nó không xảy ra đúng như vậy thì chúng ta bực bội, khó chịu, tức giận. Những cái "phải như thế này hay như thế kia" chính là sự mong đợi, muốn sắp xếp tương lai. Chúng ta quên rằng tương lai vô thường, không có gì chắc chắn. Quá tin vào sự mong đợi tương lai "phải như thế này hay như thế kia" chính là tự làm khổ mình.

Tôi quen một Phật tử người Âu Mỹ, anh ta xuất gia trở thành một nhà sư cách đây vài năm trong một thiền viện nổi tiếng rất nghiêm khắc trên một vùng núi hẻo lánh. Mỗi năm họ đều tổ chức một khóa thiền 60 ngày. Chương trình rất cực, những người lười biếng hay thiếu kiên nhẫn không thể theo nổi.

Họ thức dậy lúc 3 giờ sáng và 10 phút sau là mọi người đều đã yên lặng ngồi thiền. Suốt ngày họ chỉ ngồi thiền và đi thiền hành. Ngồi thiền 50 phút rồi đứng dậy đi thiền hành 10 phút, sau đó lại ngồi 50 phút rồi đi 10 phút, và cứ thế làm suốt ngày. Đến bữa ăn, họ ăn ngay tại chỗ ngồi thiền của mình và không ai được nói chuyện. Đến 10 giờ tối, họ được nằm xuống để ngủ ngay tại chỗ ngồi thiền. Nếu ai muốn thức dậy trước 3 giờ sáng thì tùy ý nhưng không được trễ hơn. Thời gian duy nhất được tạm nghỉ là lúc vào tham vấn với vị thiền sư

hung dữ, và những lúc đi vệ sinh (không được quá lâu).

Mới sau ba ngày, chân và lưng của nhà sư Âu Mỹ bị đau nhức kinh khủng, vì anh không quen ngồi lâu như vậy trong một tư thế không tự nhiên chút nào đối với người Âu Mỹ. Thế mà trước mắt còn tới tám tuần nữa phải trải qua nên anh bắt đầu nghi ngờ không biết mình có thể chịu đựng nổi khóa tu này không?

Đến cuối tuần thứ nhất, sự việc không khả quan hơn chút nào. Ngày nào cũng ngồi như vậy hết giờ này sang giờ khác, anh đau đớn, quằn quại như kẻ sắp chết. Những ai đã tham dự khóa thiền 10 ngày đều biết cảm giác đau nhức ra sao. Vậy mà anh còn tới bảy tuần rưỡi nữa.

Nhưng anh này là người có chí khí. Anh gom hết sức lực của mình phấn đấu từng giây một. Đến cuối tuần thứ nhì thì anh chịu hết nổi, vì cái đau đã lên tới cực điểm. Cơ thể Âu Mỹ của anh đâu phải sinh ra để bị tra tấn như vậy. Và tu kiểu này đâu còn là đạo Phật, mang danh là con đường Trung Đạo? Khi đó anh trộm liếc các nhà sư Á Đông xung quanh, thấy họ cũng đang nghiến răng chịu đựng. Niềm kiêu hãnh của anh bừng dậy, giúp anh qua được hai tuần nữa. Trong thời gian này, thân thể của anh vừa bị đau và như vừa bị thiêu đốt. Giây phút giải thoát duy nhất của anh là khi tiếng chuông báo hiệu 10 giờ tối, cho phép cái thân bị tra tấn của anh được duỗi ra và nằm xuống nghỉ một chút. Nhưng hình như mới chìm vào giấc ngủ chưa được bao lâu

thì tiếng chuông sáng đã vang lên, đánh thức anh dậy để trải qua một ngày tra tấn khác.

Đến cuối ngày thứ 30, vài tia sáng hy vọng lấp lóe đằng xa. Anh biết là mình đã đi được nửa đường rồi và anh tự nhủ "sắp hết rồi, ráng lên". Nhưng thời gian hình như kéo dài hơn, cái đau ở lưng và đầu gối anh càng ngày càng nhức nhối hơn. Nhiều lúc anh muốn khóc thét lên, nhưng rồi vẫn kiên gan vượt qua được. Còn hai tuần nữa. Rồi còn một tuần nữa. Trong tuần cuối, thời gian đi chậm rì giống như một con kiến bò lê trong hũ mật. Mặc dù anh đã quen chịu đựng những cơn đau, nhưng không phải dễ nuốt. Anh nghĩ nếu bỏ cuộc lúc này thì thật uổng phí công lao anh đã chịu đựng tới đây. Do đó anh lại cắn răng tiếp tục, dù có phải lăn ra chết cũng mặc.

Cuối cùng rồi ngày thứ 60 cũng phải đến. Tiếng chuông đánh thức anh dậy vào 3 giờ sáng. Anh tự nhủ "sắp xong rồi, đây là ngày cuối". Nhưng lạ thay, cái đau của ngày này cũng tăng tới mức không thể tưởng tượng nổi, giống như từ trước tới giờ nó chỉ đùa giỡn đánh khảy thôi, và hôm nay nó mới ra tay đánh anh đo ván. Mặc dù chỉ còn vài giờ nữa là hết khóa tu, nhưng anh không biết mình có thể chịu nổi nữa không. Và rồi chỉ còn 50 phút chót ngồi thiền. Khi vừa bắt đầu thời tọa thiền này, anh liền tưởng tượng mình sẽ làm gì khi khóa thiền chấm dứt: trước hết là đi tắm cho khỏe, sau đó kiếm cái gì ăn thoải mái, vừa ăn vừa kể chuyện tào lao với bạn bè. Nhưng rồi cái đau lại nhảy vào cắt đứt dòng tưởng tượng ngon trớn của anh, và nó bắt anh

phải chú ý tới nó. Nhiều lần anh lén mở mắt nhìn lên đồng hồ trên tường và không tưởng tượng nổi làm sao thời giờ có thể đi chậm như thế! Phải chăng nó hết pin? Hoặc kim đồng hồ bị mắc kẹt không nhúc nhích nữa? Trời ơi, 50 phút sao mà dài như 5 thế kỷ? Nhưng dù dài mấy thế kỷ đi nữa cũng phải có ngày chấm dứt. Tiếng chuông vang lên (nghe thật dễ thương), báo hiệu khóa tu chấm dứt.

Cảm giác sung sướng lan chạy khắp người anh và cảm giác đau nhức không biết đã biến đi đâu mất? Anh đã thắng cuộc, đã chịu đựng tới cùng. Bây giờ anh phải thưởng cho mình, "nào, sửa soạn đi tắm chứ!"

Chưa kịp rời khỏi chỗ ngồi thì vị thiền sư đánh một tiếng chuông kêu mọi người chú ý. Ông nói: "Khóa thiền này thành công tốt đẹp, nhiều thiền sinh đã đạt được tiến bộ lớn và trong buổi tham vấn, họ đề nghị với tôi nên tiếp tục thêm hai tuần nữa. Tôi nghĩ đó là một điều hay, nên tuyên bố khóa thiền tiếp tục. Mọi người hãy ngồi yên tại chỗ".

Thế là mọi người lại kéo chân xếp bằng ngồi yên, khởi đầu cho hai tuần nữa. Vị sư Âu Mỹ nói anh không còn cảm thấy đau trong người chút nào nữa. Lúc đó anh điên tiết lên, trong đầu chỉ muốn tìm cho ra ai là người đã đề nghị kéo dài thêm khóa thiền, và nếu tìm ra thì anh sẽ trừng trị ra sao. Cơn giận đã át hết mọi cái đau, lúc đó anh khùng lên và mất hết lý trí, sẵn sàng trở thành kẻ sát nhân. Anh chưa bao giờ uất hận như vậy! Đang suy nghĩ miên

man thì tiếng chuông lại vang lên. Nhìn đồng hồ, anh thấy 15 phút đã trôi qua như chớp mắt.

"Khóa thiền chấm dứt", vị thiền sư tuyên bố. "Quý vị hãy ra ngoài giải khát, uống trà, ăn bánh thoải mái. Và có thể nói chuyện được rồi".

Vị sư Âu Mỹ ngơ ngác, không hiểu chuyện gì: "Tôi tưởng chúng ta phải tiếp tục khóa thiền thêm hai tuần nữa mà. Chuyện gì đã xảy ra vậy?" Một vị sư lão thành, đã sống lâu năm trong tu viện, thấy vẻ mặt ngơ ngác của anh, bèn đến gần mỉm cười nói: "Bạn đừng lo! Năm nào sư phụ cũng làm như vậy".

Trong những khóa thiền tích cực, suốt ngày hết tọa thiền lại đến thiền hành, đó không phải là những lớp thiền thư giãn hay giải trí mà cốt để cho hành giả cảm nghiệm rõ ràng sự vô thường, khổ, vô ngã của năm uẩn, có cơ hội thấy rõ sự vận hành của tâm thức mình, của tham, sân, si và thực tập hạnh buông xả.

Con quỷ ăn giận

Vấn đề của cái giận là chúng ta thích giận. Nói vậy có lẽ nhiều người không đồng ý, vì có ai lại thích giận bao giờ? Khi giận lên, nó cho chúng ta cảm giác mạnh bạo, oai hùng, không còn biết sợ và uy hiếp mọi người làm họ nể phục. Vì thế mà vô tình chúng ta "ghiền giận" và thích giận. Khi giận lên, la hét, đập phá thì chúng ta cảm thấy hả dạ, cảm thấy "đã nư". Nhưng trong cái giận cũng có sự nguy hiểm, đưa tới kết quả tai hại không thể lường được. Chúng ta cần phải ý thức được sự nguy hiểm của cái giận thì may ra mới từ bỏ nó được.

Một thuở xa xưa, trong lúc nhà vua đi vắng, có một con quỷ xuất hiện ngang nhiên bước vào cung điện. Mặt mũi nó rất xấu xí, thân thể toát ra mùi hôi thối, khi nó mở miệng thì nói ra những lời ghê tởm, khiến lính canh và các quan trong cung điện đều hoảng sợ đứng chết trân. Nhân đó, con quỷ đi thẳng vào triều đình và leo lên ngai vua ngồi. Khi thấy con quỷ ngồi lên ngai vua, các quan và lính gác mới hoàn hồn chạy tới đuổi.

"Hãy mau ra khỏi nơi đây", mọi người đều la lên. "Đây không phải là nhà của ngươi, nếu ngươi không đi ra thì chúng ta sẽ chém ngươi thành từng mảnh".

Khi nghe những lời sân si như vậy thì người con quỷ tự nhiên lớn lên vài phân, mặt nó trở nên

xấu xí hơn, mùi hôi trên người nó tanh hơn, và lời nói của nó càng tục tĩu hơn.

Mọi người cùng rút kiếm, chĩa giáo la hét dọa nạt nó. Cứ sau mỗi tiếng la hét, mỗi hành động hung hăng, và ngay cả mỗi ý nghĩ tức giận của quân lính thì con quỷ lại lớn thêm vài phân, hình thù xấu xí hơn, mùi tanh hôi hơn, và lời nói càng tục tĩu hơn.

Hai bên đang la hét, chửi bới nhau như vậy thì nhà vua trở về. Ngài nhìn thấy có một con quỷ to tướng đang ngồi trên ngai của mình. Chưa bao giờ ngài thấy một con quỷ xấu xí như vậy. Mùi hôi trên người nó nồng nặc đến nỗi dòi bọ cũng phải bỏ chạy. Lời nói của nó tục tĩu, nham nhở, ngay cả những tay bợm nhậu chuyên chửi thề cũng không bằng.

Nhà vua rất bình tĩnh. Đó cũng là lý do vì sao ngài là vua. Ngài biết mình phải đối phó ra sao.

"Chào mừng bạn", nhà vua nói một cách thân mật. "Chào mừng bạn đã tới thăm cung điện của ta. Có ai đã mời bạn ăn uống gì chưa?"

Trước những lời nói thân mật này, con quỷ tự nhiên nhỏ đi vài phân, mặt mũi bớt xấu đi một chút, mùi bớt hôi, và ăn nói bớt hung dữ.

Mọi người trong cung điện đều nhận ra ngay sự thay đổi này. Thế là một người bước tới hỏi con quỷ có muốn uống trà không? "Thưa bạn muốn dùng trà Ấn Độ hay trà Ăng Lê? Hay trà bạc hà, rất tốt cho sức khỏe của bạn?" Một người khác điện thoại đặt mua bánh pizza[4], loại bự nhất dành cho

[4] Pizza: một loại bánh đặc biệt của người Ý (Italia).

những người béo phì, vì con quỷ khá to lớn. Một người khác thì tự tay đi làm bánh mì thịt cho con quỷ. Một người lính đã tới gần xoa bóp chân cho con quỷ, và một người khác thì xoa bóp lưng cho nó. "Ui chao ơi! Đã quá!" con quỷ rên lên.

Cứ sau mỗi lời nói, hành động hay ý nghĩ dễ thương của mọi người xung quanh thì con quỷ lại nhỏ đi vài phân, bớt xấu, bớt hôi và bớt hung dữ. Trước khi bánh pizza được giao tới cung điện thì con quỷ đã thu nhỏ trở lại kích thước ban đầu khi nó mới tới. Nhưng mọi người vẫn chưa chịu ngưng. Họ vui vẻ tiếp tục đối xử tử tế, dễ thương với con quỷ khiến nó teo dần tới mức nhỏ hơn con kiến. Và chỉ cần thêm vài hành động dễ thương nữa thì con quỷ tan biến mất.

Con quỷ đó có tên là "con quỷ ăn giận"(anger-eating demon).

Người hôn phối của chúng ta nhiều lúc cũng có thể biến thành "con quỷ ăn giận". Nếu chúng ta nổi sân với họ thì hãy nhìn xem, họ sẽ trở nên xấu xí, nói năng hung dữ. Và vấn đề sẽ tăng lên vài phân mỗi lần chúng ta nổi giận với họ. Hy vọng bạn đã nhận ra sai lầm của mình và biết cách sửa đổi.

Cái đau cũng là một loại "con quỷ ăn giận". Khi bị đau, chúng ta hay nổi giận nghĩ trong đầu: "Cái đau này dễ ghét quá! Mày đi ra chỗ khác. Tao không muốn có mày ở đây!" và cái đau lại càng tăng thêm và làm dữ. Quả thật khó mà dễ thương nổi với cái gì làm mình đau nhức, khổ sở, nhưng

nhiều lúc không còn cách nào khác hơn nữa. Giống như câu chuyện đau răng mà tôi kể ở trước, khi chúng ta biết chấp nhận, thật lòng đón tiếp cái đau và đối xử tử tế với nó, thì nó sẽ nhỏ dần, bớt quậy, bớt phá, bớt làm dữ và có thể tan biến luôn.

Có vài bệnh ung thư cũng thuộc loại "con quỷ ăn giận", chúng nó xấu xí, đáng ghét, ai cũng sợ, vậy mà chúng ngang nhiên đi vào người chúng ta và ngồi chễm chệ trên "ngai vàng". Đa số mọi người đều xua đuổi nó là chuyện dĩ nhiên: "Ung thư ơi, mày mau đi chỗ khác chơi. Tao không muốn có mày đâu!" Nhưng nếu sau khi làm đủ mọi cách mà nó vẫn không đi thì tốt hơn chúng ta nên đổi thái độ, chào mừng và đón tiếp nó tử tế giống như nhà vua ở cung điện kia.

Là người tu, ai cũng biết là không nên giận, vì giận là một trong ba cái độc (tham, sân, si), nó làm mình phiền não và tạo nghiệp xấu, nhưng khó ai dẹp trừ được cái giận. Chúng ta thường có thói quen khi bị người khác làm trái ý thì nổi sân lên, người ta nói một thì mình hùng hổ nói lại hai, ba để lấn át, nhưng nào ngờ họ không sợ mà còn nổi sân hơn với mình, và cứ thế leo thang. Chỉ có trí tuệ hay đạo đức thấy được nhiên liệu làm lửa sân bốc cháy và biết cách khôn ngoan tưới nó bằng nước từ bi thì nó mới bị dập tắt. Câu chuyện "con quỷ ăn giận" trên có vẻ tiếu lâm nhưng thâm thúy vô cùng, hiệu quả của nó gấp mấy lần những bài pháp dạy quán từ bi một cách khô khan từ chương.

Tha thứ dập tắt lửa sân

Khi bị ai đó làm tổn thương, chúng ta không bắt buộc phải trả thù hay trừng trị họ. Nếu là người Công giáo, hay Hồi giáo thì chúng ta có thể nghĩ Thượng đế sẽ trừng phạt họ. Nếu là người Phật tử, hay Ấn độ giáo thì chúng ta hãy để luật nhân quả trừng trị họ. Giả sử bạn không theo những đạo trên mà theo đạo khoa học hiện đại như tâm lý trị liệu thì bạn nên biết là người não hại bạn sẽ mang mặc cảm tội lỗi và phải tốn nhiều thời giờ, tiền bạc để giải tỏa nó. Vậy thì tại sao chúng ta lại cần phải "dạy cho họ một bài học?" Nếu suy nghĩ chín chắn thì chúng ta không cần phải ra tay trừng trị họ. Mọi việc sẽ trôi chảy êm đẹp nếu chúng ta biết tha thứ và buông xả cơn giận.

Trong tu viện của tôi có hai nhà sư người Mỹ đang xích mích với nhau. Một người từng là thủy quân lục chiến trước đây ở Việt Nam. Còn người kia đã từng là một nhà kinh doanh giàu có ở Mỹ nhưng từ bỏ danh vọng để đi tu. Cả hai đều còn trẻ, khỏe mạnh, có tài và cương quyết.

Đúng ra các nhà sư không nên cãi nhau, nhưng chuyện này vẫn xảy ra như thường. Và các nhà sư cũng không được đánh nhau, nhưng chuyện này cũng có thể xảy ra. Hai nhà sư kia lời qua tiếng lại một hồi rồi bắt đầu lớn tiếng, xấn lại trừng mắt nhìn nhau như sẵn sàng nện cho đối thủ vài cú. Đang giữa cơn thịnh nộ, chửi bới nhau như vậy, bất thình lình nhà sư cựu chiến binh sụp xuống đất quỳ lạy

cung kính làm nhà sư cựu thương gia hết sức kinh ngạc. Nhà sư cựu chiến binh ngửng mặt lên nói: "Tôi thành thật xin lỗi. Xin bạn hãy tha thứ cho tôi".

Quả thật đây là một hành động bất ngờ và hy hữu, xuất phát tự nhiên từ đáy lòng chứ không tính toán trước. Nó được làm một cách thành thật khiến người đối diện cảm nhận được ngay. Và nhà sư thương gia kia đã cảm động bật khóc.

Vài phút sau, mọi người thấy họ thân mật trở lại với nhau như chưa từng có chuyện gì xảy ra. Đó là điều mà các nhà sư nên làm.

Theo tôi nghĩ, vị sư cựu chiến binh kia không thể tự nhiên trong cơn thịnh nộ, thiếu điều sắp đấm đối thủ, mà có thể sụp xuống lạy như vậy, nếu trước đó không ít thì nhiều đã có thực tập quán chiếu về từ bi, tha thứ và sám hối. Chưa chứng quả Thánh thì ai mà chẳng có lúc sân lên, nhưng người có tu, biết tu thì mới biết sám hối, còn người không tu thì sẽ để cho cơn sân nắm đầu lôi đi tuốt luốt và sẽ không có chuyện sụp xuống quỳ lạy xin lỗi.

Tha thứ tích cực

Qua câu chuyện trên, bạn sẽ nói tha thứ có thể dập tắt lửa sân đối với người tu ở trong chùa, chứ đối với người ngoài đời mà tha thứ kiểu đó thì người ta sẽ lợi dụng. Nếu bị người khác ăn hiếp mà im lặng tha thứ thì người ta sẽ nói là mình hèn nhát.

Ngoài đời có câu: "Nếu ai tát mình bên phải mà đưa má bên trái ra thì sẽ phải đi nha sĩ hai lần, thay vì chỉ đi một lần".

Loại tha thứ mà tôi muốn nói ở trên là loại "tha thứ tích cực" (positive forgiveness). "Tích cực" có nghĩa là tưới tẩm những tính tốt mà chúng ta muốn thấy xuất hiện. "Tha thứ" có nghĩa thả trôi đi những tính xấu đã gây nên vấn đề, không cố bám víu vào chúng nữa. Thí dụ, trong một vườn hoa, nếu ta tưới nước cỏ dại là nuôi dưỡng vấn đề; không tưới cái gì nữa hết giống như tha thứ; chỉ tưới các bông hoa và không tưới cỏ dại chính là "tha thứ tích cực".

Khoảng mười năm về trước, sau một buổi giảng chiều thứ sáu hàng tuần ở Perth, một phụ nữ đã lên gặp tôi thưa chuyện. Tôi nhớ hình như cô đã có mặt thường xuyên trong các buổi giảng từ nhiều năm, nhưng đây là lần đầu tiên cô tới nói chuyện với tôi. Cô ta muốn nói lời cảm tạ chân thành, không những đối với tôi, mà với tất cả chư tăng đã thuyết pháp tại chùa. Và cô nói lý do như sau:

Cô bắt đầu tới chùa từ bảy năm qua. Cô thú thật lúc đó tới chùa không phải vì thích đạo Phật, hay thiền quán mà chỉ vì muốn trốn ra khỏi nhà trong

chốc lát. Cô có một người chồng rất vũ phu, thường chửi rủa, đánh đập cô, nhưng cô không đủ sáng suốt và can đảm bỏ chồng. Vì thế cô tìm tới chùa của chúng tôi với hy vọng được yên ổn trong hai giờ đồng hồ nghe thuyết pháp.

Nhờ nghe thuyết pháp mà cuộc đời cô đã thay đổi. Cô được nghe chư tăng giảng về "tha thứ tích cực" và quyết định về nhà thực hành với chồng mình. Cô kể mỗi lần bị anh ta đánh đập thì cô tha thứ và bỏ qua. Tôi không biết làm sao cô thực hành được, nhưng chỉ có cô mới biết thôi. Và mỗi khi anh nói hay làm được một điều gì dễ thương, dù rất nhỏ, thì cô ôm anh vào lòng, hôn anh, vuốt ve anh hoặc làm bất cứ cử chỉ nào cho anh thấy là cô rất cảm động trước lòng tốt của anh.

Nói tới đây cô thở dài và cho biết là phải mất tới bảy năm trời. Mắt cô hơi rưng lệ, "bảy năm dài", cô nói tiếp, "nhưng thầy sẽ không còn nhận ra người chồng cũ của con nữa. Anh ấy đã hoàn toàn thay đổi. Bây giờ hai vợ chồng rất thương yêu nhau và đã có được hai đứa con". Mặt cô lúc này sáng rực lên như có hào quang. "Thầy có thấy cái ghế nhỏ này không?" cô hỏi tôi, "Anh ấy đã tự tay làm cho con cái ghế nhỏ này để ngồi thiền. Nếu là trước đây bảy năm thì anh ấy sẽ dùng cái ghế này để đập con!" Nghe tới đây, tôi và cô ta cùng bật cười.

Tôi rất thán phục người phụ nữ này. Cô đã tìm lại được hạnh phúc với tất cả sự kiên nhẫn của mình. Cô đã chuyển hóa một con quỷ thành một người chồng tốt biết thương yêu săn sóc vợ con. Cô

đã tự cứu mình và cứu người khác một cách tuyệt hảo.

Trên đây là một thí dụ lý tưởng về sự tha thứ tích cực. Khi kể câu chuyện này, tôi không có ý khuyến khích những ai bị vợ hay chồng hành hung đánh đập phải làm đúng như vậy. Tôi chỉ muốn nêu lên những gì chúng ta có thể đạt được nếu biết tha thứ cái xấu và tưới tẩm cái tốt.

Lời dạy vô giá

Tôi nghe nói những bệnh trầm cảm, uất cảm (depression) đã giúp cho kỹ nghệ sản xuất dược phẩm thu nhập hàng tỷ đô la. Nghe thấy mà chán đời! Làm giàu trên sự đau khổ của kẻ khác là điều không tốt chút nào. Theo truyền thống Nguyên thủy, những nhà sư như chúng tôi không được giữ tiền bạc, và chúng tôi không lấy tiền khi thuyết pháp, khuyên nhủ, giải đáp thắc mắc, hoặc bất cứ dịch vụ gì.

Có một phụ nữ người Mỹ điện thoại tới một thiền viện để hỏi cách thức tu thiền.

"Tôi nghe nói ở đây có dạy thiền phải không?", bà ta hỏi trên điện thoại.

"Dạ thưa bà, đúng vậy", vị thiền sư trả lời.

"Vậy ông lấy bao nhiêu?", bà đi ngay vào vấn đề.

"Chúng tôi không lấy tiền".

"Thế thì chắc ông dạy không hay rồi", nói xong bà liền cúp điện thoại.

Cách đây vài năm, tôi cũng nhận được một cú điện thoại tương tự từ một phụ nữ người Úc gốc Ba Lan.

"Hình như tối nay có thuyết pháp ở chùa phải không?", bà ta hỏi.

"Thưa bà, đúng vậy. Buổi thuyết pháp bắt đầu tám giờ tối", tôi trả lời.

"Nếu tới nghe phải trả bao nhiêu?"

"Không trả gì hết, thưa bà", tôi trả lời.

"Chắc ông không hiểu", bà ta hỏi lại, "Nếu tôi đến nghe giảng thì tôi phải trả ông bao nhiêu tiền?"

"Thưa bà, buổi giảng miễn phí, bà không phải trả đồng nào hết", tôi ráng trả lời thật chậm rãi.

"Cái gì!", bà hét to bên kia đầu giây, "Mấy đô la! Mấy xu! Tôi phải trả ít nhất bao nhiêu để vô nghe?"

"Thưa bà, bà không phải trả đồng nào. Bà chỉ cần bước vào phòng giảng, tìm một chỗ ngồi, và đứng dậy ra về bất cứ lúc nào. Sẽ không có ai tới hỏi tên tuổi và địa chỉ của bà. Sẽ không có ai tới đưa quảng cáo hoặc xin tiền cúng dường ở ngoài cửa. Buổi giảng hoàn toàn miễn phí".

Tôi nghe bên kia yên lặng vài giây.

Rồi bà ta hỏi, với giọng thành thật muốn biết, "Nếu miễn phí như vậy thì các ông được cái gì?"

"Hạnh phúc, thưa bà", tôi trả lời. "Hạnh phúc".

Ngày nay, khi có ai hỏi phải trả bao nhiêu để tới nghe buổi thuyết pháp thì tôi không còn nói là miễn phí nữa, mà nói là vô giá.

Đống phân bò

Ở đời thường có những chuyện xui xẻo bất ngờ xảy ra với tất cả mọi người. Tuy nhiên sự khác biệt giữa một người hạnh phúc và một người đau khổ tùy thuộc vào sự phản ứng của họ ra sao trước những hoàn cảnh xui xẻo đó.

Hãy tưởng tượng một buổi chiều đẹp, bạn đi chơi vui vẻ với bạn bè ở ngoài biển. Khi trở về nhà, bạn thấy một đống phân bò không biết ai chở một xe tới đổ trước nhà bạn. Ở đây có ba điều cần biết về đống phân này:

1. Bạn không có đặt mua nó. Đây không phải lỗi của bạn.
2. Bạn bị mắc kẹt với nó. Không ai biết người nào đã chở tới đổ ở đây nên bạn không thể gọi họ tới hốt đi được.
3. Đống phân bò này vừa dơ vừa thúi, mùi của nó xông đầy vào nhà bạn, làm ai cũng phải bịt mũi, nhăn mặt.

Trong câu chuyện này, đống phân bò trước nhà bạn tượng trưng cho những hoạn nạn, xui xẻo, bất trắc xảy ra trong cuộc đời. Và cũng có ba điều cần biết giống như trên, đối với sự bất hạnh:

1. Bạn không có đặt mua nó. Đây không phải lỗi của bạn. Bạn nói: "Tại sao chuyện này lại xảy ra cho tôi?"
2. Bạn bị mắc kẹt với nó. Không ai có thể tới lấy nó đi được.

3. Thật là tức! Sự xui xẻo này đã đến phá hoại hạnh phúc của bạn, làm bạn khổ sở vô cùng.

Có hai cách đối phó khi bị mắc kẹt trước một đống phân như vậy. Cách thứ nhất là mang nó trên người như nhét nó vào túi quần, túi áo, có người bỏ nó vào túi đeo lưng hoặc va-li xách tay, có người còn trét nó lên quần áo. Bạn sẽ thấy khi mang theo nó trên người như vậy thì nhiều người sẽ lánh xa bạn, ngay cả những người thân nhất.

"Mang phân trên người" tượng trưng cho giận dữ, buồn phiền, chán đời, trầm cảm. Đây là lối phản ứng tự nhiên của đa số mọi người khi gặp nạn. Nhưng làm như vậy thì chúng ta sẽ mất đi nhiều bạn bè và người thân, điều này cũng tự nhiên và dễ hiểu bởi vì họ đâu có thích ở gần khi chúng ta tỏa ra đầy trược khí. Hơn nữa, cái đống phân kia đâu có nhỏ bớt đi, và mùi của nó càng ngày càng hôi thúi khó ai chịu nổi.

May thay, có cách thứ nhì. Khi bất thình lình có một đống phân không biết ai đổ trước nhà mình như vậy, thay vì buồn phiền mang nó trên người thì bạn hãy ra tay dọn dẹp nó, đem cuốc, xẻng, xe bù ệt ra làm việc. Bạn phải xúc từng xẻng phân chất lên xe bù ệt, đẩy ra sau vườn, cuốc đất đào hố đổ xuống. Đây thật là một công việc nặng nhọc, cực khổ tốn nhiều thời giờ nhưng bạn biết không còn cách nào khác nữa.

Ban đầu, có thể bạn chỉ xúc được nửa xe bù ệt trong ngày mà thôi. Nhưng dù sao bạn cũng đã làm

một điều hữu ích để giải quyết vấn đề thay vì ngồi đó than thở chán đời. Mỗi ngày bạn kiên nhẫn xúc đi một chút phân, và từ từ đống phân nhỏ dần. Nhiều khi phải trải qua nhiều năm tháng, nhưng một buổi sáng đẹp trời nào đó bạn sẽ thấy đống phân kia không còn trước nhà bạn. Và hơn thế nữa, một việc kỳ lạ đã xảy ra ngay phía sau nhà bạn. Những bông hoa tươi đẹp đã chen nhau đua nở tưng bừng trong vườn của bạn. Mùi hoa thơm tỏa ra tận ngoài đường khiến người hàng xóm và khách bộ hành đi qua phải mỉm cười hoan hỷ. Mấy cây ăn trái trong góc vườn của bạn cũng sai trái nặng trĩu. Những trái cây này ngọt chưa từng thấy, và nhiều đến nỗi bạn ăn không hết, phải đem chia cho hàng xóm và kẻ qua đường.

"Xúc từng xẻng phân" tượng trưng cho sự đón chào những hoạn nạn, xui xẻo xem chúng như là phân bón cho đời bạn. Công việc này bạn phải tự làm lấy, không ai có thể làm thế cho bạn được. Chịu khó cuốc đất đào lỗ trong vườn tâm của bạn, ngày qua ngày, cái đống phân đau khổ kia sẽ nhỏ dần.

Bạn có thể tốn nhiều năm, nhưng một ngày nào đó bạn không còn thấy đau khổ trong đời bạn nữa, mà ngược lại, phép lạ sẽ xảy ra. Những đóa hoa thương yêu sẽ nở rực trong lòng bạn, với hương thơm từ bi tỏa khắp xung quanh, bay tới hàng xóm, và người thân của bạn. Những cây trí tuệ lớn lên sau vườn, cho ra những trái hiểu biết ngọt ngào về bản chất cuộc đời. Bạn sẽ vui sướng chia xẻ những hoa trái thơm ngọt này với tất cả mọi người.

Một khi bạn đã nếm mùi khổ đau, hoạn nạn, rút tỉa được bài học và từ đó làm đẹp vườn tâm của mình, khi đó bạn mới có thể đang tay ôm những người đang chìm sâu trong thống khổ và nói nhỏ "tôi hiểu". Và họ sẽ nhận ra ngay là bạn thật sự hiểu họ, hiểu niềm đau của họ. Đây là khởi đầu của lòng từ bi. Sau đó, bạn chỉ cho họ thấy cái xe bù ệt, cái xẻng, cái cuốc, cùng với sự kiên nhẫn của bạn và khuyến khích họ vượt qua. Người ta không thể chỉ cho kẻ khác những gì mà chính mình chưa trải qua.

Tôi biết có nhiều vị sư rất giỏi về thiền, họ sống tỉnh thức an lạc và bình tĩnh trước nghịch cảnh, nhưng chỉ có một số nhỏ trở thành những bậc thầy lớn. Điều này có làm tôi thắc mắc.

Giờ đây, theo tôi hiểu, những vị sư có cuộc sống tương đối nhàn hạ, ít gặp phải phân bò, thường khó trở thành những bậc thầy lớn. Chính những vị sư thường gặp nhiều phân bò, can đảm lặng lẽ xúc dẹp và chuyển nó thành một vườn hoa đẹp, là người dễ trở thành những bậc thầy lớn. Họ đều có trí tuệ, từ bi, và bình an. Nhưng người nào gặp nhiều phân bò hơn thì sẽ có nhiều từ bi, trí tuệ hơn để chia phát cho người khác.

Nếu bạn là người muốn làm lợi ích cho cuộc đời, hoặc muốn đi theo con đường từ bi thì lần tới, khi gặp hoạn nạn xảy đến, bạn hãy nói: "Hết xẩy! Lại có thêm phân bón cho vườn tâm!"

Hãy là thùng rác

Một trong những công việc của tôi là lắng nghe những vấn đề của Phật tử thường đến than thở. Nhiều khi nghe những chuyện rắc rối, khó xử của họ làm tôi cũng động lòng và chán nản. Để tìm cách giúp đỡ một người ra khỏi hố thẳm, đôi lúc tôi phải mò xuống hố để nắm lấy tay họ, nhưng phải luôn nhớ mang theo cái thang. Nhờ thế mà sau buổi nói chuyện, tâm tôi trở lại bình thường như không có chuyện gì xảy ra.

Ajahn Chah nói các nhà sư chẳng khác những thùng rác, nhất là những vị tu lâu năm, phải ngồi ở trong chùa, lắng nghe phiền não của chúng sinh và chấp nhận rác rến của họ đổ vào mình. Nào là chuyện vợ chồng bất hòa, chuyện con cái khó dạy, chuyện xích mích với họ hàng, chuyện tài chánh thiếu hụt, v.v... ôi thôi đủ thứ chuyện. Một tu sĩ độc thân làm sao biết được những vấn đề vợ chồng? Đúng ra chúng tôi không cần nghe và không cần biết đến những thứ đó. Nhưng vì lòng từ bi mà chúng tôi ngồi yên lắng nghe, chia xẻ sự bình an của mình và đón nhận mọi thứ rác rến.

Ngoài việc ngồi lắng nghe, Ajahn Chah còn dạy thêm một điều quan trọng. Ngài nói chúng tôi hãy là một thùng rác không có đáy! Hứng nhận tất cả rác rến, nhưng không giữ lại chút nào.

Vì thế, một người bạn tốt, hay một chuyên gia lắng nghe, cần phải giống như một thùng rác không

đáy, không bao giờ bị đầy khi lắng nghe những vấn đề khổ đau của kẻ khác.

Ở đây Ajahn Brahm có ý khuyên chúng ta tập lắng nghe khi người khác trút bầu tâm sự khổ đau của họ và đừng si mê dại dột ôm rác của người thành của mình. Vì đa số chúng ta chỉ thích nói chứ không thích nghe. Ở Tây phương, những nghề như tâm lý trị liệu (psychotherapy), và tâm lý phân giải (psychoanalysis) rất được thịnh hành. Những người bị bệnh căng thẳng thần kinh (stress), trầm cảm (depression), hoặc bất cứ vấn đề tình cảm, nội tâm bức xúc, thường tìm đến những nhà tâm lý trị liệu (psychotherapist), hoặc nhà phân tâm (psychoanalysist) để nói và kể chuyện. Những chuyên gia tâm lý này thường chỉ ngồi nghe mà không nói năng hay trả lời gì hết. Bệnh nhân đến ngồi hoặc nằm dài trên giường và cứ thế nói hết những gì mình muốn nói, hoặc không nói được với ai như vợ chồng, cha mẹ, bạn bè, trong khoảng ba mươi phút đến một tiếng rồi đứng dậy trả tiền ra về. Đối với người Á đông thì chuyện này có vẻ tức cười, vì một người vừa nói lại vừa phải trả tiền, trong khi một người ngồi yên, chẳng nói chẳng làm gì hết mà còn được trả tiền. Nhưng bạn hãy nhìn lại mình xem, có bao giờ bạn thèm có một người nào đó biết ngồi yên lắng nghe mình nói không? Vợ hay chồng của bạn, cha hay mẹ của bạn có bao giờ chịu ngồi yên lắng nghe bạn kể chuyện hay tâm sự gì không? Hay là lúc nào họ cũng bận rộn với hàng trăm công việc hoặc họ chỉ nghe được vài câu là cãi lại, hoặc khuyên lơn hoặc bác bỏ qua một bên làm bạn mắc nghẹn, nuốt không vô, khạc không ra? Trong đời sống gia đình, hầu như ai cũng có chuyện bận rộn riêng, không ai có thì giờ cho ai, nói chi đến chuyện ngồi yên lắng nghe người

khác nói. Chính vì vậy mà người Tây phương phải đi tìm người biết ngồi lắng nghe để họ kể hết nỗi lòng, tuôn ra những điều ấm ức và họ chấp nhận trả tiền. Tuy nhiên những chuyên gia lắng nghe này đã được học ít nhiều về tâm lý trị liệu và phải biết cách hướng dẫn bệnh nhân tự giải quyết vấn đề, và điều tối quan trọng là họ không bao giờ đi kể hay tiết lộ cho một người thứ ba biết những gì bệnh nhân đã nói, đó là bí mật nghề nghiệp. Chính nhờ vậy mà bệnh nhân mới yên lòng bộc lộ hết ý nghĩ.

Còn người Á đông khi có vấn đề thường đi nói hay kể với người thân bạn bè, nhưng nhiều khi người này lại đem đi kể cho người thứ ba, rồi người thứ ba đi kể cho người thứ tư, thứ năm, và có khi thêm mắm thêm muối vô nữa. Không những không giải quyết được vấn đề mà còn làm rùm beng lên rồi đâm ra giận nhau.

Thiền sư Nhất Hạnh cũng thường dạy phương pháp lắng nghe, "chỉ cần lắng nghe thôi, bạn cũng làm vơi đi niềm đau nỗi khổ của kẻ khác".

Nhưng ở đây xin nhắc bạn, biết lắng nghe người khác tâm sự nỗi khổ của họ là một điều tốt, nhưng nhớ đừng đem đi kể lại, vì lần sau họ sẽ không còn tin tưởng bạn nữa.

Có lẽ công bằng

Những lúc gặp nạn, chán đời, bạn thường nghĩ "thật oan ức, tại sao lại xảy ra cho tôi?", thật không công bằng chút nào!

Một tù nhân, tuổi trung niên, sau lớp giảng hàng tháng trong tù, đã xin đến gặp tôi để thưa chuyện. Ông này đã tham dự lớp giảng từ nhiều tháng nên tôi cũng quen mặt.

"Thưa thầy Brahm", ông nói, "Tôi muốn cho thầy biết là tôi không có phạm tội mà họ đã nhốt tôi vào tù. Tôi là kẻ vô tội. Tôi biết nhiều tù nhân cũng nói như vậy mặc dù họ phạm tội, nhưng tôi hoàn toàn nói thật. Tôi không bao giờ nói láo với thầy đâu. Tôi xin thề với thầy đó". Tôi tin lời ông ấy. Hoàn cảnh và điệu bộ của ông đã linh tính cho tôi biết là ông nói sự thật.

Tôi bắt đầu suy nghĩ, thật bất công cho ông ta quá, và đang tìm cách an ủi. Nhưng ông đã cắt đứt dòng tư tưởng của tôi.

Với một nụ cười bí hiểm, ông nói "Thưa thầy Brahm, tôi có phạm nhiều tội khác nhưng không bị bắt, cho nên nghĩ lại thì kể ra cũng công bằng thôi!"

Tôi phá lên cười. Thì ra tên tù nhân lưu manh này đã hiểu luật nhân quả, và có thể hiểu rõ hơn vài tu sĩ mà tôi biết.

Có khi nào bạn phạm tội, ăn trộm, ăn cắp, phạm pháp mà không bị bắt không? Và khi đó bạn có than "Trời ơi, không công bằng! Tại sao tôi không bị bắt?"

Nhưng khi lâm vào cảnh khổ mà không biết lý do tại sao thì chúng ta liền than "Trời ơi, bất công quá! Tại sao lại tôi?" Giống như tên tù nhân tôi vừa kể, có thể chúng ta đã làm nhiều tội phạm mà không bị bắt lúc đó. Bây giờ mới nhìn thấy vô cớ bị bắt nhưng thật ra có lẽ cũng công bằng thôi.

Tên tù nhân trên đã bị bắt oan về một tội mà ông không phạm, nhưng trước đó ông đã phạm nhiều tội khác mà không bị bắt. Bây giờ mới nhìn thì thấy ông bị bắt oan, nhưng suy nghĩ kỹ thì cũng chẳng oan chút nào.

Có nhiều Phật tử ăn chay, niệm Phật, cúng dường, bố thí, làm phước mà vẫn gặp những chuyện không may, thường hay than thở "Tôi tu hành, ăn chay, làm phước mà sao cứ gặp nạn hoài?"

Đạo Phật dạy nhân quả ba đời, quá khứ, hiện tại, vị lai. Có những người kiếp này làm ác mà vẫn sung sướng, đó chẳng qua cũng giống như người phạm tội mà chưa bị bắt. Đến kiếp sau, đang sống lương thiện thì lại bị bắt vào tù một cách oan uổng. Nhìn vào thấy oan, nhưng xét kỹ thì cũng công bằng thôi.

Vậy khi không làm điều gì xấu ác mà gặp nạn thì chúng ta nên nhớ là không có gì oan uổng hết. Có thể chúng ta đã tạo ác từ nhiều kiếp trước, đến kiếp này thì quả mới chín mùi trổ ra.

Luật nhân quả

Nhiều người Tây phương hiểu lầm luật nhân quả. Hễ thấy ai bị đau khổ thì họ liền cho là do tạo nghiệp ác đời trước nên bây giờ phải trả quả, không có cách nào thoát khỏi. Sự thật không hẳn như vậy, giống như câu chuyện thí dụ sau đây.

Có hai người đàn bà cùng làm bánh.

Người thứ nhất có trong tay những nguyên liệu khá tồi tệ. Bột mì thì cũ với vài chỗ mốc phải khều vứt đi. Bơ thì sắp lên mùi. Đường trắng thì loang lỗ vài đốm nâu (vì ai đó đã dùng muỗng cà phê còn ướt múc vào). Trái cây mà bà có chỉ vỏn vẹn một chùm nho cũ. Và cái lò bếp của bà thuộc đời trước đệ nhất hay đệ nhị thế chiến.

Người thứ nhì có trong tay những nguyên liệu hảo hạng. Bột mì được bảo đảm xuất xứ từ các xưởng không xài chất hóa học. Bơ thuộc loại không gây béo phì và rất mềm dễ nhồi nặn. Đường vàng nguyên chất chưa bị tẩy trắng. Trái cây thì chín mùi mới hái ngoài vườn. Cái lò bếp thì thuộc loại hiện đại nhất với đủ loại chương trình tự động.

Thử hỏi người đàn bà nào sẽ làm ra một cái bánh ngon nhất?

Chưa chắc người có nguyên liệu hảo hạng sẽ là người làm bánh ngon nhất. Đôi khi người có nguyên liệu tồi tệ, nhưng yêu nghề và bỏ hết tâm sức vào sự làm bánh, lại là người cho ra cái bánh ngon nhất.

Vài người bạn tôi quen, họ có trong tay nhiều nguyên liệu khá tồi tệ trong đời như: sinh ra trong gia đình nghèo, thuở nhỏ bị đối xử tệ bạc, học hành dốt nát, có người bị tàn tật và không chơi thể thao được. Nhưng họ đã cố gắng vận dụng khả năng dư thừa của mình để cho ra một cái bánh xứng đáng, khiến tôi phải cúi đầu khâm phục. Bạn có bao giờ gặp những người như thế chưa?

Vài người bạn khác, họ có trong tay những nguyên liệu hảo hạng của cuộc đời: sinh ra trong gia đình giàu sang, được cha mẹ cưng chiều, học hành giỏi, đẹp trai, tài ba, nổi tiếng. Nhưng rồi họ đã phung phí tuổi trẻ trong rượu chè, cờ bạc, hút sách. Bạn có biết những người như vậy không?

Phân nửa luật nhân quả là những nguyên liệu chúng ta có trong tay. Và phân nửa kia là chúng ta làm gì với những nguyên liệu đó trong cuộc đời, đó mới là phần quan trọng nhất.

Trong kinh Phật cũng có nói về bốn hạng người:

1) *từ bóng tối đi vào bóng tối: sinh ra từ nơi nghèo khổ và tiếp tục tạo nghiệp xấu.*
2) *từ bóng tối đi vào ánh sáng: sinh ra từ nơi nghèo khổ và phấn đấu làm lành thoát khổ.*
3) *từ ánh sáng đi vào bóng tối: sinh ra từ nơi giàu sang và ăn chơi, trụy lạc xuống dốc.*
4) *từ ánh sáng đi váo ánh sáng: sinh ta từ nơi giàu sang và tiếp tục làm lành.*

Nói cách khác, luật nhân quả không có nghĩa là mọi sự đều là kết quả của đời trước, mà chỉ có 50%

của đời trước và 50% của đời hiện tại. Chính nhờ 50 % của đời hiện tại, nên chúng ta có 50% cơ hội để chuyển nghiệp. Vì thế luật nhân quả không phải là định mệnh an bài, ráng ngồi chịu trận trả nghiệp.

Vấn đề chỗ nào?

Nhà toán học và triết gia người Pháp, Blaise Pascal có nói: "Tất cả vấn đề của con người xảy ra chỉ vì họ không biết ngồi yên một chỗ".

Tôi xin mạn phép thêm vào "...và không biết lúc nào cần phải ngồi yên".

Vào năm 1967, nước Do Thái có chiến tranh với Ai Cập, Syria, và Jordan. Ngay giữa lúc chiến sự dầu sôi, lửa bỏng mà sau này người ta gọi là "Sáu ngày khói lửa", một ký giả đã phỏng vấn Thủ tướng Anh, Harold Macmillan, nghĩ gì về vấn đề của Trung Đông.

Không chút do dự, nhà chính trị gia kỳ cựu Anh quốc trả lời: "Đâu có vấn đề gì ở Trung Đông". Nhà ký giả ngỡ ngàng không hiểu gì cả.

"Ông nói không có vấn đề gì ở Trung Đông, nghĩa là sao?" nhà ký giả hỏi cho ra lẽ. "Bộ ông không biết ở đó đang có chiến tranh sao? Hay là ông không ý thức được những gì chúng ta đang bàn luận? Bom đang thi nhau rớt trên bầu trời, xe tăng pháo kích tứ tung, quân lính thì tắm trong tên đạn, vô số người chết và bị thương. Vậy mà ông nói 'không có vấn đề gì ở Trung Đông' thế nghĩa là sao?"

Thủ tướng Anh kiên nhẫn giải thích: "Này ông bạn, vấn đề là một cái gì có sự giải đáp. Trong khi đó sự việc xảy ra ở Trung Đông không có giải đáp. Vì vậy mà nó không phải là một vấn đề".

Đã bao nhiêu lần chúng ta mất thì giờ lo nghĩ về những việc mà không có giải đáp, và bởi vậy chúng không phải là vấn đề.

Câu chuyện trên cũng tương tựa như câu nói của đức Dalai Lama, "Đừng bận tâm lo lắng về những vấn đề, vì vấn đề nào cũng có giải đáp. Và nếu vấn đề không có giải đáp thì bận tâm làm chi cho uổng."

Đổ lỗi kẻ khác

Một cô sinh viên đại học đến gặp một vị sư trong chùa chúng tôi để xin thầy tụng một bài kinh chúc phúc cho cô, vì ngày hôm sau cô phải đi thi. Vị sư này vui lòng tụng và nghĩ rằng nó sẽ giúp cho cô tự tin hơn. Mọi việc tụng niệm đều miễn phí và cô ta không cúng đồng nào.

Chúng tôi không bao giờ thấy cô trở lại chùa. Và tôi nghe bạn bè cô nói là cô đi rao rằng các thầy ở chùa này tu không khá, tụng không linh, nên cô đã thi rớt. Nhưng họ cũng cho tôi hay là cô ta thi rớt vì không chịu học bài, mà hay đi nhảy đầm.

Cô ấy hy vọng là các thầy chùa sẽ tụng cho cô thi đậu.

Ở đời người ta thích đổ lỗi cho kẻ khác mỗi khi gặp chuyện không may. Nhưng đổ lỗi kẻ khác không bao giờ giải quyết được vấn đề.

Một người ngứa ở dưới mông.

Lại đưa tay gãi trên đầu.

Cái ngứa không bao giờ hết.

Ajahn Chah thường ví người hay đổ lỗi cho kẻ khác giống như người ngứa ở mông mà gãi trên đầu.

Ở chùa chúng ta thấy có rất nhiều người giống như cô sinh viên trên. Họ thường đến cầu nguyện, cúng vái, xin xâm để buôn may, bán đắt, chồng con đỗ đạt, mọi sự may mắn. Đến khi không được toại ý thì họ nói chùa này không linh và đi tìm chùa khác.

Con bò khóc

Hôm đó tôi tới nhà tù để hướng dẫn khóa thiền sớm hơn thường lệ vì có một tù nhân muốn gặp tôi thưa chuyện. Anh ta là một người to lớn vạm vỡ, râu tóc bù xù, hai cánh tay xâm đầy, mặt thì nhiều vết thẹo chứng tỏ thuộc loại anh chị đâm thuê chém mướn. Hình dáng của anh khá dễ sợ khiến tôi thắc mắc không hiểu tại sao anh lại muốn đến học thiền, vì nó không hợp với anh chút nào. Đương nhiên là tôi đã nghĩ sai.

Anh nói trước đây vài ngày có một việc xảy ra làm anh hoảng sợ hết hồn. Anh kể sơ quá khứ hồi nhỏ lớn lên tại những khu phố du đãng vùng Belfast[5]. Anh biết đâm nhát dao đầu tiên vào lúc bảy tuổi. Khi đó anh bị một đứa học trò lớn hơn ăn hiếp, bắt anh phải đưa cho nó số tiền trong túi để ăn trưa. Anh không chịu. Tên kia bèn rút ra một con dao dài, hỏi lại anh lần nữa có chịu đưa tiền cho nó không? Anh nghĩ tên này chỉ hăm dọa nên nhất định không đưa. Không ngờ tên du côn này không thèm hỏi lần thứ ba, nó cắm ngay con dao vào tay anh, rồi rút ra bỏ đi tỉnh bơ.

Lúc đó anh quá hoảng sợ chạy một mạch về nhà với cánh tay chảy máu tùm lum. Cha anh đang thất nghiệp ở nhà, bước ra ngắm nhìn vết thương rồi dắt anh vào nhà bếp, nhưng không phải để băng bó cho anh, mà mở tủ bếp lấy ra một con dao phay lớn đưa

[5] Belfast: tên một thành phố của nước Ái Nhĩ Lan (Ireland).

cho anh và ra lệnh cho anh trở lại trường đâm tên du côn kia.

Cuộc đời đâm chém của anh bắt đầu từ đó, và nếu anh không to lớn khỏe mạnh như hôm nay thì chắc chắn anh đã chết từ lâu rồi!

Nhà tù này thuộc một loại nhà tù nông trại, những tù nhân ngắn hạn, hoặc dài hạn mà sắp được thả, được tới đây học nghề canh nông gia súc để sửa soạn hội nhập lại đời sống tự do bên ngoài. Ngoài ra thực phẩm sản xuất từ nhà tù này được tiếp tế cho các nhà tù ở xung quanh vùng Perth với giá thật rẻ. Những nông trại ở Úc không phải chỉ có trồng lúa, bắp hay rau cải, mà còn nuôi bò, cừu, và heo. Trại tù này cũng vậy, nhưng đặc biệt có thêm lò sát sinh ngay trong trại.

Mỗi tù nhân đều được phân công trong trại. Tôi nghe nói công việc mà nhiều người dòm ngó nhất là trong lò sát sinh, nổi tiếng dành cho những người hung bạo nhất. Trong đó có một việc mà nhiều người tranh nhau chính là giết bò, và anh Ái Nhĩ Lan khổng lồ này đã dành được.

Anh tả cảnh trong lò sát sinh cho tôi nghe. Có một lối đi được chắn bằng song sắt rất chắc, khúc mới vào nới rộng, và đến cuối lối đi nhỏ dần chỉ vừa đủ cho một con vật đi qua. Ngay sau đó là anh đứng chờ với một cây súng điện. Những con bò, heo, cừu đều bị lùa vào đây bằng gậy và chó. Anh nói những con thú này luôn gầm, thét, tìm cách tẩu thoát, mỗi con theo kiểu của nó. Có lẽ chúng đánh hơi được mùi chết chóc. Khi một con vật bị đẩy vào tới cuối đường là chỗ anh đứng, thì nó dẫy dụa

và rống lên thật thảm thiết. Mặc dù cây súng điện của anh dư sức bắn chết ngay tại chỗ một con trâu rừng to lớn, nhưng mấy con vật này không bao giờ chịu đứng yên cho anh bắn đàng hoàng, vì thế anh thường phải bắn hai phát, một phát cho nó gục xuống nằm yên, và phát sau mới thực sự kết liễu đời nó. Cứ thế một phát gục, một phát giết, ngày này qua ngày khác.

Kể tới đây, anh có vẻ xúc động vì sắp tới khúc ly kỳ. Anh bắt đầu toát mồ hôi và lẩm bẩm chửi thề, vì sợ nói ra tôi không tin.

Mới trước đây vài hôm, các trại tù quanh vùng cần thêm thịt bò và trại của anh phải giết thêm bò. Hôm đó anh cũng vào lò sát sinh làm việc như thường lệ, nhưng lần này anh gặp một con bò quá ư lạ lùng chưa từng thấy bao giờ. Con bò này tiến vào chỗ anh một cách trầm lặng, không một chút rên rỉ, dẫy dụa hay tìm cách tẩu thoát.

Khi tới trước mặt anh, nó ngẩng đầu lên nhìn thẳng vào mặt người sắp giết nó, và không nhúc nhích.

Anh tù Ái Nhĩ Lan này chưa bao giờ nhìn một con vật nào gần và rõ như vậy. Tâm anh khựng lại bối rối, và một mãnh lực vô hình khiến anh không giơ nổi cây súng điện lên hoặc quay mặt nhìn đi chỗ khác. Con bò đang nhìn thẳng vào lòng anh.

Lúc đó thời gian như ngừng lại, anh không rõ bao lâu, nhưng con bò càng nhìn anh thì trong lòng anh càng run rẩy. Anh thấy khóe mắt bên trái con bò, nước mắt tụ lại dần, tăng dần, tăng dần và chảy dài xuống sườn má nó. Cánh cửa con tim bị đóng

lâu ngày trong lòng anh bắt đầu mở ra từ từ. Trong lúc đang ngạc nhiên với sự chuyển động nội tâm, thì anh nhìn thấy mắt bên phải con bò cũng bắt đầu rơi lệ. Tới đây, bất giác anh ngã quỵ xuống. Trời ơi! Con bò đang khóc.

Thế là anh quăng luôn cây súng điện, chạy ra gặp nhân viên cai tù và la lên rằng họ muốn làm gì anh cũng được, nhưng anh nhất quyết không để cho ai giết con bò này.

Trước khi kết thúc, anh cho biết bây giờ anh ăn chay trường.

Đây là một câu chuyện có thật, vì các bạn tù trong trại đều công nhận với tôi như vậy.

Con bò khóc đã dạy cho một người hung bạo nhất thế nào là lòng từ bi.

Con người được lớn lên trong xã hội mà ai nấy đều ăn thịt nên cho sự ăn thịt súc vật là điều bình thường vì quan niệm "trời sinh ra thú vật để cho người ăn".

Những người ăn thịt có khác gì cọp, beo, sư tử trong rừng ăn nuốt những con thú nhỏ bé khác? Cọp, beo chỉ săn mồi khi đói, còn con người ăn thịt vì muốn ngon miệng, khoái khẩu. Chỉ vì thỏa mãn cái lưỡi mà con người giết hại, ăn nuốt không biết bao nhiêu loài vật khác.

Khi ăn một tô phở bò, phở gà, cháo lòng, người ta chỉ thấy đó là những miếng thịt ngon lành, chứ đâu có thấy sự dã man trong lò sát sinh, hay sự đau đớn, gầm thét, sợ hãi cùng cực của những con thú bị thọc tiết.

Anh tù nhân Ái Nhĩ Lan là một tên du đãng, đâm thuê chém mướn, không phải Phật tử, nhưng chỉ vì nhìn thấy con bò khóc mà phát tâm từ bi, từ bỏ sát sinh, ăn chay. Vậy trong khi chúng ta là Phật tử biết luật nhân quả, biết chúng sinh trôi lăn trong sinh tử luân hồi, và trong một kiếp nào đó đều đã là cha mẹ ta thì nỡ lòng nào ăn nuốt thịt cha mẹ mình? Chẳng lẽ chúng ta còn tệ hơn anh tù nhân du đãng kia sao?

Nếu bạn là Phật tử mà chưa phát tâm ăn chay thì nên vào trang nhà www.peta.org/videos xem trực tiếp phim tài liệu "Meet your meat", hoặc vào YouTube tìm "Lò sát sinh thời nay" và bạn sẽ hiểu được tâm trạng của anh tù nhân Ái Nhĩ Lan trong câu chuyện trên.

Con rắn, ông thị trưởng và nhà sư

Khi mới xuất gia, tôi đã sống hơn tám năm ở Thái Lan, trong các tu viện trong rừng, xung quanh có rất nhiều rắn. Vào năm 1974 khi mới đến, tôi nghe nói có khoảng một trăm loại rắn khác nhau, chín mươi chín phần trăm là rắn độc - nếu bị nó cắn là chết - số còn lại thì không cắn nhưng siết bạn tới chết.

Trong thời gian ở đó, hầu như ngày nào tôi cũng thấy rắn. Một lần nọ, khi bước vào chòi, tôi vô tình đạp lên một con dài gần hai thước. Cả hai cùng hốt hoảng bỏ chạy, may mà nó chạy hướng khác. Có một buổi sáng, mới ngủ dậy, mắt chưa nhìn rõ, tôi đã tiểu lên một con rắn, vì tưởng nó là khúc gỗ, và tôi có xin lỗi nó (nhưng có lẽ nó nghĩ là tôi ban phép tưới nước thánh lên người nó). Lần khác, trong lúc chúng tôi đang tụng kinh, một con rắn đã bò lên lưng một vị sư ngồi trước mặt. Khi nó bò lên tới vai thì vị sư này mới quay lại nhìn, và con rắn cũng đứng lại nhìn sư. Tôi bèn ngưng tụng xem chuyện gì sẽ xảy ra. Hai bên trố mắt nhìn nhau trong vài giây, rồi vị sư hất nhẹ cái y của mình làm con rắn rơi xuống đất bò đi chỗ khác và chúng tôi lại tụng tiếp.

Là những lâm tăng (sư ở rừng), chúng tôi được dạy phải rải tâm từ đến tất cả mọi loài, đặc biệt là rắn và không bao giờ làm hại chúng. Có lẽ nhờ vậy mà đến nay chưa có nhà sư nào bị nó cắn.

Tôi cũng được thấy hai lần loại rắn khổng lồ. Lần thứ nhất là một con trăn dài trên bảy thước, thân mình nó mập bằng bắp đùi của tôi. Khi nhìn thấy nó, tôi chớp mắt mấy lần, không tin ở mắt mình, và không thể tưởng tượng nổi có một con rắn bự như vậy. Tôi có thấy lại nó vài năm sau và nhiều vị sư khác trong chùa cũng trông thấy nó. Nhưng tôi nghe nói bây giờ nó đã chết. Lần thứ nhì là con rắn chúa hổ mang (king cobra). Đây là một trong những lần sống trong rừng nhiệt đới Thái Lan mà tôi cảm thấy như có điện trong không khí, lông tóc tôi dựng đứng, các giác quan của tôi trở nên bén nhạy một cách kỳ lạ. Tôi đi tới một ngã rẽ trong rừng và thấy một con rắn đen khá mập đang nằm chắn ngang lối đi chỉ rộng một thước rưỡi. Tôi không nhìn thấy đầu và đuôi của nó vì đầu và đuôi đều nằm trong bụi rậm. Nó không nằm yên mà đang trườn đi. Tôi lặng người đứng yên và nhẩm đếm chiều dài của nó qua chiều rộng của lối đi. Tôi đếm được cỡ bảy lần lối đi thì mới thấy cái đuôi của nó hiện ra. Như vậy thì chiều dài của nó hơn mười thước. Tôi đã thấy tận mắt chứ không mơ chút nào.

Sau đó tôi kể lại cho dân làng nghe và họ nói đó là rắn chúa hổ mang, một loại rắn độc khổng lồ.

Có một vị sư Thái, đệ tử của Ajahn Chah, bây giờ là một sư trưởng nổi tiếng ở một chùa riêng, đang ngồi thiền với một số các nhà sư khác. Bỗng có tiếng sột soạt phát ra khiến mọi người mở mắt ra nhìn. Đó là một con rắn chúa hổ mang đang bò tới phía họ. Ở Thái Lan, nhiều nơi còn gọi con rắn này là "rắn một bước" (one step snake), vì nếu bị nó cắn,

bạn chỉ vừa đủ thì giờ bước một bước, chưa kịp bước thứ hai thì bạn đã chết rồi! Con rắn chúa hổ mang bò tới trước mặt vị sư trưởng, ngóc đầu lên ngang mặt sư, phùng mang thè lưỡi và kêu xì xì.

Nếu là bạn thì bạn sẽ làm gì? Bỏ chạy ư? Đó là một điều vô ích, vì loại rắn khổng lồ này bò nhanh hơn bạn gấp mấy lần.

Vị sư trưởng kia đã mỉm cười, từ tốn giơ tay lên vuốt nhẹ vào đầu con rắn và nói bằng tiếng Thái: "Cám ơn bạn đã đến thăm tôi". Tất cả vị sư khác đều thấy rõ như vậy.

Quả là một nhà sư đặc biệt với lòng từ bất khả tư nghì. Rắn chúa hổ mang ngừng kêu xì xì, xẹp mang cúi đầu, và bò qua vị sư bên cạnh.

Vị sư này kể lại là ông không thể nào dám bắt chước vị sư trưởng rờ đầu con rắn, vì ông quá sợ, chỉ khấn thầm trong đầu cho con rắn mau bò đi chỗ khác.

Rắn chúa hổ mang bò một vòng chung quanh nhìn các nhà sư rồi bỏ đi biến dạng.

Vị sư Thái "vuốt đầu rắn" kia có viếng thăm tu viện chúng tôi vài tháng ở Úc. Lúc đó chúng tôi đang xây chánh điện và chờ giấy phép xây cất các dãy nhà khác.

Một hôm ông thị trưởng khu phố ghé đến thăm xem công trình xây cất đi tới đâu. Dĩ nhiên ông là một người có nhiều uy tín và ảnh hưởng trong vùng, vì ông sinh trưởng và lớn lên ở đây. Ông mặc một bộ đồ com-lê (complet) lịch sự, áo trên mở nút để lộ cái bụng phệ khá tròn trịa sau làn áo sơ mi. Vị sư Thái, không biết nói tiếng Anh, trông thấy cái bụng

phệ của ông thị trưởng, liền tới gần và vỗ nhẹ vào đó làm tôi chết điếng người. Tôi la thầm trong đầu "hỏng rồi, sao sư lại có thể vỗ vào bụng của ông thị trưởng như vậy. Giấy phép xây cất chắc chắn sẽ không được cấp. Chùa coi như tiêu rồi!"

Thật ngoài sức tưởng tượng của tôi! Vị sư Thái càng xoa vuốt cái bụng phệ của ông thị trưởng thì ông ta lại càng khoái chí cười khúc khích như một đứa con nít. Rõ ràng ông ta đang sung sướng thấy cái bụng của mình được xoa vuốt bởi vị sư Thái đặc biệt này.

Tất cả giấy phép xây cất của chúng tôi đều được chấp thuận. Và ông thị trưởng đã trở thành một trong những người bạn tốt ủng hộ chùa.

Lòng từ của vị sư Thái phát xuất từ một cái tâm trong sạch, ngây thơ đến nỗi ngài có thể vuốt đầu con rắn chúa hổ mang, xoa bụng ông thị trưởng, và cả hai đều có vẻ ưng chịu, thích thú. Nói vậy chứ tôi không khuyên bạn thử làm như vậy đâu, trừ khi lòng từ của bạn lai láng ít nhất như vị sư Thái trên.

Con rắn ác

Có một con rắn ác sống ở ngoài bìa rừng. Tánh nó nham hiểm, lưu manh, và ác độc. Nó hay rình cắn người ta và lấy đó làm thú vui. Thời gian trôi qua, nó cũng lớn tuổi và bắt đầu tự hỏi không biết cái gì sẽ xảy ra khi nó chết. Trước kia nó từng chê bai chỉ trích những con rắn đi theo đạo này, đạo kia là ngu si, nhẹ dạ, tin những điều tầm bậy, vô lý. Nhưng bây giờ nó lại thắc mắc muốn tìm hiểu.

Cách chỗ nó ở không xa, có một con rắn đạo đức sống trên đỉnh đồi. Đa số những người lương thiện, đạo đức thường sống trên đồi hay trên núi, ngay cả loài rắn cũng vậy. Hình như đó là một truyền thống tự nhiên. Người ta ít khi nào nghe nói một người đạo đức sống trong đầm lầy.

Một bữa nọ, con rắn ác quyết định đi viếng thăm con rắn đạo đức. Nó khoác áo mưa, đội mũ, đeo kính đen, để mọi người đừng nhận ra nó và bò lên đỉnh đồi tới chùa của con rắn đạo đức. Khi đến nơi thì đúng vào giữa buổi thuyết pháp, con rắn đạo đức đang ngồi giảng trên một tảng đá, xung quanh khoảng một trăm con rắn khác đang yên lặng nghe say sưa. Rắn ác bèn lặng lẽ ngồi phía sau đám đông để nghe giảng.

Càng nghe, nó càng thấy có lý và niềm tin phát khởi, nhất quyết theo đạo. Sau thời giảng, nó đến gặp con rắn đạo đức, vừa khóc vừa kể những tội ác mà nó đã làm, và xin hứa từ nay về sau, nó sẽ trở thành một con rắn hoàn toàn khác. Nó hứa trước

mặt con rắn đạo đức là nó sẽ không bao giờ cắn ai nữa. Nó nguyện tu tập hạnh dễ thương, từ bi lo lắng cho kẻ khác, và sẽ truyền dạy cho những con rắn khác trở nên tốt lành. Sau cùng nó đảnh lễ và không quên bỏ vài đồng cúng dường vào thùng phước sương trước khi ra về.

Mặc dù loài rắn biết nói chuyện với nhau, nhưng loài người nhìn vào chỉ thấy chúng phát ra những tiếng kêu xì xì, tiếng nào cũng như tiếng nấy. Con rắn ác, hay đúng hơn là cựu rắn ác, không biết làm sao nói cho loài người hiểu được bây giờ nó là một con rắn hòa bình. Vì thế dân làng vẫn tiếp tục tránh né nó, mặc dù nó đã đeo trên người một huy hiệu thật to của hội "Ân xá quốc tế" (Amnesty International[6]). Rồi một hôm, có một anh chàng đang say sưa nhún nhảy theo tiếng nhạc của iPod[7], vô tình đụng vào rắn ác, nhưng nó không cắn mà còn mỉm cười xã giao.

Từ đó trở đi, dân làng bắt đầu đồn nhau là rắn ác không còn nguy hiểm nữa, và họ dám cả gan đi ngang qua ổ của nó, ngay cả khi nó đang cuộn tròn "nằm thiền" bên ngoài.

Nhiều đứa nhỏ tinh nghịch trong làng đã rủ nhau tới chọc ghẹo nó. Ban đầu tụi nó đứng xa nói vọng tới, "Ê, đồ rắn nhơ nhớp! Nhe nanh cho tụi tao xem, nếu mày giỏi. Đồ con trùng khổng lồ, gớm nhiếc!"

---

[6] Đây là một hội quốc tế chuyên tranh đấu bảo vệ nhân quyền cho các tù nhân.

[7] iPod: một loại máy nghe nhạc mp3, hiện đại của hãng Apple. Tất cả giới trẻ thời nay đều quen thuộc.

Rắn ác không thích nghe ai chửi nó là đồ nhơ nhớp, hoặc con trùng khổng lồ, mặc dù có phần nào đúng trong đó. Nhưng làm sao cãi lại đây? Nó đã hứa không cắn ai rồi mà!

Thấy con rắn vẫn nằm yên không nhúc nhích, bọn trẻ bạo dạn hơn, lấy đất đá liệng vào nó. Chúng reo hò mỗi khi có đứa liệng trúng. Rắn ác biết mình dư sức phóng tới cắn vài đứa cho bỏ ghét, nhưng lời hứa đã kềm nó lại. Thấy vậy, bọn trẻ làm tới, chúng lại gần lấy gậy đập vào mình con rắn túi bụi. Bị đập đau quá, rắn ác bỏ chạy và suy nghĩ, sống ở đời, có lúc cần phải hung dữ, ác độc mới không bị ăn hiếp. Đạo giáo dạy phải từ bi là điều vô lý. Nghĩ thế, rắn ác, trên người đầy thương tích, ráng lết lên đồi để gặp rắn đạo đức xin xả giới, xả bỏ lời hứa.

Rắn đạo đức thấy rắn ác bò tới, trên thân bị máu me bầm dập, liền hỏi: "Nhà ngươi bị cái gì thế?"

"Tất cả đều là lỗi tại thầy đó!" rắn ác đáp một cách chua chát.

"Lỗi tại ta là nghĩa làm sao?" rắn đạo đức ngạc nhiên hỏi lại.

"Thầy dạy tôi không được cắn ai nữa hết. Đó, thầy nhìn đi, thân thể tôi mới ra nông nỗi như vầy! Đạo giáo dạy hay lắm, có thể áp dụng trong chùa, chứ ở ngoài đời thì...."

"Đồ ngu!" rắn đạo đức ngắt lời. "Ngươi đúng là con rắn ngu! Đúng là ta có dạy ngươi không được cắn ai nữa, nhưng ta có cấm ngươi phùng mang, thè lưỡi, kêu xì xì đâu? Có đúng vậy không?"

Trong cuộc đời, nhiều khi từ bi cũng cần phải phùng mang, trợn mắt, la hét. Nhưng tuyệt đối không cần phải cắn ai hết.

Từ bi không có nghĩa là nhu nhược, yên lặng, thụ động, dễ bảo, mặc ai muốn làm gì mình cũng được. Đạo Phật dạy bi, trí, dũng. Con rắn trên áp dụng từ bi một cách ngu si nên mới bị đập. Nó chỉ cần "thị hiện" phùng mang, nhe nanh, rít lên vài tiếng là bọn con nít sẽ chạy mất và không cần phải cắn đứa nào. Đó cũng là từ bi một cách có trí tuệ.

Đôi cánh từ bi

Nếu từ bi được biểu hiệu bằng con chim bồ câu, thì trí tuệ sẽ là đôi cánh của nó. Từ bi mà thiếu trí tuệ thì không thể bay được.

Một trẻ hướng đạo muốn thi hành một việc thiện trong ngày nên tìm cách giúp một bà cụ băng qua đường đầy xe cộ. Nhưng kẹt một điều là bà cụ này đâu có muốn băng qua đường! Bà chưa kịp nói gì thì nó đã nắm tay kéo bà đi rồi.

Cũng thế, nhân danh từ bi, chúng ta cứ tưởng là mình biết những gì người khác cần và tự ý làm không cần hỏi ý kiến của họ.

Một thanh niên nọ, bị điếc từ lúc sơ sinh, được cha mẹ dẫn đến bác sĩ khám nghiệm hàng năm. Bác sĩ vui mừng cho biết là ông đọc trong báo y khoa, thấy một phương pháp giải phẫu mới, có thể phục hồi toàn bộ thính giác cho mười phần trăm những người bị điếc sơ sinh. Ông hỏi cha mẹ anh có muốn thử không? Cả hai ông bà đều đồng ý ngay lập tức.

Chàng thanh niên nọ may mắn nằm trong số mười phần trăm những người được phục hồi toàn bộ thính giác. Nhưng anh rất tức giận và bực mình với cha mẹ và bác sĩ. Bởi vì anh đâu có nghe thấy gì khi họ bàn luận với nhau trong phòng mạch. Chẳng ai hỏi anh có đồng ý giải phẫu không? Bây giờ anh than trách là anh phải chịu đựng suốt ngày sự hành hạ của tiếng động. Chưa bao giờ anh nói là anh muốn nghe cả!

Cha mẹ anh, vị bác sĩ - và ngay cả chính tôi trước khi biết chuyện - cứ tưởng rằng ai cũng muốn nghe được. Mọi người đều nghĩ là mình làm tốt cho anh, ai dè làm hại anh.

Từ bi mà đi cùng với ý tưởng chủ quan nhiều khi trở thành dại dột và nguy hiểm, có thể gây ra đau khổ cho kẻ khác.

Có nhiều bậc cha mẹ muốn (hoặc ép) con mình phải học bác sĩ, kỹ sư, vì nghĩ sau này nó sẽ sướng. Hoặc phải lấy người này người kia, vì muốn sau này nó được hạnh phúc. Những bậc cha mẹ này đều thương con đó chứ! Nhưng họ thiếu trí tuệ, cứ tưởng là mình biết những gì tốt cho con mà không ngờ vô tình làm nó đau khổ.

Mình có lòng tốt, muốn giúp người khác, nhưng phải tôn trọng và hỏi ý kiến của họ, xem họ có muốn được giúp như vậy hay không?

Cách ăn đúng đắn

Có nhiều người rất thích đi ăn tiệm. Họ thường hẹn nhau ở những nhà hàng sang trọng với nhiều món ngon vật lạ. Nhưng rồi họ đánh mất cơ hội thưởng thức hương vị của món ăn vì mải mê nói chuyện với nhau.

Có ai lại đi nói chuyện trong khi nghe hòa tấu của một ban nhạc nổi tiếng? Nói chuyện xầm xì sẽ làm bạn không nghe được tiếng nhạc hay mà còn có thể bị đuổi ra ngoài. Ngay cả trong rạp xi-nê, đang lúc phim hay, có ai thích nghe người khác nói chuyện đâu? Vậy sao trong bữa ăn người ta lại thích nói chuyện ồn ào?

Nếu lỡ vào một quán ăn bình dân, lụp xụp thì bạn có thể nói chuyện qua loa để quên đi mùi vị không mấy hấp dẫn của món ăn. Nhưng khi vào một tiệm ăn lịch sự, trang nhã, với món ăn đắt tiền, hảo hạng, thì bạn nên yên lặng thưởng thức món ăn cho đáng giá đồng tiền. Đó chính là biết ăn một cách đúng đắn.

Ngay cả lúc ăn trong yên lặng, nhiều khi chúng ta cũng không thưởng thức được mùi vị món ăn. Bởi vì đang nhai miếng này chưa xong, mắt đã để ý miếng khác trên bàn. Có người còn đi trước tới hai, ba miếng - một miếng trong miệng, một miếng trong bát, một miếng đang gắp trên đũa - và tâm đã chú ý tới miếng khác.

Để thưởng thức mùi vị của món ăn một cách trọn vẹn, chúng ta hãy nên nhai từng miếng trong sự

yên lặng. Có vậy mới xứng đáng đồng tiền khi vào một nhà hàng năm sao có tên là cuộc đời.

Ở đây cần phải nhắc đến thiền sư Nhất Hạnh, người thường cổ xúy việc ăn trong chánh niệm, tức là ăn trong yên lặng để nếm được mùi vị cũng như nguồn gốc của thức ăn.

Ăn trong yên lặng cũng là một hình thức tu tập, nó sửa lại tập khí nói nhiều, nói chuyện vô ích.

Nguy hiểm của sự mở miệng

Các nhà chính trị thường nổi tiếng là những người to miệng (nói nhiều). Đây có lẽ là truyền thống từ nhiều thế kỷ, ngay cả từ thời đức Phật cũng đã nói trong chuyện Jataka[8].

Thuở xa xưa, có một nhà vua rất bực mình với một vị quan trong triều. Mỗi khi có buổi họp là vị quan này bắt đầu dành nói và nói nhiều, nói dai, nói dài dài không dứt. Ông không để cho người khác có cơ hội nói, ngay cả nhà vua. Tệ hơn nữa, những gì ông nói hoàn toàn vô duyên, lãng nhách, ai nghe cũng chán ngấy.

Sau mỗi buổi họp vô ích chẳng giải quyết được gì, nhà vua thường đi ra vườn ngự uyển để giải khuây. Đứng từ trong nhìn ra ngoài, phía vườn hoa công cộng dành cho dân chúng, vua thấy có một lũ con nít reo hò thích thú chung quanh một gã đàn ông trung niên đang ngồi bệt dưới đất vì liệt hai chân. Mấy đứa nhỏ đưa cho gã vài đồng, rồi chỉ vào một bụi cây rậm lá và đòi hắn làm cho một con gà. Gã đàn ông lấy ra một bao chứa đầy sỏi và một cái ống thổi. Gã để từng viên sỏi vào ống rồi thổi bắn vào lùm cây. Gã bắn rụng hết lá này đến lá khác với một tốc độ nhanh không thể tưởng. Chỉ trong chốc lát, gã đã biến chùm cây thành hình một con gà trống. Lũ nhỏ lại đưa cho gã thêm tiền, rồi chỉ vào một bụi cây lớn hơn và đòi hắn làm cho một

[8] Jataka: kinh Bổn sanh, trong đó đức Phật kể nhiều chuyện tiền thân của ngài.

con voi. Gã đàn ông tàn tật với tài thổi chính xác, chẳng mấy chốc lại biến bụi cây kia thành hình một con voi. Trong lúc bọn trẻ hứng chí reo hò thì vua nảy ra một sáng kiến.

Vua bước đến gần người đàn ông tàn tật và đề nghị giúp hắn trở thành giàu có nếu hắn chịu giúp vua giải quyết một vấn đề nhỏ. Vua cúi đầu thì thầm vào tai hắn vài câu và hắn gật đầu đồng ý. Đây là lần đầu tiên nhà vua biết mỉm cười sau nhiều tháng buồn bực.

Sáng hôm sau, vua triệu tập buổi họp như thường lệ. Nhưng lần này đặc biệt có một bức rèm mới, gắn dọc theo một bên tường mà chẳng ai để ý. Vua triệu tập các quan để bàn việc tăng thuế. Cũng như bao lần trước, vua chưa kịp nói xong thì ông quan "lắm mồm" đã mở miệng lên tiếng. Nhưng lần này vừa mở miệng thì ông ta cảm thấy có một vật gì mềm mềm, nhỏ nhỏ đụng vào cuống họng, và rơi xuống bụng. Ông không để ý và tiếp tục nói. Vài giây sau, lại một vật gì nho nhỏ, mềm mềm rơi vào họng ông lần nữa. Đang nói nửa chừng, ông phải ngưng lại nuốt chửng rồi nói tiếp. Và rồi lần nữa, ông lại phải ngưng nói để nuốt, và cứ thế ngưng tới ngưng lui, nuốt tới nuốt lui, nhưng ông vẫn cố nói không ngừng.

Trong vòng nửa tiếng, vừa nói vừa nuốt cứ sau vài giây như thế, ông bắt đầu cảm thấy đau bụng. Nhưng với tánh ngoan cố, ông vẫn chưa chịu ngưng nói. Chỉ vài phút sau, mặt ông tái mét, bụng ông đau quặn và buồn nôn. Cuối cùng ông phải ngừng nói, một tay ôm bụng, một tay bụm miệng như cản

cơn ói sắp ọc ra và chạy nhanh ra ngoài tìm nhà vệ sinh.

Hài lòng, nhà vua bước tới vén bức rèm che. Mọi người thấy phía sau là người đàn ông tàn tật đang ngồi với ống thổi và một bao đạn. Vua khoái chí vỗ tay cười ha hả khi thấy bao đạn to tướng làm bằng cứt gà gần cạn. Tất cả những viên cứt gà đó đã bay hết vào bụng ông quan kia không thiếu viên nào.

Tội nghiệp ông quan này phải đi rửa ruột và ở nhà dưỡng bệnh vài tuần. Trong lúc ông vắng mặt thì mọi việc đều được giải quyết êm đẹp trong các buổi họp và ai nấy đều hoan hỷ. Sau này, khi trở lại, ông không dám hé miệng nói nửa câu. Và khi bắt buộc phải nói thì ông luôn cẩn thận giơ một tay lên che miệng.

Ở đời, đa số chúng ta thường có bệnh nói nhiều giống như ông quan "lắm mồm". Mỗi khi có hai, ba người trở lên gặp nhau thì ai cũng thích nói, dành nói và ít khi chịu lắng nghe người khác. Cổ nhân có dạy "trước khi nói phải uốn lưỡi bảy lần", đó có nghĩa là phải suy nghĩ chín chắn trước khi mở miệng, vì cái búa nằm trong miệng, nếu nói bậy thì nó sẽ đập bể miệng mình. Chư tổ cũng dạy "bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất", mọi bệnh tật đều từ cái miệng mà vào, do tham ăn tham uống, nhậu nhẹt khoái khẩu, và mọi tai họa cũng từ cái miệng mà ra, nói năng xả láng, không chịu suy nghĩ, chỉ thích nói cho đã, chê người này, khen người kia, và từ đó sinh ra thù ghét nhau.

Con rùa nói nhiều

Trong cuộc đời, có lúc chúng ta cần phải biết giữ im lặng, để tránh gặp nhiều phiền toái. Tôi thường kể câu chuyện sau đây cho tụi con nít khi chúng đến chùa để dạy chúng biết giữ im lặng.

Thuở xưa có một con rùa hay nói nhiều sống trong một hồ nước trên núi. Mỗi khi gặp một con thú nào lảng vảng đến gần là nó bắt chuyện và nói huyên thuyên không ngừng. Nó nói nhiều, nói lâu, nói dài đến nỗi những con thú khác đều phát chán, khó chịu và bực mình. Chúng tự hỏi làm sao con rùa này có thể nói lâu như vậy mà không cần ngưng vài giây để lấy hơi. Chúng nghĩ có lẽ con rùa này thở bằng tai chăng? Thay vì dùng tai để nghe. Con rùa nói nhiều đến nỗi khi thấy bóng dáng nó từ xa thì thỏ co chân chạy trốn, chim bay lên cây, và cá lặn xuống nước. Vì thế mà con rùa nói nhiều này rất cô quạnh, không có bạn.

Hàng năm vào mùa hè, có một cặp ngỗng trắng thường bay tới nghỉ hè tại hồ nước trên núi. Chúng rất dễ thương, vì chúng để cho rùa tha hồ nói bao lâu cũng được. Hay là có thể chúng chỉ ở tạm vài tháng nên ráng nghe cho qua tang lề chăng? Nhưng dù thế nào đi nữa, con rùa cũng rất mến hai con ngỗng này vì nó có thể nói suốt đêm không ngừng, và cặp ngỗng cũng kiên nhẫn ngồi nghe.

Hè qua thu đến, khí trời bắt đầu trở lạnh trên vùng núi, cặp ngỗng sửa soạn ra đi làm rùa bật

khóc, vì nó sợ lạnh và nhất là sợ mất một cặp bạn lý tưởng.

"Ước gì tôi có thể đi cùng với các bạn," rùa thở dài nói. "Mùa đông tới, khi tuyết phủ khắp nơi và mặt hồ đóng băng, tôi cảm thấy lạnh lẽo và cô đơn kinh khủng. Nhưng rùa đâu thể bay được. Và nếu tôi muốn bò đi nơi khác để tránh lạnh thì chưa xuống tới chân núi đã phải bò trở lại vì mùa đông đã hết. Loài rùa bò chậm lắm".

Cặp ngỗng nghe nói, động lòng từ bi thương cảm cho rùa, nên chúng đề nghị tìm cách giúp rùa. "Này bạn rùa, đừng khóc nữa. Chúng tôi có thể đem bạn đi theo, nếu bạn hứa với chúng tôi một điều".

"Hứa! Hứa! Tôi xin hứa!" con rùa mừng rỡ nói ngay, mặc dù chưa biết phải hứa cái gì. "Loài rùa chúng tôi luôn luôn giữ lời hứa. Tôi nhớ có hứa với một con thỏ là sẽ cố gắng không nói vài ngày sau khi kể cho nó nghe nhiều loại mai rùa khác nhau, và ..."

Một tiếng sau, con rùa mới kể xong câu chuyện và cặp ngỗng nói tiếp: "Bạn rùa, bạn phải hứa là không được mở miệng cho tới khi đến nơi".

"Tưởng gì chứ cái đó dễ ợt!" rùa nói. "Ai cũng biết loài rùa rất kín miệng. Chúng tôi rất ít khi nào mở miệng. Tôi có giảng cho một con cá nghe về điều này cách đây vài ngày..."

Lại một tiếng nữa trôi qua, khi con rùa kể xong câu chuyện, cặp ngỗng mới bảo rùa ngậm chặt vào giữa một khúc cây dài. Và mỗi con ngỗng ngậm một đầu cây vỗ cánh bay thử, nhưng không tài nào

cất cánh được! Lý do là rùa quá nặng. Người nói nhiều thường ăn nhiều nên con rùa nói nhiều này rất mập và nặng ký đến nỗi không thể rút bốn chân vào trong mai.

Cặp ngỗng phải đi tìm một khúc cây khác ngắn và nhẹ hơn. Rùa lại ngậm vào giữa khúc cây, và ngỗng thì ngậm vào hai đầu rồi hết sức vẫy cánh mới bay lên được. Đây là lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại có một con rùa bay trên không.

Sau khi nhấc bổng được rùa lên khỏi mặt đất, cặp ngỗng nương theo gió bay cao lên hư không và xa dần ngọn núi. Rùa thích thú nhìn những cảnh vật lạ kỳ mà nó chưa bao giờ thấy, và ráng ghi nhớ trong đầu để có thể kể lại cho bạn bè sau này.

Sau khi rời khỏi ngọn núi, cả ba bay dần xuống đồng bằng. Mọi việc diễn tiến suông sẻ cho tới khi chúng bay ngang qua một trường học. Bên ngoài, một đám con nít vừa tan học đi ra. Bất ngờ có một đứa ngẩng mặt lên trời, nhìn thấy cặp ba. Nó liền la to lên, kêu bạn bè: "Ê tụi bay ơi! Ra đây coi nè! Có một con rùa ngu bị hai con ngỗng bắt đi nè!"

Rùa nghe nó gọi mình là con rùa ngu bị ngỗng bắt, nổi giận xung thiên.

"Mày nói ai là rùa ngu ... ha ... ha... hả ... a...a....ai..."

Chưa kịp nói hết câu, toàn thân con rùa đã rơi từ trên trời xuống tan mai nát thịt.

Con rùa bị chết tan xác chỉ vì không biết im cái miệng khi cần thiết.

Bởi vậy chúng ta phải tập giữ im lặng khi cần thiết, đừng mở miệng nói lung tung, tào lao chi địa,

nếu không chúng ta có thể nát thân giống như con rùa kia.

Ajahn Brahm kể câu chuyện này cho con nít, nhưng thật ra là cho người lớn. Bởi vì đa số người lớn thường tới chùa nhiều hơn là con nít. Và mỗi khi tới chùa thì họ tụm năm tụm ba, kể chuyện thị phi, khen người này, chê người kia, hoặc đủ thứ chuyện gia đình, vợ chồng, buôn bán, hội họp, v.v... thay vì giữ im lặng, hoặc niệm Phật, ngồi thiền.

Cái gì to nhất trên đời

Con gái của một người bạn tôi, lần đầu đến trường mẫu giáo. Cô giáo hỏi một đám con nít cỡ năm tuổi: "Cái gì to nhất trên đời?"

"Ba của em", một bé gái nói.

"Con voi", một bé trai mới đi chơi sở thú về đáp.

"Quả núi", một đứa khác trả lời.

Con gái của bạn tôi nói: "Mắt của em là cái to nhất trên đời".

Cả lớp đều im lặng vì cố gắng tìm hiểu ý nghĩa của câu nói. "Em nói vậy nghĩa là sao?" cô giáo ngạc nhiên hỏi.

Nhà nữ triết gia tí hon đáp: "Mắt của em có thể nhìn thấy ba và con voi. Có thể nhìn thấy quả núi và nhiều thứ khác nữa. Và bởi tất cả những thứ đó đều có thể chứa trong mắt em, nên mắt em là cái to nhất thế giới!"

Trí tuệ không phải do học hỏi, mà do nhìn thấy được những gì không thể dạy.

Tôi rất thán phục và kính nể cái thấy sâu sắc của cô bé con người bạn, và tôi muốn nói thêm rằng: "Không phải mắt em, mà tâm của em mới là cái to nhất trên đời."

Tâm của bạn có thể nhìn thấy những gì mắt thấy, và nhìn thấy luôn cả những sự tưởng tượng mà mắt bạn không thấy. Tâm cũng biết được âm thanh mà mắt không thấy, biết được sự xúc chạm thật

cũng như hư của sự mộng mơ. Tâm cũng biết được những gì vượt ngoài năm giác quan. Tất cả mọi sự mọi vật mà con người có thể biết được đều không nằm ngoài tâm, vì vậy tâm của bạn chính là cái to lớn nhất trên đời. Tâm chứa tất cả.

Câu chuyện trên cũng là cách giải nghĩa câu "tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức", nghĩa là ba cõi thế giới đều do tâm biến hiện, vạn sự đều do tâm nhận thức. Nghèo đói hay sung sướng đều do tâm tạo. Chiến tranh hay hòa bình cũng bắt nguồn từ tâm con người.

Tìm tâm

Nhiều nhà khoa học, trí thức tuyên bố tâm chỉ là một sản phẩm của khối óc, và trong những buổi giảng, họ thường hỏi tôi: "Tâm có thật không? Nếu có thì nó nằm ở đâu? Nằm ở trong thân hay ngoài thân? Nằm ở một nơi hay khắp nơi? Tâm nằm chỗ nào?"

Để trả lời câu hỏi, tôi hướng dẫn một thí dụ đơn giản.

Tôi hỏi thính chúng: "Nếu ai cảm thấy mình hạnh phúc ngay trong hiện tại thì vui lòng giơ tay phải lên. Còn ai cảm thấy không có hạnh phúc thì giơ tay trái lên". Đa số mọi người giơ tay phải, và một số ít, không ngại sự thật, giơ tay trái lên.

"Rồi, tốt lắm", tôi tiếp tục, "những ai cảm thấy hạnh phúc thì hãy chỉ cho tôi thấy cái hạnh phúc đó với ngón tay phải của quý vị. Còn ai không có hạnh phúc thì cũng chỉ cho tôi thấy cái không hạnh phúc đó với ngón tay trái của quý vị".

Mọi người trong thính chúng bắt đầu lấy tay chỉ lên chỉ xuống, chỉ qua chỉ lại, và liếc nhìn người bên cạnh dò hỏi. Sau vài giây lúng túng, mọi người cười ồ lên vì họ đã hiểu ý tôi.

Hạnh phúc có thật. Và không hạnh phúc cũng có thật. Ai nấy đều công nhận là chúng có thật, không một chút nghi ngờ. Nhưng không ai có thể chỉ rõ chúng nằm ở đâu, trong thân, ngoài thân, hay bất cứ chỗ nào khác.

Bởi vì hạnh phúc và không hạnh phúc là những trạng thái hay thành phần của tâm. Giống như cỏ cây, hoa lá là những thành phần của vườn hoa. Nếu cỏ cây, hoa lá có thật thì vườn hoa cũng có thật. Cũng thế, nếu hạnh phúc và không hạnh phúc có thật thì tâm cũng có thật.

Nếu quý vị khám phá ra mình không thể chỉ hạnh phúc hay không hạnh phúc nằm chỗ nào thì quý vị cũng không thể chỉ tâm nằm chỗ nào trong không gian ba chiều. Bởi vậy, hãy nhớ lại tâm là cái to lớn nhất trên đời, nó không nằm trong không gian ba chiều, nhưng không gian ba chiều nằm trong nó. Tâm chứa cả vũ trụ.

Những người chủ trương duy vật, cho rằng chỉ có vật chất, thể xác là có thật, còn những thứ vô hình mà họ không thấy như tinh thần hay tâm hồn là không có thật. Từ đó họ chỉ biết tìm cách hưởng thụ vật chất, thỏa mãn dục lạc, tạo nghiệp ác và không sợ tội lỗi, vì không tin luật nhân quả báo ứng.

Âm thanh tuyệt diệu

Một ông cụ lớn tuổi, ghé đến thành phố lần đầu tiên trong đời. Cụ được sinh ra ở một làng quê xa lắc, xa lơ trên miền núi, lớn lên và làm việc cực nhọc nuôi con cái ăn học thành tài. Giờ đây chúng có nhà cửa sang trọng ở thành phố nên mời cụ đến thăm.

Một hôm, đang đi dạo trong tỉnh, cụ nghe thấy một âm thanh chói tai vang lên từng chập. Vì quen sống trên miền núi yên lặng, chưa bao giờ nghe một âm thanh lạ lùng như vậy nên cụ muốn tìm xem nó là cái gì? Lần mò theo hướng âm thanh, cụ tìm thấy nó phát ra từ một căn nhà. Ngó vào thì đó là một thằng bé đang tập chơi đàn kéo dây.

Kẹc! Kéc! Kẹc! Kéc! Đó là những âm thanh phát ra từ dây đàn.

Về đến nhà, cụ kể lại thì đứa con trai cụ cho biết đó là đàn vĩ cầm (violin). Nghe vậy, cụ tự nhủ không bao giờ muốn nghe cái thứ đàn ghê rợn đó nữa.

Ngày hôm sau, cụ đi dạo phố khác, và nghe thấy một âm thanh nhẹ nhàng như mơn trớn vuốt ve cái lỗ tai già của cụ. Chưa bao giờ nghe thấy một âm thanh hay như vậy trên miền núi, nên cụ lại lần mò tìm nơi xuất phát. Nương theo âm thanh trầm bổng du dương, cụ tìm tới một căn phòng khách khá lớn của một nhà nọ, trong đó một phụ nữ lớn tuổi, giáo sư âm nhạc, đang dạo một bản nhạc với cây đàn vĩ cầm.

Ngay lúc đó, ông cụ nhận ra sự sai lầm của mình. Cái âm thanh chói tai, ghê rợn mà hôm qua cụ nghe thấy không phải là lỗi nơi cây đàn, mà cũng không phải của thằng bé. Nó chỉ đơn giản phát ra vì thằng bé mới tập chơi đàn, chưa biết xử dụng đúng mức.

Từ đó cụ nghĩ có lẽ tôn giáo hay đạo giáo cũng như thế. Nếu gặp một tu sĩ hay giáo sĩ cuồng tín, gây ra nhiều phiền não, chúng ta không nên vội trách tôn giáo đó. Có thể vị tu sĩ, giáo sĩ này chưa học kỹ hay nắm vững giáo lý của họ. Nếu có duyên may gặp được một thánh nhân, hay một chân sư, thì sự gặp gỡ này sẽ để lại cho ta nhiều cảm hứng sâu xa, bất kể đó là đạo nào.

Nhưng câu chuyện của ông cụ chưa chấm dứt nơi đây.

Ngày kế tiếp, cụ tiếp tục thả bộ qua khu phố khác, và nghe được một âm thanh tuyệt vời, hay hơn âm thanh của bà giáo sư âm nhạc hôm qua gấp chục lần. Bạn thử nghĩ đó là âm thanh gì?

Âm thanh này hay hơn tiếng suối reo trên núi, tiếng gió thu thổi qua các lùm cây, hoặc tiếng chim hót trong rừng sau cơn mưa. Nó cũng hay hơn cả sự yên lặng bát ngát của đêm đông trên núi tuyết. Từ trước tới nay, chưa có một âm thanh nào rung cảm được trái tim của cụ như vậy.

Đó là một ban nhạc lớn đang chơi một bản hòa tấu.

Ông cụ nghĩ, lý do đây là một âm thanh tuyệt vời vì, trước hết, tất cả nhạc công trong ban nhạc đều là nhạc sư biết xử dụng tuyệt hảo nhạc khí của

mình, và sau nữa, họ đã tập dợt để hòa tấu chung với nhau một cách nhịp nhàng.

"Có lẽ tôn giáo cũng như vậy", ông cụ lại nghĩ tiếp. "Hãy để mọi người trong chúng ta tùy ý học những gì mình tin tưởng xuyên qua trường đời. Và khuyến khích mọi người trở thành những bậc thầy về tình thương trong đạo của mình. Sau khi học rõ về đạo của mình thì mỗi người đi xa hơn là học chơi chung với các đạo khác một cách hòa hợp, giống như ban nhạc hòa tấu!"

Và đó sẽ là âm thanh tuyệt diệu nhất.

Đạo nào cũng có cái hay của nó, vì nếu không hay thì ai mà theo. Nhưng kẹt một điều là ai cũng nghĩ đạo của mình hay nhất, còn đạo của người khác là dở. Chính vì thế mà có những chiến tranh, tàn sát, tiêu diệt đạo khác. Đạo nào cũng dạy làm lành, lánh ác, và tinh ba của các tôn giáo đều là tình thương và đạo đức. Vậy tại sao chúng ta không thể ngồi chung với nhau, đóng góp cho nhau mà cứ tranh chấp hơn thua? Phải chăng những kẻ theo đạo, bất cứ đạo nào, vẫn chỉ muốn mượn đạo để thỏa mãn tham vọng, ích kỷ, chấp ngã?

Đá quý

Cách đây vài năm, tại một trường thương mại nổi tiếng ở Hoa Kỳ, một giáo sư đã thuyết trình cho sinh viên một bài khá đặc biệt về kinh tế và xã hội học. Thay vì giảng nói như thường lệ, ông giáo sư này chẳng nói chẳng rằng, ôm ra một cái hũ bằng thủy tinh khá lớn (khoảng bốn lít) để lên bàn. Trước sự ngạc nhiên của sinh viên, ông lôi ra một bao đựng những cục đá bự bằng trái chanh và nhặt từng cục bỏ vào cái hũ cho tới khi không thể bỏ thêm vào được nữa. Khi đó ông ngửng mặt lên hỏi sinh viên: "Cái hũ này đầy chưa?"

Tất cả đều trả lời: "Đầy rồi!"

Ông chờ vài giây rồi hỏi: "Thật không?"

Mỉm cười, ông cúi xuống bàn, lôi ra một bao thứ hai đựng đầy sỏi và cẩn thận đổ những viên sỏi này vào khe hở giữa những cục đá cho tới khi đầy tới miệng hũ.

Rồi ông ngước lên hỏi đám sinh viên lần thứ nhì: "Cái hũ đầy chưa?"

Lần này, nhóm sinh viên bắt đầu hiểu ngụ ý của ông nên đáp: "Chưa!"

Ông giáo sư gật đầu, cúi xuống lôi từ dưới gầm bàn ra một bao thứ ba đựng toàn là cát và đổ vào hũ. Cát chạy len lỏi vào những khe hở của đá và sỏi rồi lấp đầy tới miệng hũ.

Ông lại hỏi: "Cái hũ đầy chưa?"

Một vài sinh viên lanh lợi đáp: "Chưa chắc!"

Mỉm cười, gật đầu, ông vói tay lấy chai nước lọc sẵn có trên bàn và đổ vào hũ cho tới khi nước tràn ra ngoài mới ngưng.

"Thế nào? Quý vị rút tỉa được gì qua bài học trên?" ông giáo sư hỏi.

Một sinh viên nhanh nhẹn đáp: "Bài học trên cho thấy là khi thời khóa biểu đã đầy ắp, nhưng nếu muốn, người ta vẫn có thể nhét thêm vài công việc khác".

"Không phải vậy!" giáo sư ngắt lời. "Bài học dạy rằng, nếu muốn để hết các cục đá lớn vào hũ thì phải để chúng vào trước tiên".

Đây là một bài học về sự ưu tiên.

Cả lớp trở nên yên lặng, mọi người đang tìm hiểu câu nói của giáo sư.

Ông nói tiếp: "Những cục đá lớn trong cuộc đời của quý vị là gì?"

"Sức khỏe?"

"Tiền bạc?"

"Gia đình?"

"Bạn bè?"

"Tình yêu?"

"Du lịch?"

"Học hỏi?"

"Nên nhớ, điều quan trọng là phải để những cục đá lớn trước tiên trong cuộc đời, vì đó là những cục đá quý. Nếu quý vị lo để những thứ sỏi, cát, trước thì sẽ không còn thì giờ để những cục đá quý vào được."

Nhiều người biết tu là cõi phúc, tình là giây oan, sau khi chết chỉ mang theo nghiệp chứ không mang được tài sản, hay con cái. Nhưng người nào cũng hẹn lần hẹn mòn: tôi tu chưa được vì phải lo đi làm trả nợ nhà, xe, và nuôi con ăn học. Đến khi con cái lớn hết rồi thì lại mắc trông cháu, không có thì giờ đi chùa, nghe pháp, hoặc tụng kinh niệm Phật. Đó là chưa kể tâm trí lúc nào cũng bận rộn với đủ thứ chuyện làm ăn, buôn bán, thương, ghét, giận hờn, v.v... Đến khi bệnh nặng, sắp chết thì mới hoảng hốt cho mời sư tăng đến cầu an, cầu siêu. Đến lúc này thì đâu còn chỗ để nhét mấy hòn đá quý vào hũ được nữa. Cả đời chỉ lo nhét đầy sỏi, đá, bùn, nhơ. Thật trớ trêu thay!

Rồi tôi sẽ hạnh phúc

Trong câu chuyện trước, có lẽ những viên đá quý mà chúng ta nên để vào hũ đầu tiên, đó là sự hạnh phúc. Nếu tự mình không có hạnh phúc thì làm sao có thể ban cho kẻ khác hạnh phúc? Vậy tại sao đa số chúng ta lại để hạnh phúc đứng hàng chót?

Lúc tôi khoảng 14 tuổi, đang học trung học ở Luân Đôn. Cha mẹ và thầy giáo khuyên tôi đừng đi chơi đá banh buổi tối và cuối tuần mà nên ở nhà học bài để lo thi bằng trung học đệ nhất cấp. Họ nói là khi thi đậu thì tôi sẽ cảm thấy sung sướng, hạnh phúc.

Tôi nghe lời, lo học và thi đậu, nhưng tôi chẳng thấy hạnh phúc gì cả, vì sau đó phải học tiếp hai năm để thi tú tài. Cha mẹ và các thầy giáo khuyên tôi đừng đi chơi với bạn bè buổi tối hoặc chạy theo con gái cuối tuần mà nên ở nhà lo học bài. Họ nói bằng tú tài rất quan trọng, nếu thi đậu thì tôi sẽ sung sướng, hạnh phúc.

Một lần nữa, tôi lại vâng lời cha mẹ và các thầy giáo nên tôi thi đậu tú tài. Nhưng lại một lần nữa, tôi chả thấy sung sướng gì hết, vì sau đó tôi phải tiếp tục vào đại học, học ít nhất ba năm để lấy bằng cử nhân. Má tôi và các giáo sư (lúc này ba tôi đã mất) khuyên tôi không nên lân la ở các quán cà phê hoặc phòng trà, mà nên ở nhà lo học. Họ nói bằng cử nhân là một bằng cấp giá trị của đại học, nếu có được thì tôi sẽ hạnh phúc lắm.

Nhưng lần này tôi bắt đầu nghi ngờ. Bởi vì tôi có vài người bạn lớn tuổi hơn, đã học xong và có bằng cấp, nhưng hiện nay họ đang vất vả với những việc làm đầu tiên; có người phải làm thêm giờ để có tiền mua xe. Những người bạn này nói với tôi: "Khi nào tôi có đủ tiền mua được một chiếc xe hơi thì tôi sẽ sung sướng".

Đến khi họ có đủ tiền mua được chiếc xe hơi rồi, tôi thấy họ cũng chẳng sung sướng gì hơn. Bây giờ họ phải làm việc cực hơn để sửa soạn mua một cái gì đó, hoặc họ đang tìm kiếm một người bạn đời. Họ nói: "Khi nào tôi lập gia đình đàng hoàng thì lúc đó tôi sẽ hạnh phúc".

Sau khi lập gia đình, họ cũng chẳng hạnh phúc gì hơn. Tệ hơn nữa, họ phải làm thêm hai, ba công việc, lo để dành tiền mua nhà. Họ nói: "Khi nào mua được một căn nhà thì tôi hạnh phúc lắm".

Nhưng mua được nhà rồi, hàng tháng vẫn phải trả nợ ngân hàng, như thế thì đâu có hạnh phúc gì. Ngoài ra họ bắt đầu sinh con đẻ cái. Nửa đêm con khóc phải dậy thay tã hay cho nó bú. Khi con bệnh hoạn thì bao nhiêu tiền để dành phải trút ra lo thuốc men cho nó.

Và rồi hai mươi năm trôi qua trước khi họ có thể làm những gì mong ước. Họ nói: "Khi nào con cái tôi học xong, có nghề nghiệp và tự lập được thì chúng tôi sẽ hạnh phúc".

Đến khi tụi nó rời khỏi nhà ra riêng thì lúc đó đa số cha mẹ sắp đến tuổi về hưu. Do đó họ ráng làm tiếp vài năm để lãnh tiền hưu trí nhiều hơn. Họ

nói: "Khi nào tôi về hưu thì lúc đó mới thật là sung sướng, hạnh phúc".

Nhưng trước khi về hưu, và ngay cả sau khi về hưu, họ bắt đầu biết đạo và đi nhà thờ. Bạn có để ý đa số những người đi nhà thờ là những người lớn tuổi không? Tôi hỏi tại sao bây giờ họ lại thích đi nhà thờ? Họ trả lời: "Tại vì sau khi chết, tôi sẽ được hạnh phúc!"

Những ai nghĩ rằng: "Khi nào tôi có được cái này, cái nọ thì tôi sẽ hạnh phúc", họ không biết rằng hạnh phúc đó chỉ là một giấc mơ trong tương lai. Giống như người đuổi theo cái bóng của mình, họ sẽ không bao giờ nếm được hạnh phúc trong cuộc đời.

Câu chuyện trên cũng tương tự như chuyện của đại đế Alexandre xứ Hy Lạp, vị hoàng đế bách chiến, bách thắng, chinh phục các nước láng giềng, mở rộng bờ cõi từ Hy Lạp đến Ấn Độ. Khi lên ngôi hoàng đế, ông tâm sự với thầy là hiền triết Aristotle:

"Con sẽ chiến thắng Ai Cập và Thổ Nhĩ Kỳ."

Aristolte hỏi: "Rồi sao nữa?"

Alexandre trả lời: "Rồi con sẽ đem quân đi đánh Ba Tư và chinh phục các nước Trung Đông."

"Rồi sao nữa?"

"Con sẽ tấn công A Phú Hãn và Ấn Độ."

"Rồi sao nữa?"

Alexandre suy nghĩ một hồi: "Sau đó thì con có thể ngủ một cách bình an."

Aristotle mỉm cười: "Con hỡi! Tại sao con không ngủ bình an ngay đêm nay có hơn không?"

Con người hay kiếm đủ cớ, đủ chuyện để tìm kiếm hạnh phúc, trong khi đó hạnh phúc chính là sự thiểu dục tri túc, biết hài lòng với những gì mình đang có và không thèm khát muốn có thêm những thứ khác.

Người đánh cá Mễ Tây Cơ

Trong một làng đánh cá êm đềm ở Mễ Tây Cơ, một du khách người Mỹ đi dạo trên bờ biển, dừng lại theo dõi một anh đánh cá người Mễ đang khệ nệ khiêng đống cá mới lưới được ban sáng vào bờ. Ông Mỹ, một giáo sư đại học kinh tế nổi tiếng, lân la đến gần muốn cho vài lời khuyên.

"Chào bạn", ông Mỹ nói. "Sao bạn lại nghỉ đánh cá sớm thế?"

"Vì tôi đã lưới đủ số cá rồi, thưa ông", anh Mễ nói, "đủ để nuôi gia đình và dư một chút để bán. Bây giờ tôi sửa soạn về ăn cơm với vợ, rồi ngủ trưa, sau đó thức dậy chơi với mấy đứa nhỏ. Sau bữa tối, tôi đến câu lạc bộ, uống cà phê và gảy đàn ca hát với bạn bè. Bấy nhiêu là đủ cho tôi rồi, thưa ông".

"Này bạn, hãy nghe tôi nói đây", ông giáo sư Mỹ nói. "Nếu bạn chịu khó ở ngoài khơi cho tới xế chiều thì bạn sẽ lưới được gấp hai lần cá. Với số cá dư, bạn bán đi và để dành tiền, chỉ trong sáu tháng, hoặc chín tháng sau là bạn có thể mua được một chiếc tàu lớn hơn và mướn vài người phụ tá. Rồi bạn sẽ lưới được gấp bốn lần cá. Bạn thử nghĩ xem lúc đó sẽ làm biết bao nhiêu tiền! Sau một, hai năm, bạn sẽ đủ tiền mua thêm một chiếc tàu thứ hai. Và nếu tiếp tục như vậy thì sáu, bảy năm sau bạn sẽ thành chủ nhân một hãng đánh cá. Bạn thử tưởng tượng xem! Lúc đó bạn sẽ dời trụ sở về Mexico City, hoặc khá hơn là qua Los Angeles. Sau ba, bốn năm ở Los Angeles thì bạn có thể đưa hãng của bạn

vào thị trường chứng khoán. Đương nhiên lúc đó, khỏi nói, bạn sẽ trở thành triệu phú. Bảo đảm như vậy! Vì tôi là giáo sư nổi tiếng dạy ở một đại học kinh tế Mỹ, tôi biết rành những việc này lắm".

Anh đánh cá người Mễ lắng nghe ông giáo sư Mỹ vừa nói vừa múa tay hăng say. Khi ông Mỹ dứt lời, anh Mễ hỏi: "Nhưng thưa ông giáo sư, tôi sẽ làm gì với số tiền mấy triệu đô la?"

"Này bạn! Với số tiền đó, bạn có thể về hưu. Đúng rồi, về hưu xài suốt đời. Bạn có thể mua một biệt thự lớn trong một làng đánh cá giống như vậy và mua một chiếc tàu nhỏ để mỗi sáng ra biển câu cá. Sau đó về ăn trưa với vợ, rồi ngủ một giấc ngon lành không phải lo nghĩ gì hết. Đến chiều thì bạn có dư thì giờ chơi với con cái. Đến tối, sau khi ăn, bạn có thể đi câu lạc bộ, gặp bạn bè, ca hát, uống cà phê, giải trí. Phải rồi, với số tiền đó, bạn có thể về hưu sống thoải mái".

"Nhưng thưa giáo sư, tất cả những gì ông nói, tôi đã và đang làm đây!"

Tại sao chúng ta cứ nghĩ là mình phải làm việc để kiếm thật nhiều tiền, rồi sau đó mới sống hạnh phúc?

Người ta thường nói "có tiền mua tiên cũng được", nhưng cùng lúc họ cũng tưởng lầm "có tiền là có hạnh phúc", bởi vậy ở đời ai cũng chạy theo đồng tiền và cố làm sao cho có thật nhiều tiền. Có tiền mua tiên cũng được, nhưng chưa chắc mua được hạnh phúc.

Khi mọi ước muốn được thành tựu

Trong truyền thống Nam tông, các nhà sư không được nhận hay cầm giữ tiền bạc dưới mọi hình thức. Bởi vậy chúng tôi nghèo đến nỗi không có tên trong sổ thống kê của nhà nước.

Tuy nhiên, lâu lâu chúng tôi vẫn nhận được sự cúng dường từ các Phật tử cư sĩ.

Tôi đã giúp một cư sĩ Thái Lan giải quyết được một vấn đề cá nhân. Để tỏ lòng biết ơn, ông nói: "Bạch thầy, con muốn cúng dường thầy một chút quà để thầy chi dụng cá nhân. Xin thầy cho biết những gì thầy cần trong khoảng 500 baht[9]?" Đối với người Thái, nói thẳng số tiền như vậy là chuyện bình thường để tránh mọi hiểu lầm. Lúc đó tôi có việc cần đi gấp và cũng chưa nghĩ ra được mình muốn gì, nên tôi hẹn ngày hôm sau sẽ nói cho ông ta biết.

Trước khi sự kiện này xảy ra, tôi là một nhà sư khá hạnh phúc và bình an. Nhưng bây giờ tôi bắt đầu suy nghĩ xem tôi muốn những gì. Ý nghĩ khởi lên nhiều quá, nhớ không xuể nên tôi phải viết xuống một danh sách. Càng viết thì danh sách càng dài và hình như 500 baht không đủ để mua hết những thứ đó. Nhưng nhìn vào thì cái gì cũng cần hết, khó loại ra khỏi danh sách. Những cái muốn này không biết từ đâu mà cứ chui ra không ngừng.

[9] Baht: đơn vị tiền Thái. Thay vì đưa tiền thì ông ta dùng 500 baht đó đi mua đồ cho sư.

Nhìn lại danh sách, có lẽ 5000 baht cũng không đủ nữa!

Ý thức được sự việc đang xảy ra, tôi bèn xé tờ danh sách, vo tròn vứt vào thùng rác. Ngày hôm sau, tôi nói với ông cư sĩ nên cúng dường 500 baht vào quỹ kiến thiết của chùa hoặc bất cứ hội từ thiện nào khác, bởi vì tôi không muốn có nó nữa. Cái mà tôi muốn nhất, đó là sự bình an hạnh phúc mà tôi đã có hôm trước. Khi không có tiền hoặc điều kiện để mong ước cái gì thì đó chính là lúc mọi ước muốn của tôi đều thành tựu.

Ham muốn không bao giờ chấm dứt, vì lòng tham không có đáy. Một khi nó khởi lên thì một triệu baht cũng không đủ và ngay cả một triệu đô la cũng không đủ. Tuy nhiên có một sự ham muốn có đáy, đó là sự "thiểu dục tri túc", muốn ít và cảm thấy đầy đủ, hài lòng với những gì mình đang có.

Bạn thích loại tự do nào?

Hai vị sư Thái được một thí chủ mời đến thọ trai tại tư gia. Khi đến nơi, hai vị được mời ngồi ở phòng khách, trong đó có một bồn cá với đủ loại màu sắc sặc sỡ. Vị sư đệ chắt lưỡi than nuôi cá trong tủ kiếng như vậy là trái với lòng từ bi của đạo Phật, vì đó chẳng khác gì nhốt chúng trong tù. Thay vì được tự do bơi lội thoải mái ngoài ao hồ, không biết những con cá này đã tạo nghiệp gì mà giờ đây bị nhốt trong tù kiếng như vậy?

Vị sư huynh không đồng ý. Ông công nhận những con cá này không được tự do bơi lội đây đó theo ý muốn, nhưng sống trong bồn kiếng như vậy thì chúng được tự do thoát khỏi nhiều sự nguy hiểm rình rập. Và ông kê khai ra những tự do này:

1. Sư đệ có bao giờ thấy ai đi câu cá trong bồn kiếng như thế này không? Không bao giờ có! Cho nên tự do đầu tiên của những con cá nuôi trong bồn là tự do không sợ bị người câu. Trong khi đó, cá sống ngoài ao hồ, mỗi khi trông thấy một con mồi béo bở như ruồi, giun hay trùng thì nó không dám chắc có ăn được hay không. Bởi vì nhiều lần, nó đã chứng kiến bà con thân thuộc của nó đớp miếng mồi ngon rồi bất thình lình bay lên khỏi mặt nước và không bao giờ trở lại. Do đó miếng ăn của nó luôn bị rình rập và đầy dẫy chết chóc. Đi kiếm ăn là cả một sự hồi hộp. Có lẽ đa số chúng bị bệnh đau bao tử,

ăn không tiêu vì quá lo, hoặc con nào quá sợ mắc câu thì nhịn đói chết luôn.

2. Cá ngoài ao hồ còn một nỗi lo khác là bị loài cá lớn ăn nuốt. Trong khi đó, không một gia chủ nào lại thả những con cá khổng lồ vào bồn để nó đớp những con cá khác. Vì vậy, cá trong bồn được tự do không sợ bị cá lớn ăn nuốt.
3. Sống ngoài ao hồ, nhiều khi cá không kiếm được miếng ăn. Trong khi cá trong bồn được ăn uống đầy đủ giống như ở ngay bên nhà hàng. Ngày hai buổi, đồ ăn được đưa tới cửa, không phải trả đồng nào. Do đó cá trong bồn được tự do không sợ chết đói.
4. Bốn mùa thay đổi, sông hồ cũng bị ảnh hưởng theo. Mùa đông lạnh giá, nước có thể đóng băng. Mùa hè nóng bức, nước có thể bốc hơi và khô cạn. Trong khi đó nước ở trong bồn luôn được giữ điều hòa, không quá nóng hoặc quá lạnh. Do đó cá trong bồn được tự do không sợ chết khô hay chết cóng.
5. Cá ngoài ao hồ, khi bị bệnh thì không ai săn sóc. Nhưng cá trong bồn, khi bị bệnh thì có bảo hiểm sức khỏe và không cần phải đi nhà thương, vì chủ nhân của nó sẽ mời bác sĩ thú y chuyên về cá tới săn sóc. Vì vậy, cá trong bồn được tự do không sợ bệnh hoạn.

Sau khi kể một tràng, vị sư huynh công nhận là cá trong bồn không có tự do bơi lội đây đó theo ý

muốn, nhưng chúng được tự do tránh khỏi nhiều nguy hiểm và cực khổ.

Từ đó ông nói những người tu hành cũng như thế. Mới nhìn vào, thấy họ không được tự do chạy theo ham muốn và hưởng thụ, nhưng bù lại, họ có sự tự do thoát khỏi nguy hiểm và tội lỗi.

Vậy thì bạn muốn loại tự do nào?

Thế giới tự do

Một vị sư trong chùa chúng tôi đến dạy thiền nhiều tuần tại một nhà tù nổi tiếng được canh gác chặt chẽ nhất. Cuối khóa, một số tù nhân bắt đầu thông cảm và kính trọng vị sư. Họ hỏi sư chương trình hàng ngày của tu viện ra sao?

"Mỗi ngày, chúng tôi thức dậy lúc 4 giờ sáng", vị sư bắt đầu kể. "Có lúc cũng khá lạnh vì phòng chúng tôi nhỏ và không có sưởi. Trong ngày, chúng tôi chỉ ăn một bữa trưa, và đồ ăn được đổ chung trong một cái bát. Sau buổi trưa thì không được ăn gì khác. Đương nhiên là không có tình dục và rượu bia. Chúng tôi cũng không được nghe nhạc, radio, hay xem tivi. Không được xem xi nê hoặc chơi thể thao. Chúng tôi nói ít, làm việc nhiều. Khi có chút thời giờ rảnh thì ngồi thiền theo dõi hơi thở. Đến tối thì ngủ dưới đất, không có giường nệm".

Khi nghe kể, các tù nhân ngạc nhiên tột độ, không ngờ cuộc sống trong tu viện lại khắc khổ như thế. Tự nhiên họ cảm thấy nhà tù sắt đá của họ chẳng khác một khách sạn năm sao so với tu viện. Một tù nhân động lòng thương cảm cho hoàn cảnh của vị sư, và quên bẵng mình đang ở đâu, mở miệng nói: "Trời ơi! Đời sống trong tu viện cực khổ quá. Sao bạn không vào đây ở với chúng tôi?"

Sư kể lúc đó mọi người trong tù đều cười ầm lên. Và ngay chính tôi nghe tới đây cũng phải bật cười. Nhưng sau đó nó đã khiến tôi suy tư không ít.

Đúng vậy, đời sống trong tu viện quả thật khắc khổ so với các nhà tù, vậy mà nhiều người tình nguyện xin tới ở và sống rất hạnh phúc. Trong khi đó, mặc dù được nuôi ăn ở, đầy đủ tiện nghi, nhưng tù nhân nào cũng tìm cách tẩu thoát và luôn bất mãn. Tại sao như vậy?

Trong tu viện, các tu sĩ là những người đến ở do tình nguyện hay ưa thích. Còn trong nhà tù, các tù nhân là những người bị bắt buộc phải ở đó ngoài ý muốn của họ. Đó là sự khác biệt giữa hai bên.

Bất cứ nơi nào, dù tiện nghi cách mấy đi nữa, nếu bạn không thích mà cứ phải ở thì nó trở thành một nhà tù đối với bạn. Đó là ý nghĩa của danh từ "nhà tù". Nếu bạn làm việc ở một hãng sở mà bạn không thích, thì đó là bạn đang ở tù. Nếu bạn liên hệ tình cảm với một người nào mà bạn không thích, thì đó là bạn đang ở tù. Nếu bạn sống trong một thân thể bệnh hoạn, đau yếu mà bạn không thích, thì đó là bạn đang ở tù. Bất cứ hoàn cảnh nào mà bạn không thích thì nó biến thành nhà tù đối với bạn.

Vậy thì làm thế nào để thoát khỏi những nhà tù của cuộc đời?

Đơn giản thôi! Chỉ cần thay đổi nhận thức, thay đổi cái không thích thành cái thích. Khi đó nhà tù hay tu viện không còn là một nhà tù nữa. Biết thay đổi nhận thức bằng cách chấp nhận thay vì ghét bỏ thì sở làm, liên hệ tình cảm, thân thể bệnh hoạn sẽ không còn là nhà tù đối với bạn. Khi bạn vui vẻ chấp chận hoàn cảnh thì bạn giải thoát.

Tự do là hài lòng với hoàn cảnh đang sống. Nhà tù là mơ ước sống ở một nơi nào khác. Thế

giới tự do là thế giới của những người biết hài lòng với những gì mình đang có. Tự do là sự giải thoát khỏi ham muốn, chứ không phải tha hồ chạy theo ham muốn.

Thử thách giác ngộ

Những thiền sư lão luyện thường phải biết cách đối phó với những đệ tử hay tự cho mình giác ngộ. Một trong những cách kiểm chứng xem đệ tử có thật chứng ngộ hay không, đó là khiêu khích, chọc giận hắn. Tất cả Phật tử, tăng, ni, đều biết đức Phật đã nói, người nào còn nổi sân thì người đó chưa chứng ngộ.

Một vị sư trẻ người Nhật, quyết tâm muốn chứng ngộ niết bàn ngay trong kiếp này, đã xin sư phụ cho độc cư thiền định tại một hòn đảo nhỏ gần thiền viện danh tiếng. Hàng tuần, vị sư tri khố chèo xuồng đem đồ ăn tới cho sư. Một hôm, nhà sư trẻ viết giấy nhờ vị tri khố đem tới giấy, bút và mực cho ông. Thấm thoát ba năm, sư đã thiền định một mình và muốn viết kệ trình lên sư phụ sự chứng ngộ của mình.

Một tuần sau, giấy, bút và mực đã tới. Sau vài ngày thiền quán, tư duy, sư lấy giấy bút ra nắn nót viết một bài kệ trình pháp:

Một sư trẻ chăm chỉ,
Thiền ba năm một mình,
Tâm không còn lay động,
Bởi tám gió[10] thế gian.

Sư thầm nghĩ chắc chắn khi nhận được bài kệ trình pháp với nét chữ rồng bay phượng múa này thì

[10] Bát phong: được, mất, vinh, nhục, khen, chê, sướng, khổ.

sư phụ sẽ vui mừng thấy đệ tử của mình đã chứng ngộ. Rồi nhẹ nhàng, sư cuốn bài kệ lại và cột giây cẩn thận, chờ tuần sau đưa cho vị tri khố đem về trình lên sư phụ.

Sau khi đưa bài kệ cho tri khố, những ngày kế tiếp ngồi thiền, sư tưởng tượng sư phụ vô cùng hoan hỷ đọc tới đọc lui bài kệ của mình và sẽ đóng khung treo lên chánh điện hay nhà tổ cho đại chúng chiêm ngưỡng. Biết đâu sư phụ sẽ nhường lại chức trụ trì cho mình, hoặc phái mình đi trụ trì một thiền viện danh tiếng nào khác. Nghĩ tới đây, sư cảm thấy sung sướng tột độ, không ngờ cuối cùng mình cũng chứng ngộ.

Một tuần sau, sư ngóng chờ chiếc xuồng của vị tri khố tới đưa đồ ăn như thường lệ. Y như sư đã dự đoán, vị tri khố đưa cho sư một bức thư, nói là của sư phụ.

Mừng rỡ, sư vội vàng mở ra đọc. Càng đọc hai mắt của sư càng trợn to như ốc bươu, và mặt tái dần. Đây chính là bức thư trình pháp của sư đây mà! Nhưng ngay sau câu đầu, với một nét chữ nguệch ngoạc cẩu thả, sư phụ viết màu đỏ: "rắm thúi". Sang câu thứ hai, cuối hàng cũng có một chữ "rắm thúi". Cuối câu thứ ba và thứ tư cũng có chữ "rắm thúi".

Như vậy là quá lắm rồi! Không những lão sư phụ già lẩm cẩm không nhận ra sư đã chứng ngộ mà lại còn bất lịch sự viết dơ dáy bẩn thỉu làm hỏng cả bức thư tuyệt tác của sư. Hành vi của sư phụ quả thật chẳng khác một kẻ vũ phu thất học nào đó chứ

đâu phải của một nhà sư. Ông đã chà đạp nghệ thuật, xem thường truyền thống và sự thật.

Hai mắt của sư đang trợn trừng bỗng thu nhỏ và nhíu lại, mặt đang tái mét bỗng đỏ ngầu vì giận dữ. Sư gầm lên với vị tri khố: "Hãy mau đưa ta đến gặp sư phụ ngay lập tức!"

Đây là lần đầu tiên sư rời bỏ cái cốc sau ba năm. Vừa đến tu viện, sư chạy sồng sộc vào phòng sư phụ, cầm bức thư liệng ngay trên bàn và đòi sư phụ phải có lời giải thích.

Vị sư phụ già chậm rãi cầm bức thư lên, tằng hắng vài tiếng cho thông cổ rồi đọc lớn bài kệ:

Một sư trẻ chăm chỉ
Thiền ba năm một mình,
Tâm không còn lay động,
Bởi tám gió thế gian.

Đọc xong, ông nhẹ nhàng để bức thư xuống, nhìn thẳng nhà sư trẻ nói: "À, như vậy thì ra ông không còn bị lay động bởi tám gió thế gian. Nhưng chỉ cần bốn phát rắm đã thổi ông bay qua sông!"

Người tu thiền thường vấp phải lòng mong cầu giác ngộ giải thoát, càng sớm càng tốt giống như các thiền sư đắc đạo trong lịch sử thiền tông. Họ tưởng rằng chỉ cần siêng năng ngồi thiền một thời gian là có thể chứng ngộ, giải thoát. Đây là một ảo tưởng lớn.

Muốn tu gì thì tu, niệm Phật, trì chú hay ngồi thiền, điều căn bản vẫn là thanh tịnh tâm ý, tẩy trừ các ô nhiễm trong tâm (tham, sân, si, mạn, ganh,

v.v...) Muốn biết mình có giác ngộ hay chưa thì chỉ cần nhìn lại xem trong tâm mình còn ô nhiễm hay không?

Khi tôi giác ngộ

Vào năm thứ tư, sau khi xuất gia ở Thái Lan, tôi đã hành thiền miên mật ngày đêm tại một tu viện trong rừng vùng đông bắc. Vào cuối đêm, sau một buổi thiền hành tinh tấn, tâm tôi trở nên trong sáng kỳ lạ, chiếu tới đâu sáng tỏ tới đó, tự nhiên tôi hiểu được tất cả những điều bí ẩn từ trước tới nay. Trạng thái này quả thật lạ lùng chưa từng có. Thôi chắc là nó rồi. Sự giác ngộ!

Một cảm giác sung sướng hạnh phúc trào dâng, vừa vui mừng tột độ, nhưng cũng bình an nhẹ nhàng không thể tả. Tôi tiếp tục ngồi thiền để hưởng niềm an lạc cho tới khuya, sau đó xả thiền nằm ngủ một chút và thức dậy trước buổi thiền tọa chung trong chánh điện lúc ba giờ sáng. Bình thường với khí hậu nóng bức trong rừng nhiệt đới, tôi phải chống cự dữ dội với cơn buồn ngủ để thức dậy lúc ba giờ sáng. Nhưng sáng nay hoàn toàn khác hẳn. Thân thể tôi ngồi dậy một cách dễ dàng, tâm thật tỉnh táo, sáng suốt và vắng lặng. Trời ơi! Cảm giác thật tuyệt vời sau khi giác ngộ.

Nhưng rất tiếc là cảm giác này không kéo dài được lâu.

Trong thời gian này, ở vùng đông bắc Thái Lan, thức ăn rất là dở và khó nuốt. Bữa ăn độc nhất của chúng tôi vào buổi trưa gồm một nắm cơm nhão và một con ếch luộc. Không có rau cải hay trái cây gì hết. Chỉ có cơm và ếch, một lần trong ngày. Tôi cầm con ếch lên, bóc miếng thịt đùi và lựa bỏ bộ

lòng của nó ra. Vị sư ngồi kế bên cũng cầm con ếch lên và bóc từng chút thịt, chẳng may ông bóp trúng vào bọng đái con ếch, trong đó còn chút nước tiểu bắn vung vãi vào cơm của ông. Thế là ông bỏ luôn bữa ăn đó.

Ngoài món cơm ếch ra, chúng tôi còn được ăn món cà ri cá ươn. Đây là những con cá nhỏ bị bắt trong mùa mưa, và chứa trong những lu đất để xài quanh năm. Có một lần trong lúc dọn dẹp tu viện, tôi tìm thấy một lu cá như vậy, trong đó đầy dòi lúc nhúc nên tôi mang đi vứt. Đúng lúc gặp ông trưởng làng, một người được xem là trí thức nhất, ông cản lại không cho tôi vứt.

"Ở bên trong toàn là dòi!" tôi la lên.

"Như vậy thì càng ngon!" ông trả lời và ôm luôn cái lu về nhà.

Ngày hôm sau, ông mang đến cúng dường cho chúng tôi món cà ri làm với cá ươn trong lu mà ông lấy hôm qua.

Trở lại sự giác ngộ của tôi. Ngay hôm sau, vào bữa ăn, tôi ngạc nhiên thấy có tới hai nồi cà ri để ăn với cơm nhão: một nồi cà ri cá ươn như thường lệ, và một nồi cà ri heo. Tôi chợt nghĩ: "May quá hôm nay tôi có món ngon để ăn mừng sự giác ngộ của mình".

Vị sư trụ trì ngồi trước tôi là người được múc thức ăn đầu tiên theo thứ tự tuổi hạ. Ông ta múc ba muỗng lớn cà ri heo vào bát của ông – ui chao ơi, sao mà tham thế! Nhưng không sao, vẫn còn đủ cho tôi mà. Nhưng trước khi truyền thức ăn qua tôi thì ông ta đổ luôn nồi cà ri heo vào lẫn với nồi cà ri cá

ươn. Rồi ông còn lấy muỗng quậy đều hai thứ vào nhau và nói: "Trước sau gì cũng như nhau".

Tôi quá đỗi kinh ngạc, không nói nên lời. Đầu tôi nóng bừng, muốn nổi điên lên. Nếu thực sự như ông nghĩ "trước sau gì cũng như nhau", vậy tại sao lại múc ba muỗng lớn cà ri heo vào bát của ông trước khi trộn lẫn hai thứ? Đồ đạo đức giả! Hơn nữa, ông vốn xuất thân là một thằng bé trong làng, từ nhỏ đến lớn chỉ biết ăn cà ri cá ươn, đáng lý ra ông phải thích món đó chứ? Đồ ba sạo! Đồ heo! Đồ lừa bịp! Tôi muốn đứng dậy đấm cho ông ta vài cú.

Nhưng bất thình lình tôi sực tỉnh, nhớ lại các bậc giác ngộ đâu có bao giờ thèm ăn ngon hay thích những món đặc biệt. Các ngài cũng đâu có nổi sân và kêu thầy trụ trì là đồ heo, dù là trong tư tưởng! Đúng là tôi đã nổi sung thiên và như vậy là – trời ơi – tôi chưa có giác ngộ!

Cơn lửa thịnh nộ của tôi bỗng nhiên tàn lụi. Một đám mây đen đã bay tới che phủ bầu trời trong sáng giác ngộ của tôi. Thất vọng, tôi lặng lẽ múc hai muỗng cà ri heo cá ươn đổ vào bình bát của mình và không còn biết mình đang ăn cái gì nữa. Tôi chán nản tột độ sau khi nhận ra mình chẳng có giác ngộ gì cả.

Những kinh nghiệm thiền quán như an lạc, nhẹ nhàng, bay bổng, v.v... chỉ là những cảm giác vô thường, đến rồi đi, người tu không nên bám víu vào đó mà lầm tưởng mình giác ngộ hay chứng quả. Người giác ngộ là người đã tẩy trừ được những ô

nhiễm trong tâm, và không còn bị hoàn cảnh thế gian lay động.

Cái búa

Là người, không ai tránh khỏi có lúc lầm lỗi. Mục đích sống ở đời là tập làm bớt đi những lầm lỗi đó. Để thực hiện điều này, tu viện chúng tôi có một nội quy cho phép chư tăng phạm lỗi. Điều này có vẻ lạ, nhưng một khi các sư không sợ phạm lỗi thì họ sẽ phạm ít đi.

Trong lúc đi tản bộ xung quanh tu viện, tôi thấy một cái búa để rơi ngoài sân cỏ. Rõ ràng là nó đã ở ngoài này khá lâu vì có vết rỉ sét. Tôi cảm thấy bực mình trong lòng với sự vô ý của chư tăng. Tất cả vật dụng trong chùa, từ quần áo cho đến dụng cụ, đều do Phật tử làm ăn cực nhọc cúng dường. Một cư sĩ nghèo nhưng thuần thành có thể đã để dành vài tuần mới đủ tiền mua một cái búa cúng dường chùa. Do đó người xuất gia không nên sử dụng đồ của đàn na tín thí một cách bất cẩn như vậy.

Bình thường, tôi được xem là người vui vẻ dễ tính, nhưng tối hôm đó tôi trở nên khó chịu, cay cú như trái ớt jalapeno[11]. Tôi đã khiển trách chư tăng không tiếc lời. Tôi muốn dạy cho họ một bài học phải xem trọng và giữ gìn cẩn thận những vật dụng của tam bảo. Nghe tôi khiển trách, chư tăng ngồi im ru, mặt mày ảm đạm. Tôi chờ vài phút xem có ai đứng ra nhận lỗi không, nhưng chẳng thấy ai nhúc nhích. Mọi người vẫn ngồi ngay ngắn, yên lặng chờ đợi.

[11] Jalapeno: một loại ớt rất cay mà người Mễ thường ăn.

Chờ thêm một chút nữa vẫn không thấy ai nhận lỗi, tôi thất vọng đứng lên bỏ đi ra. Tôi nghĩ bụng, vị sư nào lỡ bỏ quên cái búa ở ngoài sân thì cũng phải có gan nhận tội và xin lỗi chứ? Chẳng lẽ tôi đã nói nặng đến nỗi họ sợ và im luôn?

Trên đường rời khỏi phòng họp, tôi chợt hiểu tại sao không có ai chịu đứng ra nhận tội. Tôi bèn nhanh chân quay trở lại phòng họp.

"Kính thưa đại chúng", tôi tuyên bố, "tôi đã tìm ra người bỏ quên cái búa ngoài sân rồi. Người đó là tôi!"

Tôi quên bẵng chính tôi là người đã làm việc ngoài sân, và trong lúc vội vã, đã quên cất cái búa vào kho. Ngay cả lúc hung hăng khiển trách chư tăng, trí nhớ của tôi cũng đi vắng. Chỉ sau khi la rầy họ một trận, thì trí nhớ tôi mới trở lại. Chính tôi là người phạm lỗi. Ui chao ơi! Ngượng ngùng làm sao!

Nhưng may thay, chiếu theo nội quy thì chúng tôi được phép lầm lỗi – ngay cả sư trụ trì!

Câu chuyện trên thật là lý thú. Tu viện nào lại có nội quy cho phép chư tăng lầm lỗi? Nhưng nội quy này cho thấy sự từ bi và trí tuệ của tăng chúng. Bởi vì ngày nào chưa thành Phật, Bồ Tát, A la hán thì làm sao tránh khỏi lầm lỗi. Nếu chúng ta đừng làm nó trở thành một vấn đề trọng đại thì người phạm lỗi sẽ dễ dàng đứng ra nhận lỗi và sửa đổi. Và chuyện lầm lỗi đó rất là con người, không có gì phải xấu hổ hết. Chúng ta ít khi nào thấy một thầy trụ trì, Hòa thượng, Thượng tọa dám đứng ra nhận

lỗi với tăng chúng như vậy. Đó là cả một hành động khiêm cung, vô ngã, đáng đảnh lễ.

Đồ ngu

Nếu có ai chửi bạn là đồ ngu, về nhà bạn bắt đầu suy nghĩ: "Tại sao nó dám chửi mình là đồ ngu? Nó không có quyền chửi mình là đồ ngu! Nó thật bất lịch sự khi chửi mình là đồ ngu! Mình phải cho nó biết tay khi dám chửi mình là đồ ngu". Tới đây bạn giật mình tỉnh ngộ là bạn đã cho phép nó chửi bạn là đồ ngu tới bốn lần.

Cứ mỗi lần nhớ nghĩ tới lời họ chửi thì bạn lại cho phép họ chửi bạn là đồ ngu lần nữa. Đó chính là nuôi dưỡng vấn đề.

Nếu có ai chửi bạn là đồ ngu, thì bạn bỏ qua, không nhớ nghĩ tới nữa, nên không bị phiền não. Đó chính là giải pháp.

Khen, chê hay mắng chửi là chuyện của họ. Ôm giữ hay xả bỏ là chuyện của mình. Tại sao chúng ta lại để cho người khác điều khiển sự an lạc nội tâm của mình?

Con người thường đau khổ vì tâm cứ ôm giữ những điều quá khứ, nhai đi nhai lại những lời khen chê, phải trái. Người tu phải học cách làm chủ tâm mình, không cho nó tự động mở máy radio, cassette hay video, chiếu đi chiếu lại những điều phiền não bắt mình phải xem nghe.

Suy nghĩ thay vì giặt

Vấn đề thời nay là con người ta suy nghĩ quá nhiều. Nếu họ bớt suy nghĩ đi một chút thì có lẽ cuộc sống sẽ dễ thở hơn.

Trong tu viện ở Thái Lan, chúng tôi có truyền thống một tuần một lần ngồi thiền suốt đêm không ngủ trong chánh điện. Thấy vậy chứ không cực lắm vì sáng hôm sau chúng tôi có thể ngủ bù một chút.

Một buổi sáng, sau suốt đêm ngồi thiền, khi chúng tôi đứng dậy sửa soạn trở về chòi của mình để ngủ bù thì sư trụ trì vẫy tay gọi một sư trẻ người Úc mới xuất gia, và đưa cho sư một xấp y, ra lệnh phải đi giặt ngay. Theo truyền thống thì chư tăng có bổn phận giặt giũ và làm các việc lặt vặt do sư trụ trì giao phó.

Xấp y này quả thật khá to. Thêm nữa, theo truyền thống lâm tăng[12] thì phải giặt theo kiểu nhà quê, tức là phải ra giếng kéo nước, gánh về đun lên. Lấy dao chặt hạt mít ra từng miếng nhỏ bỏ vào nước sôi để làm thuốc tẩy. Kế tiếp, trải từng cái y lên một cái lưới gỗ dài, rồi tưới nước tẩy lên trên, và dùng tay chà đập cho sạch. Sau đó đem ra phơi ngoài trời nắng, lâu lâu phải ra lật lại cho khô đều kẻo màu nhuộm bị phai. Chỉ cần giặt một cái y thôi cũng đủ cực và tốn nhiều thì giờ, huống chi giặt nguyên một xấp to như vậy thì chắc phải tốn nhiều giờ hơn. Nhìn vị sư Úc trẻ mặt mày hốc hác vì

[12] Lâm tăng (forest monk): nhà sư tu trong rừng.

không ngủ suốt đêm, tôi cảm thấy thương hại và đến giúp cho sư một tay. Khi tôi đến gần thì nghe sư đang lẩm bẩm chửi thề theo truyền thống Brisbane[13] nhiều hơn là truyền thống Phật giáo. Sư rất bực mình và bất nhẫn than: "Sao sư trụ trì không thể đợi được tới ngày mai? Bộ ông ta không biết là suốt đêm tôi không ngủ sao? Tôi đâu phải đi tu để làm mấy chuyện này!" Sư còn nói nhiều hơn nữa, nhưng tôi chỉ kể sơ đại ý thôi.

Lúc đó tôi đã xuất gia nhiều năm nên rất thông cảm sư. Tôi nói: "Cứ suy nghĩ hoài về việc giặt thì cực hơn là giặt".

Sư ngước lên nhìn thẳng vào mặt tôi. Sau vài giây im lặng, sư trở lại công việc giặt và tôi đi về chòi. Cuối ngày hôm đó, sư đến gặp tôi để cám ơn đã khai ngộ cho sư về việc giặt. Đúng vậy, sư đã nhận ra là suy nghĩ quá nhiều về việc giặt cực hơn là giặt. Khi biết chấm dứt sự than thở, trách móc mà chỉ chú tâm vào việc giặt thì chẳng có vấn đề gì cả.

Cái khổ nhất trong mọi công việc ở đời là suy nghĩ quá nhiều về nó.

[13] Brisbane: một thành phố lớn miền đông nước Úc.

Một kinh nghiệm di chuyển

"Cái khổ nhất trong mọi công việc ở đời là suy nghĩ quá nhiều về nó", đây là một bài học vô giá trong những năm đầu mới xuất gia của tôi tại Thái Lan.

Lúc bấy giờ Ajahn Chah đang xây chánh điện mới và tất cả chư tăng đều phải tham gia vào việc xây cất. Ngài thường nói công của nhà sư quá rẻ so với mướn thợ bên ngoài, vì làm việc suốt ngày chỉ cần trả cho hai lon Coca-Cola là đủ.

Chánh điện được xây trên một ngọn đồi, và chư tăng phải đào xới đất khá nhiều. Số đất này chất thành từng ụ xung quanh chánh điện. Ajahn Chah gọi tất cả lại và muốn chúng tôi phải di chuyển những đống đất này ra phía sau chánh điện. Trong vòng ba ngày, từ 10 giờ sáng đến khi mặt trời lặn, mọi người ra tay hì hục xúc đất bỏ lên xe cút kít đem bỏ ra phía sau chánh điện. Tôi rất hài lòng khi nhìn thấy công việc được hoàn tất.

Ngày hôm sau, Ajahn Chah có việc phải rời tu viện vài ngày. Khi ngài vừa đi khỏi, sư phó trụ trì gọi mọi người lại nói rằng đống đất để phía sau chánh điện là không đúng chỗ, cần phải dời qua bên hông chánh điện. Nghe vậy tôi cảm thấy khó chịu, nhưng dằn được cơn giận không cho nó bùng lên, và thế là chúng tôi phải cong lưng ra xúc và đẩy thêm ba ngày dưới ánh nắng thiêu đốt vùng nhiệt đới.

Sau khi chúng tôi vừa di chuyển xong đống đất lần thứ nhì thì Ajahn Chah trở về. Ngài gọi chư tăng lại và hỏi: "Tại sao quý vị lại đổ đống đất bên hông chánh điện? Tôi đã nói là đổ phía sau chánh điện. Phải đi ra dời lại!"

Tới đây thì tôi không dằn nổi cơn giận, tức điên lên. Tôi rủa thầm: "Mấy ông sư lớn này không biết quyết định trước với nhau hay sao? Phật giáo là một tôn giáo có tổ chức đàng hoàng, nhưng cái tu viện này thật là thiếu tổ chức, mấy sư cả cũng không thống nhất với nhau là phải đổ đất ở đâu! Thật là tệ. Tôi không thể chịu nổi nữa!"

Tuy rất bất mãn, nhưng tôi vẫn phải làm với tăng chúng. Lại thêm ba ngày nữa, xúc đất, đẩy đất dưới sức nóng thiêu đốt. Tôi luôn miệng chửi thề bằng tiếng Anh để các sư Thái không hiểu tôi nói gì.

Tôi ngạc nhiên thấy rằng hễ tôi càng sân bao nhiêu thì cái xe cút kít càng nặng bấy nhiêu. Lúc đó có một vị sư trong nhóm thấy tôi cằn nhằn hoài bèn đến gần nói: "Vấn đề chính là sư suy nghĩ nhiều quá!"

Tôi không ngờ là sư đã nói đúng. Bởi vì khi tôi ngưng cằn nhằn và chửi thề thì cái xe đẩy nhẹ hẳn đi. Lúc đó tôi nhận ra bài học. Suy nghĩ cằn nhằn về việc dời đất quả thật cực nhọc, trong khi đó cứ bình thản dời đất thì chẳng có vấn đề gì.

Cho tới ngày nay, tôi vẫn tự hỏi không biết Ajahn Chah và sư phó trụ trì có thông đồng với nhau về việc dời đất này hay không?

Tội cho tôi, hên cho họ

Khi mới xuất gia ở Thái Lan, tôi thấy rất nhiều sự bất công. Khi đi khất thực thì các sư lớn, hay sư cả được nhận thức ăn ngon hơn. Khi ngồi thì họ được ngồi trên những tọa cụ vừa dày vừa êm và không phải làm việc tay chân cực nhọc như cuốc đất, ủi đất. Mặc dù bữa ăn duy nhất trong ngày của tôi dở nuốt không vô, nhưng tôi vẫn phải ngồi hàng giờ làm lễ trên nền xi măng lồi lõm (vì dân làng không đủ dụng cụ tráng xi măng bằng phẳng). Và nhiều lúc tôi bị sai làm những việc rất nặng nhọc. Thật là tội cho tôi, và hên cho họ!

Tôi thường tốn hàng giờ suy tư về sự bất công này. Tôi nghĩ các sư lớn là những người giác ngộ, đối với họ đồ ngon hay dở đều một vị, đưa cho họ thức ăn ngon quả thật lãng phí thay vì đưa cho tôi. Các sư lớn là những người ngồi thiền lâu năm, bàn tọa đã chai và quen với nền xi măng, vì vậy nên để các tọa cụ êm dày cho tôi. Hơn nữa, các sư lớn phần đông đều mập mạp vì được thức ăn ngon, bổ dưỡng, nên các ngài có da có thịt, nhất là nơi bàn tọa, đâu cần tọa cụ dày làm chi. Các sư lớn luôn sai khiến các sư nhỏ mới xuất gia phải làm việc này việc nọ, trong khi họ không chịu làm, bởi vậy làm sao họ biết được sự cực nhọc cuốc đất, ủi đất dưới ánh nắng thiêu đốt? Các dự án, công trình xây cất đều là ý kiến của họ, đáng lý ra họ phải tự làm chứ! Thật là bất công! Tội cho tôi, và hên cho họ!

Đến khi tôi trở thành một sư lớn (sau nhiều năm xuất gia), được ăn đồ ngon, được ngồi chỗ êm và không phải làm việc tay chân, thì tôi lại ganh tị với các sư nhỏ mới xuất gia. Nào là họ không phải ra thuyết pháp cho công chúng, không phải ngồi nghe Phật tử kể lể than thở suốt ngày, không phải họp hàng giờ với ban quản trị để giải quyết việc chùa. Nào là họ không có trách nhiệm nên có nhiều thì giờ tu học và thiền quán. Tôi tự nhủ: "Tội cho tôi, hên cho họ!"

Nhưng may thay, tôi sớm ý thức được thực trạng. Các sư nhỏ có những nỗi khổ của sư nhỏ. Các sư lớn cũng có những nỗi khổ của sư lớn. Khi trở thành một sư lớn, tôi chỉ thay đổi hình thức khổ này qua một hình thức khổ khác.

Điều này cũng tương tự như người độc thân thì khao khát có gia đình, trong khi người có gia đình thì lại tiếc rẻ đời sống độc thân. Bởi vậy, khi lập gia đình, chúng ta chỉ thay đổi "cái khổ của kẻ độc thân" qua "cái khổ của người có gia đình". Và nếu chúng ta ly dị thì chúng ta sẽ thay đổi "cái khổ của người có gia đình" trở lại "cái khổ của kẻ độc thân". Không bao giờ chúng ta hài lòng. Lúc nào cũng than thở "tội cho tôi, hên cho họ".

Khi nghèo thì chúng ta thèm địa vị của những người giàu. Nhưng có nhiều người giàu lại thèm tình bạn chân thật và đời sống vô tư của những người nghèo. Khi trở thành giàu thì người ta đi từ "cái khổ của kẻ nghèo" qua "cái khổ của người giàu". Khi về hưu, lãnh ít tiền thì người ta lại đi từ "cái khổ của người giàu" trở lại "cái khổ của kẻ

nghèo". Và cứ như thế, người ta đi từ cái khổ này qua cái khổ khác. Và tiếp tục than "tội cho tôi, hên cho họ!"

Nếu bạn nghĩ rằng mình sẽ hạnh phúc sau khi trở thành một cái gì khác, thì đó là một ảo tưởng. Bởi vì khi trở thành một cái gì khác thì bạn chỉ thay đổi hình thức khổ này qua một hình thức khổ khác. Nhưng nếu bạn hài lòng với hoàn cảnh của mình, dù là sư lớn hay sư nhỏ, độc thân hay có gia đình, giàu hay nghèo, thì bạn thoát khổ. Và khi đó bạn có thể nói: "Hên cho tôi, tội cho họ!"

An ủi người bệnh

Trong năm thứ nhì, sau khi xuất gia ở Thái Lan, tôi bị bệnh sốt ban (typhus). Cơn sốt rất nặng đến nỗi tôi được đưa vào bệnh viện ở Ubon, trong khu dành riêng cho chư tăng. Vào thập niên 1970, Ubon là một tỉnh hẻo lánh nghèo nàn. Vì đuối sức và mệt lả, nên tôi được một người y tá truyền nước biển nơi tay, và ngay sau đó ông ta rời khỏi nhà thương lúc 6 giờ chiều. Nửa tiếng sau, vẫn chưa thấy y tá nào khác đến thay thế, tôi lo ngại hỏi một vị sư nằm giường bên cạnh có nên báo cho nhà thương biết là người y tá trực ban đêm không tới chăng? Nhưng sư cho tôi hay là ở phân khu của chư tăng, không hề có y tá trực ban đêm. Nếu chẳng may bạn trở bệnh nặng ban đêm thì ráng mà chịu, vì đó là một nghiệp xấu. Bị bệnh nặng đã lo rồi, nay nghe như vậy thì tôi càng sợ rúm cả người.

Trong vòng bốn tuần kế, mỗi sáng và chiều, một y tá lực lưỡng như trâu nước đến chích trụ sinh vào mông cho tôi. Đây là một nhà thương công cộng khá nghèo, chắc chắn không đủ tiền mua kim mới, nên họ đã luộc đi luộc lại nhiều lần kim cũ. Người y tá vai u thịt bắp kia phải dùng sức khá mạnh mới cắm được mũi kim đã cùn vào mông tôi. Ai cũng biết các nhà sư thì phải cứng rắn, chịu đau, nhưng cái mông của tôi không cứng chút nào, bị chích hai lần một ngày như vậy thì cũng đau lắm chứ. Vì thế nên tôi rất ghét người y tá này.

Vừa đau, vừa yếu, chưa bao giờ tôi cảm thấy mình tệ hại như vậy trong đời. Vào một buổi chiều, Ajahn Chah ghé đến nhà thương thăm tôi. Thăm *tôi*! Được nghe báo như vậy, tôi rất cảm động, hân hạnh và lên tinh thần cho tới khi ngài mở miệng.

Ngài nói với tôi: "Sư phải ráng lên hoặc là bình phục hoặc là chết".

Nói xong ngài bỏ đi.

Niềm cao hứng của tôi bỗng chốc tan thành mây khói. Điều đau nhất là không thể bắt lỗi ngài, bởi vì ngài nói sự thật. Nếu không ráng bình phục thì tôi phải chết là chuyện đương nhiên. Dù trong trường hợp nào đi nữa, căn bệnh cũng không thể kéo dài được. Và kỳ lạ thay, khi ý thức được như vậy thì tôi cảm thấy yên tâm, và đúng như lời ngài nói, tôi đã bình phục thay vì bỏ mạng.

Sau này, tôi được biết là ngài đều nói như vậy mỗi khi đến thăm các sư khác ở bệnh viện.

Khi bị bệnh nằm nhà thương, chúng ta thường mong chờ thân nhân đến thăm an ủi, nói những lời êm dịu, vuốt ve, và Ajahn Brahm cũng không nằm ngoại lệ. Ai dè Ajahn Chah đã không an ủi mà còn nói một câu phũ phàng. Ấy vậy mà nó đã giúp cho Ajahn Brahm bình phục mau lẹ. Đây quả là một bậc thầy cao tay ấn mới dám hành xử như vậy. Bởi vì khi được an ủi, chăm sóc vuốt ve, cái ngã sẽ sung sướng và vô tình khiến cho ta bệnh rề rề lâu khỏi để tiếp tục hưởng đặc ân. Nếu bạn chưa được như Ajahn Chah thì không nên bắt chước, vì hậu quả có

thể trái ngược, hoặc bệnh nhân sẽ thù ghét bạn và bỏ đạo luôn.

Bị bệnh có gì là xấu?

Trong các buổi giảng công cộng, tôi thường hỏi thính chúng ai đã từng bị bệnh thì giơ tay lên. Gần như mọi người đều giơ tay lên hết. (Vài người không giơ tay có thể là đang ngủ gục hoặc mải mê suy nghĩ chuyện gì khác). Điều này chứng tỏ rằng bị bệnh là chuyện rất bình thường. Quả thật nếu bạn chưa bao giờ bị bệnh trong cuộc đời thì đó mới là bất bình thường. Như vậy thì tại sao khi đến gặp bác sĩ, quý vị hay nói: "Thưa bác sĩ, tôi có cái gì không ổn". Đúng lý ra quý vị phải nói: "Thưa bác sĩ, chuyện bình thường lại xảy ra. Tôi bị bệnh nữa!"

Mỗi khi bạn cảm thấy bị bệnh là một điều sai quấy thì bạn cộng thêm sự bức xúc, lo âu, mặc cảm tội lỗi vào căn bệnh.

Trong cuốn tiểu thuyết tên Erehwon, thuộc thế kỷ 19, tác giả Samuel Butler tưởng tượng ra một xã hội trong đó bị bệnh được xem là một tội ác, và bệnh nhân bị bắt ở tù. Có một đoạn mà tôi nhớ mãi, một tội nhân đứng trước vành móng ngựa vừa hắt xì vừa chảy mũi lòng thòng, bị quan tòa trách mắng là đã phạm tội nhiều lần. Bởi vì đây không phải lần đầu anh bị xử vì tội cảm lạnh. Hơn nữa, tất cả đều do lỗi tại anh chuyên ăn nhậu bậy bạ, không chịu tập thể dục, thể thao, và không có một nếp sống lành mạnh. Dó đó anh đã bị kết án tù nhiều năm.

Bao nhiêu người trong chúng ta đã có mặc cảm tội lỗi khi bị bệnh?

Một vị sư trong tu viện bị bệnh lâu năm mà không ai tìm ra đó là căn bệnh gì. Ngày này qua tháng nọ, sư nằm liệt giường, yếu tới mức không đủ sức đứng lên đi ra tới cửa phòng. Tu viện đã tốn rất nhiều tiền để chạy thuốc thang và bác sĩ cho sư, nhưng vô hiệu. Nhiều lần sư khỏe lên được một chút và bước ra khỏi phòng đi bộ vài bước nhưng rồi bệnh trở lại. Và nhiều người đã tưởng sư phải chết.

Một hôm, sư trưởng của tu viện bỗng nảy ra một sáng kiến và đến thăm vị sư bệnh kia.

Vị sư bệnh nằm liệt trên giường, nhìn sư trưởng với ánh mắt hoàn toàn thất vọng. Sư trưởng nói: "Thay mặt tất cả chư tăng, ni của tu viện, tất cả cư sĩ Phật tử và những người xưa nay đã thương yêu, chăm sóc cho sư, tôi đến để cho phép sư chết. Sư yên lòng ra đi, không cần phải cố gắng lành bệnh".

Khi nghe những lời này, vị sư bệnh bật khóc. Sư đã phấn đấu hết mình để khỏe lên, thân hữu của sư đã hết lòng lo lắng, cực nhọc giúp sư chữa trị, nhưng sư vẫn cứ bệnh. Sư cảm thấy mình thật tội lỗi, đã phụ lòng tốt của nhiều người. Giờ đây nghe sư trưởng nói như vậy, sư cảm thấy nhẹ nhõm như trút gánh nặng, vì sư được quyền bị bệnh, và được phép chết nếu cần. Sư không còn phải cố gắng lành bệnh cho bạn bè vui lòng nữa. Vì cảm động, thoát khỏi mặc cảm tội lỗi mà sư bật khóc.

Bạn thử đoán xem việc gì đã xảy ra kế tiếp? Kể từ ngày hôm sau, vị sư liệt giường này bắt đầu bình phục từ từ.

Bị bệnh đã là một cái khổ của thân, nay lại mang thêm mặc cảm tội lỗi là mình làm khổ lây bao nhiêu người khác, như vậy là từ khổ thân lại tròng thêm khổ tâm. Bởi thế bệnh càng thêm nặng và khó lành. Vị sư trưởng kia nhờ có trí tuệ và từ bi nên giải tỏa được cho vị sư bệnh một gánh nặng khổ tâm. Nhờ hết khổ tâm nên từ từ thân được lành bệnh.

Viếng thăm người bệnh

Bao nhiêu người trong chúng ta thường hỏi: "Hôm nay bạn có khỏe không?" mỗi khi viếng thăm người quen ở nhà thương?

Hỏi như vậy thật là vô duyên! Dĩ nhiên là họ không khỏe, vì nếu khỏe thì đâu còn nằm nhà thương? Mỗi khi hỏi như vậy, vô tình chúng ta đẩy họ vào một thế kẹt. Nếu họ nói thẳng sự thật là không khỏe thì có thể làm người thăm cụt hứng, và đó là điều họ rất ngại. Vì thế, đa số bệnh nhân thường phải nói dối: "Tôi nghĩ là hôm nay tôi khỏe hơn một chút!" và trong lòng họ cảm thấy tội lỗi vì đã không cố gắng khỏe nhiều hơn.

Một sư cô người Úc tu theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng bị bệnh ung thư giai đoạn cuối, đang nằm điều trị ở nhà thương Perth. Tôi đã quen biết sư cô nhiều năm về trước, và có đến thăm sư cô vài lần. Một hôm, sư cô điện thoại đến tu viện, yêu cầu tôi đến thăm sư cô ngay trong ngày hôm đó, vì sư cô cảm thấy giờ ra đi gần kề. Tôi liền bỏ dở công việc đang làm và nhờ một người chở tôi đến nhà thương cách xa tu viện 70 cây số. Khi đến nơi, tôi vào quầy tiếp tân để hỏi số phòng thì một cô y tá cho hay là sư cô đã ra lệnh không tiếp bất cứ ai vào thăm.

"Nhưng tôi ở rất xa đến đây đặc biệt để thăm sư cô", tôi từ tốn nói.

"Tôi rất tiếc", cô y tá gắt lên, "cô ấy không muốn gặp bất cứ ai và chúng tôi phải tôn trọng điều đó".

"Không thể nào như vậy", tôi phản đối, "Chính cô ấy đã điện thoại cho tôi trước đây một tiếng rưỡi và yêu cầu tôi vào thăm".

Cô y tá trừng mắt nhìn tôi rồi ra dấu cho tôi đi theo. Chúng tôi đến trước cửa phòng của sư cô người Úc. Cô y tá chỉ lên một miếng giấy to viết tay được dán trên cửa.

"Không tiếp bất cứ ai", đề trên tờ giấy.

"Thấy chưa", cô y tá nói.

Tôi nhìn kỹ lại tờ giấy, thấy có viết thêm vài chữ nhỏ bên dưới: "...trừ Ajahn Brahm".

Thế là tôi được vào.

Khi tôi hỏi vì sao sư cô lại dán tờ giấy không tiếp bất cứ ai, trừ tôi ra, thì sư cô nói tất cả bạn bè thân quyến khi vào thăm, họ đều tỏ ra buồn rầu, khổ sở khi thấy cô sắp chết và điều này làm cho cô bệnh nặng hơn. "Bị bệnh ung thư sắp chết đã là khổ rồi", sư cô nói, "nay lại phải đối phó với sự buồn khổ của thân nhân vào thăm thì tôi chịu hết nổi".

Sư cô nói tiếp rằng tôi là người bạn duy nhất xem cô là một người bình thường, chứ không phải người sắp chết; và không buồn rầu khi thấy cô gầy yếu xơ xác, mà ngược lại hay kể chuyện tếu làm cô cười. Thế là tôi ngồi kể chuyện tếu cho sư cô khoảng một tiếng, và đồng thời sư cô cũng chỉ cho tôi cách giúp đỡ một người thân sắp chết. Từ đó tôi hiểu rằng khi vào thăm một người ở bệnh viện, bạn

nên nói chuyện tự nhiên với họ và hãy để cho bác sĩ, và y tá nói chuyện về căn bệnh.

Khi tôi rời khỏi nhà thương thì hai ngày sau sư cô lìa đời.

Sư cô trên là người thông minh và có nghị lực, biết những người thân vào thăm không đem lợi ích gì cho mình mà còn hại thêm, nhất là lúc sắp lìa đời, nên đã cứng rắn từ chối không tiếp bất cứ ai, ngoại trừ Ajahn Brahm. Nếu bạn là người tu hành mà bị bệnh nặng sắp lìa đời thì cũng nên bắt chước sư cô này để có một sự ra đi bình an, nhẹ nhàng.

Mặt sáng của cái chết

Là một tu sĩ Phật giáo, tôi thường phải tiếp xúc với sự chết, hướng dẫn các buổi tang lễ, đám ma là một trong những công việc của tôi. Từ đó tôi trở nên quen thân với các giám đốc nhà quàn ở Perth. Có lẽ sự đòi hỏi của nghề nghiệp bắt họ phải có những bộ mặt nghiêm trọng khi đưa đám, nhưng thực tế khi quen thân thì họ cũng là những người có máu tiếu lâm.

Thí dụ, một giám đốc nhà quàn kể cho tôi nghe về một nghĩa trang ở Nam Úc nằm trong một vùng đất sét, nơi mà họ đã chứng kiến nhiều lần, khi quan tài vừa hạ huyệt thì một trận mưa to trút xuống làm nước chảy vào cái huyệt mới đào. Và khi ông cha đang đọc kinh thì bỗng nhiên mọi người thấy quan tài ở dưới huyệt theo nước nổi lên từ từ!

Một giám đốc khác đặc biệt có tật hay kể chuyện tếu mỗi khi ông cùng tôi đi trước quan tài và đoàn thân nhân người quá cố. Khi kể đến chỗ tếu nhất thì ông hay hích cùi chỏ vào hông tôi và cố ý làm cho tôi cười. Đương nhiên là tôi phải cố gắng lắm mới nín cười ra tiếng. Vì vậy tôi phải dặn ông trước là tuyệt đối không được đùa giỡn khi gần đến chỗ làm lễ để tôi chuẩn bị một gương mặt trang nghiêm.

Trải qua nhiều năm, tôi bớt căng thẳng mỗi khi chủ lễ các đám ma. Trước đây vài năm, tôi đã thu hết can đảm để kể một chuyện tếu trong buổi tang lễ. Khi tôi vừa mở đầu câu chuyện, ông giám đốc

nhà quàn đứng sau thân nhân người quá cố đã nhăn mặt lắc đầu ra dấu cho tôi ngừng lại, nhưng tôi đã nhất quyết. Mặt ông ta trở nên tái mét, tái còn hơn các thây chết. Khi tôi chấm dứt câu chuyện, các thân nhân buồn rầu trước đây đều bật cười và cười thoải mái, và cái mặt tái mét của ông giám đốc nhà quàn mới trở lại bình thường.

Bạn bè, thân quyến của người quá cố đều đến cám ơn tôi. Họ bảo chắc chắn người chết đã hoan hỷ khi nghe câu chuyện tếu của tôi và hài lòng khi thấy con cháu đã gửi cho họ những nụ cười chia tay. Vì thế, từ đó tới nay, tôi thường đem câu chuyện này kể trong các tang lễ. Tại sao lại không? Bạn có muốn bạn bè thân quyến nghe tôi kể chuyện vui khi đưa đám không? Mỗi lần nghe tôi hỏi như vậy, đa số đều đáp: "Muốn".

Câu chuyện tếu đó như sau:

Một cặp vợ chồng già sống chung lâu năm rất hạnh phúc, nên khi một người vừa chết thì người kia chịu không nổi đã chết theo sau đó vài ngày. Và họ cùng tái sinh lên thiên đàng với nhau. Một thiên thần tuyệt đẹp đã dẫn họ đến một tòa nhà đồ sộ nằm trên sườn đồi nhìn ra biển. Nếu so với trần gian thì chỉ có những tỷ phú mới có thể ở một căn nhà như vậy. Thiên thần bảo đó là phần thưởng của Thượng đế dành cho họ, vì họ đã sống hòa thuận và thương yêu nhau.

Người chồng, trong lúc sống đã từng là người rất thực tế, hỏi: "Tòa nhà rất đẹp đẽ, sang trọng

nhưng chúng tôi chắc không đủ tiền để đóng thuế cho một căn nhà quá lớn như vậy".

Thiên thần mỉm cười thân thiện nói họ không cần phải lo vì trên thiên đàng không có đóng thuế. Rồi ngài dắt hai vợ chồng đi một vòng xem tất cả phòng trong nhà. Mỗi phòng đều được trang trí với những đồ đạc sang trọng, đắt tiền, đồ cổ cũng có, mà đồ hiện đại cũng có. Trong phòng tắm thì các đồ vặn nước đều bằng vàng óng ánh. Trong phòng ngủ có đầy đủ dàn máy DVD và ti-vi màn ảnh lớn và dẹp. Xem hết một vòng, thiên thần bảo nếu có những thứ gì mà họ không thích thì nói cho ngài biết, ngài sẽ thay cái khác cho vừa ý. Vì đây cũng là phần thưởng của họ trên thiên đàng.

Người chồng đã nhận ra trị giá của tất cả đồ đạc trong nhà, nói: "Tất cả những đồ vật trong nhà đều là những thứ mắc tiền, chắc chúng tôi không đủ tiền để đóng bảo hiểm".

Thiên thần trợn mắt ngạc nhiên rồi nhẹ nhàng nói rằng kẻ trộm không được phép vào thiên đàng, nên họ không cần phải mua bảo hiểm đồ đạc. Sau đó ngài dẫn họ xuống tầng dưới cùng, nơi để xe hơi. Trong đó có sẵn ba chiếc xe mới toanh: một chiếc SUV[14] nằm kế bên một chiếc Rolls-Royce[15] Limousine bóng loáng, và chiếc thứ ba là Ferrari[16] mở mui màu đỏ. Người chồng, lúc sống đã thường mơ ước có một chiếc xe thể thao mã lực mạnh,

[14] SUV: sport utility vehicle, loại xe vừa thể thao vừa chở hàng, đang là mốt ở Hoa Kỳ.
[15] Rolls-Royce: một loại xe của Anh đắt nhất thế giới. Xe Mercedes hay BMW của Đức không thể so sánh được.
[16] Ferrari: loại xe đua thể thao của Ý cũng rất đắt.

nhưng chưa bao giờ dám mơ có được một trong ba chiếc này. Thiên thần bảo nếu họ muốn thay đổi kiểu, hay màu sơn thì cứ cho hay. Vì đây cũng là phần thưởng của họ.

Người chồng nói một cách than trách: "Dù chúng tôi có đủ tiền để đóng thuế xe đi nữa, nhưng thời nay những loại xe thể thao như vậy đâu có ích gì? Vì nếu vô tình nhấn ga một chút là bị ăn giấy phạt ngay".

Thiên thần chịu thua lắc đầu nói trên thiên đàng không bắt đóng thuế xe và cũng không có cảnh sát hay máy ra-đa dò tốc độ. Ông có thể lái xe Ferrari nhấn hết ga cũng được.

Sau đó thiên thần dẫn họ ra bên ngoài đường. Phía trước đối diện với căn nhà là một sân gôn (golf). Ngài nói ở trên thiên đình biết trước là người chồng rất thích chơi gôn, nên đã thưởng cho ông bãi sân gôn này, đặc biệt được phác họa bởi Tiger Woods[17].

Nhưng người chồng có vẻ không hài lòng: "Sân gôn này quá đẹp và sang trọng, tôi nghĩ sẽ không đủ tiền để đóng nguyệt liễm hội viên".

Thiên thần bắt đầu nóng mặt, nhưng nhớ lại mình là thiên thần không được nổi giận nên hít thở vài hơi lấy lại bình tĩnh nói là trên thiên đàng không có bắt đóng lệ phí hội viên. Ngoài ra khi chơi gôn trên thiên đàng không phải xếp hàng theo thứ tự, và các sân cỏ được thiết kế đặc biệt để khi đánh bất cứ cú nào, dù mạnh hay nhẹ, quả banh cuối cùng cũng

[17] Tiger Woods: một nhà vô địch golf của Hoa Kỳ.

lăn vào lỗ. Đây cũng là phần thưởng của họ. Nói xong vị thiên thần biến mất.

Lúc này người chồng mới quay lại trách mắng bà vợ. Ông ta nổi sân la mắng, chửi bới thậm tệ. Bà vợ không hiểu tại sao ông lại giận dữ như vậy.

"Tại sao ông lại nổi giận với tôi?" bà vợ hỏi. "Chúng ta được một dinh thự sang trọng, với đủ loại đồ đạc đắt tiền. Ông còn có chiếc xe Ferrari, muốn nhấn ga chạy nhanh bao nhiêu cũng được, và một sân gôn ngay trước nhà. Như vậy chưa hài lòng hay sao mà còn la mắng tôi?"

"Này bà, nghe đây", người chồng nói một cách chua chát, "nếu bà không cho tôi ăn toàn những thứ bổ béo ở trần gian, thì tôi đã được lên đây từ lâu rồi!"

Tôi phải bái phục Ajahn Brahm dám cả gan kể chuyện tếu khi đưa đám, vì đây là một sự cách mạng rất lớn, không phải ai cũng dám làm và làm được. Xưa nay người ta thường mang một cái mặt đưa đám, buồn rầu, ủ dột, nhiều khi thân nhân người chết còn thuê người khóc mướn, tới nằm lăn lộn, gào khóc trước quan tài. Vì họ quan niệm đi đám ma là ai nấy phải buồn khóc, nếu không khóc thì ít nhất cũng phải tỏ vẻ buồn rầu thương tiếc người chết. Đây là một quan niệm phổ thông nhưng sai lầm, vì hương linh người chết không bao giờ muốn người thân khóc than, thương tiếc, rầu rĩ, mà họ cần người sống gửi đến họ tình thương và lòng tri ân để họ ra đi nhẹ nhàng. Họ không cần những

hình thức nghi lễ rườm rà, trong đó mọi người đọc tụng như cái máy.

Người chồng bốn vợ

Một ông trưởng giả nọ có tới bốn bà vợ. Khi về già sắp chết, ông gọi cả bốn bà đến bên giường và hỏi bà vợ thứ tư là người trẻ nhất mà ông cưới sau cùng.

"Này cưng, chỉ một hai ngày nữa là ta nhắm mắt lìa đời. Sau khi chết ta sẽ cô đơn nếu không có em bên cạnh. Vậy em có chịu theo ta không?"

"Không bao giờ!" cô vợ trẻ đáp. "Em phải ở lại, nhưng em sẽ đọc bài phúng điếu cho anh khi đưa đám". Nói xong cô vợ út này bỏ đi ra.

Sự từ chối lạnh nhạt của nàng chẳng khác một nhát dao đâm vào tim ông. Vì lúc nào ông cũng dành mọi chú ý cho nàng. Ông rất hãnh diện có một cô vợ trẻ đẹp mỗi khi đi đám tiệc hoặc giao tiếp với bạn bè. Thật là bất ngờ và phũ phàng khi biết nàng không thương ông nhiều như ông tưởng.

Tuy nhiên ông vẫn còn tới ba bà vợ. Ông gọi bà thứ ba là người ông cưới lúc trung niên. Khi ấy ông phải tranh đấu làm nhiều tiền để chiếm trái tim của bà. Ông đã yêu bà tha thiết vì bà đã đem lại cho ông nhiều niềm vui. Và bà cũng có một nhan sắc đáng kể khiến nhiều đàn ông khác phải dòm ngó, nhưng bà vẫn trung thành với ông.

"Này em", ông vừa nói vừa nắm chặt tay bà, "chỉ còn một hai ngày nữa là ta chết. Sang thế giới bên kia, nếu không có em thì ta sẽ cô đơn lắm. Vậy em có chịu đi theo ta không?"

"Không thể được!" bà vợ nhan sắc trung niên đáp một cách lịch sự. "Chuyện này chưa thấy ai làm bao giờ. Nhưng em sẽ lo cho anh một đám tang thật long trọng, rồi sau đó em về ở với con".

Sự hết trung thành của bà vợ thứ ba làm ông chán nản xua tay đuổi bà đi ra và gọi bà vợ thứ hai tới.

Ông đã trưởng thành cùng với bà. Tuy không đẹp nhưng bà luôn sát cánh bên ông trong những lúc hoạn nạn và thường giúp đỡ ông rất nhiều. Bà chính là người bạn thân nhất của ông.

"Này bà vợ thân yêu của ta", ông nhìn vào mắt bà nói, "chỉ một hai ngày nữa là ta chết. Ta sẽ cô đơn nếu không có bà bên cạnh. Vậy bà có chịu đi theo ta không?"

"Rất tiếc tôi không thể theo ông", bà thành thật xin lỗi, "Tôi chỉ theo ông tới mộ mà thôi".

Ông trưởng giả mất hết tinh thần. Sau cùng ông gọi bà vợ cả đến. Bà này hầu như chẳng bao giờ ông để ý tới, nhất là sau khi cưới được bà vợ nhan sắc thứ ba và cô vợ trẻ thứ tư. Nhưng bà mới chính thật là người quan trọng nhất, luôn lặng lẽ âm thầm làm việc ngày đêm gây dựng sự nghiệp cho ông. Khi thấy bà gầy guộc, ăn mặc sơ sài, ông cảm thấy rất ân hận.

"Này bà", ông nói như năn nỉ, "chỉ trong một hai ngày nữa là ta chết. Ta sẽ cô đơn nếu không có bà bên cạnh. Vậy bà có chịu đi theo ta không?"

"Dĩ nhiên là tôi sẽ theo ông", bà trả lời một cách bình thản, "tôi luôn theo sát bên ông từ kiếp này qua kiếp khác".

Bà vợ cả chính là Nghiệp. Bà vợ thứ nhì là Gia đình. Bà vợ thứ ba là Tài sản. Bà vợ thứ tư là Danh vọng.

Xin bạn hãy đọc lại một lần nữa để nhận diện bốn bà vợ. Bà vợ nào là người quan trọng đáng cho bạn chú ý săn sóc? Và ai là người đi theo bạn khi chết?

Câu chuyện bốn bà vợ này đã được kể nhiều trong các sách Phật giáo và có khác nhau đôi chút, thí dụ như bà vợ thứ tư có nơi nói đó là thân xác thay vì danh vọng. Nhưng đại ý câu chuyện cốt cho chúng ta biết chỉ có Nghiệp là cái đi theo ta từ kiếp này qua kiếp khác nhưng chẳng ai thèm để ý săn sóc nó, nghĩa là không lo tạo nghiệp lành mà chỉ lo tạo nghiệp xấu vì những thứ khác như gia đình, tài sản, danh vọng, là những thứ không đem theo được sau khi chết.

Cộc đầu

Năm đầu ở Thái Lan, chúng tôi thường di chuyển từ chùa này sang chùa khác bằng một xe vận tải nhỏ. Các vị sư lớn (cao hạ) đương nhiên được ngồi trên hàng ghế bọc nệm đằng trước, còn những vị sư nhỏ (thấp hạ) thì ngồi ép vào nhau trên những băng gỗ đằng sau. Ngay bên trên các băng gỗ là những đà ngang bằng sắt của mui xe.

Đường xá vùng quê rất xấu vì bằng đất và không được bảo trì. Mỗi khi xe chạy qua ổ gà thì các sư nhỏ như chúng tôi bị hất văng lên trên. Nhiều lần đầu tôi bị cộc vào những đà sắt trên mui đau điếng. Nhất là đầu tôi cạo trọc, không còn tóc để hãm bớt cú sốc.

Mỗi lần bị cộc đầu như vậy là tôi buột miệng chửi thề bằng tiếng Anh để các sư Thái không hiểu. Nhưng khi họ bị cộc đầu như tôi thì họ chỉ cười thôi! Thật tôi không hiểu nổi. Làm sao có thể cười được khi đầu bị đụng đau như vậy? Tôi nghĩ bụng, chẳng lẽ các sư Thái này đã bị cộc đầu thường xuyên nên quen rồi chăng?

Trước kia tôi đã từng là khoa học gia nên tôi quyết định thử nghiệm. Lần tới nếu bị cộc đầu thì tôi sẽ cười như các sư Thái để xem ra sao. Bạn có biết tôi khám phá ra điều gì không? Tôi khám phá ra nếu bị cộc đầu mà cười thì bị đau ít hơn.

Khi bạn cười, trong người tiết ra chất endorphin, là một chất giảm đau tự nhiên và nó cũng tăng cường hệ miễn nhiễm chống lại sự tấn

công của vi khuẩn. Vì thế khi bị đau thì nên cười là tốt nhất. Nếu không tin thì bạn hãy thử lần tới, khi bị cộc đầu.

Kinh nghiệm dạy cho tôi rằng, khi gặp khổ đau trong cuộc đời, nếu bạn nhìn được khía cạnh vui và ráng cười thì cơn đau sẽ giảm đi nhiều lắm.

Nói tới dạy cười, trong Phật giáo Việt Nam, chúng ta biết thiền sư Nhất Hạnh là người nổi tiếng dạy "mỉm cười" với bài kệ nổi tiếng:

Thức dậy mỉm miệng cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời.

Có nhiều người hay dạy "mỉm cười" nhưng chỉ mím cười, hoặc gượng cười. Cười hay không chỉ là sự biểu hiện ngoài mặt, điều quan trọng là động cơ bên trong, đó là cái tâm thấy được khía cạnh tốt đẹp (tích cực) của sự vật. Khi thấy được thì miệng sẽ cười tự nhiên, còn chưa thấy được thì nên tập mỉm cười hay gượng cười là điều rất tốt.

Con dòi và đống phân

Ở đời có những người không muốn hết khổ. Nếu không gặp vấn đề cần phải lo nghĩ thì họ mở ti-vi xem cải lương hoặc phim tình cảm để vui buồn cùng với các nhân vật giả tưởng. Họ xem những cảm xúc, lo âu, như chất kích thích, cho cuộc đời thêm nồng nàn. Họ không thích hạnh phúc, bởi vì họ dính mắc quá nhiều với thú đau thương.

Hai vị sư nọ là bạn rất thân khi còn sống. Sau khi chết, một người tái sinh làm thiên thần trên cảnh trời, và một người tái sinh thành con dòi trong đống phân bò.

Vị thiên thần kia một hôm nhớ lại bạn cũ và muốn biết bạn mình tái sinh nơi nào. Ông ta bay khắp cõi trời của mình để tìm nhưng không thấy. Sau đó ông bay lên các tầng trời khác để tìm và cũng không thấy. Ông bèn dùng thiên nhãn nhìn xuống thế gian nhưng cũng không thấy. Ông nghĩ, chẳng lẽ bạn mình tái sinh trong cảnh thú vật hay sao? Tuy vậy, ông cũng đảo mắt tìm cầu may nhưng không thấy. Chưa nản chí, vị thiên thần thử tìm trong cảnh giới của loài trùng bọ xem sao. Và ngạc nhiên thay, ông tìm thấy bạn cũ tái sinh làm dòi trong một đống phân bò hôi thối!

Tình bạn giữa hai người thuở xưa rất sâu đậm khiến vị thiên thần cảm thấy thương xót và muốn ra tay cứu bạn ra khỏi kiếp đọa đày.

Thế rồi vị thiên thần hiện xuống ngay trước đống phân và gọi: "Ê, bạn dòi! Có nhớ tôi là ai không? Kiếp trước chúng ta từng là bạn thân xuất gia tu hành chung với nhau. Tôi may mắn được tái sinh lên trời, trong khi bạn lại tái sinh trong đống phân bò. Nhưng bạn đừng lo, tôi có thể đem bạn lên trời với tôi. Nào bạn cũ, hãy bò ra đây!"

"Khoan đã!" con dòi lên tiếng, "Trên cảnh trời có gì đặc biệt mà bạn mời tôi lên đó? Tôi rất hạnh phúc sống trong đống phân thơm ngon này. Cám ơn bạn".

"Bạn không hiểu", vị thiên thần cố gắng tả cảnh huy hoàng lộng lẫy, sung sướng của cảnh trời cho con dòi nghe.

"Nhưng trên đó có phân bò không?" con dòi hỏi ngay vào đề.

"Đương nhiên là không!" vị thiên thần nhăn mặt nói.

"Vậy thì tôi không đi!" con dòi cương quyết trả lời. "Đừng nói nhiều nữa!" Nói xong nó lại chúi đầu vào phân.

Vị thiên thần nghĩ nếu có thể làm cho con dòi nhìn tận mắt cảnh trời thì may ra nó hiểu, nên ông nín thở thò tay vào đống phân tìm con dòi lôi ra.

"Ê, buông tôi ra! Thả tôi ra" con dòi la lớn. "Cứu tôi với, cứu tôi với! Tôi đang bị bắt cóc!" con dòi dẫy dụa, quặn người trượt ra khỏi tay thiên thần, và chui tọt vào đống phân trốn.

Vị thiên thần tốt bụng kia lại nín thở thò tay vào đống phân lần nữa để lôi con dòi ra. Ông chụp được nó, nhưng vì nhơ nhớp trơn tuột nên nó lại

thoát lần thứ nhì và chui sâu hơn vào đống phân. Một trăm lẻ tám lần, vị thiên thần tìm cách lôi con dòi ra khỏi đống phân hôi thối, nhưng nó đều dẫy dụa xẩy thoát, chui trở lại đống phân.

Cuối cùng vị thiên thần đành bỏ cuộc bay về trời, mặc cho con dòi sống với "đống phân yêu dấu của nó".

Mỗi người là chủ nhân tạo nghiệp và tái sinh theo nghiệp. Nghiệp của con dòi là sống trong đống phân và thích thú với phân thối, nên dù nghe nói về cảnh trời sung sướng nhưng nó chẳng thấy có gì hấp dẫn nếu không có phân. Nếu chúng ta muốn tái sinh về cảnh trời hay các cõi Tịnh độ thì phải tập tạo những nghiệp thanh tịnh tương ưng với chúng sinh ở cảnh giới đó. Và nhờ biết luật nghiệp quả báo ứng, nên chúng ta vẫn cố gắng cứu giúp người khác nhưng nếu họ không nghe theo thì phải biết chấp nhận đó là nghiệp quả của họ, giống như vị thiên thần kia, sau khi cố gắng một trăm lẻ tám lần thì phải đành từ bỏ mà bay về trời.