

Lá Chẩn Tình Thương

Tôi nghĩ câu truyện Phật giáo đầu tiên mà tôi được nghe khi mới bắt đầu tu tập, vào ba mươi năm trước, là câu truyện này. Có một toán quân cướp kéo ngang qua miền quê ở Nhật, gieo tang tóc và kinh hãi cho bất cứ nơi nào chúng đến. Khi chúng sắp sửa kéo đến một làng nọ, tất cả các tu sĩ trong ngôi chùa của làng đều rủ nhau đi tản hết, chỉ có vị trụ trì là ở lại. Khi toán quân cướp bước vào chùa, chúng thấy trong chánh điện vị sư trưởng ngồi yên trong tư thế tọa thiền, vững chãi và tĩnh lặng. Tên tướng cướp lộ vẻ tức giận, hần bước đến gần vị sư, tuốt gươm ra và hét lớn "Tên sư kia, ngươi có biết ta là ai không? Ta là kẻ có thể đâm lưỡi gươm này xuyên qua người của ngươi mà không hề rung động hay chớp mắt!" Vị sư mở mắt ra nhìn tên tướng cướp và nói, "Và thưa ngài, tôi là kẻ có thể để lưỡi gươm của ngài đâm xuyên qua mà không hề rung động hay chớp mắt!"

Phải mất nhiều năm tôi mới thật sự hiểu được ý nghĩa sâu sắc của câu truyện thiền ấy. Ngày xưa, tôi không bao giờ có thể tưởng tượng được là mình có thể đứng trước một sự việc như vậy mà lại không chớp mắt. Khi còn trẻ, nếu như có ai đi thử tước đoạt mình của tôi thì chắc chắn tôi sẽ bị thất bại hoàn toàn. Và một lý do khác nữa khiến tôi không thích câu truyện ấy là vì nó có vẻ coi thường sự sống quá! Ngày xưa tôi nghĩ câu truyện ấy muốn nói rằng, đối với vị thiền sư thì việc ông có sống hay chết cũng không có gì là khác biệt đối với ông. Nhưng đối với tôi thì chúng là một trời một vực khác nhau. Tôi thì rất muốn sống!

Thật sự tôi không biết phải chăng câu truyện ấy có ý muốn nói rằng, vì có được một tuệ giác lớn, thấy được chân lý, nên đối với vị thiền sư vấn đề sanh tử không có gì khác biệt nhau! Nhưng tôi nghĩ đó không phải là vấn đề quan trọng. Điểm quan trọng, mà theo bây giờ theo tôi hiểu, là vị thiền sư ấy thật sự biết rõ rằng, trong giây phút đó ông không có thể làm gì khác hơn được hết. Câu truyện ấy không hề nói gì về việc vị thiền sư ấy *cảm thấy* như thế nào về cái chết. Nó chỉ nói rằng, ông vẫn giữ được sự *quân bình* của mình trước một cái chết không tránh được trước mắt. Đứng trước một khó khăn nào chắc chắn sẽ xảy ra, ta có hai sự chọn lựa. Ta có thể chống cự với nó, bằng thân hoặc trong tâm, và rồi chỉ tạo nên nhiều rối loạn và sự bất an cho chính mình. Hoặc ta có thể đơn giản nói rằng, sự thật đang xảy ra là như vậy! Mà bạn biết không, thường thì đó là điều sẽ xảy ra khi những việc trọng đại, ví dụ như một cái chết, sắp sửa đang đến gần. Tâm ta sẽ buông bỏ hết những hy vọng về một thực tại nào khác hơn. Và khi ta buông bỏ được những kỳ vọng ấy, tâm ta cũng sẽ trở nên buông thư và được an tĩnh hơn. Nó không còn mệt mỏi đi tìm kiếm một lối thoát nào, vì thật ra ta không còn cách nào khác hơn nữa. Thế cho nên, mặc dù đó là sự chấm dứt, nhưng không có gì là khổ não.

Điều quan trọng đối với tôi là làm sao để mình thấy được sự khác biệt giữa khổ (suffering) và đau (pain) . Khổ là phần xáo động, căng thẳng xảy ra trong tâm, nó chỉ là phần phụ trội cộng thêm vào cho cái đau của thân hoặc tâm mà thôi. Nếu ta tránh được sự căng thẳng ấy là ta cũng sẽ tránh được cái khổ. Và vị thiên sư trong truyện đã có thể buông bỏ được sự căng thẳng ấy. Và bạn biết không, ngay cả đối với những ai dù chưa có nhiều năm tháng tu tập, cũng vẫn có khả năng buông bỏ được cái phần bất an ấy, khi họ bị bắt buộc phải đối diện với những gì không thể tránh né được. Mà đó không phải là lý thuyết suông đâu! Tôi đã từng chứng kiến được điều này nơi những người bạn của tôi, trong khi họ đang hấp hối với chứng bệnh ung thư.

Một thái độ vô úy, không sợ hãi, chỉ đơn giản là một thái độ biết chấp nhận bất cứ việc gì đang có mặt. Nhưng nó không phải là một thái độ "dững dưng", "bất cần đời" của tuổi trẻ mới lớn, có tính cách thách thức. "Bất cứ việc gì" ở đây có nghĩa là cho dù bất cứ đó là một sự thật nào. Cái này xảy ra vì cái kia xảy ra, cái này có mặt là vì cái kia có mặt. Luật nghiệp quả có thật. Đây là những gì đang có mặt và xảy ra trong giây phút này. Thực tại là như vậy và không thể nào khác hơn được. Nó là như thế đó, và một thái độ biết chấp nhận luôn luôn có khả năng xoa dịu được hết mọi bất an.

Sự vô úy ấy cũng còn được phát xuất từ một tấm lòng từ ái và một hào tâm, cho dù ta phải đối diện với bất cứ một sự đe dọa nào. Lẽ dĩ nhiên là ta cảm thấy sợ hãi, nhưng thay vì chống cự lại, ta ôm lấy và chấp nhận nỗi sợ ấy - tâm từ là một liều thuốc có công năng trực tiếp giải trừ hết mọi sợ hãi. Điều này đã được diễn tả qua một hình ảnh rất đẹp về đức Phật trong đêm ngài thành đạo. Đức Phật ngồi dưới cội bồ đề, một dáng ngồi thanh thản và tĩnh lặng, và bao bọc quanh ngài như có một tấm màn chắn bảo vệ. Bên ngoài, chung quanh là các ma vương, chúng là những phiền não, khổ sở đàn áp tâm ta. Có những ma vương cầm giáo nhọn hướng về đức Phật, có những ma vương hiện hình thành những thiếu nữ xinh đẹp đầy kêu gọi, chúng muốn ngăn chặn sự tập trung của Phật, muốn khơi dậy sự sợ hãi trong tâm ngài trước sự tấn công tới tấp từ mọi phía. Nhưng đức Phật vẫn ngồi yên bất động, với một bàn tay chạm xuống mặt đất, như muốn nói rằng, "Ta có toàn quyền có mặt ở nơi này." Tấm màn chắn che chở bao phủ chung quanh, bảo vệ cho Phật khỏi mọi sợ hãi và khổ đau, nó chính là *lòng từ ái*. Chính năng lượng tâm từ của ngài đã toả chiếu ra và làm tan biến hết tất cả mọi khổ não và lo âu.



Thái độ bao dung và tâm từ của ta cũng là tấm chắn bảo vệ và che chở cho chính mình. Trong hình ảnh ấy, khi những ngọn gió và mũi tên bay chạm vào tấm màn chắn bao quanh Phật, chúng biến thành những đóa hoa thơm lả tả rơi xuống mặt đất chung quanh ngài. Tôi nghĩ rằng những đóa hoa đó tượng trưng cho sự chuyển hóa, khổ đau biến thành hạnh phúc. Và nếu ta biết nuôi dưỡng tâm từ, với một tấm lòng rộng mở, cũng như đức Phật, ta cũng sẽ có khả năng làm tan biến hết mọi sự mê mờ, khổ đau và tất cả những sợ hãi trên cuộc đời này.

Bây giờ ta hãy trở lại với câu chuyện của vị thiền sư kia. Giả sử như trong tu viện của ông có những vấn đề khó khăn, bất hoà, những đệ tử của ông tỏ thái độ bất kính, bỏ ông đi tìm một vị thầy khác. Hoặc là ông bị mắc thêm chứng bệnh đau khớp xương, không còn thể ngồi thiền trên toạ cụ như xưa. Nếu như tôi là người viết chuyện, tôi sẽ kể rằng vị thiền sư ấy không hài lòng với những gì xảy ra, có lẽ ông thất vọng về phương pháp dạy đệ tử của mình, ông muốn cho cơ thể mình bớt đau... Và ông vẫn không hề rúng động hay chớp mắt!

Happiness is an Inside Job

By Sylvia Boorstein

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch

<http://duynhien.multiply.com/>