

## Con Đường của Tình Thương

Mỗi sáng sư Trí Dũng thức dậy thật sớm. Thầy có nhiệm vụ đánh chuông báo thức mọi người dậy vào lúc bốn giờ sáng. Trong không gian tĩnh mịch của vùng núi, tiếng chuông nhỏ nhưng ngân dài, vang thật sâu trên dãy hành lang im lặng. Bên ngoài cửa sổ trời vẫn còn mịt tối. Tôi bước ra ngoài phòng, theo dõi hơi thở và từng bước chân của mình, đi chậm rãi về phía thiền đường. Không khí lạnh miền núi thấm qua chiếc chăn quấn trên người. Trời vẫn còn tối đen. Khuya nay trời yên quá. Tôi dừng lại, ngược lên cao, một bầu trời lấp lánh ngàn sao. Nhìn xa về phía bên kia sườn núi, thấp thoáng vài đóm đèn vàng leo lét của những căn nhà nghỉ mát nằm rải rác đâu đó. Không gian chung quanh đây vẫn còn ngủ yên, bí mật.

Tôi nhẹ nhàng mở cửa bước vào thiền đường. Bên trong đã có một vài người ngồi thiền từ hồi nào. Tôi lặng yên bước đến chỗ ngồi thường ngày của mình.

### *Từ Bi Quán*

Như thường lệ, mỗi sáng Ngài U Silananda bắt đầu bằng tụng một bài kệ *quán tâm từ* cho chúng tôi nghe. Bài kệ bằng tiếng Pali dạy chúng tôi hãy quán tưởng, cầu mong cho mình luôn được an vui, hạnh phúc, đem tình thương ban rải đồng đều đến cho những người mình thương và những người mình ghét. Chúng tôi sẵn sàng tha thứ cho những ai đã làm mình đau khổ, và cũng xin được thứ tha nếu vô tình mình có gây khổ cho ai. Chúng tôi cầu nguyện cho mình và người khác luôn luôn được hạnh phúc, biết tha thứ và thương yêu, ít nhất là *trong ngày hôm nay*. Ngài U Silananda khuyên chúng tôi nên bắt đầu mỗi ngày bằng bài kệ này. Ông nói, chúng ta sẽ khó có được một ngày an lành nếu trong tâm mình không nuôi dưỡng được một tình thương.

Tôi nhớ ở những tu viện Bắc tông, các thiền sinh có những buổi công phu vào mỗi sáng sớm trong đó có tụng bài chú Lăng Nghiêm. Các thầy dạy, bài chú Lăng Nghiêm có công năng giúp chúng ta tự bảo hộ mình mỗi ngày, trước khi bước vào một cuộc đời đầy những đam mê và cám dỗ. Những ngày tu tập ở đây, mỗi sáng chúng tôi bắt đầu bằng bài niệm tâm từ, với tình thương ấy nó sẽ bảo hộ và che chở cho chúng tôi trong mọi khổ đau của thân tâm.

Theo tôi nghĩ, trong mỗi chúng ta ai cũng đều có sẵn một tâm từ, nhưng muốn thể hiện được tình thương ấy, mình phải có một tuệ giác. Chúng ta không thể nào thật sự thương yêu được mình hay kẻ khác nếu ta không có được một cái nhìn rộng lớn. Tuệ giác ấy phải được nuôi dưỡng, phát triển bằng sự từ bỏ những thành kiến của mình, bằng những

kinh nghiệm khổ đau, bằng một cái nhìn trong yên lặng... Từ bi có nghĩa là nâng đỡ một người vừa vấp ngã, mà đôi khi cũng có nghĩa là ta phải biết ngồi lặng thinh. Lòng từ bi không có một khuôn khổ nào nhất định, nó phải được áp dụng cho giây phút và hoàn cảnh của hiện tại. Dưới ánh mắt tuệ giác, đức Phật thấy rằng khổ đau của ta và của một người khác không có một ranh giới nào rõ rệt. Mà đó có phải là một sự thật không bạn? Những ngày ở đây tôi chỉ cố gắng nhìn lại cái ranh giới ấy để thấy rằng nó chỉ là một ảo tưởng. Và cái ranh giới ấy đang nằm ở ngay trong chính ta.

Tôi cũng như bạn, không bao giờ lại đại khờ gì mà đi mong cầu khổ đau. Nhưng dường như khổ đau là bản chất của cuộc đời này. Nó cần thiết cho sự tiến hóa về vật chất và tâm linh của con người. Cũng như sự chấm dứt cần thiết cho một sự bắt đầu. Trong những ngày ở đây, khổ đau cũng được xem là một trong những đề mục quan trọng của thiền quán. Người ta thường cho rằng, những khó khăn ở đời thường làm ta trưởng thành và già dặn hơn xưa. Nhưng tôi nghĩ, khổ đau bao giờ cũng phải được nhìn với một con mắt của tuệ giác.

### ***Khổ Đau Nào Của Riêng Ai?***

Sự sống của ta cũng chỉ là một phần nhỏ tí ti trong một thế giới mênh mông trùng điệp. Bạn có thể cho rằng cuộc sống của mình không có một ý nghĩa gì to tát hết. Nhưng nếu không có bạn thì có lẽ cũng sẽ chẳng có tôi, và cả vũ trụ này sẽ rơi rụng là tả. Trong kinh có cho ví dụ về một màn lưới của trời Đế Thích. Trên cõi trời Đế Thích có một màn lưới rộng lớn phủ khắp nơi. Ở mỗi chỗ giao tiếp



của hai sợi dây trong màn lưới ấy đều có một viên ngọc sáng, nó phản chiếu và chứa đựng hết tất cả mọi viên ngọc khác trong màn lưới ấy. Chúng ta là những viên ngọc sáng ấy. Bất cứ một sự thay đổi màu sắc nào của một viên ngọc cũng sẽ ảnh hưởng tới sắc thái của những viên ngọc còn lại. Khổ đau của bạn sẽ ảnh hưởng tới, và cũng chịu ảnh hưởng bởi, vô số muôn trùng những hạnh phúc và khổ đau xa gần khác. Bạn hãy ngồi xuống cho yên và dùng tuệ nhãn của mình nhìn vào màn lưới vi diệu tương quan mịt mù ấy, bạn có thể chỉ cho tôi thấy một nỗi khổ đau nào là chỉ của *riêng* bạn không?

Buổi sáng sớm trên núi, trời tháng mười một có nắng thật ấm. Không gian yên tĩnh, trời xanh mới và thật cao. Ở chốn này dường như không ai quan tâm đến thời gian. Tất cả tự

nhien như chuyện đến rồi đi của mặt trời và trăng sao, những chiếc lá vàng rơi và những mầm xanh mới. Sáng hôm nay ngài U Silananda hướng dẫn tôi phải theo dõi từng cử động, mỗi bước chân của mình, chú ý đến hết mọi việc xảy ra và tập đừng phân biệt. Tôi cẩn thận quan sát từng cử động của mình. Hôm vào trình pháp tôi có thưa rằng, “Thưa thầy, con thấy theo dõi mỗi bước chân của mình hơi khó, có thể nào con tập tập trung vào bước chân bên trái, hoặc bên phải thôi không. Đến khi quen rồi con có thể chú ý đến cả hai bước chân.” Ngài nhìn tôi cười và nói, “Chân trái của con sẽ không vui lắm nếu thấy con chỉ chú ý đến chân phải mà thôi. Trong sự tu tập ta không có quyền kỳ thị!”

Muốn hiểu cuộc sống này, ta phải hiểu ta trước, và người đầu tiên mà ta nên rũ lòng từ bi đến cho thật đồng đều phải chính là mình.

Có một câu chuyện kể rằng, có một anh chàng nợ nghe nói thượng đế đang sống trên một ngọn núi cao nhất trên rặng Hy Mã Lạp Sơn. Anh ta nhất quyết tìm mọi cách để đi đến đó. Sau ngày tháng ròng rã, lặn lội lên đến nơi thì anh mới hay rằng thượng đế đã đi xuống núi, sống lẫn lộn với con người từ lâu. Tôi nghĩ, những cuộc tầm đạo thường ít khi dẫn ta đến gặp chân lý, nhưng nó giúp ta mở rộng tầm mắt ra mà nhận thức được rằng chân lý đang ở rất gần với mình. Thời gian tốt nhất để mình bắt đầu một việc gì là bây giờ và ở đây! Chúng ta nên thôi tìm kiếm và hãy bắt đầu với những gì mình đang có. Có chờ đợi lâu hơn nữa, bao nhiêu năm nữa, *vốn liếng tâm linh của ta cũng sẽ chỉ có bấy nhiêu thôi*. Bạn có nghĩ vậy không?

Mỗi sáng sư Trí Dũng đều thức dậy thật sớm. Buổi tối, khi tôi trở về phòng vẫn thấy thầy còn trong thiền đường, mà mỗi sáng sớm đã nghe thấy tiếng chuông thức chúng của thầy. Trong khóa tu này, sư Trí Dũng có bốn phận đánh chuông để báo thức mọi người. Thầy im lặng làm mỗi động tác một cách chậm chạp và theo dõi tỉ mỉ mỗi cử động của mình. Ngài U Silananda dạy chúng tôi duy có một điều: ý thức được những chuyện đang xảy ra, trong và ngoài, mà đừng để bị dính mắc, dẫu tâm thường và đơn giản đến đâu. Với sự kiên nhẫn, từ bi và trí tuệ tự nhiên sẽ hiện bày.

Trong cái không gian lạnh lạnh và tươi mới của một buổi sáng đồi núi, tôi đứng nhìn sư Trí Dũng bước chậm chậm trên con đường mòn dẫn vòng về phía bên kia đồi. Mỗi bước chân của thầy là một hạnh phúc của tôi. Giữa ta và mặt đất ta đi, không khí ta thở, những người ta gặp, có thật sự có một ranh giới nào không bạn? Mặt trời chưa lên nhưng ánh sáng đã đỏ hồng một chân trời...

**Nguyễn Duy Nhiên**