

CHẤP NHẬN CHÍNH MÌNH

(Nhiều tác giả)

RỘNG LÒNG TRƯỚC ĐÃ

Bên Thái Lan, sự tiếp cận đầu tiên của trẻ em với đạo Phật – sau khi đã học các cử chỉ cung kính - là qua việc bố thí. Ta thấy phụ huynh dắt con mình ra khi có một nhà sư khát thực ngang nhà, họ bồng đưa trẻ lên, và giúp em bé đặt com vào bát nhà sư. Dần dần, các em tự động làm việc này, càng lúc càng bớt máy móc, và sau một thời gian các em bắt đầu ưa thích việc bố thí.

Lúc đầu, niềm vui này có vẻ đi ngược bản năng. Cho đi thì sẽ hạnh phúc, ý niệm này không tự động đến trong tâm trí trẻ thơ. Nhưng với sự thực tập, ta thấy điều ấy đúng. Xét cho cùng: khi cho, ta đặt mình vào vị trí giàu có. Quà tặng là bằng chứng ta có nhiều hơn đủ.

Đồng thời, nó cho ta ý thức giá trị bản thân. Ta có thể giúp kẻ khác. Hành động cho cũng tạo một cảm giác

thông thoáng trong tâm, Đúng rồi, có một cảm giác hạnh phúc, có một cảm giác lành mạnh đến từ việc sống có nguyên tắc, từ việc không phải che đậy bất cứ một sự dối trá nào, từ việc tránh các hành động bất thiện, từ việc có ý thức rằng các hành động bất thiện là bất xứng với mình và chăm chỉ làm việc thiện.

Rộng rãi cũng được xem như một trong những hình thái Giàu Có Cao Thượng, vì giàu có là gì nếu không phải là thấy mình có nhiều hơn, đủ hơn? Nhiều người nghèo về vật chất, nhưng xét về thái độ họ lại rất giàu. Và nhiều người của cải rất nhiều nhưng lại hết sức nghèo nàn. Những kẻ không bao giờ có đủ: Họ là những người lúc nào cũng cần có an ninh hơn, lúc nào cũng cần có thêm để cất giấu.

Họ là những người luôn phải xây dựng các tường thành quanh nhà, phải sống trong các khu dân cư có cổng gác vì sợ người ta lấy đi những gì mình gom góp được. Đó là một thứ đời sống nghèo nàn, hạn hẹp.

Nhưng khi tập mở lòng, ta mới nhận ra rằng ta có thể sống an ổn với ít hơn, và có một niềm hỷ lạc đến trong việc hiến dâng. Chính ngay đó, ta thấy mình giàu có. Ta có nhiều hơn là đủ. Đồng thời, ta phá đi các bức rào cản. Các tương quan tiền bạc tạo ra những rào cản. Tiền trao cháo múc, tức là có một bức rào ngay tại đó. Bằng như nếu ta không trả tiền, vật kia sẽ chẳng vượt rào

đến với ta. Nhưng với sự hiến tặng không đòi hỏi, bức rào cản được hạ xuống. Ta trở nên một phần quyền thuộc của người kia.

Thanissaro Bhikkhu

TỰ DO ĐÍCH THỰC:

Hầu hết chúng đều đánh giá cao thực tế rằng chúng ta thực sự được hưởng một số tự do. Sống trong các nền dân chủ của thế giới phương Tây, chúng ta cho là xã hội của chúng ta khá tự do.

Một cách tương đối mà nói, một xã hội được coi là tự do - theo nghĩa quy ước của từ này- là một xã hội trong đó chúng ta không bị áp bức bởi một chính phủ độc tài hay bởi một hệ thống pháp luật không công bằng và thiếu sự ngay thẳng; chúng ta không bị tước đoạt các nhu cầu cơ bản cần để xây dựng nên một cuộc sống thoải mái.

Chúng ta cũng có rất nhiều tự do về mặt ngôn luận, lối sống và tín ngưỡng. Tự do tín ngưỡng, đặc biệt, đã làm cho đất nước này thành một nơi tuyệt vời. Hầu hết chúng ta đều coi việc này là một sự mặc nhiên; chúng

ta cho rằng tình trạng này có mặt ở khắp mọi nơi, đâu cũng có, nhưng thực ra không phải như vậy. Sống trong một đất nước mà bạn có quyền tự do thực hành tôn giáo bạn lựa chọn, nghiên cứu và sống theo các nguyên tắc của tôn giáo của bạn là một tình trạng khá hiếm hoi trong thế giới này.

Vì vậy, đây là một đất nước tương đối tự do. Là con người, chúng ta có rất nhiều tự do liên quan đến lối sống mà chúng ta đang sống. Chúng ta có thể đến, chúng ta có thể đi, chúng ta có thể kết hôn, chúng ta có thể sống độc thân, chúng ta có thể có gia đình, chúng ta có thể chọn không lập gia đình, chúng ta có thể làm việc, chúng ta có thể chọn không làm việc; có rất nhiều tự do liên quan đến cách chúng ta sống cuộc sống của chúng ta ra sao.

Tuy nhiên tôi muốn đặt câu hỏi liệu đây có phải là tự do đích thực không? Chúng ta có thực sự tự do, ngay cả trong xã hội này? Chúng ta có thực sự cảm thấy tự do không? Có đủ tự do để cho bạn có thể làm những gì bạn muốn - bạn muốn gì nào? - Đi đến nơi bạn thích, ăn mặc như bạn thích, nói những gì bạn thích? Có đủ tự do chứ? Đó là tự do thật sự chứ? Tôi muốn các bạn xem xét lý do tại sao các bạn làm những gì các bạn đang làm, tại sao các bạn đi nơi bạn đang đi, tại sao bạn nói những gì bạn đang nói, tại sao bạn sống

theo cách bạn đang sống? Có tự do trong sự lựa chọn của chúng ta, hay chúng ta trên thực tế vẫn là những kẻ nô lệ, bị mắc kẹt dưới một sự đàn áp không phải từ bên ngoài, không phải bởi một đối tượng hay thực thể bên ngoài, mà là ở bên trong chúng ta? Sự thiếu hiểu biết (vô minh) của chính chúng ta, ảo tưởng của chính chúng ta, sự ám ảnh của chính chúng ta, bản năng của chính chúng ta, những điều tưởng tượng, vẽ vời về chính chúng ta, những tạo tác của chính tâm của chúng ta - đó chính là những bạo chúa đang đàn áp chúng ta.

Theo quan điểm Phật giáo thì chúng ta không có tự do. Thậm chí trong một xã hội như thế này nơi mà các điều kiện bên ngoài rất thuận lợi, thậm chí “được tự do” thì hầu hết mọi người vẫn còn nô lệ rất nhiều cho những ham muốn, những sự ác cảm, những nỗi lo âu và sợ hãi đang ám ảnh họ, cho những suy nghĩ của chính họ mà ngay cả họ cũng không thể hiểu hoặc kiểm soát chúng. Thế thì tự do của tâm là gì? Theo tôi, đó là sự tự do lựa chọn hoặc đi vào con đường sa đọa hoặc hướng đến sự thiêng liêng và thánh thiện. Bạn sẽ chọn hướng nào? Trong bất cứ giây phút nào của cuộc sống, bạn cũng có thể làm sự lựa chọn này. Hoặc là bạn sẽ tiếp tục than vãn về số phận của mình,

suy nghĩ về tất cả những gì bạn không yêu thích và tất cả những gì sai trái trên thế gian này, hoặc là bạn sẽ chánh niệm và quán tưởng về Pháp, cố gắng hiểu nó, và nuôi dưỡng ý nguyện hướng về con đường thánh thiện trong tâm mình.

* Câu hỏi: Khi nói đến tự do, tôi thường nghĩ đến cái gì đó rất hồn nhiên và tự phát.

Nếu phải luôn luôn chánh niệm, quán sát, và ghi nhận tất cả trước khi hành động, thì điều đó có làm mất đi sự hồn nhiên và tự phát trong chúng ta hay không?

Trả lời: Không, nhưng bạn vừa nêu lên một vấn đề thuộc về ngôn từ. Khi bạn nói "quán sát và ghi nhận", điều này hình như hàm ý là có một ai đó đang bận bịu làm một cái gì đó. Tuy nhiên, chánh niệm không có nghĩa là bạn sẽ trở thành một người nào đó bận bịu với việc quán sát đến nỗi bạn không thể ứng xử với hoàn cảnh chung quanh. Sự hồn nhiên và tự phát phải đến từ tâm tín thành, phải không các bạn? Bạn không thể dựa vào một khái niệm hay một tư tưởng nào đó về cuộc đời rồi cố gắng trở nên hồn nhiên và tự phát.

Để trở nên tự phát và hồn nhiên, bạn phải có đức tin, và trong đạo Phật, nền tảng của đức tin là Tam Bảo.

Khi đã tin tưởng vững chắc nơi Tam Bảo, chúng ta không cần phải nghi ngờ hay lo âu về cuộc đời. Sự tự phát và hồn nhiên xuất phát từ niềm tin đó, và niềm tin đó không dựa trên nhân sinh quan chấp ngã. Chỉ thuần quán sát hay chánh niệm sẽ giúp cho chúng ta ứng xử với cuộc đời một cách hồn nhiên, vì chúng ta đặt niềm tin nơi Phật-Pháp-Tăng. Chúng ta trở nên hồn nhiên, vì chúng ta không còn ảo tưởng về cái tôi cần phải được bảo vệ. Toàn bộ tư tưởng sai lầm cho rằng "Tôi là một con người, tôi phải luôn luôn cảnh giác để bảo vệ tôi khỏi những thế lực xấu ác, nếu không tôi sẽ bị chúng áp đảo và chế ngự" sẽ hoàn toàn tan biến. Và sẽ chỉ có sự thấy, hiểu biết, và tâm thanh tịnh mà chúng ta có thể tin tưởng và nương tựa. Những gì còn lại của cuộc sống sẽ tự vận hành theo quy luật của nó và chúng ta không cần phải can thiệp vào.

Trích: Tâm và Đạo

Tác giả: Ajahn Sumedho

Susanta Nguyễn dịch

BẢN CHẤT THIÊN NHIÊN CỦA CHÚNG TA

Chúng ta hãy lắng nghe lời Ngài Thiên Sư Acharn
Chah khuyên nhủ một cụ già

"...Nghĩ rằng cụ muốn tiếp tục sống thêm lâu dài sẽ làm cho Cụ đau khổ.Nhưng nghĩ rằng Cụ muốn chết ngay trong tức khắc, hay sớm chết đi cho rồi, thì cũng không đúng.Nó cũng làm cho Cụ đau khổ, có phải vậy không thưa Cụ?Các vật hữu lậu không thuộc quyền sở hữu của ta. Nó phải diễn tiến theo những định luật thiên nhiên của nó. Về phương cách mà thân này phải như thế nào Cụ không thể làm gì được. Cụ có thể làm cho nó đẹp hơn đôi chút, hay làm cho cái hình dáng bề ngoài của nó có phần hấp dẫn và sạch sẽ hơn trong một lúc, như các thiếu nữ điểm trang rồi phấn thoa son, để móng tay dài... Nhưng khi tuổi già đến thì tất cả mọi người đều chung một hội một thuyền... một số phận. Thân này là vậy.Cụ không thể làm gì khác.Nhưng cái mà Cụ có thể cải thiện, làm cho đẹp đẽ hơn là tâm của mình.

" Bất cứ ai cũng có thể xây dựng một ngôi nhà, bằng gỗ hay bằng gạch, nhưng Đức Phật dạy rằng loại nhà ấy không phải thật sự là của ta mà chỉ là của ta trên danh nghĩa, theo quy ước, trong khái niệm. Nó là một cái nhà trong thế gian. Ngôi nhà thật sự của chúng ta là trạng thái an tĩnh bên trong. Một cái nhà vật chất ở

ngoại cảnh có thể thật đẹp, nhưng nó không mấy an tĩnh. Nó là nguyên nhân tạo hết lo âu này đến lo âu khác, bồn khoăn tự lo nọ đến áy náy buồn phiền kia. Ta nói rằng nó không phải là ngôi nhà thật sự của ta. Nó ở ngoài ta, và sớm muộn gì rồi ta cũng phải bỏ lại. Nó không phải là nơi chốn mà ta có thể sống vĩnh viễn trong đó, bởi vì không thật sự thuộc về ta mà là một phần của thế gian. Cơ thể của chúng ta cũng vậy, ta chấp thủ là tự ngã, là "Ta" và "Của Ta" nhưng thực tế không phải là vậy. Nó là một cái nhà khác của thế gian. Thân Cụ đã biến đổi theo diễn tiến tự nhiên của nó từ lúc được sanh ra đến ngày nay, già và bệnh, và Cụ không thể cấm cản nó đổi thay vì bản chất của nó là vậy. Muốn cho nó khác đi cũng điên rồ như muốn con vịt giống con gà. Khi nhận thức rằng điều này không thể được, con vịt phải là con vịt, con gà phải là con gà và thân này phải già nua và chết... Cụ sẽ phục hồi sức mạnh và năng lực. Dầu cụ có thiết tha mong muốn cho thân này tiếp tục tồn tại lâu dài như thế nào nó sẽ không làm được như vậy. Đức Phật dạy: "Các pháp hữu vi (sankhàrà, các vật được cấu tạo) là vô thường, phải sanh rồi hoại, đã có sanh tức có hoại diệt - ngưng nó được là hạnh phúc."

Danh từ "Sankhàrà" - được phiên dịch ở đây là pháp hữu vi - hàm ý thân và tâm này. Các Pháp hữu vi thật không bền vững, bất ổn định. Được cấu thành nó liền tan biến, sanh rồi diệt mặc dầu mọi người đều muốn nó thường còn. Đó là điên rồ. Hãy nhìn hơi thở. Di chuyển vào trong, rồi đi ra ngoài. Đó là thiên nhiên, nó phải là vậy. Hơi thở vào và hơi thở ra tiếp nối xen kẽ nhau: Thở vào rồi thở ra, thở ra rồi thở vào. Phải có sự thay đổi. Các pháp hữu vi được hiện hữu là do có biến đổi. Cụ không ngăn ngừa điều này, chỉ nên suy tư như sau: "Có thể nào thở ra mà không thở vào được chẳng? Nếu thở ra mà không thở vào có nghe dễ chịu không? Hay có thể nào chỉ thở vào mà không thở ra chẳng? Chúng ta muốn rằng sự vật phải thường còn nhưng nó không thể tồn tại lâu dài, không thể được. Một khi hơi thở đi vào, nó phải trở ra. Khi đi ra, nó phải vào trở lại, đó là tự nhiên. Có phải vậy không Cụ? Đã được sanh ra tức chúng ta phải già nua, bệnh hoạn, rồi chết. Điều này hoàn toàn tự nhiên và thông thường. Đó là bởi vì các pháp hữu vi đã làm phạm sự của nó. Cũng vì những hơi thở vào và những hơi thở ra đã xen kẽ nối tiếp nhau đều đặn mà loài người tồn tại đến ngày nay ..."

Đó là đường lối của sự vật. Bản chất thiên nhiên của sự vật là vậy.

Phật Giáo là đạo Giải Thoát. Giải là cởi mở. Ở đây là "cởi mở" những trói buộc để "thoát" ra khỏi mọi hình thức đau khổ của đời sống.

Có thân tức có già, có bệnh, có chết, có khổ v.v... Ta không thể sửa đổi thiên nhiên, hay chỉ có thể làm được một cách vá vúi tạm bợ. Phải hiểu rõ bản chất thiên nhiên của đời sống là vậy. Phải thấm nhuần chân lý này. Không thể sửa đổi thiên nhiên, mà chỉ có thể kiểm soát và sửa đổi cái tâm của chính mình, làm cho nó thích hợp với thiên nhiên.

Pháp hành thiền trong Phật giáo là rèn luyện tâm. Trước tiên, lắng tâm an trụ vào một điểm, làm cho nó trở nên vắng lặng, sáng tỏ và có nhiều năng lực, rồi dùng tâm lực dũng mãnh ấy quán chiếu thâm sâu vào sự vật, thấu triệt thực tướng của sự vật, thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, không phải như mình nghĩ rằng nó là như vậy, tức nhìn sự vật dưới ánh sáng của ba đặc tướng: Vô thường, Khổ và Vô ngã.

Khi nhận định đúng rằng trên thế gian huyền ảo, tạm bợ và vô thường này, chỉ đến cái mà ta gọi là hạnh phúc cũng không thể tồn tại vì những điều kiện tạo duyên cho nó phát sanh luôn luôn biến đổi và do đó không thể có hạnh phúc thật sự vững bền.

HAI VIÊN GẠCH LỆCH

Chúng tôi cạn kiệt sau khi mua xong mảnh đất làm tự viện, Mà còn thêm nợ nữa. Mảnh đất thật trơ trọi, không nhà cửa, một túp lều cũng không. Suốt mấy tuần lễ đầu chúng tôi phải ngủ trên các cánh cửa cũ mua rẻ trong bãi phế liệu. Chúng tôi kê bốn góc cửa lên gạch làm giường (dĩ nhiên làm gì có nệm—chúng tôi tu ở rừng mà!).

Sư cả được dành cho cánh cửa tốt nhất bằng phẳng. Còn tôi có cánh cửa với cái lỗ bụi xộn, chắc là cái lỗ của tay nắm. Tôi mừng thấy tay nắm đã được tháo gỡ, nhưng còn cái lỗ nằm chính ỉnh giữa cánh cửa làm giường ngủ của tôi. Tôi đùa rằng bây giờ tôi không cần bước xuống giường để đi vô cầu tiểu nữa! Tuy nhiên sự thật là gió cứ luôn qua lỗ hổng đó nên nhiều đêm tôi nào có ngủ được. Là sư nghèo đi xây tự viện, chúng tôi không đủ tiền thuê thợ—chỉ nói tới vật liệu là thấy đủ ngán rồi. Vì thế tôi phải học xây cất, như cách làm móng, cách đổ bê-tông, cách xây gạch, cách lên mái, cách thiết kế hệ thống ống nước, vân vân. Tôi phải học toàn bộ công việc. Lúc sống đời cư sĩ tôi chỉ biết lý thuyết vật lý và dạy ở trường trung học chớ có làm công việc tay chân nào đâu. Sau mấy năm dùi mài tôi tạm gọi có tay nghề khá và từng lập một đội ngũ mà

tôi gọi là đội BBC (Buddhist Building company, Công Ty Xây Dựng Phật Giáo). Tuy nhiên lúc bắt tay vào việc mới thấy không phải là dễ.

Xây gạch trông có vẻ rất dễ, chỉ việc lót một bay hồ bên dưới rồi đặt viên gạch lên, gõ góc này vài cái góc kia vài cái là xong, chớ có gì là khó. Nhưng không phải vậy đâu. Lúc mới vô nghề tôi làm y như vậy, nhưng hễ tôi gõ đầu này xuống thì đầu kia trồi lên, gõ lại đầu kia thì gạch bị đùn ra xéo xẹo. Tôi kéo gạch vô, cái góc tôi gõ lúc ban đầu nhô cao hơn. Mời bạn thử làm xem!

Là nhà sư tôi có thừa kiên nhẫn và thì giờ nên chỉ tôi cứ gò tới gò lui để công trình xây gạch được toàn hảo; tôi không nề hà tốn công hay thời gian. Cuối cùng tôi hoàn thành bức tường đầu tay và tôi bước lui đứng ngắm. Cũng ngay hàng thẳng lối đó chớ. Nhưng khi nhìn kỹ thì—ô hô—có hai viên gạch méo xẹo trông rất dị hợm. Chúng là hai “con sâu làm rầu nồi canh.” Chúng làm hỏng trọn bức tường!

Lúc đó hồ đã cứng rồi nên không sao kéo hai viên gạch lệch cho ngay ngắn lại được. Tôi trình Sư cả xin bỏ bức tường ấy để xây lại—thậm chí làm cho nó mất

xác luôn cũng nên. Làm mà hư nên tôi rất tức tối. Su cả không cho, và bức tường đứng yên!

Hôm đưa các khách đầu tiên đi tham quan khu chùa mới cất, tôi cố tránh bức tường gạch tôi xây. Tôi không muốn bất cứ ai nhìn thấy nó. Nhưng một ngày nọ, khoảng ba bốn tháng sau, có một vị khách nhìn thấy bức tường trong lúc đi bách bộ với tôi. Ông bất chợt khen:

“Ồ, bức tường đẹp quá!”

Ngạc nhiên, tôi nghĩ ông khách chắc đã bỏ quên mắt kiến trong xe hoặc mắt ông rất kém. Tôi bèn nói: “Thưa có hai viên gạch lệch làm hỏng cả bức tường kia!”

“Vâng, tôi có thấy hai viên gạch lệch đó. Nhưng tôi cũng có thấy 998 viên gạch khác rất ngay ngắn.” Vị khách vừa nói ra những lời làm thay đổi hẳn cái nhìn của tôi về bức tường, về tôi và về nhiều khía cạnh khác của cuộc sống.

Tôi sửng sò. Trong hơn ba tháng qua, đây là lần đầu tiên tôi nhìn thấy những viên gạch khác trên bức tường, những viên gạch nổi bật cạnh hai viên gạch lệch. Bên trên, bên dưới, bên trái, bên phải của hai viên

gạch lệch đó là những viên gạch ngay hàng thẳng lối rất đẹp mắt. Đã vậy, những viên gạch hoàn hảo có nhiều, rất nhiều so với hai viên gạch lệch đó. Trước đây mắt tôi chỉ tập trung vào hai lỗi của mình và không thấy được gì khác hơn. Đó là lý do tại sao tôi không muốn nhìn cũng như không muốn để người khác ghé mắt vào bức tường. Đó cũng chính là lý do tôi muốn phá hủy nó. Giờ thấy được những viên gạch đẹp rồi tôi nghĩ nó không còn trông xấu xí nữa. Chính vậy mà vị khách mới khen “bức tường đẹp quá.” Bức tường ấy vẫn còn đứng vững đây sau hai mươi năm và tôi không còn nhớ đâu là hai viên gạch lệch hết. Tôi hầu như không còn nhìn thấy có chút lỗi nào nữa cả.

Biết bao nhiêu người trong chúng ta đã dứt bỏ mối quan hệ của họ hoặc ly dị nhau bởi vì họ chỉ nhìn thấy “hai viên gạch lệch” nơi bạn họ. Biết bao nhiêu người trong chúng ta từng tuyệt vọng, thậm chí từng nghĩ đến việc tự vẫn, bởi vì chúng ta chỉ nhìn thấy trong chúng ta “hai viên gạch lệch”. Sự thật, có rất nhiều, rất nhiều viên gạch tốt, viên gạch hoàn hảo ở bên trên, bên dưới, bên trái, bên phải của hai viên gạch lệch ấy, nhưng chúng ta chưa nhìn thấy mà thôi. Và mỗi lần nhìn chúng ta hay chăm chú vào các lỗi lầm. Rồi chúng ta chỉ thấy toàn lỗi lầm, nghĩ chỉ có lỗi lầm, và

muốn phá đổ tất cả.Đáng buồn thay, nhiều lúc chúng ta đã lỡ đập vỡ “một bức tường đẹp!”

Tất cả chúng ta đều có hai viên gạch lệch, nhưng cũng có những viên gạch toàn hảo, nhiều và rất nhiều so với những viên gạch lệch.Khi chúng ta nhận ra điều này thì sự việc không hẳn là xấu xa.Không những chúng ta có thể sống hoà với chính mình, kể cả những lỗi lầm của mình, mà còn có thể sống vui với mọi người.Một tin không vui cho các luật sư ly hôn, nhưng là tin tốt cho các bạn có gia đình.Phải không các bạn?

Tôi có dịp kể giai thoại này khá nhiều lần.Lần nọ có nhà xây cất đến gặp tôi và bật mí cho một bí mật nghề nghiệp. Ông nói: “Nhà thầu chúng tôi lúc nào cũng bị sơ hở hết. Nhưng chúng tôi nói với khách hàng rằng đó là những ‘nét đặc thù’ mà các nhà chung quanh không hề có.Rồi chúng tôi tính thêm vài ngàn đô-la nữa!”

Như vậy “nét độc nhứt vô nhị” trong nhà bạn có thể phát xuất từ những lỗi lầm xây cất. Cũng giống như vậy, những gì bạn cho là lỗi của mình, của bạn mình, của cuộc đời nói chung có thể là những “nét độc nhứt vô nhị” làm phong phú thêm đoạn đời của bạn nếu bạn không đặt trọng tâm vào chúng.

KHU VƯỜN CHÙA

Nhiều chùa Phật giáo ở Nhật nổi tiếng vì các khu vườn đẹp trong chùa. Cách đây nhiều năm, có một ngôi chùa tự hào có khu vườn ngoạn mục nhất trong tất cả các chùa. Khách phương xa đến không ngoài mục đích là để ngắm cách sắp xếp tuyệt vời nhưng rất đơn giản của ngôi vườn.

Lần nọ có một vị lão sư đến viếng chùa, ông đến rất sớm lúc trời vừa rạng đông. Ông muốn tìm hiểu tại sao khu vườn này được xem là ngoạn mục nhất, nên ông núp mình sau một bụi cây lớn nơi ông có thể nhìn rõ toàn thể quang cảnh.

Ông thấy một nhà sư trẻ trong chùa bước ra mang theo hai giỏ mây. Trong ba giờ liền ông theo dõi nhà sư này cẩn thận lượm từng chiếc lá và cành khô rơi xuống từ cây mận sum sê đứng giữa khu vườn. Người lượm từng lá, từng que. Người sẫm soi mỗi lá, mỗi que. Người quan sát và suy ngẫm mỗi lần nâng lấy chiếc lá hay que khô. Lá nào que nào người thích, người đặt vào một giỏ, số còn lại người bỏ vào giỏ kia, cái giỏ đựng rác. Sau khi lượm và đổ giỏ rác xong, người nghỉ uống trà giải lao cùng suy tính việc làm quan trọng sắp đến.

Trong ba tiếng kể tiếp nhà sư trẻ đặt lại mỗi lá, mỗi cành trong ngôi vườn, đúng y vào chỗ phù hợp với mỗi lá, mỗi cành. Người làm công việc này một cách rất cẩn thận, chính xác và tinh thức. Nếu chưa vừa ý người chuyên đổi vị trí của chiếc lá hay cái que bằng cách nhích lên nhích xuống hay trở qua trở lại cho đến khi nào người mỉm cười đắc ý mới sang chiếc lá hay que khác. Người chọn màu sắc cũng như hình dáng của chiếc lá hay que sao cho hợp với vị trí của chúng trong vườn người mới vừa lòng. Nhà sư trẻ này có sự tỉ mỉ không ai bì kịp, nghệ thuật chọn hình dáng và màu sắc rất ngoạn mục, và am tường nét đẹp thiên nhiên vô cùng tinh tế. Do đó sau khi công tác xong ngôi vườn trở nên trong sáng kỳ diệu.

Bấy giờ lão sư khách bước ra. Bằng nụ cười với hàm răng thiếu trước huyệt sau, ông khen tài làm vườn của nhà sư trẻ:

“Tuyệt, thật là tuyệt, thưa Sư! Tôi đã theo dõi Sư trọn buổi sáng nay. Sự chuyên cần của Sư rất đáng được ngưỡng mộ. Và ngôi vườn của Sư...hầu như toàn hảo.” Vị sư trẻ tái mặt và cứng người tưởng chừng như bị bọ cạp cắn. Nụ cười tự mãn của người vụt tắt và rơi tòm xuống vực thăm thẳm không. Ở Nhựt,

không ai biết chắc là mình có thể hiểu rõ cái cười của các vị sư cao tuổi!

“Thưa,...Lão sư.... nói... sao?” Khó chịu, nhà sư trẻ đáp ứng thưa:

“Thưa Lão sư, hầu như hoàn hảo là thế nào?” vừa nói người vừa sụp quỳ xuống chân lão sư. “Thưa Lão sư, xin Ngài đoái thương con. Ngài chính được Đức Thế Tôn gởi xuống trần gian để chỉ dạy con cách biến ngôi vườn thành tuyệt hảo viên mãn. Xin Ngài, bậc Thánh nhơn, hoan hỷ chỉ dạy giúp con.”

“Thật tình Sư muốn ta chỉ cho à?” Vị lão sư hỏi, vẻ mặt nhăn nhoe hóm hỉnh.

“Dạ. Con xin...con xin Lão Sư!”

Vị lão sư tiến thẳng ra giữa vườn, dùng đôi tay già nua nhưng hãy còn rắn chắc, ôm lấy thân cây mạn rậm lá. Rồi với nụ cười như của một thánh nhơn, ông rung mạnh cây mạn đáng thương kia. Cành, lá, vỏ cây rơi tung toé đầy sân, nhưng ông vẫn không ngừng. Khi không còn lá nào rơi nữa ông mới ngừng rung. Vị sư trẻ điếng hồn. Khu vườn tiêu tan mất rồi. Công phu sáng nay đã bị hoang phí. Người muốn giết vị lão sư. Nhưng vị lão sư thản nhiên nhìn quanh và tỏ vẻ thán

phục công trình mình vừa mới hoàn tất. Rồi bằng nụ cười hoà nhã, ông ôn tồn nói với nhà sư trẻ:

“Bây giờ khu vườn của Sư mới thật sự hoàn hảo đó!”

VIỆC GÌ LÀM XONG LÀ ĐÃ XONG

Ở Thái Lan gió mùa thổi từ tháng Bảy đến tháng Mười. Trong suốt thời gian này tăng ni không du hành và gác lại mọi việc để chuyên tâm tu học và hành thiền. Chư vị vào “Mùa an cư kiết hạ” hay “Vassa”.

Cách nay vài năm dưới miền Nam Thái Lan có một sư cả—sư rất nổi tiếng—cho xây một hội trường mới trong ngôi lâm tự của Ngài. Vào mùa kiết hạ, Ngài cho ngừng mọi công tác xây cất và cho các thợ thuyền về nhà nghỉ ngơi hầu lâm tự được hoàn toàn yên tĩnh. Ít hôm sau chùa có vị khách đến viếng. Nhìn thấy công trình dở dang, ông lên tiếng hỏi khi nào hội trường sẽ được hoàn tất. Không chút do dự, vị sư cả trả lời, “Hội trường xong rồi.”

“Thưa Sư nói sao, xong rồi à?” Ông khách ngạc nhiên hỏi lại, “Chưa có mái. Không cửa cái, không cửa sổ. Gỗ và xi-măng còn ngổn ngang. Bộ Sư định để như vậy sao? Sư có lẩn không? Sư nói ‘Hội trường xong

rồi' là sao?" Vị sư cả mỉm cười, ôn tồn đáp: "Việc nào rồi là đã xong." Rồi sư vào trong ngôi thiền. Đây là cách duy nhất để an cư kiết hạ hoặc nghỉ ngơi. Nếu không làm vậy, công việc của chúng ta không bao giờ chấm dứt.

CÁI THANH THẢN CỦA NGƯỜI NGỐC

Tôi kể câu chuyện nói trên với một thính chúng khá đông ở Perth, trong ấy có hai cha con nọ tham dự. Chuyện tôi kể hồi chiều thứ sáu; qua chủ nhật tôi bị ông cha đến sân si. Lý do là tối hôm qua, thứ bảy, khi ông hỏi con mình "Con đã làm bài xong chưa?" nó tỉnh bơ trả lời "Ba à, như Sư Ajahn Brahm dạy hôm kia đăng chùa, cái gì làm là như xong." Rồi nó chào ông và dông mất. Tuần sau đó tôi kể một chuyện khác. Đa số nhà ở Úc đều có vườn, nhưng không mấy ai biết thưởng thức sự thanh thản trong vườn nhà. Đối với hầu hết sấm vườn để bị thêm việc. Tôi thường khuyến khích các chủ nhà làm vườn một chút cho đẹp thôi, hãy dành nhiều thì giờ cho mình, chăm sóc tâm mình bằng cách ngồi xuống và thưởng thức vẻ đẹp của thiên nhiên.

Đám người ngốc thứ nhứt nghĩ đây là một ý hay. Họ quyết định giải quyết hết mọi việc linh tinh trước rồi sau đó mới tự cho phép có chút thời gian thư giãn. Thế là họ đi cắt cỏ, tưới bông, cào lá, tĩa cành, quét lối đi, ... Chỉ làm “cho xong” một phần nhỏ các công việc “linh tinh” này là họ không còn chút thì giờ rỗi rãi nào nữa hết. Công việc họ không bao giờ xong và họ không lúc nào nhàn hạ. Bạn có bao giờ để ý rằng trong xã hội chúng ta–người phương Tây–phải chăng những người “nghỉ ngơi thanh thản” chỉ thấy có trong nghĩa trang? Đám người ngốc thứ hai nghĩ họ thông minh hơn đám trước. Họ gát cào cỏ cũng như thùng tưới qua một bên và ngồi ngoài vườn để đọc sách báo, kể cả tạp chí đăng nhiều hình ảnh bóng loáng của thiên nhiên. Nhưng đó là vui với tạp chí chứ nào phải là tìm sự thanh thản trong vườn nhà! Đám người ngốc thứ ba thì bỏ tất cả dụng cụ làm vườn, bỏ tạp chí, bỏ sách báo, bỏ luôn radio, họ chỉ ngồi trong sự yên tĩnh của khu vườn...được chừng hai giây! Sau đó họ bắt đầu suy tư “Sân cỏ này rất cần được cắt. Và các bụi cây kia rất cần được tĩa. Nếu không tưới các bông nọ, vài ngày nữa ắt chúng sẽ tàn. Có thể trồng một bụi dành dành ở góc vườn kia cho đẹp. À! Thêm một chậu nước cảnh cho chim tắm ở phía trước; mình có thể mua nó ở vườn ươm...” Đó là vui với sự suy nghĩ và với kế

hoạch chớ tâm có được thanh thản đâu! Người làm vườn khôn khéo thì nghĩ “Tôi đã làm việc đủ rồi, giờ là lúc tôi thưởng thức thành quả—tôi lặng tâm với sự yên tĩnh. Dầu sâu cỏ cần được cắt, lá cần được cào, vân vân. Thây kệ, KHÔNG PHẢI LÀM BÂY GIỜ! Như vậy chúng ta mới được gọi là sáng suốt, biết cách vui với ngôi vườn ngay cả khi nó không hoàn hảo. Có thể có một lão sư người Nhật ẩn mình trong bụi rậm sẵn sàng bước ra và bảo chúng ta rằng khu vườn bề bộn mới thật sự hoàn hảo⁷. Thật vậy, nếu nhìn vào những việc mà chúng ta đã làm xong thay vì chú ý vào những việc chưa làm xong, chúng ta mới hiểu cái gì đã làm rồi thì coi như đã xong. Còn nếu chúng ta chỉ tập trung sự chú ý vào những sai sót, khuyết điểm, những điều cần phải điều chỉnh cho thích hợp, như trường hợp bức tường trong chùa của tôi, thì chúng ta sẽ không bao giờ biết được sự thanh thản. Người làm vườn khôn khéo có dịp hưởng mười lăm phút tĩnh lặng trong sự không hoàn hảo tuyệt đối của thiên nhiên; ông không suy nghĩ, không lên kế hoạch và cũng không cảm thấy tội lỗi. Chúng ta đáng được cái phép buông bỏ và đáng được hưởng một sự an tĩnh nào đó. Và người chung quanh ta cũng đáng được sống yên tĩnh ngoài sự xen xía của chúng ta! Sau khi đã tìm ra được mười lăm phút an tịnh và “cứu khổ” quan trọng

đó rồi, chúng ta hãy tiếp tục làm vườn. Khi đã biết cách tìm sự thanh thản như vậy trong ngôi vườn nhà, chúng ta sẽ biết cách tìm sự thanh thản bất cứ lúc nào và ở đâu. Đặc biệt chúng ta sẽ biết cách tìm sự thanh thản trong khu vườn tâm của chúng ta ngay lúc mà chúng ta có thể nghĩ rằng nó đang bận bịu với quá nhiều việc phải làm.

TỘI LỖI VÀ THA THỨ

Cách đây vài năm có một phụ nữ trẻ người Úc đến gặp tôi tại chùa ở Perth. Các nhà sư thường được những người gặp rắc rối tìm để thỉnh ý, có lẽ vì chúng tôi không tốn tiền—chúng tôi có bao giờ đòi lệ phí đâu. Cô đau khổ vì cảm thấy tội lỗi. Khoảng sáu tháng trước cô làm việc tại một khu mỏ thuộc vùng xa trên miền bắc Tây Úc. Công việc cô vất vả, bù lại lương cô khá cao. Nhưng điều đáng nói là cô không biết làm gì lúc rảnh rỗi.

Một trưa chủ nhật cô đề nghị với người bạn thân và anh bạn thân của bạn cô lái xe vô rừng chơi. Bạn cô cũng như bạn trai của cô ấy không muốn đi. Khó nổi đi một mình thì không vui. Do đó cô hết lời thuyết phục cho đến khi hai người này đồng ý đi mới thôi.

Tai nạn xảy ra: xe chạy trên đường trải sỏi bị trượt, lật. Bạn cô chết và bạn trai của bạn cô bị liệt. Cô thì không sao. Chuyển đi do cô chủ xưởng nên cô đeo nặng mặc cảm tội lỗi.

“Giá như con không nài ép họ đi thì cô ấy đâu có chết và anh ấy đâu có bị bại liệt. Đáng lẽ con không nên nài ép. Con hối hận quá. Con thật có tội” Cô nói với khoe mắt ngập tràn nỗi ân hận.

Ý nghĩ đến trong đầu tôi trước tiên là trấn an cô bằng cách nói rằng đó không phải là lỗi của cô. Cô đâu có dự tính tai nạn ấy. Cô đâu có ý định hại bạn cô. Chuyện tự nhiên xảy đến mà. Hãy để nó qua đi. Đừng mặc cảm tội lỗi. Nhưng ý nghĩ thứ hai lại đến, “Tôi tin rằng cô đã nghe những lời tương tự cả trăm lần rồi và rõ ràng chúng không có tác dụng gì.” Vì vậy tôi kịp dừng lại, nghĩ kỹ hiện trạng của cô, rồi nói với cô rằng cô cảm thấy có tội là điều tốt!

Mặt cô bỗng thay đổi từ hối hận sang ngạc nhiên và từ ngạc nhiên sang khuây khoả. Trước đó cô chưa từng nghe ai nói cô nên cảm thấy tội lỗi! Tôi đã đoán đúng. Cô có mặc cảm về cái cảm nghĩ rằng mình có tội. Cô cảm thấy có tội, nhưng mọi người đều nói rằng cô không nên làm như vậy. Do đó cô cảm thấy “mình tội

gấp đôi,” phần tội thứ nhứt vì tai nạn, phần tội thứ hai vì mặc cảm mình có tội. Cái tâm phức tạp của chúng ta đối đãi như vậy đó.

Chỉ khi nào chúng ta giải quyết xong phần tội lỗi thứ nhứt và biết được rằng việc cô cảm thấy có tội là chuyện thường tình, chúng ta mới có thể giải quyết bước tiếp theo: Phải làm gì với cái tội đó?

Phật giáo có câu sau rất hữu dụng: “Nên thấp lên một ngọn nến hơn là ngồi đó than phiền bóng tối.”

Chúng ta nên luôn luôn tìm một việc gì đó để làm thay vì cảm thấy bồn chồn, ray rứt, thậm chí cái việc nói đây là ta chỉ ngồi tĩnh lặng trong một khoảnh khắc, không than phiền gì ráo.

Về thực chất tội lỗi khác với hối hận. Trong xã hội của chúng ta “có tội” là lời tuyên án qua nhíp búa của quan chánh án. Và nếu không có ai phạt chúng ta, chúng ta sẽ tự trừng phạt mình bằng cách này hay cách khác. Tội lỗi hàm ý một sự trừng phạt sâu tận trong tâm của chúng ta.

Do vậy cô này cần sám hối để được xoá tội từ lỗi do cô đã gây ra. Nếu nói với cô là hãy quên lỗi ấy đi và tiếp tục cuộc sống thường ngày thì sẽ không có hiệu

quả. Nên tôi đã đề nghị cô tình nguyện làm việc cho một trạm y tế ở địa phương để săn sóc những người bị tai nạn giao thông. Tôi nghĩ công việc bận rộn ở đó sẽ giúp làm vơi phần nào cảm nghĩ tội lỗi của cô. Và, ở đó cô sẽ được “giúp đỡ” bởi những người mà cô đang giúp—một sự thật thường thấy xảy ra trong các công tác thiện nguyện.

TỘI PHẠM

Trước đây tôi làm trụ trì, một chức danh cao quý nhưng rất nặng nề. Bây giờ tôi hay đi thăm các nhà tù quanh vùng Perth. Tôi lập sổ công tác để lấy điểm phòng khi tôi lỡ bị kết án về sau. Biết đâu!

Trong lần viếng thăm đầu tiên một trại tù lớn ở Perth tôi vô cùng ngạc nhiên và ấn tượng với số lượng người đến nghe tôi nói về Thiền. Căn phòng đen nghệt với khoảng chín mươi lăm phần trăm tù nhor của toàn trại.

Số thính giả tù nhor này tỏ ra bồn chồn khi nghe tôi nói dài. Chỉ mười phút sau có tay gior lên cắt ngang tôi, tay của một anh tội phạm đầu sỏ. Anh đặt câu hỏi và tôi mời anh phát biểu. Anh nói:

“Có phải thật là nhờ thiền mà người ta có thể khinh không không?”

Bấy giờ tôi mới chợt hiểu tại sao buổi nói chuyện của tôi được chiếu cố như vậy. Họ muốn học thiền để có thể bay qua tường rào! Tôi đáp rằng có thể, nhưng chỉ đối với một số hành giả đặc biệt và phải qua nhiều năm tu luyện. Rồi lần sau tôi tới lớp chỉ có vồn vện bốn học viên.

Qua nhiều năm giảng dạy trong tù tôi biết được một số tù nhơn khá cận kề. Một điều mà tôi khám phá ra là tù nhơn cảm thấy tội lỗi vì các tội họ gây nên. Mặc cảm ấy sống với họ, sâu trong tim óc họ, và liên tục ngày cũng như đêm. Và họ chỉ thổ lộ với người thân thiết mà thôi; ngoài mặt họ luôn luôn giữ thái độ ngỗ ngược trước công chúng. Tuy nhiên khi bạn làm thân được với họ rồi và họ nhận bạn là người hướng dẫn tinh thần của họ, họ mở rộng cõi lòng và tiết lộ tội lỗi đau thương của họ. Trong những trường hợp này tôi thường giúp họ bằng cách kể họ nghe câu chuyện sau: Trẻ Con Hạng B.

TRẺ CON HẠNG B

Cách đây vài năm có một cuộc trắc nghiệm giáo dục được thực hiện kín tại một trường ở Anh. Trường có

hai lớp với học sinh cùng độ tuổi. Cuối năm trường tổ chức thi để sắp lớp cho năm học tới. Kết quả thi không được công bố và chỉ có hiệu trưởng cùng chuyên gia tâm lý mới biết điểm số và cách phân lớp mà thôi. Học sinh đứng hạng nhứt được sắp chung lớp với học sinh hạng tư, năm, tám, chín, mười hai, mười ba, vân vân. Còn học sinh đứng hạng nhì và thứ ba được sắp chung với học sinh đứng hạng sáu, bảy, mười, mười một, vân vân. Nói cách khác, dựa theo trình độ học sinh được pha trộn và chia đều thành hai lớp. Các thầy cô dạy hai lớp này cũng được chọn cẩn thận, tất cả đều có năng lực đồng cân. Thậm chí các lớp học cũng được trang bị giống nhau. Hai lớp đều được cân bằng như nhau, ngoại trừ cái tên: một lớp được gọi là “A”, lớp kia là “B”.

Thật sự hai lớp này có học sinh ngang nhau về năng lực học tập. Nhưng trong đầu chúng đều nghĩ học sinh lớp A thông minh hơn học sinh lớp B. Một số phụ huynh lớp A còn ngạc nhiên một cách thích thú sao con em mình học giỏi như vậy và khen thưởng chúng không ngớt. Còn phụ huynh của một số con em ở lớp B lại la rầy chúng và cắt giảm các phần khen thưởng. Ngay cả các thầy cô dạy lớp B cũng có thái độ dạy dỗ khác và không mong đợi nhiều nơi chúng. Cái ảo

tưởng đó trải dài suốt một năm học. Rồi đến một kỳ thi cuối năm khác.

Kết quả thật tai hại nhưng không bất ngờ: Học sinh lớp A học giỏi hơn học sinh lớp B rất nhiều, tưởng chừng như chúng là lớp học sinh đỗ cao trong kỳ thi năm ngoái. Chúng bèn trở thành trẻ con Hạng A. Và số còn lại, mặc dù có năng lực đồng đều ở năm trước, bây giờ trở thành trẻ con Hạng B. Hạng (Lớp) B là những gì mà chúng đã được nghe và đối xử trong suốt một năm học, nên chỉ chúng in trong đầu là như vậy để rồi kết quả là chúng trở thành như vậy.

CẬU BÉ TRONG SIÊU THỊ

Tôi nói với các tù nhơn thân thiết “jailbird buddies” của tôi là đừng bao giờ nghĩ mình là tội nhơn, mà là người có gây một hành động tội lỗi nào đó. Bởi vì nếu họ được gọi là tội nhơn, đối xử như tội nhơn và nghĩ rằng mình là tội nhơn, họ sẽ trở thành tội nhơn. Sự việc là như vậy đó.

Có một cậu bé đánh rơi hộp sữa tại quầy tính tiền ở siêu thị. Hộp sữa vỡ và sữa văng tung toé. Mẹ cậu la: “Đồ hư!”

Tại quầy kế bên cũng có một cậu bé đánh rơi chai mật ong. Chai cũng bị vỡ và mật chảy ra sàn. Mẹ nó bảo: “Con đã làm điều hư.”

Cậu bé thứ nhứt bị xếp vào hạng hư đồn; còn cậu thứ hai được chỉ ra lỗi hư của cậu. Cậu thứ nhứt có thể sẽ trở nên hư đồn; còn cậu thứ hai sẽ học không làm những việc hư hại nữa.

Tôi hỏi các bạn tù của tôi rằng họ có làm điều gì khác không trong hôm họ gây tội? Họ có làm điều gì khác không trong những ngày khác của năm đó? Họ có làm điều gì khác không trong những năm khác của cuộc đời họ? Rồi tôi thuật lại câu chuyện bức tường gạch có hai viên gạch lệch. Trên tường có nhiều viên gạch khác tượng trưng cho cuộc đời ta ngoại trừ hai viên gạch lệch. Và lại gạch tốt có nhiều và rất nhiều so với gạch lệch. Vậy thì bạn có phải là bức tường xấu đáng được phá huỷ chẳng? Hay là bạn là bức tường tốt với vài viên gạch lệch, như hầu hết chúng ta?

Vài tháng sau tôi trở thành sư trụ trì nên không còn ghé thăm các nhà tù nữa. Ngày nọ tôi nhận được cú điện thoại của một nhân viên quản tù mời tôi trở lại, với lời ca tụng mà tôi luôn luôn trân quý. Ông nói rằng

các bạn tù của tôi, các học trò của tôi, không có ai trở vô tù nữa sau khi họ mãn hạn.

TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU CÓ TỘI

Trong câu chuyện trên tôi nói về những người tôi dạy trong tù. Tuy nhiên chuyện ấy có thể áp dụng cho bất cứ ai đang “ngồi tù” trong khám của tội lỗi. Cái “tội” mà ta thấy mình có tội (vì nó)—có cái gì khác mà ta làm trong ngày ấy, năm ấy hay trong đời ta không? Có thể nào chúng ta nhìn xa hơn cái hành động điên rồ đã khiến chúng ta gây nên tội không? Nếu chúng ta chú tâm vào “Lớp B” quá lâu, chúng ta có thể sẽ thành người của “Lớp B”. Do đó chúng ta cứ lặp đi lặp lại các lỗi lầm và tội lỗi thêm chồng chất. Nhưng nếu chúng ta nhìn vào các khía cạnh khác của cuộc đời, vào các viên gạch tốt của bức tường chúng ta, tâm chúng ta sẽ trở hoa khi thực tại hiển hiện. Chúng ta đáng được tha thứ.

HÃY ĐỂ CHO TỘI LỖI RA ĐI

Cái bước khó nhứt để ra khỏi tội lỗi là thuyết phục chính mình rằng mình đáng được tha thứ. Những câu chuyện tôi kể trên chỉ để hỗ trợ cho chúng ta còn bước cuối cùng để thoát ra phải được mỗi cá nhân thực hiện.

Hồi nhỏ tôi có người bạn cùng chơi với một bạn thân của anh trên cầu tàu. Giỡn, anh ta xô bạn mình xuống sông. Bạn anh bị chết đuối. Trong nhiều năm chàng thanh niên trẻ này sống với mặc cảm tội lỗi làm què quặt tuổi xuân anh. Cha mẹ của người bạn bị chết đuối sống cạnh nhà anh. Anh cứ nghĩ mình đã giết mất đứa con của họ. Rồi vào một buổi sáng nọ lúc anh kể chuyện đó với tôi, anh nhận thức rằng mình không cần phải mặc cảm tội lỗi nữa. Anh đã bước ra khỏi ngục tù của chính anh để đi vào không khí ấm áp của tự do.

TIỀN ĐOÁN TƯƠNG LAI

Nhiều người muốn biết tương lai mình thế nào. Một số không đủ kiên nhẫn chờ nó tới nên tìm thầy coi tay, bói toán, đoán tử vi, vân vân. Tôi xin thưa ngay với các bạn là không nên tin vào các thầy ấy. Nhiều thiền sư tiên đoán tương lai còn hay hơn, nhưng không mấy khi chur vị hành nghề!

Lần nọ có một đệ tử lâu đời của Ajahn Chah đến bạch xin Ngài đoán giùm vận mạng mình. Ngài nói “Sur

chơn chánh không bói toán.” Nhưng ông này cứ nài nỉ và kể công đã bao lần đặt bát cho Ngài, cúng dường tự viện Ngài, đưa Ngài đi bằng xe và xăng nhớt của ông, phục vụ Ngài bất kể công ăn việc làm và gia đình ông. Thấy đệ tử này quá muốn nghe chuyện tương lai của mình, Ajahn Chah nói Ngài lấy một quyết định ngoại lệ đối với giới luật cấm bói toán và bảo:

“Đệ tử xoè tay để Thầy coi cho.”

Ông vô cùng hoan hỷ vì biết rằng Ajahn Chah hồi nào tới giờ có coi tay cho ai đâu. Ấu là một ân huệ đặc biệt Ngài dành cho ông. Hơn thế nữa, ông nghĩ, Ngài là một Thánh sống có thần thông, đoán gì là chắc chắn có nấy. Ajahn Chah cầm tay ông, dùng ngón trỏ vẽ lên các chỉ tay ông và thỉnh thoảng tự nói nhỏ với mình “Ồ, rất hay!” hoặc “Tốt, tốt, tốt!” hoặc “Tuyệt diệu!” Ông đệ tử đáng tội đang hồi hộp chờ

Một lát sau Ajahn Chah rút tay mình về và nói:

“Này Đệ tử, đây là những gì sẽ xảy đến cho ông.”

“Dạ...dạ, thưa Ngài,” ông lắp bắp.

“Và Thầy không bao giờ sai,” Ajahn Chah nói tiếp.

“Thưa Ngài, con biết, con biết. Vậy tương lai con thế nào?” Ông bạch với lòng mừng vui phấn khởi.

“Tương lai Con không chắc chắn,” Ngài đáp.

Và, Ngài không sai!

MỞ RỘNG CỬA TÂM MÌNH

Vào bảy thế kỷ trước đây có bảy nhà sư sống trong một động nọ trong rừng ở Á châu. Chư vị quán chiếu về tình thương vô điều kiện mà tôi vừa kể trên. Bảy vị gồm có sư cả, em sư cả, bạn đạo thân thiết của sư cả, sư thứ tư chống sư cả, sư thứ năm già yếu không biết chết sống lúc nào, sư thứ sáu bị bệnh và cũng có thể chết bất cứ lúc nào, và sư thứ bảy vô tích sự. Vị sư chót này ngáy pho pho lúc thiền, không thuộc kinh kệ, thường đọc không đầu không đuôi, và quàng y cũng không nên thân. Sư chẳng những được sáu vị kia miễn phê mà còn cảm ơn nữa vì sư đã dạy họ chữ nhĩn.

Một hôm động bị cướp đến giựt để làm sào quyệt vì địa thế hiểm trở của động. Họ muốn giết các sư. Sư cả dùng tài hùng biện thuyết phục bọn cướp chỉ giết một sư thôi gọi là để cảnh cáo ai dám tiết lộ sào quyệt của họ.

Tài sư chỉ được đến thế và không ai biết sư có ẩn ý gì. Sư cả được phép suy nghĩ trong giây lát để quyết định ai là vị bị “tế thần”.

Lúc kể chuyện này tôi thường dừng ở đây để hỏi thính chúng ai, ai là người phải chịu chết? Câu hỏi tôi làm nhiều người giựt mình, quên ngủ gục. Và để giúp họ có ý kiến chính chắn tôi nhắc lại là có sư cả, em sư cả, bạn sư cả, người không ưa sư cả, một người già có thể chết, một người bệnh cũng có thể chết, và một người vô tích sự. Có thính giả lên tiếng trả lời rằng đối thủ của sư cả. “Không phải,” tôi nói. “Em sư cả.” Cũng không phải. Nhiều người nghĩ tới sư vô tích sự—con người thiệt là “ác,” họ hay nhắm vào người họ không ưa. Sau một phút “chọc ghẹo” bà con, tôi nói: “Sư cả không chọn được ai hết!”

Sở dĩ sư cả không chọn được ai để “thí” vì sư thương em, bạn thiết, kẻ thù, người già, người bệnh, người dừng dung như nhau. Tình thương của sư vô điều kiện, lòng của sư rộng mở đối với mọi người, bất luận họ là ai, như thế nào. Thâm thía hơn là sư thương mọi người như sư thương sư vậy. Lòng của sư cũng rộng mở đối với sư nên sư không biết phải chọn sư hay một trong sáu bạn đồng tu.

Rồi tôi thuật lại cho thánh chúng tôi nghe lời Chúa dạy “hãy thương người láng giềng như thương mình,” không hơn không kém, như nhau. Nói cách khác nhìn người như nhìn mình và nhìn mình như nhìn người.

Vậy tại sao sư cả không tự thí thân mình vì tình thương vô điều kiện của sư đối với đồng đạo, như nhiều thánh giả đã nghĩ? Văn hoá chúng ta từng dạy chúng ta

hy sinh cho kẻ khác mà. Hỏi đi cũng nên hỏi lại. Tại sao chúng ta đòi hỏi nơi chúng ta, tự hạ khắc và tự phạt mình như vậy? Vì chúng ta chưa học cách tự thương mình. Nếu chúng ta thấy khó nói câu “tâm tôi rộng mở đối với mọi người, dầu họ có làm gì cũng kệ,” thì câu sau đây nói với chính mình lại càng khó nói thập bội, “Tôi, cái người mà tôi gần gũi nhứt bấy lâu nay, cửa lòng tôi cũng phải mở rộng như vậy, dầu tôi–tôi nè–có làm gì đi nữa. Phải mở và mở rộng nha.”

Đó là sự thương mình mà tôi muốn nói: sự tha thứ, thoát khỏi ngục tù tội lỗi, làm lành với chính mình. Nếu bạn nào có đủ can đảm nói lên và nói một cách thành thật với lòng mình, bạn ấy sẽ hướng lên tiếp cận với tình thương cao thượng. Và rồi một ngày nào đó bạn cũng sẽ phải nói thật tâm mình, chớ không thể lẫn

trốn nữa. Bây giờ các bạn sẽ có cảm giác như một phần của bản thân mình được trở về từ bên ngoài giá lạnh sau những năm bị ruồng rẫy. Bạn sẽ là bạn một cách trọn vẹn, hoàn toàn tự do và hạnh phúc.

Và xin các bạn nhớ cho rằng bạn không cần là người hoàn toàn, không lỗi lầm mới tự ban cho mình tình thương cao thượng ấy. Và lại làm gì có sự hoàn toàn mà bạn mong đợi. Chúng ta hãy mở cửa lòng mình bất luận cho chuyện gì.

Nhiều người hiếu kỳ hỏi tôi chuyện gì đã xảy ra cho bảy vị sư bị cướp động thất. Chuyện không có nói tiếp, nhưng tôi suy biết chuyện gì sẽ xảy ra sau đó. Sau khi nói với bọn cướp sư không chọn được ai và sư giảng giải về mối tình cao thượng như tôi đã mô tả với các bạn, bọn cướp rất cảm kích. Họ chẳng những không cướp động, không giết ai mà còn xin xuất gia!

ĐÁ CUỘI

Tại một đại học nổi tiếng nọ ở Hoa Kỳ có ông giáo nghĩ ra một phương pháp sư phạm hết sức độc đáo. Một hôm, ông đem vô lớp cao học kinh tế xã hội một cái hũ và một túi đá cuội. Sinh viên ngạc nhiên thấy ông cẩn thận lấy đá bỏ từng viên vào hũ. Lúc không còn nhét đá vô nữa ông hỏi:

“Hũ đã đầy chưa, các bạn?”

Tất cả đồng thanh trả lời:

“Thưa đầy rồi.”

Ông cười. Đoạn ông lấy trong cặp ra túi sỏi và bỏ sỏi vô các kẻ đá. Xong ông hỏi;

“Hũ bây giờ đầy chưa?”

Biết mẹo của ông rồi, nhiều sinh viên thưa: “Chưa.”

Họ trả lời đúng vì ông giáo vừa đổ thêm cát vừa lắc, và cát lọt xuống tận đáy hũ. Bây giờ ông cười nói:

“Chắc đã đầy rồi phải không?”

“Thưa, cũng chưa chắc!”

Đúng vậy, ông giáo từ từ mở nút chai, đổ thêm nước vô hũ cho đến khi nước tới miệng hũ mới thôi. Ông quay xuống sinh viên hỏi:

“Thí nghiệm vừa qua dạy chúng ta điều gì?”

Một sinh viên nhanh nhẩu đáp:

“Dầu có bận rộn thế mấy đi nữa, chúng ta cũng có thể thêm công tác cho một ngày làm việc của chúng ta.”

“Không hẳn vậy,” ông nói tiếp, “nếu muốn bỏ đá cuối vô hũ, chúng ta phải bỏ chúng trước.” Đây là một bài học về “ưu tiên”.

Vậy cái gì được xem như “đá cuối” trong “hũ” của bạn? Là các điều quan trọng nhất đối với cuộc đời bạn.

BA CÁNH CỒNG CỦA SỰ THÔNG THÁI

Một vị vua có duy nhất một người con trai là một hoàng tử dũng cảm tài giỏi và thông minh. Nhà vua gửi anh ta tới gặp một nhà thông thái để hoàng tử được mở mang nhận thức.

- Xin hãy khai sáng cho con đường của con, hoàng tử van nài.
- Những lời nói của ta sẽ tan biến như những bước chân trên cát, nhà thông thái đáp - tuy nhiên, ta sẽ cho con vài chỉ dẫn. Trên đường đi, con sẽ đi qua ba cánh cồng. Hãy đọc những câu viết trên đó. Con sẽ không cưỡng lại được yêu cầu phải làm theo những lời đó. Đừng tìm cách bỏ qua, con sẽ buộc phải sống nửa sống mãi trong điều đó. Ta không thể nói gì hơn. Con phải ném trái tất cả bằng con tim và thể xác, giờ thì con đi

đi. Hãy đi theo con đường ngay phía trước con.

Nhà thông thái biến mất.

Hoàng tử bắt đầu bước đi trên đường đời. Chẳng mấy chốc hoàng tử băng qua một cánh cổng lớn trên đó có thể đọc thấy rằng:

“THAY ĐỔI THẾ GIỚI”

“Đây chính xác là điều mình dự định làm, hoàng tử nghĩ thầm, vì có những điều thú vị và không thú vị trên thế giới này.”

Và anh ta bắt đầu cuộc đấu tranh đầu tiên. Được dẫn dắt bởi lý tưởng, nhiệt huyết, và sức mạnh thúc đẩy phải đương đầu với thế giới, anh ta chịu trách nhiệm, chinh phục, đưa ước vọng đến thực tế. Anh ta trải qua niềm vui và hứng khởi của kẻ đi chinh phục, nhưng con tim không được thanh thản. Anh ta xoay xở thay đổi một số điều nhưng những điều khác thì không thay đổi được.

Nhiều năm trôi qua. Một ngày kia, anh ta gặp lại nhà thông thái:

- Con đã học được gì trên đường đời?
- Con đã học, hoàng tử đáp, cách hiểu được điều gì trong khả năng của con và điều gì ngoài khả năng, hiểu điều gì thuộc về con và điều gì thì không.
- Tốt lắm, nhà thông thái nói. Hãy dùng sức mạnh của con để hành động dựa trên điều con có thể. Hãy quên những điều con không thể làm.

Và nhà thông thái biến mất.

Một lúc sau hoàng tử đi qua cánh cổng thứ hai. Người ta có thể đọc thấy rằng
“THAY ĐỔI NGƯỜI KHÁC”

“Đây chính xác là điều mình dự định làm, hoàng tử nghĩ thầm. Những người khác mang đến niềm vui và sự thú vị, nhưng cũng gây cho ta nỗi đau và sự cay đắng và sự thất vọng”.

Và anh ta kháng cự lại tất cả những gì làm xáo trộn hay trái ý anh ta. Anh ta đấu tranh nhằm thay đổi tâm hồn họ, và sửa chữa những lỗi lầm của họ. Đây chính là cuộc chiến thứ hai của anh ta.

Nhiều năm nữa trôi qua. Một ngày nọ, khi anh ta đang trầm tư về sự vô ích khi nỗ lực thay đổi người khác, anh ta đi lướt qua nhà thông thái và ông ta hỏi hoàng tử:

- Con đã học được gì trên đường đời?
- Con đã học, hoàng tử đáp, rằng những người khác không phải là nguồn vui hay nỗi đau buồn, thành tựu hay thất bại của con. Họ chỉ ở đó để làm con nhận thức. Chính con tạo nên cảm xúc cho chính mình.
- Con nói đúng, nhà thông thái nói. Mặc dù điều mà họ đánh thức trong con, họ đã làm con nhận thức chính con. Hãy tỏ lòng biết ơn đối với những ai làm con vui sướng và hạnh phúc. Nhưng cũng phải biết ơn những ai luôn làm con tổn thương và thất vọng, cuộc sống sẽ dạy con. Con còn phải học, và còn cả con đường dài trước mặt.

Và nhà thông thái biến mất.

Một lúc sau, hoàng tử đi qua một cánh cửa nơi có thể đọc thấy những lời rằng:

“THAY ĐỔI CHÍNH BẠN”

“Nếu chính tôi là nguyên nhân của nhiều vấn đề, đây là điều mà tôi phải giải quyết”, hoàng tử nghĩ thầm.

Và anh ta bắt đầu cuộc đấu tranh thứ ba. Anh ta cố chuyển biến tính cách của mình, tranh đấu với sự không hoàn hảo của mình, xoá bỏ khuyết điểm, và thay đổi mọi thứ không phù hợp với lý tưởng của anh ta. Sau nhiều năm tranh đấu đôi khi thành công đôi khi thất bại, hoàng tử đã gặp lại nhà thông thái và ông ta hỏi hoàng tử:

- Con đã học được gì trên đường đời?

- Con đã học, hoàng tử đáp, rằng một số điều có thể cải thiện được, những điều khác ngược lại và không thể thay đổi được.

- Tốt lắm, nhà thông thái nói.

- Vâng, hoàng tử tiếp tục, nhưng con thấy mệt mỗi khi chống lại mọi thứ và chống lại chính mình. Điều này sẽ không bao giờ kết thúc phải không? Khi nào con sẽ được nghỉ ngơi? Con muốn ngừng đấu tranh, muốn từ bỏ, bỏ hết.

- Đây dường như là bài học sắp tới của con, nhà thông thái nói. Nhưng trước khi tiến xa hơn nữa, hãy đi vòng quanh cánh cửa và nhìn lại con đường mà con đã bước qua.

Và nhà thông thái lại biến mất. Khi hoàng tử nhìn lại phía sau, anh ta thấy cánh cửa thứ ba và nhận ra rằng có thể đọc một lời tiên tri khác ở phía sau:

“CHẤP NHẬN CHÍNH BẠN”

Hoàng tử tự hỏi tại sao anh ta không nhận ra lời chỉ dẫn này khi băng qua cánh cửa đầu tiên, ở phía đối diện.

“Khi ta mãi tranh đấu, ta trở nên mù”, anh ta tự nhủ.

Hoàng tử cũng nhìn thấy, trải dài suốt mặt đất chung quanh anh ta, mọi thứ mà anh ta loại bỏ và đấu tranh bên trong mình: những sai lầm, những mặt xấu, những giới hạn, và tất cả tính ác. Và rồi anh ta học được làm thế nào để tổ chức chúng, chấp nhận chúng và yêu quý chúng. Anh ta đã học cách yêu chính mình mà không so sánh, phán xét, trách móc.

Hoàng tử lại gặp nhà thông thái và ông ta hỏi:

- Con đã học được gì trên đường đời?
- Con đã học, hoàng tử đáp, rằng ghét bỏ hay chối bỏ

chính mình để mà kết án chính mình sẽ không bao giờ có được sự yên bình cho chính mình.

Con đã học cách chấp nhận chính mình, một cách hoàn toàn, một cách vô điều kiện.

- Tốt lắm, nhà thông thái nói, đây chính là chặng đường đầu tiên của sự thông thái. Giờ thì con hãy đi qua cánh cửa thứ ba một lần nữa.

Ngay khi hoàng tử đến phía bên kia của cánh cửa, anh ta nhìn thấy mặt sau của cánh cửa thứ hai và nó được ghi rằng:

“CHẤP NHẬN NHỮNG NGƯỜI KHÁC”

Xung quanh mình hoàng tử nhận thấy những người mà anh ta đã gặp trong cuộc đời; những người mà anh ta đã yêu, những người anh ta ghét. Những ai mà anh ta đã giúp đỡ, những người mà anh ta tranh đấu. Nhưng thật bất ngờ, anh ta không thể nhìn thấy những sai lầm của người khác, những sai lầm đã làm anh ta phiền lòng và khiến anh ta phải tranh đấu.

Hoàng tử đến gặp nhà thông thái một lần nữa.

- Con đã học được gì trên đường đời? Sau cùng nhà thông thái hỏi.

- Con đã học, hoàng tử đáp, rằng nếu con hoà thuận với bản thân, con sẽ không trách móc những người khác, không sợ hãi họ. Con phải học cách chấp nhận những người khác hoàn toàn và không điều kiện.

- Tốt lắm, nhà thông thái nói. Đây là chặng đường thứ hai của sự thông thái. Con có thể đi qua cánh cửa thứ hai.

Khi hoàng tử đến phía bên kia, anh ta nhìn thấy phía sau cánh cửa đầu tiên và đọc thấy:

“CHẤP NHẬN THẾ GIỚI”

“Thật kì lạ”, hoàng tử nghĩ thầm, “Tại sao mình không nhìn thấy lời chỉ dẫn này lần đầu?”

Hoàng tử nhìn quanh mình và nhận thấy thế giới mà anh ta cố chinh phục, biến chuyển, và thay đổi. Anh ta bị choáng ngợp bởi sự tươi sáng và vẻ đẹp của mọi vật. Bởi sự tuyệt mỹ. Và vì nó chính là cùng một thế giới như trước đây. Có phải thế giới đã thay đổi, hay nhận thức đã thay đổi?

Hoàng tử lại đến gặp nhà thông thái và ông hỏi:

- Con đã học được gì trên đường đời?

- Con đã học, hoàng tử đáp, rằng thế giới là chiếc gương của tâm hồn. Tâm hồn của con, trái tim của con không nhìn thấy thế giới, mà nhìn thấy chính nó trong thế giới. Khi tâm hồn và trái tim con reo vui, thế giới dường như cũng vui. Khi chúng buồn rầu, thế giới dường như cũng buồn. Thế giới, không buồn cũng không vui. Nó chỉ là, là tất cả. Nó không phải là thế giới gây phiền toái cho con, mà là ý tưởng con có về nó. Con chấp nhận nó mà không phán xét, hoàn toàn, một cách không điều kiện.

- Đây là điều thông thái thứ ba, nhà thông thái nói. Hiện giờ con hoà thuận với chính con và với những người khác trên thế giới.

Một cảm giác sâu sắc của sự yên bình, tĩnh lặng và chế ngự hoàn toàn hoàng tử. Sự im lặng bên trong anh ta.

- Con đã sẵn sàng, giờ thì, hãy vượt qua ngưỡng cửa cuối cùng, nhà thông thái nói, từ sự im lặng của hoàn toàn. Và nhà thông thái biến mất.

(Nguồn: Sự Thông Thái)

THỨC TỈNH MỤC ĐÍCH SỐNG

Trong cuốn “Sức mạnh của Hiện tại” tôi có nói đến chuyện là hai con vịt sau một hồi đánh nhau, chúng tách nhau ra và bơi đi, mỗi con bơi một hướng riêng. Rồi chúng vỗ cánh rất mạnh một vài lần, như để giải tỏa nguồn năng lượng thừa tích lũy trong trận đấu. Sau khi vỗ cánh, chúng bình thản bơi đi như chưa hề có chuyện gì xảy ra.

Nếu con vịt mà có đầu óc suy nghĩ như con người thì nó sẽ nghĩ ra chuyện này chuyện nọ và trận chiến dễ gì đã kết thúc. Có thể đây là mẩu chuyện mà một chú vịt có đầu óc suy nghĩ như con người sẽ nghĩ:

“Tớ quả không thể nào tin được những gì mà cậu đã làm. Cậu ngang nhiên bơi vào cái ao của tớ. Cậu cho rằng cái ao này là của mình cậu đẩy hủ! Cậu không hề nghĩ rằng ‘đây có thể là cái ao của tớ’. Tớ không thể nào còn tin cậu được nữa. Vì cậu sẽ còn tính toán những chuyện gì nữa đây. Rồi đây cậu sẽ không còn được yên thân đâu. Tớ sẽ cho cậu một bài học nhớ đời”.

Rồi cứ thế trí óc của chú vịt cứ thêu dệt ra những mẩu chuyện, cứ suy nghĩ và lặp đi lặp lại câu chuyện đó hàng ngày, hàng tháng, hàng nhiều năm sau, làm như thể kinh nghiệm về cuộc tranh cãi ấy vẫn còn đang tiếp

diễn ở bên trong vậy.

Suy nghĩ tiêu cực sinh ra nguồn năng lượng cho những cảm xúc tiêu cực đó, và đến lượt những cảm xúc tiêu cực này lại tạo thêm những suy nghĩ tiêu cực mới. Đây là lối suy nghĩ tạo ra những cảm xúc tiêu cực của bản ngã.

Ta có thể thấy được rằng cuộc sống của chú vẹt sẽ trở nên có vấn đề đến thế nào nếu nó có đầu óc suy tư của một con người. Thế mà đây lại là cách mà hầu hết mọi người trong chúng ta đang sống. Không có một tình huống hay một vấn đề nào thực sự chấm dứt. Trí năng của chúng ta và cái kiêu kễ lể, thêu dệt những chuyện về “cuộc đời tôi, bản thân tôi” như thế chỉ để làm cho sự việc hay tình huống đó được tiếp diễn.

Loài người chúng ta quả là một loài đã đánh mất hướng đi. Trong khi đó, những gì đang có mặt trong thiên nhiên, mỗi bông hoa, mỗi cành cây hay mỗi con thú đều có thể dạy cho ta nhiều bài học, nếu chúng ta biết dừng lại, nhìn và lắng nghe.

Ở đây bài học từ những chú vẹt là: hãy vỗ cánh đi, tức là hãy bỏ qua chuyện ấy đi và hãy trở lại nơi duy nhất mà bạn thực sự có sức mạnh: phút giây hiện tại...

CÙNG ĐỌC VÀ SUY NGÃM

Không tha thứ là một loại ngục tù. Khi không thể tha thứ cho ai đó, chúng ta tống anh ta vào tù. Nói ví dụ như một người nào đó phạm tội, chúng ta bắt giữ anh ta và giam vào trong tù. Tâm chúng ta cũng như vậy, chúng ta giam giữ rất nhiều người trong nhà tù của mình. Chúng ta khóa chặt họ trong đó. Vì vậy, không tha thứ là một nhà tù – bạn nhốt người khác vào trong tù nhưng chính trong quá trình ấy, bạn cũng tự nhốt chính mình vào tù luôn bởi vì bạn là người giữ chìa khóa và canh cửa. Tôi sẽ không cho anh ra ngoài, tôi có thể thả anh nhưng tôi không thả. Trong lúc ấy thì chính chúng ta cũng đang ngồi tù.

(Thiền sư Sayadaw U Jotika)

Có hai loại đau khổ: đau khổ dẫn đến đau khổ hơn và đau khổ dẫn đến chấm dứt đau khổ. Đau khổ đầu tiên là chấp giữ những gì ưa thích và chán bỏ những gì không ưa thích. Đau khổ thứ hai là can đảm và theo dõi sự không ngừng thay đổi của cảm giác: hạnh phúc, đau khổ, vui vẻ, buồn chán, vừa lòng, phật ý... Đau khổ này dẫn đến chỗ bình an.

(Thiền Sư Ajahn Chah)

Kẻ thù tồi tệ nhất cũng không thể hại bạn nhiều như chính những suy nghĩ không được canh chừng của bạn.

(ST)

Ba nguy hiểm mà người mẹ không thể che chở cho con và con không thể che chở cho mẹ: già, bệnh và chết.

(Trích Tăng Chi Bộ kinh)

Nếu như ta không có hạt giống của sân hận, sẽ không một ai có thể làm cho ta nổi giận được hết. Chính cái hạt giống sân hận có mặt trong ta, phản ứng lại với hành động hoặc lời nói của một người nào đó, khiến ta tức giận.

Trích: CHÍNH NIỆM - THỰC TẬP THIỀN QUÁN

Hạnh phúc không phải là trời yên biển lặng, mà là trải qua sóng gió nhưng vẫn đủ trầm tĩnh sáng suốt để chèo chống bình an. Không có sự bình an trong cuộc đời mà chỉ có sự bình an trong tâm hồn bạn. Đừng trách đời, trách người, cũng đừng tự trách mình, điều quan trọng là thấy được chính mình, dù trải qua bao nhiêu gian khó. (ST)