

Tâm Từ che chở



Các bạn thân mến,

Nhớ lại lâu lắm rồi có lần khi uống trà trong một đêm trăng sáng ngoài hiên, chúng tôi có đọc cho nhau nghe câu chuyện này: Có một toán quân cướp kéo ngang qua miền quê ở Nhật, bất cứ nơi nào chúng đến đều cướp bóc, gieo tang tóc, kinh hãi đến đó. Một ngày nọ, chúng ghé ngang một ngôi chùa cổ, tất cả các tu sĩ chùa đều rủ nhau di tản hết, chỉ có vị trú trì là ở lại. Khi bọn 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, hấn 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!". Chúng tôi đều thán phục sự can đảm phi thường của nhà sư.

Có lẽ lúc đó, tôi không bao giờ có thể tưởng tượng được là mình có thể đứng trước một sự việc sống chết như vậy mà lại không chớp mắt. Thấy một con thạch sùng bò trên trần nhà hay một con chuột đầu đó ngoài sân vườn là tay chân tôi đã bủn rủn rồi. Tôi cảm thấy nhà sư có vẻ xem thường sự sống đầy hoa mộng, tương lai quá, có lẽ là người đã tu hành thì việc sống chết cũng không có gì quan trọng đối với ông, có lẽ ông có được tuệ giác hơn người, thấy được chân lý và giá trị của cuộc đời nên xem nhẹ vấn đề sanh tử.... nhưng đối với tôi thì khác xa, tôi rất sợ chết, sợ các đám ma đầu đũa trong cái xóm nhỏ hiền hòa, tôi rất muốn sống, để có cơ hội nhìn đời, trả hiếu cho ba má, đùm bọc các chị em, con cháu, giúp người.....

Và bây giờ, phải mất nhiều năm tu tập, học hỏi, gần gũi Thầy Cô, bạn bè thiện trí thức...tôi mới hiểu được phần nào ý nghĩa sâu sắc của câu chuyện “thiền” ấy. Những kính phục về sự can đảm, xem thường sống chết ở vị sư khả kính đó không là vấn đề quá quan trọng đối với tôi, mà then chốt, theo thiền kiến, chính là vị Thiền Sư ấy thật sự thấy được thân tâm của mình trong ngay lúc đó: không có thể làm bất cứ một cái gì khác hơn cả! Trong câu chuyện, không nói gì về việc Ngài cảm nhận như thế nào về cái chết và sự sống. Câu chuyện chỉ cho ta biết rằng, Ngài vẫn giữ được trạng thái quân bình của mình trước sự việc không tránh được trước mắt.

Trong cuộc sống luôn đầy dẫy những bất an như hiện nay, ta sẽ phải đối mặt với những khó khăn không tránh khỏi, ta có hai lựa chọn: ta có thể chống chọi lại, bằng thân hoặc bằng tâm, đôi khi ta mạnh thì qua được, nhưng nếu không vững thì sẽ gây ra nhiều rối loạn, bất an cho chính mình. Hoặc ta có thể gạt đầu đơn giản nói rằng, sự thật đang xảy ra là như vậy, chuyện đã đến trước mắt rồi. Nếu là khó khăn nhỏ, bình tâm tìm hiểu nguyên nhân để tháo gỡ...nhưng đôi khi có những khó khăn bất an trọng đại, như cái chết sắp sửa đến gần ...ngay lúc ấy, tâm ta sẽ buông xuống hết những hy vọng, dự tính về một thực tại nào khác hơn. Mà khi buông bỏ được những kỳ vọng đó, tâm ta sẽ nhẹ nhàng và an tĩnh hơn. Nó không bị bắt buộc phải mệt mỏi đi tìm kiếm một lối thoát nào cả, vì ta đâu còn một lối nào để thoát nữa đâu! Cho nên, mặc dù biết đó là sự chấm dứt, nhưng không có gì là khổ não. Phải chăng khi đó ta có được sự yểm trợ của Chấp nhận?.

Các bạn thân mến, người thường hay nói đến khổ đau. Học hỏi và thực tập, tôi thấy có chút gì khác biệt giữa khổ và đau. Khi khổ, tâm ta bị xáo động, căng thẳng, nó là phần phụ trội, kết quả do cái đau của Thân hay Tâm đưa tới. Nếu làm chủ được sự căng thẳng đó thì ta sẽ tránh được cái khổ. Và vị thiền sư đã có thể buông bỏ được sự căng thẳng ấy. Và 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. Đó không phải là lý thuyết suông đâu! Tôi đã từng chứng kiến được điều này nơi những người bạn bản xứ mà tôi đang cư ngụ, 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 "dửng dưng", "bất cần đời" "mặc kệ" của sự buông xuôi, đôi khi họ sống từng ngày với những biểu hiện có tính cách thách thức. "Bất cứ việc gì" ở đây với họ có nghĩa là cho dù bất cứ đó là một sự thật nào. Họ không theo đạo Bụt, nhưng cuộc sống của họ từ trước đến bây giờ cho tôi thấy rõ Tuệ Giác mệnh

mông của Bụt: Cái này xảy ra vì cái kia xảy ra, cái này có mặt là vì cái kia có mặt, luật Nghiệp Quả có thật. Những sự thật đó đang có mặt và xảy ra trong từng giây phút của cuộc sống của tất cả mọi người không phân biệt tôn giáo.

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. Nói là không hề tham, sân si, không còn sợ hãi, không mong cầu...là những câu nói tự dối lòng. Một con người bình thường đều cảm thấy sợ hãi, bất an, nhất là trong giai đoạn rối bời của thế giới hôm nay vì chiến tranh, thay đổi khí hậu và rất nhiều những bất trắc khác...nhưng vì có Ngón tay chỉ Trăng, ta không chui đầu vô cát trốn tránh hay hùng hổ chống cự lại mà ta nên quay lại ôm lấy và chấp nhận sống với nỗi khổ niềm đau đó, với một tấm lòng từ ái, hảo tâm có sẵn sẽ được khơi lên, cho dù ta phải đối diện với bất cứ một sự đe dọa nào – Tâm Từ là một liều thuốc có công năng trực tiếp giải trừ mọi sợ hãi. Điều này đã được biết qua hình ảnh rất đẹp về đức Bụt trong đêm Ngài thành đạo. Ngài ngồi thanh thản và tĩnh lặng dưới cội bồ đề, và bao bọc quanh Ngài như có một tấm màn chắn bảo vệ. Bên ngoài, chung quanh là các ma vương, đó là những phiền não, khổ sở đàn áp tâm Ngài. Có những ma vương cầm giáo nhọn hăm dọa Ngài, có những ma vương dưới dạng những thiếu nữ xinh đẹp đầy khêu gợi, chúng muốn ngăn chặn sự tập trung của Bụt, muốn khơi dậy sự sợ hãi trong tâm Ngài. Sự nhiễu loạn đến từ mọi phía. Nhưng đức Bụt vẫn ngồi yên bất động, một bàn tay Ngài chạm xuống mặt đất, như muốn nói rằng, "Ta có toàn quyền có mặt ở nơi này." Ngài có được một tấm màn chắn che bảo vệ chung quanh được gọi là lòng từ ái., vì chính năng lượng tâm từ ứa ra và sự xả ly hoàn toàn từ con tim của Ngài đã toả chiếu và làm tan biến hết tất cả mọi khổ não và lo âu. Và rồi những làn tên mũi đạn cũng biến thành những đóa hoa thơm lả tả rơi xuống chung quanh chỗ ngồi của Ngài. Phải chăng những cánh hoa thơm thanh khiết đó là kết quả từ sự chuyển hóa của khổ đau ?

Mà chúng ta là Bụt chưa thành, tinh tấn thực hành để chính thái độ bao dung, tấm lòng từ ái, chịu đựng và buông xả tham ái của ta sẽ là tấm chắn bảo vệ và che chở cho chính mình trong mọi hoàn cảnh. Nếu biết nuôi dưỡng tâm từ, có một tấm chân tình rộng rãi , tuy chắc chắn không hoàn toàn, nhưng ít ra ta cũng sẽ có khả năng chuyển hóa được ít nhiều các mê mờ, khổ đau, sợ hãi trên cuộc đời này, và do đó tâm ta sẽ an nhiên nhiều thêm.

Cám ơn những thuận duyên đã cho tôi đọc được các mẩu chuyện nho nhỏ này, tu tập để khai sáng tâm mình thêm. Để nếu một mai này, một chứng bệnh nào đến gõ cửa, chẳng hạn như không còn có thể ngồi trên tọa cụ như xưa được

nữa, hay tôi không vui lòng chấp nhận và vẫn muốn cho cơ thể mình không đau nhức.....Và tôi sẽ bắt chước vị Thiền sư đó, chịu đựng, buông xả và chấp nhận mà không hề rung động hay chớp mắt. Mong lắm thay!

Hiên trúc – cuối thu 2022

Tâm Hải Đức

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net

