

## Vui hay buồn ?



### Các bạn thân mến,

Hơn hai năm nay nhờ phước duyên lành tôi có thêm một người Thầy rất đáng kính, Thầy đã mở trí tôi, cho tôi hiểu biết thêm về Phật Pháp mà bấy lâu nay tôi không hiểu thấu qua những chữ riêng của nhà Phật. Thầy đã đưa tôi về lại những buồn vui, kỷ niệm một thời đã qua với những thực chứng tốt xấu từ những lời dạy của Đấng Từ Phụ. Thầy đã mở cửa cho tôi cơ hội quay vào bên trong để nhìn lại mình, thấy rõ mình hơn, để quét dọn tâm cho bớt bụi bặm và cũng để tưới tẩm, nuôi dưỡng tiếp những hạt giống thiện lành đã có sẵn trong chiều sâu tâm thức, hầu có được bình an cho những ngày còn lại của mình. Chắc Thầy sẽ rất vui khi thấy học trò của mình có chút gì thâm thấu và sống tốt, tử tế với ân đền nghĩa trả.

Tuần rồi Thầy có dạy, bản chất cuộc đời vốn dĩ là KHỔ với những thí dụ thực tiễn trong đời sống con người, nhưng có lẽ tôi hiểu không đúng nên đâm ra hơi lẩn tránh về lời dạy này. Trộm nghĩ, Khổ đau hay Hạnh Phúc chỉ là những khái niệm, những danh từ mà mỗi người trong chúng ta phải tự cảm nhận, tự biết và tự đặt tên cái nhận thức của mình mà thôi mà thôi. Khi chào đời, đứa bé cất tiếng khóc, người ta cho rằng khổ nên bé khóc, nhưng cũng có ai đó đưa hai tay ôm bé vào lòng mà rơi nước mắt, vì đó là kết quả của sự thương yêu đích thực của ba mẹ, là đóa hoa được chăm bón để hiến tặng sắc hương cho đời, cho sự sống, sự tiếp nối được có mặt...và những giọt nước mắt đó đâu có thể bị đặt tên là Khổ đâu. Hoặc rất nhiều thí dụ khác nữa. Tôi thiệt sự không hiểu rõ: tại sao lại gọi đó là khổ? Tôi cảm nhận cuộc đời của tôi, hay của bất cứ một ai đó với những sự kiện, sự vật mà tôi hay ai đó gặp phải là nó như vậy với rất nhiều yếu tố của nhân duyên mà thành và vì ĐỜI VÓN LÀ VẬY!

Nhìn lại, chỉ trong một ngày, ta có rất nhiều cái thấy, cái biết, ta đặt tên cho những cái không vui, bất như ý là khổ, những cái vui, vừa lòng thì được gọi là hạnh phúc và có cả những cái nhỏ nhỏ mà ta hời hợt bỏ qua, nhưng đôi khi nó cũng có giá trị

đâu đó... Rồi qua cái nhĩn đợc dán lên đó, ta bị vướng vớ và bị cột cùng vớ những vui buồn đó, lên xuống vớ nó... Nếu chịu khó sống chậm lại như lời Thầy Cô khuyên dạy, sống trong chôn bụi trần này cũng phải vui buồn vớ mọi sinh hoạt trong đời, nhưng không nên để vui buồn làm chủ mà phải có chừng mực, vấn đề là ta phải biết nhìn từng cảm xúc, hiểu rõ nguồn cơn, tiết chế và làm chủ đợc chúng thì chắc chắn ta sẽ có đợc nụ cười vô tư nhẹ nhàng sau đó... để mà thông dong tiếp nhận những cảm xúc tiếp có buồn có vui trong dòng đời luôn chảy vô tận này.

Ngày xưa, tôi cũng giống như rất nhiều người, cũng thường nghe Bà Nội, bà Ngoại than vãn rằng cuộc đời là bể khổ, cho rằng tất cả số mệnh đều đã đợc định đoạt từ đầu, nói chuyện hay đọc sách, tôi thấy và nghe rằng: *“Nhân sinh vốn dĩ phải chẳng đều đã có đợc sẵn thiên mệnh mình? Hay Người sinh ra đều đã có số trời rồi?... Có chạy cũng không thoát... mà có vui vẻ cũng chỉ là dối lòng... và cái Khổ luôn có mặt mọi nơi!...”*

Và như vậy thì chúng ta phải loay hoay hoài như vậy vớ cuộc đời của mình hay sao? Mở mắt chào đời để mà khổ sao? Và liệu chúng ta có đợc lựa chọn cuộc sống “đẹp” không còn khổ của riêng mình không?

Thật ra thì chúng ta có thể tin mà cũng có thể không tin rồi bật ra câu an ủi: ”thôi cứ sống cho qua ngày vì đời là cõi tạm...”

Nhưng bây giờ tôi hiểu, cuộc sống của chúng ta không có cái đầu mà cũng không có cái cuối, tất cả các sự kiện của thân tâm và vạn vật vũ trụ chung quanh đều đang mất đi và tái tạo trở lại... một sự tiếp nối không ngừng nghỉ... và chúng ta là những hạt bụi cũng theo đó mà cuốn đi... Và hạt bụi này sẽ như thế nào đây?

Các bạn thân mến,

Cùng một sự vật sự việc mà cái nhìn, cái cảm xúc, cái nhận xét của mỗi con người đều khác nhau; từ đó mỗi người sẽ tự có nhận định, đánh giá về sự vật sự việc đó cho riêng mình, người thì yên phận cho là do thiên mệnh; kẻ lại cho rằng do con người phải tự lực cánh sinh để tồn tại. Ai ai cũng có lý lẽ thuyết phục của riêng mình. Tất cả tôi đều tôn trọng.

Thật ra, tôi cũng chẳng bận tâm nhiều về điều này, có số trời cũng đợc mà không cũng chẳng sao. Nhưng thử bình tâm xem lại, ta đâu khổ không phải do số trời đâu, mà thực tình thì do chính ta đặt tên nó mà thôi. Bao giờ mà ta còn đi loanh quanh bên ngoài, còn bị lôi cuốn ham mê trong vô thức bởi những thứ lấp lánh ngoài thân, còn khóc cười vớ niềm vui nỗi buồn của nhân gian.. thì ta còn khổ dài dài, còn khổ sở vì phải tránh né những điều không ưa thích, không đạt đợc mục tiêu này, điếm đến nọ... Nhưng xin nhìn lại xem: Làm sao ta có thể tác động hoàn toàn những hoàn cảnh bên ngoài theo ý muốn của ta? Ta tác động, thành công chỗ này thì nó lại phòng nổ chỗ khác mà thôi. Ta đâu có muốn ngồi nhà không đi chơi đâu đó, tiếp xúc bạn bè và nhất là ta đâu có muốn sự có mặt của bệnh dịch Covid đang làm

điều đứng toàn thế giới này. Ta cũng đâu có muốn những tai họa thiên nhiên đã và đang đến với chúng ta rất thường... Ta không nên tham vọng dời đá che trời hay lấp sông đào biển, công việc này chỉ có trời cha đất mẹ mới công bằng phán xét. Nói như vậy không phải là ta vô cảm, mặc kệ rồi cơm ngày ba bữa cho yên thân, mà cũng vẫn phải đi tiếp nhưng với sự tỉnh thức cho từng bước chân chánh niệm đem lại bình an cho mình và cho người.

Điều duy nhất là chúng ta chỉ có thể tác động chính nơi mình, hiểu và thương cảm kẻ để qua Thân Miệng Ý dưới ánh sáng của Chánh Niệm sống tốt cho tâm trí và thể xác của mình. Hay còn gọi là “Quay về bên trong” mà sống cũng là như vậy.

Tôi được Thầy Cô dạy: khi sự việc tốt xấu gì đó đến, việc của tôi không phải là vui cười hay đau buồn than khóc, hay cũng không phải là chạy trốn, chống đỡ, đổ thừa cho những gì bên ngoài... mà nên ngồi yên chấp nhận, đối diện với sự việc đó, lắng nghe mọi nguồn cơn và học hỏi, tốt cũng học mà xấu cũng nhận ra...thì cuối rồi, việc nào cũng tốt cả, thực chứng được niềm đau nỗi vui là ta đang thực sự sống không phí uổng. Mà đã là tốt rồi thì hà cớ gì phải để tâm đến số mệnh làm chi!

Vốn dĩ đâu đó vẫn còn những thở vắn than dài, còn than vãn rằng cuộc sống không cho mình lựa chọn cho riêng mình. Chẳng qua là do ta không muốn dấn thân và trả giá cho cái lựa chọn của mình mà thôi. Con người chúng ta, cái gì cũng muốn, nhưng lại không chịu chia sẻ bớt hay không chịu buông tay, cái gì cũng cầu, cũng xin, cũng đút lót để có cho bằng được, có thứ này thì lại muốn món kia... Nhưng lại không chịu đem tâm trí mà sống cho thông dong thanh thản, giản đơn với những gì cơ bản tâm thường của mình.

Tôi tin rằng, những gì bình an tự tại luôn dành cho những ai thấu đạt được chân lý, chấp nhận mọi tình huống, có làm thì có chịu và nhất là không than vãn điều gì. Và một khi ta có quyền lựa chọn thì ta mới có thể làm chủ cuộc sống của chính mình. Một cuộc sống có ý nghĩa nhẹ nhàng, không vướng mắc, vì một khi có vướng mắc thì sẽ có khổ đau.

Tôi cũng vẫn muốn đi theo Ngón Tay Chỉ Trăng của Bụt để thực tập, thực chứng tiếp những buồn vui của cuộc đời mình. Rất mong được đồng hành cùng các bạn.

Hiên trúc – tháng 2.2022

**Bông Lục Bình**

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)