

Phương pháp và cung cách sống trong cuộc đời.

• Thích Như Điển

Tôi đã có nhân duyên đi khắp nhiều nơi, đến cũng rất nhiều chỗ. Đây cũng là cơ hội để cho tôi học hỏi và trao đổi kinh nghiệm với mọi người. Trong cuộc sống này có rất nhiều người may mắn nắm bắt then chốt của công việc, của sự suy nghĩ và cứ theo đó mà hành động thì đa phần có chút ít lạc quan, nhưng cũng có lắm người sống rất bị quan, không biết cách giải quyết như thế nào để có thể thoát ra những sự trói buộc, để nội tâm chúng ta được thư thái nhẹ nhàng hơn.

Nhiều lúc tôi lấy tư cách là một vị Thầy để nói chuyện với học trò đệ tử, thì họ bảo rằng: "Vì tôi làm chủ mọi vấn đề, nên mới dễ dàng chủ động trong mọi tình huống; còn học trò đệ tử là những người phụ thuộc và bị động, nên khó sống hay làm việc trong sự chủ quan được".

Rõ ràng là như vậy. Ở Á Châu chúng ta đa phần là chỉ học cái kiến thức của ông Thầy, phân sáng tạo thì ít đi, trong khi đó học theo lối học Âu Mỹ ngày nay có khác. Vị Thầy chỉ là một người bạn của học trò, sinh viên nhằm chia sẻ những tri thức và sự học hỏi của mình cho học trò và từ đó học trò dần dĩ hơn, chủ động hơn cũng như có nhiều khả năng tự lập hơn; chứ không bị lệ thuộc nhiều theo như sự giáo dục của Á châu chúng ta.

Từ đó khi ra làm việc hay bước vào công sở, cuộc sống xã hội, cuộc sống gia đình họ tự phân chia trách nhiệm và thực hành bốn phận ấy với khả năng chuyên biệt của mình. Rồi một nhóm 3, 5, 7 hay 10 người v.v... sẽ chỉ chịu trách nhiệm của phần mình riêng lẻ, để rồi cộng hưởng giao thoa với nhau trong một môi trường to lớn hơn. Đây là cung cách tổ chức trong trường học, trong xã hội, trong công ăn việc làm của xã hội Âu Mỹ ngày nay.

Dĩ nhiên những xã hội này họ vẫn cần những người lãnh đạo như Á Châu chúng ta, nhưng kẻ lãnh đạo chỉ là người biết lắng nghe thuộc cấp trình bày, bàn bạc và cốt làm sao cho công việc được thành tựu là điều chính yếu, chứ không phải lấy mọi người để làm bàn đạp tiến thân lên đài danh vọng của mình như một số nước Á Châu đang chủ trương.

Nếu công việc thành tựu thì kết quả đó là kết quả của tập thể. Nếu ngược lại, chỉ có cá nhân chịu trách nhiệm, không ảnh hưởng đến một tập thể hay một cộng đồng to lớn, mà giới lãnh đạo trong trường hợp này phải biết quan tâm, chia sẻ với những người cùng làm việc chung; chứ không phải chỉ đứng chỉ tay năm ngón bảo người khác phải làm, còn mình thì chẳng có trách nhiệm gì cả.

Một xã hội như thế là một xã hội tương đối khá công bằng. Thế nhưng xã hội này còn tiến nữa, sẽ tiến dần đến phía trước, mà những gì nó sắp xảy ra, con người không tự làm chủ được. Vì lẽ dần dần nếp sống của con người bị thu hẹp trong những cá nhân tự kỷ; chỉ biết sống cho mình, lo trau chuốt tự ngã của mình và những gì thuộc về mình; trong khi đó những người sống chung quanh ta thì mặc kệ họ. Ngay cả những người gần gũi nhất trong gia đình của mình. Rồi đây mọi việc sẽ ra sao, ai trong chúng ta cũng khó đoán biết hết được, nhưng có một điều người ta không thể chối cãi được, khi con người càng giàu có về vật chất thì lãnh vực tinh thần lại càng trở nên nghèo nàn keo kiệt.

Có một hôm tôi đang hướng dẫn những sinh viên người Đức tại chùa Viên Giác Hannover, tôi bảo rằng: "ngày nay tất cả vật giá của mọi thứ đều leo thang, tăng giá; chỉ có một món duy nhất rẻ mạt, không biết các anh chị em có biết chăng?"

Thế rồi người này đưa mắt hỏi người kia, có kẻ trả lời món này món nọ, nhưng tôi trả lời thế cho họ. Đó là: "Đạo đức của con người". Đạo đức này ngày nay hạ giá quá! Luân thường đạo lý bị đảo lộn; cuộc sống gia đình và đời sống của xã hội bị quay cuồng trong cơn thác loạn, chỉ biết tranh đấu với đồng tiền, chứ có rất ít người lo chiến đấu với vô minh; với khổ đau và sanh tử.

Có người hỏi tôi rằng: "Thưa Thầy, phải sống làm sao cho thoải mái, không bị mọi thứ chi phối mình và phải giải quyết cuộc sống này ra sao, khi khổ đau đưa đến?"

Câu hỏi nghe rất đơn giản, nhưng câu trả lời có hàng trăm cách khác nhau. Tuy nhiên tôi cũng trả lời theo kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình rằng: "Muốn sống cho được an lạc, thoải mái, thì hãy biết bỏ những gì đáng bỏ và biết giữ lại những gì đáng giữ". Điều này nghe thật đơn giản nhưng không dễ thực hiện, vì đa phần cái gì mình cũng muốn giữ lại. Cho nên hành trang mình mang đi vào cuộc đời nặng trĩu cả hai vai và tâm thức. Như vậy còn đâu sức lực của tự thân và chỗ trống của tâm hồn và những lời hay ý đẹp cho nội tâm mình. Sở dĩ có việc này vì khả năng buông xả của con người còn rất yếu đuối; trong khi khả năng chấp thủ thì quá dư thừa. Đây chính là nguyên nhân ở trong cõi Dục này vậy. Con người cái gì cũng muốn ôm vào lòng, vào tâm thức, nhưng ta phải hiểu rằng mỗi người trong chúng ta sẽ ôm giữ chúng được trong bao lâu? Có thể 10, 20, 50 năm

hay nhấn đến 100 năm đi nữa; khi ta không muốn buông bỏ nó, thì nó cũng buông bỏ ta mà ra đi thôi. Ngay cả tiền, tình, danh vọng, sắc đẹp, tài sản, người thân, quyền lực, ngai vàng v.v...

Vậy cái gì là thật tướng của vạn pháp? Xin trả lời là "Không". Từ "Không" ta đến nơi đây rồi kết cuộc rồi ta cũng sẽ về lại chỗ "Không" mà thôi. Vậy thì tranh đấu, giành giật địa vị, quyền lợi, tiền bạc để làm gì mà lối thoát phía trước là một cái "Không" to tướng. Biết thì ai cũng biết vậy, nhưng tiếc thân này thì ai lại không tiếc? Do đó mới sinh ra tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ và tà thủ... Thôi thì đủ thứ đủ loại, nó giống như một loại tơ vò tự thân mình trói buộc mình mà thôi.

Mới đây tôi có gặp Sư Thúc ở Houston tức là Ngài Trưởng Lão Thích Chơn Điền cũng là nhà thơ Ngốc Tử. Có một bài thơ mới nhất Ngài sáng tác trong năm 2007 nhan đề là "Ruồi than trong lưới nhện" rằng:

*„Tham dục lao vào chốn tử sinh,
Vô minh nghiệp thúc dẫn vòng quanh,
Ao tù ngũ trước càng thêm trước,
Khổ khổ rồi ra cũng tại mình"*

Chỉ cần bình chú bài thơ này thôi là ta có đủ một nhân sinh quan, một vũ trụ quan để sống trong cuộc sống đầy khổ đau phiền lụy này rồi. Vì sự tham lam ham muốn, nên chúng ta mới tự quay cuồng như con ruồi trong chốn lao tù sanh tử. Nơi đây ta ngỡ là vui nhưng chỉ toàn là phiền não, khổ đau cái này chồng chất lên cái kia không bao giờ biết chán ngán và dừng lại. Vì vô minh và nghiệp lực nó dẫn mình tới đây và điều quan trọng là mình không biết tự làm chủ nó, nên mới khổ đau tục lụy như thế này. Kẻ biết và kẻ không biết khác nhau ở chỗ này. Người hiểu biết là người biết dừng đúng lúc, kẻ không biết là kẻ cứ thế mà lao vào. Điều này cũng giống như con ruồi biết rằng phía trước đang có nhện giăng tơ, nhưng ruồi vẫn không lưu tâm và không biết dừng lại, nên cuối cùng bị chết đứng giữa sa trường của chạm bẫy. Chúng ta cũng giống như vậy, trong chốn tử sinh này có lắm mật ngọt, bơ sữa, thịt thà, sắc đẹp, lợi danh... nhưng có ai biết dừng lại chẳng? Hay chúng ta chỉ biết chờ đợi ở một phép lạ.

Cảnh sống trần gian này vốn đã vẫn đục, mà chúng ta càng cố cựa quậy thì nó càng đục thêm, nên chúng ta không thể tự rời khỏi chốn này. Vì căn bản của thế gian là ô trước, như nhớp, phiền não, khổ đau v.v... Ngày nay ta có khổ, thật sự ra không ai làm cho ta khổ, mà sự khổ đau hay an lạc tự chính mình tạo nên mà thôi. Vậy thì điều căn bản của vấn đề là phải: "Quảng gánh lo đi", cái gì chúng ta mang được thì mang, cái gì gánh được thì gánh, còn những gì không kham nổi nữa thì hãy để gánh lại giữa đường, không nên cố sức gánh, rồi cuối cùng cũng sẽ bị tử sanh, sanh tử chi phối mà thôi. Nếu ta không gánh thì người đến sau sẽ gánh tiếp, đâu cần phải lo. Nếu không có ta thì xã hội này không còn có ý nghĩa nữa, điều này là do mình quá chủ quan. Có một ông giám đốc của một công ty nọ rất nổi tiếng và ông ta nghĩ rằng không ai có thể thay thế vị trí của ông ta được. Thế nhưng ông đột nhiên bị tai nạn xe hơi tử vong và chỉ cần 3 ngày sau là hãng kia đã tìm được một ông giám đốc mới, ông này còn giỏi hơn ông trước nữa.

Thật ra nếu ta có chết, thì cây cỏ bên vệ đường vẫn còn sống đó. Chúng đâu có tình nguyện theo ta để chia sẻ những khổ đau của chúng ta đang gặp phải hay đổi đầu đầu. Do vậy "người nào tu học càng lâu, phải càng nên thấy mình không là gì cả, thì kẻ ấy mới là kẻ tu chân chính". Đây là lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14. Nếu ai trong chúng ta cũng như vậy mà thực hành thì cuộc đời này có ý nghĩa biết bao nhiêu.

Đa phần chúng ta chỉ thấy việc của người chứ ít ai thấy việc của mình, mà nếu thấy thì chỉ thấy cái lỗi của người khác, chứ ít khi tự thấy cái lỗi của chính mình. Còn nếu tự thấy mình, thì chỉ thấy cái tốt, chứ ít thấy cái xấu của mình. Vì sao vậy? Vì lẽ ta lấy ta làm chủ thể để đi phê phán người khác và ta lấy cái ta để đo lường cái ta của đối phương nên mới như vậy. Bao giờ ta là người và người là ta thì ta sẽ dễ thông cảm và dễ tha thứ hơn. Thường ta tự củng cố tự ngã của mình, nhưng trên thực tế tự ngã nó không là gì cả; nó chỉ là một cái "Không" to tướng mà thôi. Đã là không thì còn gì để nói đến nữa? Những điều nói ra đó chỉ bằng thừa mà thôi. Nếu ai trong chúng ta biết tôn trọng sự thật này, thì người ấy sống rất có hạnh phúc. Tục ngữ Nga có câu rằng: "Hạnh phúc là những gì mà người ta đang có, chứ không phải những gì mà người ta đi tìm". Thật đúng như vậy! Thường người ta đi tìm đủ mọi thứ trên đời mà quên tìm lại chính mình, nên ta mới bị khổ đau sinh tử dày vò. Bao giờ ta hiểu ta là ai thì ta sẽ biết dừng lại.

Ngài Doogen là Tổ Thiển Tào Động ở thế kỷ thứ 13, khi Ngài sang Trung Quốc ở tỉnh Triết Giang nơi chùa Cảnh Phước để học đạo. Ngài đã đặc pháp với Lão Thiển Sư Như Tịnh, pháp ấy chính là "Bình Thường Tâm Thị Đạo". Nghĩa là tâm bình thường là đạo. Đôi khi ta chỉ lo đi tìm cái phi thường mà ta quên cái bình thường của ta đang có. Đó là "hai con mắt nằm dưới chân mày, lỗ mũi thẳng đứng, cái miệng nằm dưới lỗ mũi kia". Tâm bình thường là vậy. Ta chưa bao giờ biết quý những gì chúng ta đang có mà đa phần chúng ta hay rong ruổi

theo sắc trần, rồi cũng chỉ chuốt luy vào thân mà thôi. Ta cũng giống như con thiêu thân tự đốt mình trong ánh đèn dầu, nhưng nào đâu có biết, đến khi vùi thân vào chốn bụi hồng, ta mới cảm nhận thấm thía được sự khổ đau, tọc luy. Lúc ấy đã quá muộn rồi còn gì nữa!

Cho đến bao giờ thì bài pháp Tứ Diệu Đế mà Đức Phật nói cho năm anh em Kiều Trần Như tại vườn Lộc Uyển ở Ba La Nại sau khi Đức Thế Tôn thành đạo, nó vẫn có một giá trị miên viễn lạ thường. Chỉ cần chúng sanh ý thức được chừng ấy việc của khổ đau; nguyên nhân gây ra sự khổ đau; phương pháp diệt khổ và con đường dẫn đến Niết Bàn, an lạc giải thoát, là con người được sống trong hạnh phúc rồi. Hạnh phúc không ai ban tặng cho mình và đồng thời người ta không thể ra ngoài chợ để mua được. Nó cũng chẳng có bên ngoài, mà nó chỉ nằm bên trong chúng ta. Ta hãy đào sâu vào nội tâm; ta hãy quay lại với chính mình, thì ta sẽ thấy nó ở đâu rồi. Lúc ấy chúng ta sẽ mỉm cười cho sự tự đánh lừa mình lâu nay.

Vì sao người ta hay nóng giận và sân si? Vì lẽ ta muốn chứng tỏ cho điều hiểu biết của chúng ta là đúng, nhưng đôi khi không phải như vậy. Lý do cái tự ngã ấy mình tự vun sỏi rồi chất chứa cái ngã kiến sai lầm, nên ai không theo ta thì ta sẽ hờn, sẽ giận và nổi máu anh hùng ngay. Những người hiểu biết họ sẽ dừng lại cơn sân hận bằng cách bỏ đi nơi khác hoặc giả nếu có tự tin hơn, hãy đi uống một ly nước lạnh để chế ngự nó, nếu là người can đảm hơn và muốn sửa sai thì hãy đến trước tấm kính treo đầu đó trong nhà, ta có thể soi thấy được "bản lai diện mục của mình". Nếu bình thường thấy mình là đẹp, thì hôm nay sau khi giận dữ thấy mình càng đẹp hơn nữa hay chẳng? Khi tâm tầm quý "xấu hổ" và kèm sự tự thẹn của mình cũng như sự trợ giúp của những thiện hữu trí thức thì chắc chắn ta sẽ thoát khỏi trầm luân khổ ải. Bằng không, chốn địa ngục A Tỳ sẽ chôn vùi ta, không có thời gian và không biết bao giờ có thể ra khỏi sự tối tăm ấy.

Đất là nơi ta bị vấp ngã, té xuống, nhưng cũng từ đất ta sẽ chống hai tay đứng thẳng lên. Có người từ đó sẽ đi vào đời bằng mọi cung cách khác nhau, nhưng cũng có lắm người tự ngã gục bên vệ đường, trên mặt đất; không có khả năng tự chế ngự để gượng đứng lên với đời, rồi cũng gởi thân tứ đại này vùi sâu vào ba tấc đất. Đất chỉ vô tình làm một chuyện rất công bình, mà lâu nay đất chưa bao giờ chê thây chết, trong khi đó, biển cả bao la nhưng không dung chứa tử thi. Rõ ràng là con người có đủ điều kiện và sự hiểu biết để chọn cho mình có một lối đi ít làm cản lối cho người khác. Vì đi ra thì có ngang qua, dọc lại, nhưng nếu đi vào thì mục đích chỉ thấy tánh mà thôi. Lúc ấy ta không làm phiền lòng ai, mà ta chỉ mỉm cười sau khi ta thấy được mặt thật của sự tử sinh rồi.

Có một ông Bác Sĩ Phật Tử bảo với tôi rằng: "những gì ông ta làm cho Phật sự hôm nay, ông không sợ ai chê cười hoặc khen tặng, mà ông chỉ sợ là ông không làm được gì để đem lại lợi lạc cho Phật Pháp mà thôi". Câu nói ấy giống như một triết lý sống, một nhân sinh quan, một vũ quan của một người trí thức Phật Tử. Trên đời này người "trí thức" rất nhiều, nhưng người "tri thức" thì rất ít. Vì trí thức hay hiểu người mà ít hiểu mình, còn tri thức thì tự hiểu mình nhiều hơn là hiểu người.

Tất cả chúng ta, nếu mọi người đều học hạnh: "tiên trách kỷ, hậu trách nhân". Nghĩa là đầu tiên tự trách mình, sau đó mới trách người, thì xã hội này chắc chắn sẽ được an ổn nhiều hơn; mọi người sẽ sống trong một xã hội thái bình và an lạc. Nếu ngược lại chỉ còn cách ta tự đốt thân lẫn tâm ta mà thôi.

Tiếng khen và lời chê thật ra nó không có thật tướng, vì người đối diện thích thì khen và không thích thì chê, đó là chuyện bình thường trong cuộc sống, còn ta, không lẽ ta chỉ sống theo lời khen tiếng chê ấy sao? Như vậy ta chỉ là một người bị động, chứ ta không là ta nữa! Ví dụ, khi người ta khen mình trẻ đẹp thì vui và khi bị chê xấu xí, đại dột thì mình buồn, vậy sự vui buồn ấy nó có thật tướng hay không? Vậy tại sao ta phải bị nó quấy nhiễu? Già hay trẻ, đẹp hay xấu, giỏi hay dở... nó chỉ là những sự đối đãi trong cuộc đời. Tại sao ta lại bị nó làm biến tướng và ta lại đi làm nô lệ cho nó; khiến nó muốn cái gì thì ta chạy theo nó muốn đứt hơi luôn, nhưng nào có kết quả gì đâu? Ngoại trừ phiền não và khổ đau đang đón chào ta.

Vậy thì câu hỏi được đặt ra: Bao nhiêu thì đủ?

- Ké biết đủ là đủ, còn người không biết đủ thì không bao giờ có đủ cả.

Tình bao nhiêu thì đủ? Tiền bao nhiêu thì đủ, danh vọng, địa vị bao nhiêu thì đủ? Tài sản, con cái, lợi danh bao nhiêu thì đủ?... rõ ràng nó cũng giống như thời gian và không gian. Thời gian thì vô cùng mà không gian thì vô tận. Nó không có cái bắt đầu và không có cái chấm dứt. Ngoại trừ chúng ta biết chấm dứt sự khổ đau sanh tử này, bằng cách là chúng ta phải tự bước ra khỏi những sự lẩn quẩn của cuộc đời này mà thôi. Do đó cụ Nguyễn Công Trứ đã nói:

*"Cái vòng danh lợi cong cong,
Kẻ hòng ra khỏi, người mong bước vào"*

Danh và lợi là những chất mật ngọt của cuộc đời, nó không thẳng tắp, mà nó lại cong queo, nhưng ở đây lắm người muốn bước vào thử xem sao. Vì đã có không biết bao nhiêu tao nhân mặc khách đã trải qua nơi

chỗn hồng trần ấy. Kẻ chán người chê, nhưng cũng có lắm kẻ mê chưa ngộ. Cho nên mới có cảnh "trống đánh xuôi, kèn thổi ngược" là vậy. Thật ra, sự thật đã hiển nhiên phơi bày ra đó mà con người tự cố tình lừa dối mình, nên mới bị cuộc đời làm mờ mắt mà thôi. Người trí và kẻ hiểu biết quyết không phải như vậy.

Thiền sư xem hoa nở, trăng tròn, con người và sự vật, thường hay thốt lên rằng:

*"Hoa nở để rồi tàn,
Trăng tròn để rồi khuyết,
Người còn để ly biệt".*

Đó là một nguyên lý của cuộc sống. Đó là mặt thật của cuộc đời. Ta nên đối diện với tử sinh và làm chủ với sinh tử, chứ đừng để tử sinh chi phối, thì đó ta mới thật là ta.

Vậy sống trong cuộc đời tương đối này phải làm sao cho được vừa lòng người?

Câu hỏi tuy rộng nghĩa, nhưng tựu chung mình phải xét tự lực của chính mình có thể kham nhẫn đến đâu, chứ không nên chạy theo thị phi phải trái của cuộc đời. Sách xưa có câu chuyện khuyên người, tôi xin chép lại để hầu quý vị:

Có hai cha con người kia mua được một con lừa nên rất đắc ý. Một hôm người con leo lên lừa để cỡi, dọc đường bị người quở rằng: "tại sao đứa con bất hiếu quá vậy? Trong khi nó còn trẻ mà cỡi lừa, còn cha của nó già rồi, mà phải đi dưới đất trong cơn nắng cháy?". Người cha nghe nói như thế thấy có lý nên bảo con leo xuống để mình leo lên lưng lừa cỡi đi. Đi được một lúc, người qua đường thấy bảo rằng: "Ông già kia tại sao không biết thương con, trong khi trời nắng chan chan như thế này lại để con thơ đi dưới đất còn mình thì cỡi lừa như vậy?". Ông ta nghe như thế thấy cũng có lý. Nghĩ lại cho cùng, cha cỡi cũng bị nói, mà con cỡi cũng bị nói, nên ông bảo đứa con leo lên luôn trên lưng lừa, thì chắc rằng không bị mĩa mai nữa. Thế là cả hai cha con đều cùng cỡi trên lưng lừa. Đi được một quãng đường nữa, lại gặp người bảo: "tại sao hai cha con ông này chẳng biết thương thú vật gì cả, con lừa có một chút xíu mà hai cha con ông cỡi trên lưng nó thì con lừa nó chịu sao nổi, nếu vấp té nó sẽ bị gãy chân ngay". Bây giờ chẳng còn cách nào hơn là cả hai cha con ông leo xuống lừa đi bộ hết là xong. Đi được một đoạn tưởng như thế là yên thân, nào ngờ có người đối diện bảo rằng: "tại sao cha con ông này lại ngu ngốc như vậy kia? Con vật sinh ra phải làm tôi tớ cho con người, mà tại sao cha con ông không cỡi nó, mà lại đi bộ nhọc nhằn như thế?...".

Quả là lời nào nghe cũng có lý hết cả. Nhưng cha con ông đã làm để chiều theo những lời lẽ đó, nhưng kết cuộc vẫn không vừa lòng một ai, cho nên ông ta quyết định là đoạn đường còn lại, mình phải tự làm chủ lấy mình chứ không thể chiều theo ý của tất cả mọi người được.

Điều này cũng giống như lời Phật dạy: "Các con đừng tin theo một lời gì, dầu lời ấy do chính ta nói ra. Các con cũng đừng nên tin một điều gì, dầu điều ấy đã được nhiều đời truyền tụng lại; các con hãy tin một điều gì, mà điều ấy đã được thể nghiệm qua bản thân nhận xét của các con".

Như vậy trong cuộc sống này rất đa dạng, mỗi người nên tự chọn cho mình một cách sống sao cho thích hợp nhất với chính bản thân mình.

*Viết xong ngày 28 tháng 4 năm 2008
tại chùa Phật Ân Minnesota tại Hoa Kỳ.*