

**ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI**  
**Các nhạc khúc nuôi lớn lòng vị tha**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ  
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường, cần nang cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là phương thức truyền tải đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức, tâm linh...

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

### **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com)

[www.tusachphathoc.com](http://www.tusachphathoc.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

# ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

(Các nhạc khúc nuôi lớn lòng vị tha)

*Hiệu chỉnh phiên tã:*

**Hồng Hà, Phan Trung Thành**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



# MỤC LỤC

<b>Chương 1: Để gió cuốn đi</b> .....	1
Đôi điều về nhạc Trịnh .....	3
Mang một tấm lòng .....	5
Tinh thần nhập thế, vị tha vô ngã .....	8
Cần một tiếng cười .....	12
Khiêm tốn hạ mình .....	16
Nỗ lực thoát khỏi bế tắc .....	17
<b>Chương 2: Một đời người, một rừng cây</b> .....	21
Thiền vô ngã .....	23
Đời người qua hình ảnh rừng cây .....	24
Nghịch cảnh .....	27
Dẫn thân và phụng sự .....	30
Không nên tin vào số phận .....	33
Tư thế ngồi thiền .....	35
Tâm là kiến trúc sư .....	38
<b>Chương 3: Chúng ta là thế giới</b> .....	41
Thương tiếc Micheal Jackson .....	43
Lận đận vì bị kiện tụng .....	44
Chúng ta là thế giới .....	46
Nhìn vào khổ đau để giúp nhau .....	47
Chớ bàng quan trước nỗi đau .....	49
Kỳ vọng sai lầm mang đến khổ đau .....	52
Tình thương được nối kết .....	53

## **vi • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI**

Hãy ban tặng niềm vui .....	55
Thế giới và con người .....	56
Vượt qua tuyệt vọng.....	60
Thấy rõ vô thường .....	61
Đoàn kết vực dậy từ khổ đau .....	63
Thấp sáng hy vọng .....	65
<b>Chương 4: Khát vọng .....</b>	<b>67</b>
Bản chất khát vọng.....	69
Như cội nguồn của sông .....	72
Như đồi núi cao.....	75
Như biển trào dâng.....	76
Như trời bao la .....	79
Hãy là phù sa.....	81
Hãy là bài ca.....	82
Mặt trời kỳ diệu.....	83
Ánh lửa đêm đông .....	85
Là hạt giống xanh.....	87
Như chim gọi sáng .....	88

# Chương 1

# ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

Nhạc: Trịnh Công Sơn

Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 09-08-2009

Phiên tả: Tô Hồng







## ĐÔI ĐIỀU VỀ NHẠC TRỊNH

Bản nhạc “*Để gió cuốn đi*” là của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn. Trịnh Công Sơn là một trong các nhạc sĩ có tinh thần Phật giáo, sử dụng những ngôn từ thế gian, mô tả triết lý đạo Phật. Đây là nghệ thuật đưa triết lý Phật giáo vào đời bằng ngôn ngữ nhạc. Ông là một nhạc sĩ tài ba có vị trí xứng đáng trong dòng nhạc Việt. Nhạc của ông được mọi thành phần lắng nghe, dù là người Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Cao Đài, Hòa Hảo... Dòng nhạc đạo vào đời trong Phật giáo còn quá ít, chưa được các nhạc sĩ đạo xem đó là mũi nhọn chiến lược. Đồng thời, giúp giới yêu nhạc đến với đạo Phật.

Mấy mươi năm vừa qua, khi nhạc Phật giáo ra đời, chỗ đứng chủ yếu là sân khấu ở các chùa vào dịp lễ. Nhạc Phật giáo không có chỗ đứng trên sân khấu ngoài đời, do vậy không lan rộng, ngay cả các Phật tử thuần thành cũng không có ý niệm về tầm quan trọng của nhạc đạo.

Một đĩa nhạc khi sản xuất, giá tối thiểu là một nghìn đô, nhưng phát hành tại các phòng phát hành chừng năm mươi, bảy mươi đĩa là nhiều. Trong khi đó, các đĩa thuyết giảng có thể năm, mười ngàn đĩa. Đĩa đọc Mp3 còn có thể nhiều hơn nữa. Điều đó cho thấy thách đố của dòng nhạc Phật giáo rất cao, ở chỗ người tại gia hướng tâm đến Phật pháp hơn là nhạc. Khi tuổi xế chiều, Phật tử đi chùa chỉ mong mỗi được học Phật pháp, hành trì tu niệm. Nhạc Phật giáo không phải là mối quan tâm của họ. Ở chùa, dòng nhạc Phật giáo cũng hiếm phổ biến. Đến những ngày lễ lớn như rằm tháng Giêng, tháng Tư, tháng Bảy, tháng Mười, ta nghe các điệu nhạc Phật giáo vang lên từ trong chánh điện hay trong khuôn viên chùa. Nhạc đạo ngoài đời hiếm nghe thấy, thiếu kỹ năng nghe, ta có thể hiểu lầm rằng chùa này lúc này “*Đời*” quá, nghe toàn nhạc đời, không khí nhàm chán thương đau. Những bản nhạc

#### 4 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

nào có chất đau thương nào nề nhiều càng được người ta đón nhận chừng đó. Nghe nhạc “Đời” tâm dễ sâu não, lòng không được an, tất cả khổ đau sanh tử được hâm nóng lên.

Nhạc phẩm “*Để gió cuốn đi*” của Trịnh Công Sơn không phải từ đầu đến cuối đều có chất “*Đạo nhập thế*” được lồng ghép trong nhạc. Có câu, có đoạn, ý tưởng triết lý đạo Phật hiện rõ. Có câu có đoạn nói lên sự tuyệt vọng và cái nhìn đau thương của mình về phương diện nào đó và quên đi tất cả phương diện còn lại. Nỗi ám ảnh cái đau của tác giả truyền trực tiếp vào cái đau nhói của người nghe, trở thành nỗi đau bình phương, lập phương, n lần.

Ca khúc “*Để gió cuốn đi*” đi vào đời với những ca từ có giá trị, hoặc phản giá trị qua lăng kính Phật giáo. Thông qua đó, ta khẳng định dòng nhạc đạo vào trong đời cần một chỗ đứng vững, để nền minh triết Phật giáo có thể được phổ biến rộng rãi khắp nơi. Sau đây là nguyên văn bài hát:

*“Để gió cuốn đi, để gió cuốn đi.*

*Sống trong đời sống cần có một tấm lòng, để làm gì, em biết không?*

*Để gió cuốn đi, để gió cuốn đi!*

*Gió cuốn đi cho mây qua dòng sông.*

*Ngày vừa lên hay đêm xuống mênh mông.*

*Ôi trái tim đang bay theo thời gian, làm chiếc bóng đi rao lời dối gian.*

*Những khi chiều tới cần có một tiếng cười để ngậm ngùi theo lá bay. Rồi nước cuốn trôi. Rồi nước cuốn trôi.*

*Hãy nghiêng đời xuống nhìn suốt một mối tình, lặng nhìn không nói năng.*

*Để buốt trái tim, để buốt trái tim.*

*Trong trái tim, con chim đau nằm yên ngủ dài lâu, mang*

*theo vết thương sâu. Một sớm mai chim bay đi triền miên  
và tiếng hát trong trời gió lên.*

*Hãy yêu ngày tới dù quá mệt kiếp người. Cuộc đời ta ước  
vui. Dù vắng bóng ai, dù vắng bóng ai.*

*Sống trong đời sống cần có một tấm lòng, để làm gì em  
biết không? Để gió cuốn đi, để gió cuốn đi, để gió cuốn  
đi,...*

### **MANG MỘT TẤM LÒNG**

Điểm xuất phát của bài nhạc mang yếu tố vô ngã trong tiến trình dần thân. Trải dài đến hết bài thì yếu tố đó bị mất, bị loãng dần, do vậy yếu tố “Đời” trở dậy nhiều hơn.

*“Sống trong đời sống cần có một tấm lòng,*

*Để làm gì em biết không?*

*Để gió cuốn đi, để gió cuốn đi, để gió cuốn đi”*

Người có tấm lòng là người nhiệt tình, tử tế, sẵn sàng dang tay giúp đỡ, mang lại niềm vui cho người khác. Tấm lòng đó có hai hướng: Tấm lòng có điều kiện và tấm lòng vô điều kiện. Tấm lòng có điều kiện lúc nào cũng cần có lời kêu cứu, có nỗi khổ, niềm đau, bết tắc, có một nhu cầu cần đến sự giúp đỡ và gỡ cửa đúng nơi người có tấm lòng để ban tặng, tấm lòng đó mới có mặt. Rất nhiều người chúng ta được xem là người tử tế và có tấm lòng, nhưng quanh năm suốt tháng chưa hẳn có ý tưởng chuyển tấm lòng đó thành hiện thực như sự giúp đỡ tại viện dưỡng lão, mồ côi, khiếm thị... Khi có một đại diện cơ quan đoàn thể nào đó đến trình bày cho chúng ta nhu cầu giúp đỡ và nhân sự kiện, phần quà được ban tặng, khi đó tấm lòng chúng ta mới mở cửa. Tôi tạm gọi đó là tấm lòng có điều kiện. Tấm lòng có điều kiện chỉ khi nào có cơ hội, nói theo nhà Phật là thuận duyên có người đến, có kẻ vận động, có sự kiện gì đó ta mới làm. Trong khi đó, tấm

## 6 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

lòng vô ngã của Phật giáo luôn đứng ở thế chủ động. Ta phải đi gỡ cửa cuộc đời, đi vào các ngõ ngách nơi thực sự cần có nhu cầu giúp đỡ. Có rất nhiều người trong nỗi đau tự bít kín cửa ngõ, không tìm được sự trợ giúp và chết dần mòn trong mặc cảm, thẹn thùng, trong cái nghèo, cô đơn và sự bế tắc.

Theo tinh thần Phật giáo, nhất là Đại thừa, tấm lòng đó cần phải xuống núi không chờ người có nhu cầu lên núi gỡ cửa tấm lòng của ta. Hôm nay, ngày vía của Bồ Tát Quan Thế Âm, bậc đại nhân có tấm lòng độ sinh, gieo truyền hạt giống từ bi, nhổ lên nỗi khổ, tặng niềm vui cho cuộc đời.

Tưởng niệm Bồ Tát Quan Thế Âm ta nên gieo những hạt giống thiện, để tấm lòng được khai hoa kết trái một cách chủ động, khác hoàn toàn những hạt của cây Bồ Đề được chim tha đi rồi sơ xuất làm rơi rớt trên mái nhà hay vệ đường, sau một thời gian, nó nảy mầm thành cây với một sức sống. Tấm lòng đó là hạn hữu, không giúp ích gì cho cuộc đời. Làm từ thiện là làm thế nào đi gỡ cửa đến nơi mà bóng tối thành những nỗi ám ảnh, để giúp người bất hạnh vượt qua nỗi đau.

Thời gian vừa qua, chúng tôi cố gắng đi vào các trại giam, các trung tâm cai nghiện ma túy, hay trung tâm phục hồi nhân phẩm phụ nữ hoặc các trung tâm bảo trợ xã hội. Nơi đó có rất nhiều cuộc đời khổ hạnh, do bế tắc mất hướng đi tới trong cuộc đời. Ta nên có tấm lòng đến những nơi này. Nếu không có những hạt giống tâm hồn truyền sức sống vào, họ nghĩ rằng cuộc đời của họ đến đó là kết thúc, an phận với số phận đã an bài. Từ cái nhìn sai lầm và mê tín, bế tắc càng thêm bế tắc.

Tấm lòng vô điều kiện là chủ động mang niềm vui, bỏ nỗi khổ cho cuộc đời. Ta hỏi Phật tử như Trịnh Công Sơn “*Để làm gì...*”; Ở đây nhạc sĩ dùng đại từ ngôi thứ hai “*Em*

*biết không?”* chỉ cho thế hệ đàn em của ông là thế hệ trẻ. Dĩ nhiên, người trẻ khi làm một việc gì đó với sự khích lệ, chủ trương thì đặt ra câu hỏi “*Mục đích của nó là cái gì?*”. Khi nào ta giải trình được mục đích thì giới trẻ cảm thấy bị thuyết phục nên mới dần thân.

Ở phương Tây, mỗi người sống “*Đền nhà ai nấy tổ*”. Không ai muốn làm phiền ai, nên tấm lòng ngày càng thu hẹp lại và bị khóa kín. Do đó tình làng nghĩa xóm ở phương Tây rất hiếm. Tại Việt Nam và các nước nghèo khác, vài mươi năm nữa khi công nghiệp phát triển như phương Tây, chúng ta phải đối diện với khủng hoảng văn hóa. Đó là tấm lòng bắt đầu thu hẹp lại, trở thành có điều kiện, khi được mời gọi thì đặt câu hỏi “*Để làm gì?*”, Trịnh Công Sơn trả lời: “*Để gió cuốn đi, để gió cuốn đi*”.

Năng lực của gió cuốn đi những thứ nó có cơ hội đi qua. Chỉ một cơn lốc làm cho nhà tróc nóc, các công trình bị sập ngã. Gió giông ảnh hưởng đến đời sống. Nhà nông phải khổ đau vì mùa màng thất thu. Hầu như cơn gió lốc với tốc độ 60 km/giờ trở lên đi ngang qua chỗ nào để lại thương đau chỗ đó. Tinh thần Phật giáo nhập thế không để lại vết tích gì để chủ nghĩa thành quả và công thần không có cơ hội đọng lại trong trí não của người thực thi đó.

Trong kinh *Pháp Cú*, đức Phật miêu tả sự dần thân của các bậc chân nhân, cao hơn nữa là các bậc Thánh, giống như những con chim bay trên bầu trời, động tác vừa bay khỏi chỗ nào là không để lại vết tích nào, ngay cả dưới nó là con sông, trên nó là áng mây bay rất đẹp. Ta có thể dùng video để ghi hình lại hoặc các họa sĩ tức cảnh sinh tình sẽ vẽ một bức tranh rất đẹp. Nhưng hình ảnh lưu giữ trong bức họa là không thực tại như lúc nó đang là. Nó là thực tại của cái gì đó trong quá khứ và thực tại dường như khóa sổ không còn vết tích gì.

## 8 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

### TINH THẦN NHẬP THỂ, VỊ THA VÔ NGÃ

Tinh thần nhập thể, dẫn thân phụng sự với từ bi cũng cần vị tha vô ngã. Nhiều người khi cứu người, giúp đời hay để lại nhiều dấu vết, để người được giúp phải mang ơn đền nghĩa. Đôi lúc đồng tiền hay vật chất hỗ trợ cơ hồ cao như núi. Người tiếp nhận có mặc cảm tội là người vô dụng, là dây chum gửi, là người phải nương tựa vào người khác để được trợ cấp. Khi thực hiện một nghĩa cử cao đẹp, con người hãy để cho gió cuốn đi, đừng lưu giữ chủ nghĩa thành quả trong đóng góp, gọi là bố thí Ba-la-mật. Đây là đoạn hay nhất của bài ca.

Các chương trình từ thiện được phát sóng trên đài HTV, VTV thỉnh thoảng trong các diễn văn khai mạc trình bày ý nghĩa của cuộc vận động từ thiện, người ta thường trích dẫn câu hát của Trịnh Công Sơn – “*Sống trong đời sống cần có một tấm lòng*”.

Khổ đau trong đời nhiều. Nếu không có tấm lòng thì khổ đau ngày càng gia tăng. Một tấm lòng không đủ, phải có nhiều tấm lòng, nhiều tấm lòng để cùng nhau trị liệu khổ đau, hiệu quả mới nhanh chóng. Trịnh Công Sơn thích nhất ba ca sĩ sau đây. Người thứ nhất là Khánh Ly, nhờ giọng hát của cô mà nhạc của ông có chỗ đứng trong giới trí thức sinh viên trước 1975. Sau khi có mặt ở Hoa Kỳ, Khánh Ly lại tiếp tục biểu diễn và làm Album nhạc Trịnh. Người thứ hai là em của Trịnh Công Sơn - Trịnh Vĩnh Trinh, cũng có giọng hát giống Khánh Ly. Ông nói rằng nếu không có hai giọng ca này, nhạc của ông chẳng ai biết đến. Những năm cuối đời, ông đề cập đến giọng ca Hồng Nhung, một trong những ca sĩ tên tuổi đã giúp cho dòng nhạc ông có một sinh khí mới.

Tác dụng của vô ngã trong các việc làm từ thiện bao giờ cũng lớn. Trịnh Công Sơn nói như thế.

*“Gió cuốn đi cho mây qua dòng sông.  
Ngày vừa lên hay đêm xuống mênh mông”.*

Ta hình dung ra bức tranh, trên là trời xanh thẳm, dưới là nước hay cỏ cây bạt ngàn và tấm lòng làm cho cuộc đời đẹp quang đấng tươi mát như bức tranh mùa xuân. Một cơn gió thoảng bay qua, tấm lòng đó được bay đi chỗ này chỗ kia và băng qua dòng sông, để chi? Để hình ảnh của cây không được lưu giữ lại ở mặt nước lung linh. Lưu giữ lại là một cô chấp. Dù vô tình hay hữu ý vẫn là một sự giữ lại thành quả. Trong khi bố thí Ba-la-mật, ta nên hoan hỷ trước khi làm, hoan hỷ đang làm, hoan hỷ sau khi làm.

Hoan hỷ sau khi làm là xả bỏ dù người ta không biết ơn mình, không buồn không giận. Người ta không biết ơn thì nhân quả xử người ta, mình không bận tâm, không để cho dòng cảm xúc trở nên hiềm hận, bực tức, thốt lên oán trách người thọ ơn ta. Làm một nghĩa cử cao thượng xong rồi phát biểu như thế thì giá trị việc làm lành mất hết. Tại điểm này kinh điển Phật giáo nói: *“Một niệm sân nổi dậy, rừng công đức trong quá khứ bị thiêu hủy”* là thế. Mây bay ra khỏi dòng sông là một điều may mắn. Ai sống với chủ nghĩa thành quả sẽ ngủ quên trên chiến thắng. Do vậy, không có cơ hội tiến xa trên những nỗ lực ta có thể cống hiến.

*“Gió cuốn đi, cho mây qua dòng sông...”.*

Hình ảnh mà lưu giữ được lại sẽ trở thành vết tích. Tấm lòng thực sự là không để lại vết tích. Điều này khác với các Phật tử làm các Phật sự, đóng góp cho các chương trình tu học, khi được thầy trụ trì trao cho bằng tuyên dương công đức thì yêu cầu ghi chữ *“Vô danh”* vốn là một cái danh. Ai muốn đóng góp nhiều, không cần ai biết đến và ghi *“Vô danh”*, chiều hôm sau, người ta càng muốn tìm hiểu danh tánh người vô danh là ai.

## 10 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

Khi được tán dương công đức, ta cứ ghi nhận như một việc bình thường, việc thiện cần gió cuốn đi. Ta hiểu việc thiện như một hoa thơm. Có nhiều tác dụng y học trên sức khỏe con người, đóa hoa thơm càng lan tỏa mọi nơi để mọi người cùng biết đến, cùng làm.

Một người có đồng lương ít ỏi, mỗi tháng có thể cắt xén đi phần nào lương để chia sẻ nỗi đau, hay những mảnh đời bất hạnh, thì giá trị đó được hiểu gấp nhiều lần so với người giàu có cũng ngần ấy số tiền đóng góp. Ở Việt Nam, lương trung bình là một triệu rưỡi, có người sau khi lãnh lương sử dụng 500 nghìn đồng vào từ thiện, vậy là sử dụng 33% lương của mình rồi. Đức Phật khuyên chỉ sử dụng 25% lợi nhuận mình có để làm từ thiện được bền bỉ, chớ chi hết, sau này khi lâm vào hoàn cảnh người thân khó khăn ta sẽ không giúp được.

Người Đài Loan làm từ thiện có phương pháp hơn. Họ vận động một ngân quỹ vài triệu, mỗi tháng lấy lãi và hoạt động từ thiện. Nên vốn không mất mà việc từ thiện được lâu dài. Trải qua nhiều năm tháng, nhiều nhà thường quân đầu tư vào, lãi xuất càng tăng nhiều nên đối tượng được ban tặng tấm lòng cũng được nhiều. Nổi kết như thế thì giá trị cao lắm.

Người Việt Nam có thói quen khi làm từ thiện thì tổ chức vận động. Sau mỗi cuộc vận động, người đóng góp cảm thấy mỏi mệt và rút lui dần dần. Do đó, ta phải có phương pháp để việc làm từ thiện được bền bỉ.

Ta thử hình dung, nếu mây có ý niệm rằng con sông ở dưới mặt đất là chướng ngại vật, cố tình lưu giữ mây lại vì mục đích A, B, C nào đó thì mây sẽ giậm dòng sông. Nếu dòng sông có ý niệm vì mây bay thật nhanh để hình ảnh của mây không được lưu lại dưới dòng sông là cố tình khinh



thường, không quan tâm đến tấm lòng của mình, dòng sông sẽ xem mây là kẻ khó chơi. Do vậy dù phát xuất từ một tấm lòng, mây và sông trở thành đối thủ.

Tương tự, ta hình dung mây bay ngang qua núi, núi có ý niệm rằng đám mây đen vần vũ làm cho màu xanh của núi và màu tự nhiên của đá mất giá trị. Núi sẽ dùng các tảng đá nhỏ chọi vào mây cho nát tan tành. Nếu mây nghĩ rằng, núi mọc sừng sững chỉ với chức năng phá đám sự bay của mây thì trong tâm cũng luôn có nỗi hiềm hận cho đó là một trở lực. Mây và sông may mắn không có ý niệm này, nên sự bay của mây rất tự nhiên như là một nhân duyên, có ý nghĩa. Biết bao nhiêu bức tranh đẹp có được nhờ có nét tự nhiên. Thay đổi ý niệm là thay đổi một tầm nhìn. Thay đổi tầm nhìn, tấm lòng sẽ rộng mở hơn, cuộc sống thoải mái hơn, thông dong hơn. Đó là giá trị thực tập vô ngã với tấm lòng từ bi.

*“Ôi trái tim đang bay theo thời gian, làm chiếc bóng đi rao lời dối gian”.*

Ta hình dung trái tim có tấm lòng như một đám mây đang bay qua thời gian từ quá khứ đọng lại hiện tại, tiếp tục trôi ở tương lai, trôi hoài một cách vô tận. Thỉnh thoảng ta đang kéo dài thành quả từ quá khứ đến tương lai và không muốn nó bị mất đi như chiếc bong bóng đang bay. Sự có mặt của nó ở chỗ nào làm cho người ta phải tán dương ở đó.

Bong bóng trái tim lúc đầu xuất phát ở tấm lòng, trở thành trái tim ghi nhận công đức quá nhiều, lúc đó được hiểu là *“Rao lời dối gian”*. Có một mà muốn ca ngợi gấp mười, gấp trăm, khiến người tiếp nhận mang mặc cảm mình như người mang nợ. Khi thực tập giúp đỡ bằng tấm lòng, tính cách sở hữu chủ của hành vi được kết thúc. Nó là sở hữu chủ của người tiếp nhận, ta không nên nhớ nó làm gì. Theo

## 12 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

phương pháp lục niệm trong kinh Pali “*Nhớ quả phước báu và nhớ sự bố thí để tâm lòng ta lúc nào cũng vui*”.

Khi ta thành công, bao nhiêu người tán dương. Nhưng sau đó, người ta không còn quan tâm nữa. Khi tên tuổi mình không còn thì gọi là nhân tình thế thái như bài ca “*Thói đời*” đã nêu.

“*Đường thương đau đầy ải nhân gian. Ai chưa qua chưa phải là người. Trong thói đời cười ra nước mắt. Khi trắng tay gọi tên bằng hữu, giờ giàu sang quên kẻ tâm giao, còn gian dối cho nhau*”.

Không biết buông xả, nên mỗi việc làm có tâm lòng đều muốn người ta ca tụng, cái tôi đó lớn lên, nên lúc không được tán dương thì niềm đau trĩu nặng và ta quy kết tiêu cực về cuộc đời. Từ đó “*Chung thân ta giận cuộc đời*”: Ta giúp cho một, hai người nhưng họ không biết ơn, đem giận cả cuộc đời, hết sức vô lý. Đôi lúc cái tôi làm ta ích kỷ như thế. Người ta có ca tụng, bản thân cũng đừng tự hào. Làm một việc tốt, thực tế là làm cho chính mình. Gieo trồng công đức là tạo lập cho mình, tạo lập cho người.

### CẦN MỘT TIẾNG CƯỜI

Yếu tố chán nản bắt đầu xuất hiện ở đoạn ca từ này trở đi: “*Những khi chiều tới cần có một tiếng cười để ngậm ngùi theo lá bay. Rồi nước cuốn trôi. Rồi nước cuốn trôi*”.

Một ngày có 24 giờ, nếu ban ngày con người có thể tham gia và đóng góp trong các sinh hoạt thì ta có 12 giờ. Ấy thế mà tác giả chỉ mong có một tiếng cười trong 12 tiếng khi hoàng hôn của một ngày buông xuống là mãn nguyện.

Trong tình huống này ta thấy niềm vui, nụ cười thật nhỏ nhoi không đáng bao nhiêu. Một nụ cười dài chỉ 60 giây. Khi niềm đau dâng lên thì có những cái cười ra nước mắt, cười

ngạo nghễ với cuộc đời, cười ôm hận với chính mình, cười một cách tức tưởi rằng tại sao cuộc đời diễn ra bất công với tôi như thế. Có nhiều người từng suy nghĩ như vậy, ngày càng khôn đốn, khổ lụy buồn phiền nhiều hơn. Thực tập tiếng cười không nên để vào buổi hoàng hôn hay buổi bình minh mà phải mỗi giờ, mỗi phút, mỗi giây.

Chuyến hành hương Phật tích tháng 4-2009 vừa qua, đài VCTV1 phát sóng lại sáu lần một tuần, mỗi kỳ được 30 phút và sẽ còn phát lại nữa. Chúng tôi và người hướng dẫn chương trình đã thành lập câu lạc bộ cười, không phải vì chuyến đi thiếu vắng nụ cười, mà nụ cười cần phải có để niềm vui được nhân đôi. Hành hương Phật tích phần lớn sử dụng xe bus. Đường này qua đường kia rất gồ ghề, nên đi năm bảy tiếng ta chỉ dừng chân khoảng một hoặc hai giờ. Một lã người mà chỉ tham quan Phật tích một hai giờ làm cho nhiều người mệt nhừ.

Tại các khu Phật tích ở Ấn Độ, âm thực không phong phú như ở Trung Quốc. Ta cần có nhiều tiếng cười cho niềm vui tâm linh trải dài qua các Phật tích. Với an lạc và tỉnh thức, ta đang làm sống dậy chất Phật từ lâu xa đã ngủ quên trong thói quen của chúng ta. Với câu lạc bộ cười này, sáng sớm vừa có mặt trên xe, chúng tôi cười mấy phút, sau đó, thì nghe pháp thoại, xem phim Phật giáo. Cứ hết một đĩa khoảng 1giờ15 phút, chúng tôi cười mấy phút. Cứ thế suốt ngày cười, thời gian trôi qua rất nhanh. Thấm thoát 15 ngày kết thúc, làm nhiều người tiếc nuối. Chúng tôi đề nghị hãy đem tất cả nụ cười về với gia đình. Vợ có nhỡ một chút, cứ cười với vợ, cô ta sẽ vui. Chồng gia trưởng có cau có, khó chịu mà gặp vợ cười một cách hoan hỷ, thì sức mạnh hạnh phúc sẽ truyền và tương tác với người rức lửa, lòng sân hận sẽ được lắng dịu xuống.

Chiều tối là quãng đời cuối của con người, nếu không có tiếng cười thì cả đời người rơi vào bể tắc tuyệt vọng. Nhiều

## 14 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

đại gia, tỉ phú, triệu phú không biết nuôi dưỡng và thực tập tiếng cười phát xuất từ niềm vui nội tại. Niềm vui giúp người thân, người thương, vô vụ lợi. Hầu như cuộc đời, trái tim của họ bị giá băng lạnh lẽo, gần không nổi, tiếp xúc không xong. Người đó có cảm giác cô đơn tuyệt vọng vô cùng, ta phải thực tập tiếng cười như một nhu cầu trị liệu và giúp đỡ.

Khi đến Bồ Đề Đạo Tràng, chúng tôi tổ chức chuyến từ thiện bảy ngàn đô, sau đó thêm vài Phật tử đóng góp tất cả được mười ngàn. Đổi ra tiền Rupees và mua quà nhờ ni sư chùa Linh Sơn tại Bồ Đề Đạo Tràng tổ chức, mời gọi 500 gia đình nghèo khó ở làng gần đó. Đôi khi người nghèo nài nỉ, van xin, níu áo, nắm tay làm cho các du khách có cảm giác gớm sợ, phải cho tiền để thoát khỏi cảnh này. Khi người nghèo đến, ta yêu cầu ngồi sắp hàng. Họ chỉ sắp được chừng mười người, đến thứ mười một họ đã nháo nhào với nhau. Cuối cùng, không ai nhận được gì hết dù tiền thì có dư. Khi khổ đau, người ta thường nghĩ đến mình trước. Đức Phật nói: “Nghèo khó, bố thí là khó”.

Lần sau đến chùa Linh Sơn chúng tôi rút kinh nghiệm của lần trước, mời 500 hộ vào chùa ngồi thành hàng sáu dọc theo hình chữ U. Chúng tôi nói vài lời chia sẻ và yêu cầu mọi người tham gia câu lạc bộ cười năm phút.

Các phụ nữ Ấn ở nông thôn thường mười ba tuổi là có con. Mười tám, mười chín đã thấy già trước tuổi. Có người tuổi ba mươi đã là bà ngoại. Gương mặt khổ đau, tiều tụy do thiếu ăn thiếu uống. Những mảnh đời bất hạnh đó làm cảm xúc con người cũng khô héo. Khi thực tập mấy phút cười, gương mặt họ rạng rỡ lên. Ai cũng đẹp ra. Đó là hiệu lực của tiếng cười. Bởi khi cười có nếp nhăn ở hai cánh mũi, tạo kích thích thần kinh, các mô thần kinh được làm mới, quá trình trao đổi chất tốt, máu được tươi nhuận, tinh thần được sáng

khoái nên kháng thể gia tăng, sức khỏe được tốt hơn. Dân gian nói rằng: *“Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ”*. Cười không chỉ là phản ứng sinh học mà còn tạo ra niềm vui trong trái tim. Niềm vui đó sẽ truyền trao cho những người khác. Vì cả đời người là nỗi đau nên tác giả mong mỗi *“chiều tới cần có một tiếng cười...”* là hài lòng. Thật là tuyệt vọng, nếu ngồi chờ tiếng cười do cuộc đời mang đến cho ta. Ta phải tự tạo ra tiếng cười. Ta phải tạo bằng thực tập, chuyển hóa, giải phóng những phiền toái trong ta. Rồi *“Để nước cuốn trôi, để nước cuốn trôi...”*.

Tiếng cười chỉ có vài mươi giây trong một ngày hay vài ngàn lần trong đời, rồi cuộc đời cũng bị nước cuốn trôi. Niềm vui đó hầu như rất chóng vánh, vô thường, không còn năng lực giữ chúng ta vui sướng trong cuộc đời. *“Nước cuốn trôi”* là tốt, nếu cuốn trôi cảm xúc buồn. Vui và buồn là đối lập trên cung bậc cảm xúc của con người. Thường chúng ta dễ bị ngã quy bởi cảm xúc buồn như ta bị rớt xuống vực thẳm và ta đang được tăng bốc như cánh diều bay. Khi dòng cảm xúc được nâng cao bởi các thuận duyên, thì lúc gặp nghịch duyên, khổ đau có mặt. Thắng và trảm, hơn và thua, được và mất, thành công và thất bại cuốn trôi ta trong cơn thủy triều và đánh mất ta trong hiện tại.

Theo tinh thần Phật giáo, *“Để nước cuốn trôi...”* là làm sao vui lẫn buồn không phải là yếu tố để ta bận lòng. Ta ghi nhận dòng cảm xúc vui buồn đang trải qua từng giây phút, không kháng cự nó, không trừ dập nó mà quán chiếu để chuyển hóa nó, nó không tác động chúng ta. Ta ghi nhận thực tại và vượt lên để có niềm vui mà kinh điển Pali gọi là *“xả niệm thanh tịnh”*. Giữ trạng thái *“xả”* thật lâu để cõi lòng thanh tịnh sâu lắng một cách bền bỉ. Đây chính là niềm vui nội tại.

## 16 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

### KHIÊM TỐN HẠ MÌNH

*“Hãy nghiêng đời xuống nhìn suốt một mối tình.*

*Chỉ lặng nhìn không nói năng, để buốt trái tim, để buốt trái tim.”*

Ca từ ở đây rất tinh vi. “*Nghiêng đời xuống...*” ta hình dung với chiều cao một con người, bóng ngã nghiêng thì dài hơn độ chiếu thẳng từ mặt trời đứng bóng. Dù là đánh dấu con người và cuộc đời bằng bóng nghiêng hay bóng thẳng, tác giả khuyên đời lúc “*nghiêng đời xuống*”, tức là khiêm tốn, hạ mình xuống để thấy rằng tại sao cuộc tình trong quá khứ đổ vỡ hoặc tại sao hạnh phúc bị đánh mất?

Chiều cao của người Việt khoảng 1m6 hoặc 1m7, khi nhìn nghiêng thì chiều cái bóng có thể gấp hai, ba lần. Ta có cảm giác hay ngộ nhận rằng chiều cao cuộc đời mình là ba mươi lần. Khi nhìn giá trị mình cao như thế, sự kiêu ngạo tạo ra nhiều rắc rối trong mỗi tương giao, nhất là quan hệ trong tình yêu và vợ chồng.

Trong nhà, chồng có thái độ gia trưởng vì nghĩ mình mang về vật chất, tiền bạc, hạnh phúc cho cả gia đình nên có quyền ứng xử như thế. Những người vợ thành đạt trong xã hội cũng dễ dàng cư xử nghênh ngang. Đôi lúc ta phải “*nghiêng đời mình*” xuống chút xíu để nhìn “*một mối tình*” và đề nghị của Trịnh Công Sơn là “*Chỉ lặng nhìn, không nói năng*”. Quán chiếu, không phê bình, chỉ trích, đánh giá, phán đoán để có tầm nhìn khách quan hơn. Trước đây, đôi lúc chưa nhìn ta đã phán rồi, ta phán như một quan tòa, dành quyền chân lý và áp đặt lên người được ứng xử có khi là vợ ta, chồng ta, con ta. Vì nghĩ ta là chân lý, nên ta không cho người bị phán xét bày tỏ nỗi oan ức, biện hộ, hay được quyền giải trình theo hướng của họ. Ta khước từ tất cả những thứ đó, nỗi đau làm hai bên

đóng băng, nên “*Chi lặng nhìn không nói năng*”. Lặng nhìn để có chiều sâu, phân tích mình và người có mối tương quan. Mình và người như một tổng thể. Khi tách rời một trong hai tổng thể đó không còn trọn vẹn nữa, cuộc tình sẽ có vấn đề.

### **NỖ LỰC THOÁT KHỎI BẾ TẮC**

Câu “*Để buốt trái tim, để buốt trái tim...*” có hơi hướng tiêu cực. Nếu “lặng nhìn không nói năng”, để tâm rộng mở hơn, tha thứ hơn, bỏ qua hơn thì tốt biết mấy cho cuộc đời. Tác giả lặng nhìn theo hướng tiêu cực để buốt trái tim, ôm nó vào bên trong, không cần phải nói, do vậy niềm đau ngày càng gia tăng.

*Luận Bảo Vương Tam Muội* nói: “*Oan ức không cần biện bạch, vì biện bạch là hèn nhát*”. Nhiều người vì sợ nếu nói là chưa có bản lĩnh, tha ôm vào trong lòng để buốt trái tim, thật là khổ đau. Quan điểm này trái lời Phật dạy.

Khổ cuối có nội dung: “*Trong trái tim con chim đau nằm yên. Ngủ dài lâu mang theo vết thương sâu. Một sớm mai chim bay đi triển miên, và tiếng hót vang trong trời gió lên*”.

Các ca từ hòa lẫn buồn và vui, với bế tắc và nỗ lực thoát khỏi bế tắc. Trái tim có con chim đau đang nằm yên. Ngôn từ rất hình tượng. Dĩ nhiên người ta không thể nhét con chim dù rất nhỏ như chim sẻ sê vào trái tim, nếu nhét được ta sẽ chết. Trong nỗi đau, nhiều người chết dần mòn theo năm tháng bế tắc. Con chim khỏe cũng không làm mình khỏe, hướng hồ con chim đang đau, mà nằm yên không có nghĩa là không ảnh hưởng tiêu cực.

Con chim đó có thể tượng trưng cho tự do, hạnh phúc, an lạc, thanh thoi, bay về trời xanh. Nỗi đau đó là nỗi bế tắc. Tim ta trúng một mũi tên của thất vọng, của tham, sân và si.

## 18 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

Nó ứ đọng nằm im. Nó đang thách thức ta, nó làm cho mình băng hoại. Mô tả con chim khổ đau, không lối ra này “*Ngủ dài lâu, mang theo vết thương sâu*”. Nỗi đau sâu kín nhói cả tâm can, tấm lòng, bế tắc từ thái độ cảm xúc, tư duy, hành động, tương quan xã hội. Rất may là nó “ngủ quên” rồi.

“*Một sớm mai chim bay đi triền miên*”. Ta hy vọng đến một ngày mới tươi sáng hơn. Ta mở cửa nỗi đau cho con chim đang nằm yên, nằm lâu được cất cánh bay về thế giới tự nhiên của nó. Hãy trả nỗi đau về với quá khứ. Hãy trả nỗi đau về với cuộc đời, để ta ôm lấy niềm hạnh phúc mới, với không khí trong lành, trời xanh, mây bạc. Rất nhiều người không làm được như vậy.

Mỗi khi có một nỗi đau, hay ám ảnh, ta ngủ quên, khắc sâu trên thương đau đó. “*Tiếng hót vang trong trời gió lên*” là trời xanh gió lồng, mây bay bạc ngàn, chim hót liu lo làm chúng ta có cảm giác rộn ràng, sinh động, có sức sống, có năng lực mới vượt qua vết thương đau mà ta đang gặp phải.

Mỗi người phải tự tạo cho mình một không gian sớm mai và mở cánh cửa bốn phía không phải một mặt. Nếu chim đau đớn trong trái tim ta không bay được cửa này thì bay sang cửa khác. Ai đã từng phóng sanh thì thấy rất rõ. Có nhiều con chim rất ngố, cửa đã mở to mà không bay ra, cứ lao vào vách lồng còn lại. Vì bế tắc lâu, khi mở cửa ra chim không biết đường mà bay.

Nhốt con người trong một thảm họa hay bế tắc, buông ra ta sẽ quờ quạng không biết tìm hướng thoát. Đôi lúc người phóng sanh phải vỗ mặt sau của lồng, để chim sợ mà tìm hướng đối lập chui ra. Có nhiều con vẫn không chui ra được. Không còn cách nào khác, ta phải đưa tay vào giúp chim bay ra. Cũng vậy, ta phải biết đưa nỗi đau ra khỏi tâm mình như



thả một chú chim bay. Liên tưởng hai hình ảnh đó ta bút rờì được nỗi đau.

Hai câu cuối bản nhạc càng súc tích: *“Hãy yêu ngày tới dù quá mệt kiếp người. Còn cuộc đời ta cứ vui, dù vắng bóng ai, dù vắng bóng ai”*.

Hầu hết ta vui có điều kiện, có cặp, có đôi như con thiên nga chết trước, con còn lại tháng sau cũng chết theo vì thấy tuyệt vọng, không còn gì mơ ước. Đó là suy nghĩ cực đoan, không nên làm như vậy. Người trước đã ra đi, ta tiếp tục sống sao cho trọn ý nghĩa để thực hiện những nguyện vọng mà người đó chưa thực hiện được, góp phần cho cuộc sống thăng hoa hơn. Nhiều ông bà lão, một người đi trước, người còn lại mấy tháng sau chết theo, làm con cháu nghĩ rằng ông bà mình chết trùng, chết tam tai, ly tán, nên dẫn đến cái chết thứ hai. Trong hoàn cảnh đó nhớ được mấy lời ca này thì thật tốt lắm: *“Còn cuộc đời ta cứ vui. Dù vắng bóng ai. Dù vắng bóng ai”*. Đây không phải là cái vui ích kỷ, vì ta còn có cuộc đời, ta có trách nhiệm phải sống một cách có ý nghĩa. Đó là người tích cực lạc quan, có giá trị, có tự giác và quan trọng nhất là ta thấy có *“ngày tới dù quá mệt”*. Có người mệt đến năm mươi năm, *“ba chìm bảy nổi, tám lênh đênh”*, có người vài chục năm, vài chục tháng, vài chục ngày, diễn ra hết sự kiện này đến sự kiện khác làm cho mình choáng váng mệt mỏi, ngã quỵ đi, muốn tự vận chết cho rồi, không muốn nhìn thấy ai nữa. Ai rơi vào sự tuyệt vọng như thế thì nên bắt chước Trịnh Công Sơn vượt qua nỗi đau của mình.

Trịnh Công Sơn là một nhạc sĩ tài ba nhưng cũng có khi tuyệt vọng. Gần đây đọc lời tự sự của ông trên trang web tưởng niệm, ông đã mô tả sự tuyệt vọng của mình. Có đêm ông thức trắng, mượn rượu giải sầu và muốn chết cho rồi, mà

## 20 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

chết không được sống cũng không xong. Bế tắc vô vọng và có lẽ trong nỗi đau đó ông sáng tác bài “*Đừng tuyệt vọng*” để tự khuyên nhủ chính mình. Ai áp dụng bản nhạc này cũng có thể tự khuyên và vượt qua sự tuyệt vọng.

Bài hát “*Để gió cuốn đi*” hay nhất ở ba câu đầu và ba câu cuối, phần giữa chỉ là tuyệt vọng. Tiền hung hậu kiết là tốt, vì ta có lối quay về, có điểm để nương tựa. Hãy yêu “ngày tới” cho ta nhiều niềm hy vọng, tương lai gần hay xa. Dù quá mệt kiếp người, hầu như không có nụ cười, những khi chiều ta cần có nụ cười, niềm hy vọng hết sức đơn giản và mộc mạc, lại có giá trị “trị liệu” tốt.

Ta hiểu “chiều tới” như buổi xế chiều, chỉ cần có một niềm vui nho nhỏ là hài lòng. Tuyệt vọng làm cho ta mơ ước rất đơn sơ, mong manh, có rồi mất, tưởng tượng, trở thành không. Dù sao đi nữa phải yêu ngày tới, dù ta không yêu được ngày hôm nay. Yêu chính cuộc đời này với thân phận kiếp người này, đừng chán nản, đừng cự tuyệt nó. Hãy tiếp tục sống để kiếp người mệt mỏi đó trở thành tươi vui. Ta cứ vui, vui với chánh pháp, với thiền quán, với hành trì, vui với sự tu tập, chuyển hóa thì mỗi tích tắc còn lại sẽ cho ta ý nghĩa cuộc sống. Có được như thế là sống tích cực.

\*\*\*

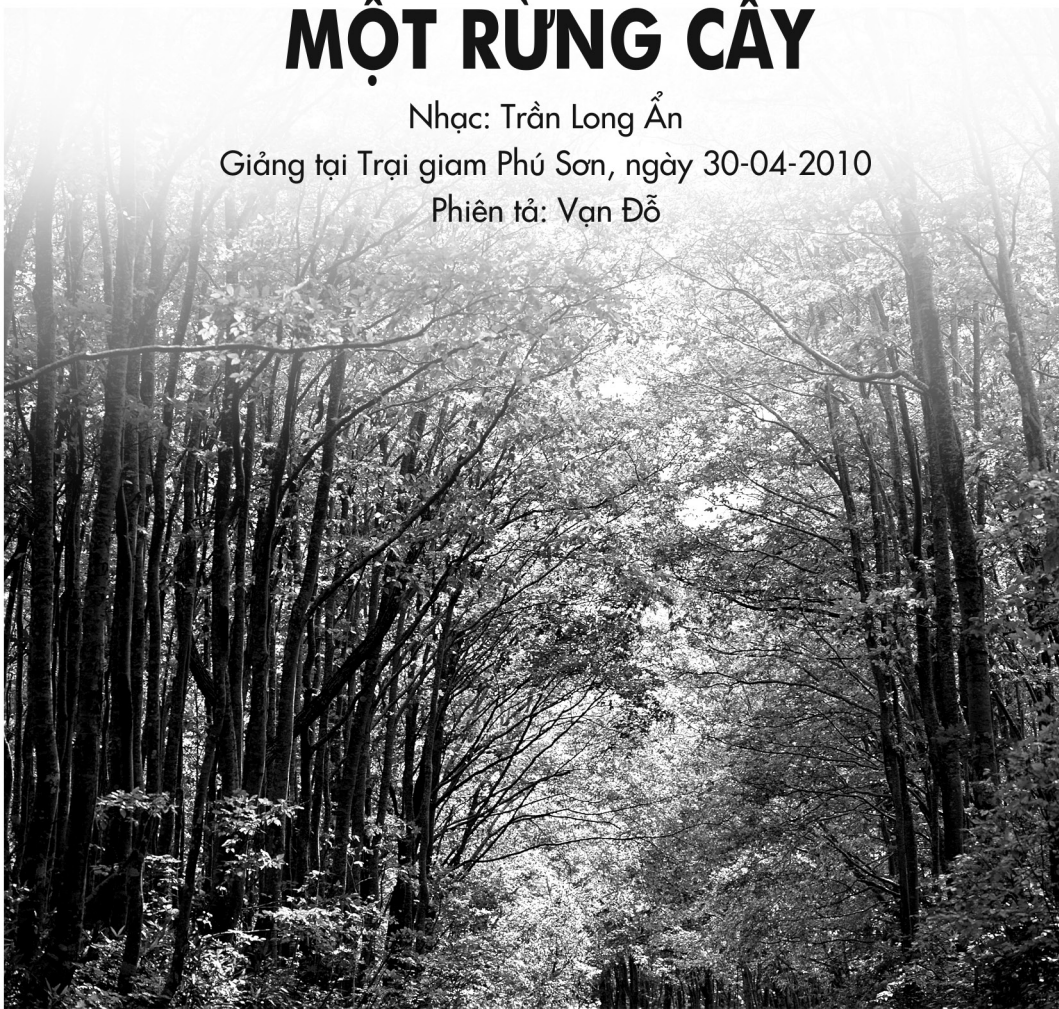
## Chương 2

# MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT RỪNG CÂY

Nhạc: Trần Long Ẩn

Giảng tại Trại giam Phú Sơn, ngày 30-04-2010

Phiên tả: Vạn Đỗ





## THIÊN VÔ NGÃ

Thiên vô ngã là một tiến trình quán chiếu thấy rõ cái tôi vị kỷ mang lại nhiều rắc rối. Cái tôi dựng lên những Vạn Lý Trường Thành giữa ta với thế giới, giữa ta với xã hội, giữa ta với con người một cách hữu hình hay vô hình. Do đó quán chiếu về cái tôi giúp ta vượt qua được những mặc cảm về quá khứ mà rất nhiều người bị vướng phải. Thiên giúp ta có thêm năng lượng mới để sống bình an hơn, hạnh phúc hơn, giành những tình thương cao quý cho người thân có quá trình gắn bó sâu sắc.

Phần tu tập thiên vô ngã gắn liền với bài “*Một Đời Người – Một Rừng Cây*” do nhạc sĩ Trần Long Ẩn sáng tác:

*“Khi nghĩ về một đời người, tôi thường nhớ về rừng cây.  
Khi nghĩ về một rừng cây, tôi thường nhớ về nhiều người. Trẻ  
trung như cụm hoa hồng, hồn nhiên như ngàn ánh lửa chiều  
hôm khi gió về.*

*Cây đã mọc từ thuở nào, trên đồi núi thật cần khô. Cây  
có hiểu vì sao chim thường kéo về làm tổ. Và em như cụm  
lan mọc từ những cành cổ thụ già kia. Và tôi vẫn nhớ hoài  
một loài cây sống gần nhau thân mới thẳng, có một cây là có  
rừng và rừng sẽ lên xanh, rừng giữ đất quê hương.*

*Ai cũng chọn việc nhẹ nhàng, gian khổ sẽ dành phần ai.  
Ai cũng một thời trẻ trai, cũng từng nghĩ về đời mình, phải  
đâu may nhờ rủi chịu, phải đâu trong đục cũng đành. Phải  
không anh? Phải không em.*

*Chân lý thuộc về mọi người, không chịu sống đời nhỏ  
nhoi. Xin hát về bạn bè tôi, những người sống vì mọi người ngày  
đêm canh giữ đất trời, rạng rỡ như rừng mai nở chiều xuân”.*

Tu tập Thiên buông xả giúp ta rũ bỏ quá khứ, quá khứ của

## 24 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

mặc cảm, quá khứ của nỗi đau, quá khứ của những thói quen, vốn không có lợi cho mình và cho người thân thương, cho xã hội và cho cộng đồng.

Thực tập thiền buông xả có khả năng trị liệu lớn. Giống như một vết mực trên một tờ giấy hay vết bẩn trên áo quần, có thể được giặt rửa tẩy, khi làm đúng phương pháp ta trở thành con người có giá trị, có chất lượng hạnh phúc, có tầm nhìn tương lai tươi sáng.

### **ĐỜI NGƯỜI QUA HÌNH ẢNH RỪNG CÂY**

Vô ngã theo Phật giáo trước nhất là cuộc sống vị tha. Ta nhận diện rất rõ rằng ai quá chăm chú cái tôi sẽ có khuynh hướng không nghĩ đến lợi ích của người khác. Nhạc gồm có bốn khổ, khổ đầu tiên phân tích giá trị con người qua ẩn dụ đời người như một rừng cây: *“Khi nghĩ về đời người tôi thường nghĩ về rừng cây”*.

Rừng cây có cấu trúc không có cây nào quan trọng số một và những cây còn lại là thứ yếu. Tất cả mỗi cây đều đóng vai trò ngang nhau và đứng bên cạnh nhau tạo nên một rừng, có thể chặn được cơn lốc, làm giảm các loại bão tố vốn có thể ảnh hưởng tới mùa màng, hoa màu, đời sống kinh tế và cuộc sống. Nạn phá rừng hiện nay đang báo động đến mức độ đỏ trên toàn cầu. Hiện nay Chính phủ Việt Nam đang có ý thức kêu gọi tất cả mọi người trồng rừng để bảo vệ môi trường sinh thái, như bù đắp phổi chúng ta đang sinh sống.

Khi nghĩ một đời người với tương quan xã hội mà trong đó mỗi người đóng vai trò giống như mỗi cây trong một rừng cây, tự động ta có nhận thức kéo theo sau là *“Tôi sống vì mọi người, mọi người sống trong tôn trọng lẫn nhau”*. Tôi tôn trọng mọi người và sự tương quan tôn trọng đó làm chúng ta yêu quý nhau. Bất cứ một lời nói, việc làm, suy nghĩ gì, nếu

không trực tiếp mang lại lợi lạc cho người khác cũng không hề ảnh hưởng tiêu cực cho ai. Suy nghĩ về một rừng cây như thường nghĩ về nhiều người. Các ngôi chùa Phật giáo trong chữ Hán gọi là Tùng Lâm tức là rừng cây cổ thụ. Vì sao được gọi như thế, vì không gian tâm linh của chùa gắn liền môi trường thiên nhiên. Khi có mặt trong không gian như thế ta dễ dàng rũ bỏ các bụi phiền, không khí xanh trong làm chúng ta có một sức sống mới.

Trại giam này lần trước được giám thị hướng dẫn đi, tôi có cảm giác như là khu du lịch sinh thái tâm linh, có Phật đài, có cây xanh thoáng mát, có hồ, cách trang trí rất đẹp. Khi sống trong không gian như vậy, trước nhất ta có cơ hội khoan vùng lại những không gian mà trước đây ta từng liên hệ đến, tạo ra nhiều thói quen tiêu cực. Cho nên tránh né những không gian tiêu cực là giúp ta có một không gian mới, một tầm nhìn mới.

Trong chùa chúng tôi thường nói đùa với nhau “*Chữ tù liền với chữ tu một vần*”. Chữ “*Tù*” có dấu huyền, nếu nhìn theo hình thù, nó nghiêng về phía tay trái, tượng trưng cho quá khứ. Những quá khứ thiếu sự kiểm soát, lời nói, suy nghĩ, việc làm, làm cho ta rắc rối ở hiện tại. Bây giờ, ta chỉ cần làm một việc duy nhất là quên đi quá khứ đó, ta trở thành chữ tu.

Các tu sĩ chúng tôi mỗi năm phải dành 3 tháng ẩn tu. Mỗi ngôi chùa với diện tích khoảng 500m<sup>2</sup>, có khoảng 20 đến 60 tu sĩ, các giường san sát. Mỗi giường cách nhau khoảng 2 tấc, đầu giường có một bàn làm việc, ngủ tại đó và làm việc tại đó. Không gian chật hẹp mà người tu thấy vẫn tự do, thoải mái.

Quên đi quá khứ tức dấu “*Huyền*” thì có một tương lai tươi sáng là chữ “*Tu*”. Tu đây là chuyển hóa, làm mới, giúp cho ta hướng thượng, hướng thiện. Khi nghĩ về một rừng cây, ta phải có ý thức bảo vệ nó. Nghĩ về rừng cây ta sẽ nghĩ đến

## 26 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

hiều người, trong số đó có rất nhiều người thân thương hoặc ngược lại. Nếu nhìn về chiều dài của quá khứ, những người nam trong cuộc đời, đầu ở Việt Nam hoặc ở nước ngoài, ít nhất một lần trong kiếp nào đó từng làm cha, ông, chú bác, cậu, anh, chồng, em trai, cháu trai, chắt trai của chúng ta. Những người nữ từng là bà, mẹ, cô, dì, mợ, thím, vợ, con gái, chị gái, em gái, cháu gái, chắt gái của chúng ta. Nghĩ tới một tương quan dài vô tận như thế, ta sống trong đời biết tôn trọng và trân quý lẫn nhau, vì không bà con gần ở kiếp này thì cũng từng là bà con xa. Vì vậy, khi nghĩ về một rừng cây với tương quan nhiều người như thế, ta sống một cách có ý thức tích cực hơn.

Hãy thể hiện như trong bài ca “*Trẻ trung như cụm hoa hồng*”, tức sống làm sao người ta trân quý mình như một đóa hoa có giá trị, được mọi người tôn trọng. Cái đẹp của hoa hồng đặc biệt hơn các loài hoa khác. Ở xứ lạnh như miền Bắc, có thể tồn tại được khoảng 3 tuần cho đến 5 tuần. Sự trân quý dẫn đến thái độ chăm sóc, làm cho hoa hồng đó tồn tại dài hơn. Nghĩ đến những người có đóng góp trên tinh thần Vô ngã và phụng sự, ta có sự so sánh, ta cũng là một trong những người như thế. Trong triết học Phật giáo có hai câu:

“*Bỉ ký trượng phu ngã diệc nhĩ  
Bất ưng tự khinh nhi thoái khuất*”.

Trên đời này có những bậc anh hùng, có những nhà quân tử, có những bậc hiền triết, có những anh tài, có những người thành công trong xã hội, có những người được cuộc đời ca tụng, thì tôi đây cũng là một trong số người như thế, do vậy không được tự khinh thường mình, hành hạ mình, bởi các mặc cảm quá khứ mà thành những người bị bỏ lại sau lưng. Đó là một câu triết lý, khích lệ ta đi về phía trước. Để được như thế, ta “*Hồn nhiên như ngàn ánh lửa chiều hôm khi gió*



về”. Hồn nhiên ở đây được hiểu là trạng thái vô tư. Vô tư không phải là thiếu tinh thần trách nhiệm, thiếu bổn phận với người thân, người thương, gia đình, xã hội, quốc gia. Vô tư ở đây là không nghĩ gì đến cá nhân, nghĩ trên một tương quan giữa ta và người, giữa ta và người thân thương, giữa ta và xã hội, giữa ta với cộng đồng. Ta phải có trách nhiệm với lòng cam kết lớn. Suy nghĩ như thế, ta không ứng xử những gì mang tổn hại cho người mà có lợi cho bản thân. Suy nghĩ đó được xem là động cơ để ta trở thành một hoa hồng, sống một đời sống vô ngã và vị tha.

### **NGHỊCH CẢNH**

Khổ thứ hai trong bản nhạc nói đến giá trị của nghịch cảnh. Nghịch cảnh thường là những chướng ngại vật khi đi trên đó chúng ta dễ bị vấp ngã. Mỗi khi vấp ngã ta cảm thấy mệt mỏi, sợ hãi. Một số người thiếu sự chịu đựng rơi vào tình trạng tuyệt vọng rất cao. Hãy vẫy tay chào với những nỗi sợ hãi đó. Ta hãy thử đặt ra hai cơ hội lớn như nhạc sĩ Trần Long Ẩn đưa ra trong bài ca của ông.

*“Cây đã mọc từ thưở nào trên đồi núi thật cần khô, cây có hiểu vì sao chim thường kéo về làm tổ”.*

Nhân dân Việt Nam có câu: “Đất lành chim đậu”. Cây có cành lá xum xuê, có thể chống lại giông to bão lớn. Các loài chim nương tựa vào nhánh cây quê hương của chúng, bởi vì nó có sức che chở. Rất nhiều người trong chúng ta thường làm các việc đó cho cha mẹ, cho ông bà, cho người thân thương, cho em út, con cháu của mình, nhưng đôi lúc lại quên làm việc đó với những người khác trong xã hội. Đôi lúc ta làm ngược lại với những gì ta làm cho người thân, người thương. Đó là việc chưa làm ta thành người vô ngã đúng nghĩa. Ứng xử một cách tốt đẹp và tích cực cho người thân

## 28 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

như thế nào, ta được khích lệ ứng xử một cách cao thượng đối với những người ngoài xã hội, vì theo quan điểm Phật giáo, họ cũng là người thân yêu của ta trong một kiếp nào đó.

Khi làm một tàng cây lớn, không lo gì không có tiếng chim ríu rít mỗi ngày. Để có giá trị đó ta chỉ cần trở thành một tàng cây. Ta hãy đặt ra câu hỏi tại sao các cây cỏ thụ không mọc ở đồng bằng mà lại mọc ở trên núi, trên rừng không có nước? Nghịch cảnh tạo ra giá trị của con người.

Hoa sen trở nên đặc biệt hơn các loài hoa khác, có hương, nhụy, cánh, hạt là nhờ vào chất liệu bùn tanh. Nếu không có bùn tanh, hoa sen không phải là hoa sen nữa, không có gì đặc biệt. Đứng về mọi phương diện nó đều đặc biệt hơn các loài hoa còn lại. Về kinh tế ngó sen, cọng sen có thể làm gói, nhiều món ăn. Lá sen dùng để gói bánh. Hạt sen chữa bệnh mất ngủ, hỗ trợ tim. Tâm sen có chất an thần giúp ta khỏe mạnh và thư thái. Hầu như không có gì trên cây sen bỏ đi. Hoa sen xuất thân từ bùn nhơ. Những cảm bầy, cảm dỗ trong cuộc đời ta nên sánh như bùn nhơ hay đất khô cằn. Các cây cỏ thụ sống qua năm tháng trên đất khô cằn là một điều rất đặc biệt so với các loài cây khác.

Những nơi nào có rừng cây thông, tuyệt nhiên cỏ dại mọc lên không nổi. Cây bách, cây tùng làm cho các cỏ dại không thể mọc được. Phật giáo dạy, mỗi người có tiềm năng đặc biệt, tiềm năng của tinh thức, tiềm năng của thiên tài, tiềm năng của nghề nghiệp cao thượng, có sự dẫn thân cao thượng. Đôi lúc chúng ta để nó ngủ quên. Hãy đánh thức nó dậy.

Ta có năng lực và sử dụng năng lực cho người thân thương, cho xã hội và cho cộng đồng. Muốn làm được như thế ta chỉ cần liên tưởng đến rừng cây ở trên núi khô cằn lại có giá trị biết bao nhiêu. Nhà thơ, họa sĩ, các nhạc sĩ ca tụng

trong các tác phẩm của họ, hãy trở thành những cây quý như thế. Trở thành cỏ dại hay những loại cây thông thường ta sẽ bị lãng quên đi. Năng lực đó có sẵn trong mỗi người, chỉ cần ta khai thác sử dụng.

*“Em như cụm lan mọc từ những cành cổ thụ già kia”.* Nếu ai đã từng chơi lan sẽ thấy rằng những gốc cổ thụ hoặc những cây có lỗ hốc, thông thường bị vớt bỏ đi. Đối với cái nhìn của nhà nghệ thuật thì những lỗi lờm của gỗ tự nhiên lại có giá trị thẩm mỹ. Khi sử dụng đúng cách nó có giá trị về kinh tế, thẩm mỹ và ý nghĩa cho cuộc đời.

Các bước ngoặt trong cuộc đời giống như một cây có nhiều lỗ hốc. Mọi vật đừng vớt bỏ đi, vớt bỏ quá khứ thôi, đừng vớt bỏ thân thể này. Nhiều người nghĩ rằng đời tôi lắm lem quá nhiều, gây nhiều khổ đau cho mình cho người rồi, nên tôi nghĩ không còn gì để sống. Nghĩ như thế là tự bất hiếu với cha mẹ, cha mẹ cho mình thân thể và sự sống, không thể phá hoại được. Làm con người theo đạo Phật là quý nhất trong các loài động vật.

Loài cá Heo có chất xám gấp mấy lần so với con người nhưng chúng không có ngôn ngữ hoàn thiện để truyền trao kinh nghiệm, kiến thức. Chúng đâu có bàn tay để làm những việc chúng muốn, có đôi chân để đi trên mặt đất và làm việc như một con người. Dù chất xám con người ít hơn nhưng lại thành công hơn các loại cá Heo. Hãy biến những khúc mắc trong đời để trở thành cụm lan mọc có giá trị từ khúc gỗ cằn, khô, già cỗi!

*“Và tôi cũng nhớ hoài một loài cây, sống gần nhau thân mới thẳng, có một cây là có rừng, và rừng sẽ lên xanh, rừng giữ gìn đất quê hương”.*

Khi nghĩ mình là một cây để bảo vệ rừng quê hương, ta

### 30 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

có một cam kết, tinh thần trách nhiệm và cố gắng làm cái gì đó lợi ích cho đất nước. Muốn làm được như thế chỉ cần nghĩ tôi phải là rừng để bảo vệ sự xói mòn của bão lụt, hạn hán v.v... Tôi phải là cây để cho mạch nước quê hương, đất mẹ Việt Nam ngày càng được tươi mát. Tôi phải là cây lúa trong vô số cánh đồng lúa để người thân thương và mọi người trong xã hội hiểu được giá trị của nó. Cứ nghĩ đến và cam kết rằng tôi phải là một người trong số đó. Hưởng thì sẽ hết nhưng tạo ra thì còn hoài.

#### **DẪN THÂN VÀ PHỤNG SỰ**

Trong khổ thứ ba, Trần Long Ẩn đề cập đến quan niệm cái tôi và chúng ta. Cái tôi là cái nhỏ bé, chúng ta là cái lớn. Ai hướng tới cái tôi nhiều chừng nào, vẫy tay chào hạnh phúc nhiều chừng đó. Ai hướng về phía chúng ta nhiều chừng nào, thì tinh thần tập thể, đoàn kết, hòa hợp, tương thân, tương trợ, thân thương và giúp đỡ lẫn nhau có cơ hội nảy nở và trở thành phương châm của đời sống: *“Ai cũng chọn việc nhẹ nhàng, gian khổ sẽ dành phần ai”*.

Dẫn thân phụng sự được xem là phương châm của người Việt Nam từ ngàn xưa. Khi quốc gia lâm nguy ai cũng có trách nhiệm, ngay cả những nhà sư từ xa xưa đã có trách nhiệm: *“Cởi áo cà sa khoác chiến bào”*.

Lý - Trần được xem là hai thời đại hùng mạnh của đất nước Việt Nam trong quá khứ. Những vị vua gắn liền với nền minh triết Phật giáo khá nhiều, những vị tướng lãnh cũng thấm nhuần tư tưởng Phật học, có chất hùng dũng, tinh thần rộng lượng tha thứ, nhiệt huyết phụng sự và đóng góp rất cao. Chúng ta cố gắng dùng *“Chọn việc nhẹ nhàng”* mà hãy chọn những việc khó để tạo ra những giá trị đóng góp cho cuộc đời.

Sau khi học mấy năm với Khổng Tử, người cháu và một

học trò Khổng Tử được phân bổ về làm quan ở các tỉnh ly xa xôi. Thăm Khổng Tử, người cháu của Khổng Tử than vãn:

- Thưa thầy! Từ lúc con được bổ làm quan, con mất ba việc.

- Mất ba việc gì?

- Bận rộn công việc quá nên con không có thời gian chăm sóc gia đình. Bận rộn với chuyện quốc sự, nên con không có thời gian thăm những người thân thương. Bận rộn công việc nên con không còn thời gian lo bản thân mình.

Sau đó, một học trò khác của Khổng Tử được hỏi:

- Trong thời gian làm quan anh như thế nào?

- Từ lúc làm quan tới giờ con được 3 việc. Đến nơi hẻo lánh có quá nhiều việc để làm, con có cơ hội đóng góp và trở thành anh hùng. Đến những nơi chưa có được người quan tâm nhiều, ai cũng sợ những việc nặng, nên con có cơ hội làm cho gia đình và họ tộc của con được hưng hỷ bởi đóng góp tích cực của con. Khi đến những nơi như thế này dù rất bận rộn nhưng con vẫn dành thời gian đi thăm người thân, người thương, bạn bè, nên tình thân thương đã có không bị mất. Con sống với họ như thuở hôm nào.

Ta thấy trong cùng một hoàn cảnh khó khăn giống như nhau, cháu Khổng Tử quên việc chăm sóc người thân nên mất tình thân. Có mặt ở nơi khó khăn làm anh ta ngán ngẫm và người thân mệt mỏi với anh ta.

Trong khi người làm quan khác có cái nhìn tích cực. Đến một nơi chưa khai hóa sẽ đóng góp nhiều hơn. Tới những nơi “dọn sẵn ổ đẻ” thì quá dễ. Ta phải góp tay để tạo nên một công trình. Hằng ngày các anh chị em được hướng dẫn đến khu vực này, khu vực nọ để làm các công việc công ích. Có lúc các vị nghĩ là mệt mỏi, tại sao ta phải nai lưng làm

## 32 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

từ sáng đến chiều tối cho công việc mà mình không được hưởng lương gì cả?

Trong Phật giáo có khái niệm “*công quả*”, tức bỏ công sức ra để có được một phước quả. Làm việc công ích trong trại giam là các vị đang làm công quả. Nghĩ rằng làm công ích để được khoan hồng thì ta làm một cách bất đắc dĩ. Nghĩ ta đang làm công quả để đem lại lợi lạc cho mình thì ta sẽ dần thân nhiều hơn.

Quốc đảo Đài Loan thường bị bão và lụt. Người dân Đài Loan tin vào Phật giáo rất lớn. Một năm họ tổ chức các trai đàn chẩn tế với sự tham dự của 10.000 tu sĩ Phật giáo quốc tế và trong nước. Những anh chị em phục vụ trong lễ trai đàn đó không phải là những người bình dân. Họ là những giám đốc công ty, có vai trò xã hội cao. Đến với trai đàn đó họ đóng vai người bình thường và phát tâm phụng sự cho khoảng 50.000 người tại một sân vận động lớn của quốc gia. Họ đang làm công quả.

Nếu ta nghĩ tôi có vai trò vị trí xã hội cao, tôi là người gia trưởng trong gia đình, tôi không phải làm các công việc này, những người khác phải phục sự ta thì ta rất dễ dàng cáu gắt, khó khăn, ứng xử kẻ trên và kẻ dưới nên tình người dần dần bị mất đi. Nghĩ rằng mình là người lớn, hãy hy sinh làm những phần việc quan trọng, khó khăn nặng nhọc mà đàn em của mình chưa có điều kiện làm, ta trở thành người có ý nghĩa và giá trị.

Rất nhiều người có suy nghĩ, tôi muốn làm dân anh chị trong xã hội, nhưng anh chị đó phải được hiểu theo nghĩa tích cực là phụng sự, đóng góp, trở thành những anh hùng, không phải anh chị theo nghĩa đen, về phương diện xã hội đen. Chỉ cần thay đổi ý niệm tích cực, ta sẽ trở thành người mới và không còn mặc cảm.

## KHÔNG NÊN TIN VÀO SỐ PHẬN

*“Ai cũng một thời trẻ trai, cũng từng nghĩ về đời mình. Phải đâu may nhờ rủi chịu, phải đâu trong đục cũng đành. Phải không anh, phải không em?”*

Đôi lúc các anh chị thử hỏi người thân, hay người cùng phòng với mình: *“Ta có phải là chiếc lục bình trôi rày đây mai đó, tùy thuộc vào thủy triều lên xuống của con sông và nước?”* Ai nghĩ rằng tôi như chiếc lục bình trôi là một sai lầm lớn.

Triết học Phật giáo dạy ta không nên tin vào số phận may rủi. Hãy rũ bỏ thái độ lệ thuộc và nô lệ các Thượng đế, các thần linh. Ai lệ thuộc Thượng đế và thần linh sẽ có thói quen nghĩ rằng vận mệnh của mình đã được sắp xếp. Tin vào như thế, ta không có ý niệm thay đổi bản thân. Theo Phật giáo, ta là kiến trúc sư của cuộc đời mình. Ta đã tạo ra ngôi nhà hạnh phúc hay khổ đau, đã dựng ra cột kèo, trang trí trong nhà ngoài phố. Ta đã tạo dựng ra tất cả mọi thứ. Tốt hay xấu thì chính mình phải gánh lấy, không ai khác thay thế vào. Dầu có theo tôn giáo nào, được bất cứ hứa hẹn gì ta cũng phải biết rằng mình làm cái gì thì phải chịu hậu quả tốt xấu. Những hành động, nếu thuận với đạo đức sẽ dẫn đến hạnh phúc, nếu nghịch với đạo đức ta sẽ gánh lấy khổ đau, không ai khác. Do đó phải có niềm tin vào nhân quả đạo đức.

Có một gia đình nọ, người vợ mất sớm, người cha đóng vai trò gà trống nuôi con. Vì vất vả công việc cộng với nỗi buồn nhỏ làm cho ông mượn rượu để tìm quên. Không may, ông gặp phải những bạn nghiện ma túy, tặng cho ông ma túy, rồi chia ngọt sẻ bùi với loại đam mê mới này. Ông gây nghiện cho hai đứa con của ông, cuối cùng phải gỡ lịch vì gắn với đường dây mua bán ma túy.

### 34 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

Hai đứa con ông lớn lên có hai hoàn cảnh khác nhau. Một người dấn thân vào đội phòng chống tội phạm ma túy. Người còn lại là kẻ nghiện ngập gấp đôi cha ruột mình. Hai anh em được hai nhà báo phỏng vấn. “*Hoàn cảnh nào đã đưa đẩy các anh đến đời sống hiện nay?*”. Người anh nghiện ma túy gấp đôi người cha trả lời: “*Vì tôi có một người cha nghiện ngập nên tôi mới ra nông nỗi này*”. Trong khi đó người em trả lời rằng: “*Vì tôi có một người cha nghiện ngập, nên tôi phải phấn đấu làm mới cuộc đời, để con cháu của tôi đời sau phải đẹp hơn, hạnh phúc hơn cha tôi. Tôi phải làm việc có ý nghĩa để làm cho gia tộc của tôi từ đây về sau không còn bị phân biệt đối xử như cha tôi*”. Chúng ta thấy cũng một hoàn cảnh giống nhau, người em nỗ lực thoát ra khỏi bế tắc, thương cha và muốn rửa hình ảnh xấu của cha, nên anh đã nỗ lực dấn thân vào đội phòng chống tội phạm ma túy. Đó là tấm gương đặc biệt. Còn người anh chấp nhận phận đời của mình như lục bình trôi. Phó mặc cuộc đời mình cho bất hạnh là điều không nên. Vận mệnh nằm trong lòng bàn tay, ta nắm theo kiếu gì nó ra hình ảnh kiếu đó. Giống như ta tạo ra một khuôn của chén, ly, tách thế nào thì ra kiếu mẫu như thế thôi. Đầu tư cuộc đời một cách khôn khéo, tốt đẹp, tích cực ta có một cuộc đời hạnh phúc. Phải nghĩ đến tấm gương người em chuyển nghiệp trong câu chuyện vừa nêu.

*“Chân lý thuộc về mọi người, không chịu sống đời nhỏ nòi, xin hát về bạn bè tôi, những người sống vì mọi người, ngày đêm canh giữ đất rời, rạn vỡ như rừng mai nở chiều xuân”*.

Lời tuyên bố của Trần Long Ẩn rất sâu sắc. Chân lý không phải của anh hay của tôi. Chân lý của anh có thể lớn hơn chân lý của tôi, chân lý của chị có thể khác với chân lý của tôi, nhưng chân lý của chúng ta là một. Phần lớn chúng ta có thói quen nghĩ mình đúng, kẻ khác sai. Khi mình nghĩ



trong một tương quan như vậy, ta là người có khuynh hướng đối lập. Đối lập diễn ra với lòng tham, sân hận và si mê, có thể dẫn đến đấu tranh loại trừ. Đấu tranh loại trừ nào cũng dẫn đến tổn thất cho cả hai. Chân lý thuộc về mọi người. Chân lý ở đây là luật pháp, đạo đức, niềm an vui, hạnh phúc, quy luật khách quan, quy luật xã hội, sự vận hành của vũ trụ, không có Thượng đế, không có thần linh, không có số phận an bài. Chân lý đó là tương quan đa chiều của xã hội. Khi tiếp nhận chân lý thì ta có niềm tin hơn, không còn giành giật vì mình nữa mà sống vì mọi người. Đừng bao giờ an phận, chọn sống một cuộc đời nhỏ nhoi, ích kỷ.

“Nhỏ nhoi” được hiểu là ích kỷ, vị lợi, lợi ích bản thân, đôi lúc dẫm đạp lên hạnh phúc của tha nhân. Nếu không có những thực tập về thiền vô ngã hay sống vị tha thì thói quen thông thường của chúng ta là thế. Thực tập thiền sẽ giúp ta có cái nhìn tích cực hơn.

Ở đây nhạc sĩ đã đề nghị chúng ta hãy hát về bạn bè. Hát về bản thân là tự bơm phồng mình lên. Cái tôi là vỏ sấu riêng, cái tôi là dây kìm gai, cái tôi là lựu đạn, cái tôi là bom, là súng ống, dao găm, những mảnh miếng chai làm ta bị thương tật trong tương quan xã hội. Hãy nghĩ vì mọi người, vì quốc gia, vì toàn thể giới thì chúng ta sẽ sống vì mọi người.

Bản nhạc dạy thanh niên phải biết vươn lên, “*ngày đêm canh giữ đất trời, rạng rỡ như rừng mai nở chiều xuân*”. Nghĩ được như thế thì sức sống năng động của tuổi trẻ làm ta đóng góp nhiều mà mỗi khi nghĩ về nó, mình được quyền hãnh diện tự hào.

## TƯ THẾ NGỒI THIỀN

Khi thực tập thiền, ta xếp bằng bàn chân trái đặt lên bàn chân phải hoặc bàn chân phải đặt lên bàn chân trái, ngồi trong

### 36 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

tư thế thoải mái, đừng gắng gượng, đè nén, gồng, vì gồng làm ta mệt mỏi. Lưng phải thẳng đứng với mặt đất tạo thành 90 độ. Tầm mắt nhìn xuống sòng mũi, đừng quá mở to, đừng khép kín. Khép kín mắt làm ta dễ buồn ngủ. Mở to mắt làm ta có thói quen rong ruổi cảnh trần. Khi tiếp xúc với nhiều cảnh bên ngoài quá thì tâm ta trở dậy những thói quen cũ, nên khó làm chủ được tâm.

Khi thực tập quý vị cố gắng theo dõi hơi thở. Hơi thở gắn liền với hít vào thở ra. Hít vào một hơi thật sâu, ý thức rất rõ ta đang nạp năng lượng thanh khí vào trong cơ thể để thay đổi máu, làm mới cơ-ran thần kinh, có quá trình trao đổi chất tốt, để có được an bình hạnh phúc ở hiện tại. Khi thở ra một hơi thật dài, ý thức rất rõ ta đang tống ra bên ngoài các trược khí. Tôi đang rũ bỏ những nỗi đau, vứt bỏ vào sọt rác những bất hạnh trong quá khứ do tôi tạo nên. Tôi cam kết sau này rằng tôi sẽ là người tốt hơn ngày hôm qua, tôi sẽ là một người rất mới. Quý vị cứ liên tưởng, hình dung rõ như nắm cái gì đó trong bàn tay.

Ví dụ đây là cái gai tôi ôm nó trong lòng, gai này sẽ làm cho lòng bàn tay rỉ máu, đau nhức. Mỗi tích tắc giữ lại nỗi đau là mỗi tích tắc làm ta bất hạnh. Khi thực tập thiền, ta liên tưởng rằng tôi mở lòng bàn tay ra để đưa các vết đau xuống đất, tôi vẫy tay chào các vết đau này một cách vĩnh viễn. Các vết đau do tôi hiểu lầm, do tôi cố tình, do tôi bị mê mờ, do tôi bị xúi dục, do tôi tùy hỷ với người khác, do tôi bị đặt vào cạm bẫy, do những động cơ không tốt, do tôi chưa hiểu giá trị của cuộc sống và nhiều nguyên nhân khác nữa. Tôi phải rũ bỏ nó dù với bất kỳ giá nào. Hãy cam kết như thế, ta buông khổ đau rất dễ. Thực tập này rất đơn giản. Hít thở ra vào với chánh niệm sẽ giúp ta rũ bỏ được những nỗi đau.

Thông thường khi các trầm uất, căng thẳng, mặc cảm, dày vò tâm diễn ra làm cho thân thể này mệt mỏi. Hít thở thật sâu như thế làm cho sự trao đổi chất diễn ra tốt nên căng

thẳng được rũ bỏ đi. Ai bị thoát vị đĩa đệm hay đau nhức xương khớp không cần phải ngồi, có thể đi thiền hành từng bước chậm rãi, nhẹ nhàng thành thạo vào những giờ sau khi ăn cơm, thay vì nằm liền sẽ dẫn tới béo phì, ngồi thường xuyên coi ti vi dẫn đến những chứng bệnh về tim mạch.

Ta chỉ cần bỏ ra 15 phút đi bách bộ nhẹ nhàng, thư thái, không nói chuyện và hít thở không khí trong lành, nhìn thấy trời xanh, mây bạc, gió thổi, mây bay, chim líu lo, suối chảy, cây xào xạt thông reo v.v... liên tưởng đến một tương lai xán lạn, một đời sống rất mới mẻ, hạnh phúc tràn đầy. Luôn luôn nghĩ đến những hình ảnh như thế, việc thực tập đó sẽ nạp vào trong tâm thức ta một lệnh điều khiển mới. Lệnh điều khiển này có chức năng tự điều chỉnh những nhận thức, thói quen, suy nghĩ tiêu cực trước đây.

Mỗi ngày các anh chị dành ra ít nhất ba lần, mỗi lần 15 phút trước khi đi ngủ, sau khi thức dậy, một lần trong ngày, thực tập thiền, các vị sẽ thấy mình là người hoàn toàn mới. Trại giam chỉ có khả năng “khoanh vùng” các thói quen xấu của kẻ xấu, cũng giống như tiêm vào trong cơ thể thuốc phòng ngừa cho nó khỏi lây lan. Trại giam không có khả năng chuyển hóa tất cả các thói quen. Mỗi giây, mỗi phút rũ bỏ thói quen xấu, ta được hạnh phúc. Liên tưởng đến hình ảnh của lá sen, khi mưa trút đổ trên nó, nước sẽ bị tuột xuống. Nếu không có gió lay động, lá được giữ yên lặng thì nước sẽ đọng lại trên lá, sau bảy ngày lá sẽ bị úng thúi.

Trong cuộc đời ở quá khứ, hiện tại, có rất nhiều giọt buồn, giọt đau, giọt sầu, giọt khổ, giọt tuyệt vọng, giọt căng thẳng, giọt thất nghiệp, giọt sức ép kinh tế, giọt bất hạnh đời sống vợ chồng, bất hạnh với tương quan xã hội... nhỏ trên lá sen tâm của mình. Nếu ta giữ lại, chúng sẽ làm cho tâm bị úng thúi. Ta hãy liên tưởng đến lá sen không giữ nước, chỉ cần

### 38 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

nỗ lực bằng nhận thức sáng suốt, giống như một luồng gió đi ngang qua lá sen. Các giọt nước bất hạnh sẽ bị đổ xuống đất, nhờ đó, ta có một lá sen tươi mát.

#### TÂM LÀ KIẾN TRÚC SƯ

Tâm là một kiến trúc sư của hành động và đời sống. Hãy để tâm nghĩ đến sự hướng thượng, hướng thiện. Trại giam Phú Sơn này có đài Phật tô rất đẹp và hoành tráng. Trên nước Việt Nam và cả thế giới chưa có một trại giam nào làm được như thế. Thái Lan là đất nước nụ cười, Phật giáo được xem là Quốc giáo. Trong các trại giam đều có thực tập thiền nhưng chưa có tượng Phật cao lớn, trang nghiêm. Tại sao phải đặt tượng Phật trong các trại giam? Phật Thích Ca là biểu tượng “làm mới cuộc đời”, thay đổi nhận thức, chuyển hóa các thói tiêu cực. Những nỗ lực cá nhân giúp ta trở thành người có khả năng xây dựng được hạnh phúc. Mặc cảm làm ta chìm đắm trong nỗi khổ niềm đau nhiều hơn, chẳng giải quyết được vấn đề gì. Đức Phật từng giúp tướng cướp Angulimala, một người bạo động giết người trở thành một bậc Thánh. Liên Hoa Sắc, một kỹ nữ hạng sang của bậc vua chúa, công tôn vương tử trở thành một thánh nữ A-la-hán. Phật từng giúp Ưu Ba Li làm nghề hót tóc trở thành những bậc đạo đức chói sáng hơn các bậc thánh khác.

Trong quá khứ, ai cũng có cái này, cái nọ, nếu không ở kiếp này cũng ở kiếp khác. Ta nên hướng đến tương lai để rạng rỡ như “*rừng mai nở chiều xuân*”. “Chiều” là phần gần kết thúc của một ngày. Trong cuộc đời, nếu không nghĩ điều đến tích cực, thì những hành vi xấu sẽ có thể khép lại cuộc đời. Khi khép lại với những bất hạnh thì tương lai sẽ kéo theo nhiều bất hạnh khác.

Người biết yêu quý bản thân, tôn trọng cha mẹ, người

thân thương thì hãy cố gắng thực tập thiền buông xả. Điều quan trọng khi thực tập thiền buông xả là buông bỏ tất cả những nỗi đau, bất hạnh không tốt cho mình, cho người, và xem khổ đau như rác. Không ai đại gì giữ rác trong nhà, vì rác ảnh hưởng đến sức khỏe và đời sống. Những nỗi đau trong quá khứ là rác trong cuộc sống, ta phải vứt nó đi, vứt càng sớm càng tốt, vứt vào một nơi an toàn để nó không lây nhiễm sức khỏe cho người khác. Muốn vứt rác thì tâm ta phải hướng thiện. Theo đức Phật hướng thiện gồm ba phương diện. Thứ nhất là từ bỏ các điều không thiện và xấu ác. Thứ hai là phát tâm làm các việc lành. Thứ ba là điều chỉnh động cơ tích cực, cao thượng, vô ngã, vị tha.

Ai làm được về đầu tiên chưa phải là người tốt. Hàng trăm triệu người hoặc thậm chí hàng tỉ người trên hành tinh này đều có theo tôn giáo hay không theo tôn giáo cũng từng là những người không làm ác. Những người như thế chẳng có phước báu gì. Không làm điều ác thì không bị pháp luật trừng trị. Về thứ hai phải làm các điều lành là rất cần thiết. Làm các điều lành để giúp xã hội thăng hoa, nhờ đó, có trách nhiệm với cha mẹ, với người thân thương, vợ chồng, con cái, anh chị em và mọi người trong xã hội.

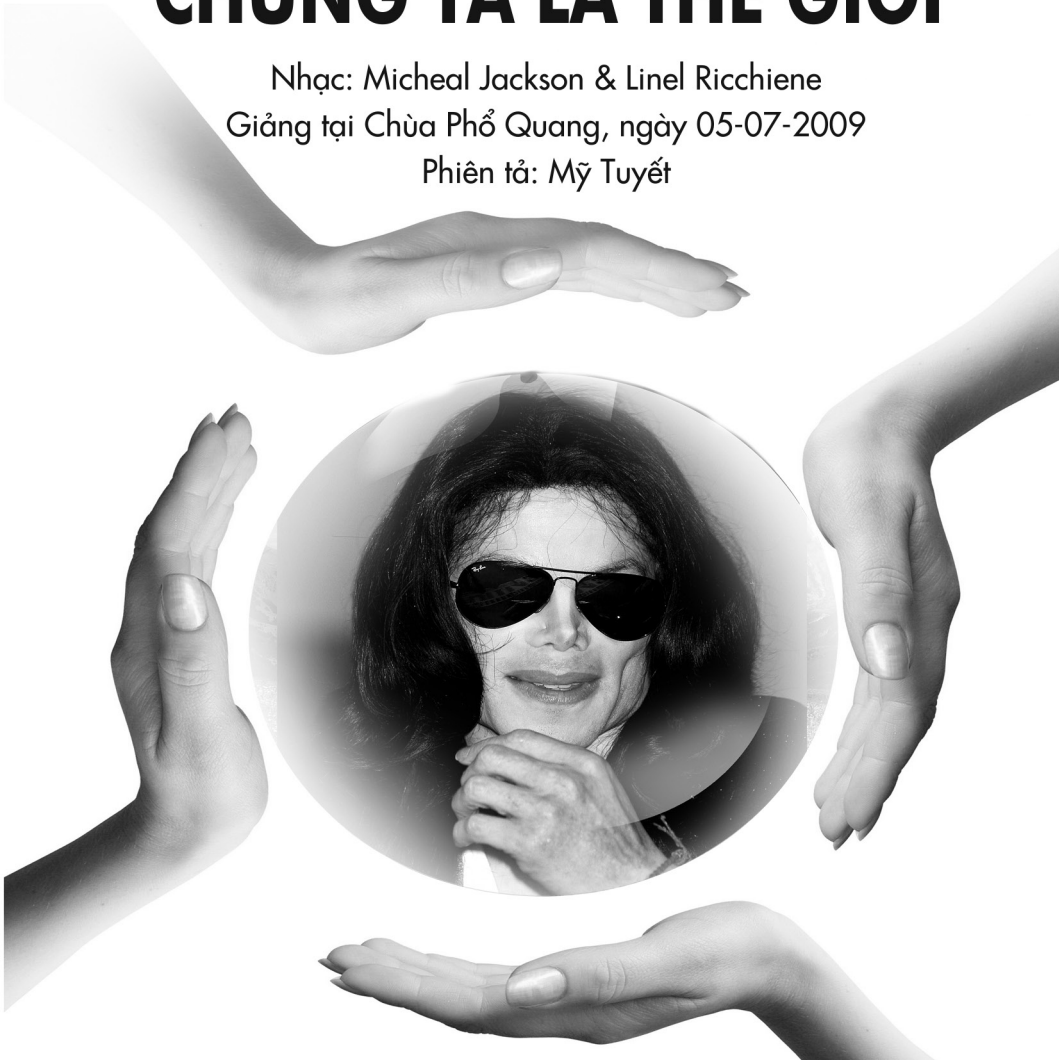
Làm tốt vẫn chưa đủ. Ta cần làm tốt với động cơ trong sáng, làm tốt với tâm cao thượng. Làm tốt với ý niệm vì danh, vì lợi, chỉ là tốt một phần. Cái tốt đó đề cao cái tôi. Cái tôi là một chướng ngại vật. Ai làm tốt với cái tôi, người đó không được phước báu nhiều. Hãy hướng về tha nhân, làm tốt cho người khác chính là làm tốt cho bản thân ta. nỗ lực đạo đức với ba phương diện như thế, ta sẽ vẫy tay chào quá khứ khổ đau. Ai vẫy tay chào được quá khứ sẽ đón nhận được tương lai tươi sáng và hạnh phúc./.



## Chương 3

# CHÚNG TA LÀ THẾ GIỚI

Nhạc: Micheal Jackson & Linel Ricchiene  
Giảng tại Chùa Phổ Quang, ngày 05-07-2009  
Phiên tả: Mỹ Tuyết







## THƯƠNG TIẾC MICHEAL JACKSON

Bài ca “*Chúng Ta Là Thế Giới*” do ca sĩ nhạc sĩ Micheal Jackson và Linel Ricchiene cùng sáng tác.

Micheal Jackson sinh ngày 29.8.1958 và đột tử tại nhà riêng vào ngày 25.6.2009, để lại sự thương tiếc to lớn chưa từng có trong lịch sử nghệ sĩ. Elvis Presley khi an táng vào tháng 8.1977, có 800 ngàn người tham dự. Công nương Diana khi làm lễ truy điệu vào năm 1997 có 750 ngàn người tham dự. Chính quyền Los Angeles đã phối hợp với gia đình của Micheal Jackson, tổ chức lễ an táng hoành tráng nhất trong lịch sử, với sự tham dự tối thiểu của một triệu người, vượt qua Elvis và Diana khoảng từ 250-300 ngàn người.

Trung tâm lễ an táng cho Micheal nằm ở Los. Sức chứa của trung tâm chỉ được 20 ngàn chỗ ngồi, cũng là nơi ba ngày trước khi Micheal qua đời, anh đã tập luyện, chuẩn bị cho chuyến lưu diễn quốc tế sau 10 năm vắng mặt trên thị trường giải trí. Sự ra đi của anh để lại nhiều nỗi đau, không chỉ cho gia đình, những người thân, các fan hâm mộ, hầu như cả thế giới đều quan tâm, thương tiếc.

Tổng thống Obama có thư chia buồn sâu sắc đến gia đình anh. Trong thư có đoạn nói: “*Micheal Jackson là thiên tài của âm nhạc, là nhân vật giỏi nhất trong công nghệ giải trí trong mọi thời đại. Tôi đã lớn lên bởi các điệu nhạc và ý tưởng nhạc của Micheal. Hiện nay trong i-pod của tôi vẫn còn những ca khúc bất hủ của anh*”. Điều đó cho thấy, nỗi thương tiếc của nhiều người dành cho anh rất lớn. Thế giới thương anh tiếc không chỉ đơn thuần vì anh là một nhân tài về nhạc pop, tạo ra các vũ điệu sáng tạo chưa từng có trong lịch sử của loại nhạc này. Anh mở ra cho thế giới, đón nhận các giá trị do con người tạo ra, trên nền tảng sáng tạo và đóng

## 44 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

góp, không dựa trên màu da. Những ca khúc của anh đượm tính chất nhân văn, đạo đức và mối quan tâm hạnh phúc con người, trên nền tảng mỉm cười với khổ đau. Ở tuổi lên bảy, anh trở thành một thần đồng ca nhạc. Tên tuổi của anh trở thành một huyền thoại, vượt qua Elvis Presley, bởi giá trị của những ca khúc do anh sáng tác rất sâu sắc.

Theo dự kiến, anh lưu diễn tại Anh 50 buổi, bắt đầu vào ngày 13.7.09. Anh đã ký hợp đồng với công ty tổ chức sự kiện âm nhạc AEG Live. Không may, sự ra đi của anh diễn ra trước khi sự kiện được bắt đầu. Trong vòng khoảng bốn tiếng đồng hồ, kể từ khi thông báo về việc phát hành vé, thì 750 ngàn vé đã được bán hết. Lúc đầu người ta dự kiến chỉ tổ chức khoảng 10 buổi lưu diễn. Nhưng sau 10 năm vắng bóng trên sân khấu nhạc, sự trở lại của anh làm cho người ta cảm thấy như một thần tượng trở về. Trong vòng vài ngày sau, con số đã nâng lên bảy trăm mấy chục nghìn.

Về số lượng đĩa, Micheal Jackson có kỷ lục bán cao nhất trên toàn cầu, một con số chưa có một siêu sao ca nhạc, đâu trong bất kỳ lĩnh vực nào đạt được. Cuộc đời của anh gắn liền nhiều nỗi đau, đôi lúc nỗ lực mỉm cười với chính mình chưa mấy thành công. Đó là điều đáng tiếc.

### LẶN ĐẠN VÌ BỊ KIẾN TỤNG

Năm 1993 anh bị cáo buộc là người lạm dụng tình dục trẻ em nam. Vụ án kéo dài vài năm liền, cuối cùng anh phải thương lượng với cha của đứa bé, bằng cách cho tiền mấy chục triệu đô la, để chấm dứt vụ kiện không có hồi kết thúc. Nó ảnh hưởng đến danh dự, cũng như những chuyến lưu diễn quốc tế của anh. Tưởng chừng các vụ kiện tai tiếng được lắng dịu sau hai lần đính hôn, lần thứ nhất với con gái của thần tượng âm nhạc Elvis Presley, lần thứ hai với y tá riêng, để lại

cho anh ba đứa con, cuộc đời Micheal vẫn không ngừng đổi diện bất hạnh.

Đến năm 2005, thêm một lần nữa, người ta cáo buộc anh lạm dụng tình dục. Lần này, phần thắng đã nghiêng về phía anh, nhưng cũng làm cho anh cảm thấy mệt mỏi. Bên cạnh những thành công và danh vọng lên đến đỉnh cao nhất, chưa từng có một nghệ sĩ nào đạt được hạnh phúc gia đình trọn vẹn. Micheal có mối quan hệ lộn độn với mẹ, làm cho anh đôi lúc phải ngậm ngùi với những nỗi bất hạnh. Điều đó làm cho anh tìm đến ma túy. Việc sử dụng ma túy khiến cho sự nghiệp của Micheal Jackson bị khựng lại. Trong chuyên lưu diễn với Dangerous World, cơn nghiện ma túy buộc anh phải hủy bỏ hợp đồng, vào trung tâm cai nghiện điều trị một thời gian.

Những thay đổi về bạch biến làm cho anh phải giải phẫu làn da đến ba lần. Sau đó giải phẫu thẩm mỹ mũi. Những chứng bệnh ảnh hưởng từ những cuộc giải phẫu và những tác động xấu từ việc sử dụng quá nhiều các chất, thuốc giảm đau, làm cho vóc dáng anh trở nên tiêu tụy so với thời 30 tuổi trở xuống. Nếu ta so sánh hai gương mặt trước và sau của Micheal, thấy khác nhau hoàn toàn, không phải khác về màu da từ đen thành trắng, mà khác luôn vóc dáng hình thù. Cộng thêm chứng bệnh dị ứng nắng, đi đâu Micheal cũng phải có dù che, làm cho anh mất đi nét tự nhiên.

Cuộc đời của anh gắn liền với những hoạt động từ thiện, nhất là trẻ em, điều mà thế giới không ai có thể phủ nhận được. Đó chính là giá trị nhân văn lớn mà anh đã cống hiến cho cuộc đời. Bản nhạc “*We Are the World- Chúng ta là thế giới*” đoạt được bốn giải Grammy vào năm 1986 sau một năm trình làng. Các giải đó bao gồm ca khúc của năm 86, bản thu âm năm 86, trình diễn nhạc pop xuất sắc nhất dành cho thể loại tốp ca và video âm nhạc hay nhất loại clip ngắn.

## 46 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

Hiếm khi nào một bản nhạc đoạt được nhiều giải Grammy như vậy. Bởi vì, giá trị âm nhạc, tư tưởng và điệp khúc làm cho tất cả mọi người nghe phải xúc động. Nhạc phẩm “*We Are the World*” mang lại rất nhiều triệu đô la cho Micheal Jackson. Anh đã dành trọn vẹn tiền tác quyền cho việc cứu giúp các trẻ em nghèo khổ bất hạnh ở châu Phi, đặc biệt những trẻ em ảnh hưởng của nạn đói diễn ra vào năm 84-85. Hậu quả của nạn đói và những khổ đau mà trẻ em ở nước này vẫn còn chịu. Sau chuyến công diễn, bản nhạc này được bán cho đài HBO với số tiền 20 triệu đô la, anh đã dành trọn vẹn tiền tác quyền cho ngân quỹ “Heal The World” (trị liệu thế giới) do anh thành lập. Mục đích của ngân quỹ này là góp phần chăm sóc, tạo điều kiện cho trẻ em trên thế giới, nhất là ở các quốc gia chậm phát triển, có được cơ hội học hành đến nơi đến chốn, vượt qua các bệnh tật, giảm đi được nỗi khổ niềm đau do mồ côi và những bất hạnh khác gây ra, như một hình thức gián tiếp, giúp các em có được nụ cười với khổ đau các em gặp phải tình cờ, hay do hoàn cảnh gia đình mang lại.

### CHÚNG TA LÀ THẾ GIỚI

Sau đây là nguyên văn bản nhạc “*We Are the World*” được dịch tiếng Việt.

*Có một lúc, khi chúng ta lưu tâm đến lời kêu cầu nào đó, khi thế giới phải đồng sát cánh bên nhau như một. Bao nhiêu con người đang trong cơn hấp hối, đây chính là lúc chúng ta góp một bàn tay cho cuộc sống chung. Món quà có giá trị nhất trong muôn một, không thể tiếp tục giả tưởng ngày này sang ngày khác, sẽ có một ai đó, ở một nơi nào đó, chẳng bao lâu nữa mang đến một đổi thay.*

*Tất cả chúng ta đều là phần tử trong một đại gia đình của các Thượng đế. Sự thật, bạn có biết, tình thương là tất*

*cả những gì chúng ta cần. Chúng ta là thế giới, chúng ta là những người con của thế giới, chúng ta chính là người làm cho một ngày mai trở nên tươi sáng hơn.*

*Vì thế, chúng ta hãy bắt đầu ban tặng, đó là sự lựa chọn. Chúng ta chọn lựa, chúng ta đang cứu vớt lấy chính cuộc sống của chúng ta, đó là sự thật. Nó mang lại một ngày mai tốt đẹp hơn cho chính bạn và tôi.*

*Vậy thì, hãy gửi tặng trái tim của bạn đến mọi người, để họ biết rằng, một ai đó lưu tâm đến họ, cuộc sống của họ sẽ trở nên cứng rắn và tự tại hơn, như đáng Tội thượng đã từng chỉ bày chúng ta, chuyển những sỏi đá thành cơm, tất cả hãy cùng góp một bàn tay.*

## **NHÌN VÀO KHỔ ĐAU ĐỂ GIÚP NHAU**

Điệp khúc hai là tinh thần liên đới vị tha: “*Khi bạn thất cơ lỡ vận, dường như không còn một tia hy vọng nào, nhưng nếu như bạn chỉ tin rằng chúng ta không thể ngã quỵ, vậy, vậy, vậy thì chúng ta hãy nhận thức rằng, ồ, một sự đổi thay chỉ có thể xảy đến khi tất cả chúng ta cùng đồng sát cánh bên nhau như một*”.

Phần đầu mang âm hưởng nhạc thôi thúc, mời gọi chúng ta cần quan tâm, sát cánh bên nhau như một. Khi có bất cứ nơi đâu, từ con người nào, một lời kêu cứu, bày tỏ nỗi khổ niềm đau họ đang mắc phải trong tự thân, không đủ sức vượt qua được nỗi đau này, ta hãy sẵn lòng ra tay giúp đỡ.

Micheal Jackson yêu cầu chúng ta mở rộng tầm nhìn trước nỗi khổ niềm đau, cái chết, bế tắc, trở ngại, nghịch duyên. Những nỗi đau thân thể hay tâm lý diễn ra hằng ngày, hằng giờ, xung quanh mình, trước mặt mình, như một loại ám ảnh, khó có thể mờ phai. Hãy mở mắt thật to, lắng tai

## 48 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

nghe thật rõ, để tiếp xúc được nỗi đau của con người, chia sẻ phần nào, làm cho nỗi đau vơi đi. Đây là chất liệu từ bi, tạo ra nhận thức hành động cộng hưởng trong cuộc sống. Nơi nào nỗi đau chưa được chuyển hóa, nơi đó hạnh phúc không thể nào có mặt trọn vẹn.

Chúng ta vì ý thức hệ chính trị, ý thức hệ tôn giáo, màu da, sắc tộc, địa lý, giới tính, lớn nhỏ, tạo ra biết bao nhiêu những ranh giới, rào cản. Có mắt vẫn không nhìn thấy được mỗi cộng sinh trong sự tương tác giữa nỗi khổ niềm đau của người và mình. Trước nỗi đau mất mát, thương tổn của người thân, ta có thể rơi những giọt nước mắt, thậm chí khóc cả ngày lẫn đêm, quên ăn bỏ ngủ, như kẻ chết rồi, có người như điên dại, có kẻ tự vẫn theo.

Nhìn xung quanh ta, hàng triệu người, tỷ người đang khổ, đang đau, thiếu lòng bi mẫn, ta trở thành như người bàng quan xa lạ. Ta mới nhìn giới hạn trong mỗi quan hệ tình thân của gia đình. Khi có một lời kêu cầu, chẳng hạn, có *“người đang trong cơn hấp hối, đó chính là lúc chúng ta cần phải góp một bàn tay cho cuộc sống”*. Góp có nhiều cách. Đạo Phật dạy ta trực tiếp tham gia, dự phần vào các hoạt động từ bi, nỗ lực chia sẻ nỗi khổ mà người khác đang gặp phải, trên cơ sở đó hiến tặng những niềm vui.

Giá trị của hoạt động từ bi bao gồm hai phương diện. Thứ nhất, tháo gỡ, không để cho nỗi đau đó tăng trưởng thêm. Thứ hai, tìm hạnh phúc lấp vào nỗi đau như một phần an ủi, một tiến trình trị liệu. Phần lớn, chúng ta chỉ có thể hỗ trợ, tháo được nỗi đau được một phần, hay nhiều phần, nhưng mang lại hạnh phúc cho người khác không phải là chuyện đơn giản, đâu ta có nhiệt huyết, có phương pháp, có tấm lòng.

Lòng từ bi vượt lên rất xa lòng bác ái. Bác ái phần lớn

dành cho người thân, và giới hạn trong con người. Trong khi đó, nỗi khổ niềm đau của thế giới này là vô cực. Tiếng nói, bàn tay, trái tim từ bi, các hành động nhân đạo, các giá trị hỗ trợ tương thân... cần phải được thể hiện khắp mọi nơi mọi chốn. Sử dụng được các hạt giống lòng từ bi thì vượt qua được nỗi đau, điều chúng ta có thể đạt được. Điều đó Micheal Jackson gọi là món quà có giá trị nhất trong muôn một. Khái niệm “trong muôn một” cho ta thấy tỉ lệ nỗi đau được trị liệu và phần mang lại niềm vui là cái gì rất ít, không đáng kể.

Trên thế giới có hàng trăm, hàng ngàn, vài chục ngàn, vài trăm ngàn các hội đoàn từ thiện, các ngân quỹ gia đình, chia sẻ bớt chén cơm manh áo và phần tiêu thụ của bản thân để giúp người bất hạnh bớt đi nỗi đau. Nếu so với các tổng thể nỗi khổ niềm đau, con số hoạt động từ thiện giống như hạt cát trong sa mạc.

Kinh Phật mô tả, nước mắt của chúng sinh, nếu tích tụ, đong đo cả chiều dài lịch sử, sẽ sâu hơn đại dương, lớn hơn bốn biển, có sức công phá như một cơn sóng thần đi ngang qua mảnh đời bất hạnh của con người. Nếu không được giúp đỡ để vượt qua, chắc chắn rằng, cõi đời này khó có thể có được nụ cười, dù là cười gượng gạo, hay cười ra nước mắt.

Thấy được giá trị “trong muôn một” của các hoạt động từ thiện, con người không cho phép mình nghĩ rằng các hoạt động nhân đạo đã đến hồi đầy đủ và kết thúc. Ta có thể chết và tái sinh hàng trăm nghìn kiếp trong tương lai, tiếp tục làm sứ mệnh chia sẻ nỗi đau của cuộc đời, bằng cách mang tặng niềm vui, nỗi đau vẫn tiếp tục có mặt.

### **CHỖ BÀNNG QUAN TRƯỚC NỖI ĐAU**

Đức Phật xác định một trong ba điều ngài không thể làm là: Độ vô lượng vô số chúng sinh, nhưng không thể độ hết

## 50 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

tất cả chúng sinh. Khái niệm “tất cả” cho thấy bất hạnh, vô minh, sân hận, tham ái, những hệ lụy do các hạnh nghiệp tiêu cực này gây ra, biết bao nhiêu khổ đau, chúng sinh phải gánh lấy như kết quả tất yếu của những hành vi sai lầm. Lòng từ bi vô hạn của đức Phật, tuệ giác lớn chưa từng có của ngài trong lịch sử, vẫn chưa thể nào chuyển hóa hết được tất cả những nỗi đau của nhân loại. Kể cả nỗi đau của dòng họ Thích Ca, bị vua Tỳ Lưu Ly bình địa và giết sạch, không thể nào vượt qua được, dầu lòng từ bi có dư thừa.

Những nỗi đau về bất công xã hội với bốn giai cấp, những nỗi đau về phân biệt đối xử, trọng nam khinh nữ trên toàn cầu, những nỗi đau bất bình đẳng xã hội, những nỗi đau không có những quyền căn bản nhất của con người, những nỗi đau do bệnh tật, những nỗi đau do thiên nhiên tạo ra, những nỗi đau do những hiểu lầm, do cố tình, ganh tỵ, hờ ghen, căm tức, sát hại, thương tổn giữa con người với con người, là vô hạn lượng. Bao nhiêu vị Thánh, hàng trăm nghìn các vị Bồ tát, triệu triệu vô số các đức Phật có mặt trên các hành tinh, vẫn không thể chấm dứt hoàn toàn các nỗi đau đó. Ta thấy việc chuyển hóa nỗi đau chỉ trong muôn một, do đó, ý thức cộng đồng cần được đề cao, mỗi người nên dẫn thân hy sinh vào các hoạt động nhân đạo, vì tha nhân.

*“Chúng ta không thể tiếp tục giả tưởng ngày này sang ngày khác sẽ có một ai đó, ở một nơi nào đó, chẳng bao lâu nữa, sẽ mang đến một đổi thay”.* Rất nhiều người trong chúng ta sống trong an ủi bởi những lời hứa hẹn, những chương trình, kế hoạch, tuyên bố trong các dịp bầu cử, trong những lúc chuẩn bị đăng quang. Nhưng khi mọi việc đã xong, niềm vui đã có, các nguyện ước được thành tựu, những lời hứa hẹn chỉ tồn tại dưới hình thức hẹn hứa mà thôi.

Micheal Jackson yêu cầu con người đừng tự an ủi chính



mình, nếu không có tôi giúp, người khác cũng tham gia vào. “Không có Mợ thì chợ vẫn đông” là một câu nói mang tính xả bỏ “chủ nghĩa công thần” trên các hành vi công ích. Không nên hiểu như một cơ sở biện hộ rằng, không có tôi nhiều người khác cũng làm, tôi được quyền bàng quan, đứng dung, thờ ơ, lãnh cảm, không cần phải có trách nhiệm, bổn phận gì đối với nỗi khổ niềm đau của người khác.

Thế giới phương Tây phát triển “tự do cái tôi” ở mức độ cao nhất. Do đó, khuynh hướng muốn an phận thủ thường, không muốn làm phiền ai, không muốn ai làm phiền mình, tạo ra những lý luận tại sao tôi phải giúp người khác, tại sao tôi buộc phải quan tâm đến người khác, tại sao tôi phải quan hoài với những người không phải chính là tôi, tại sao tôi phải chia sẻ cơm ăn, áo mặc, vật thực, sức lao động, khi người khác đang cùng có những điều kiện tương tự, không tự cứu giúp lấy chính mình. Hàng loạt, hàng ngàn, hàng trăm những câu hỏi tại sao có mặt để biện hộ ai khổ ráng chịu, tôi sướng mặc tôi.

Bên cạnh những quan niệm do cái tôi vị kỷ đó, rất nhiều người có trái tim nhân ái, bác ái, rộng xa hơn nữa, lóe lên được chất liệu từ bi như Micheal Jackson: *“Ta không thể tự an ủi và giả vờ rằng sẽ có một hiện tượng làm thay đổi, ở một nơi nào đó”*, từ một con người, có thể là vua, hoàng hậu, chủ tịch nước, tổng thống, thủ tướng, các bộ trưởng, chủ tịch các đảng phái, người cầm cân nảy mực của các công ty, hoặc trong gia đình của chúng ta, có thể là cha mẹ ông bà. Rất nhiều những lời hứa hẹn và an ủi từng có, nhưng chẳng đưa chúng ta đi tới đâu. Micheal Jackson yêu cầu chúng ta hãy nhìn thẳng vào thế giới hiện thực, đừng tránh né, biện hộ, bàng quan.

## KỶ VỌNG SAI LẦM MANG ĐẾN KHỔ ĐAU

Trong kinh Tứ diệu đế, đức Phật dạy phải trực diện với khổ đau. Thế giới này đang khổ, trái đất này đang bị hủy diệt, nạn hâm nóng toàn cầu đang diễn ra khắp nơi. Sự bóc lột vẫn đang còn đó, các bất công xã hội vẫn đầy đủ. Sự phân biệt nam nữ vẫn còn có mặt khắp mọi nơi, xen lẫn vào trong các nền văn hóa, làm khủng hoảng hạnh phúc biết bao con người. Cho nên, ta phải thừa nhận nó, nhìn thấy nó và phủ truy nguyên được bệ tắc đó do đâu mà ra. Con người không nên đặt nặng vào tự an ủi có sự đổi thay, nếu nó chưa diễn ra. Khái niệm “chẳng bao lâu” làm con người có cảm giác việc đó đến gần kề vào ngày mai, tuần tới, tháng sau, năm nữa. Rất nhiều người từng có những kỳ vọng tương tự, hy vọng rằng tôi sẽ đổi đời. Kết quả sự chờ đợi càng dâng cao thêm quá nhiều thất vọng.

Kỳ vọng càng nhiều mà không đặt trên nền tảng hiện thực, với những nỗ lực tinh tấn cần có, sẽ làm con người rơi vào trạng thái “cầu bất đắc khổ”, vốn là một trong tám phạm trù khổ, đặt nặng tính cường điệu các cảm xúc, quá nhiều áp lực của kỳ vọng và an ủi bản thân. Trong khi đó, kỳ vọng và an ủi từ tha nhân lại càng tồi tệ hơn nữa. Con người làm chủ bản thân, đôi lúc muốn vẫn chưa làm xong, hướng hồ các ước muốn mông lung, mang tính điều kiện. Có những tương tác xã hội, tương quan gia đình không phải muốn làm có thể làm được.

Có rất nhiều người phát nguyện làm tốt ngày mai nhưng chiều đến, họ trở thành người thiên cổ. Có người muốn làm tốt vào tháng sau, nhưng chưa kịp, con cái của họ đã phá sạch sành sanh của cải. Không thể hẹn ước việc làm lành, không thể cam kết mang tính tương lai đối với những việc cần phải đầu tư ngay bây giờ. Do đó, phải lấy phương pháp “hiện tại

lạc trú” để đầu tư công đức, giúp xoa dịu các nỗi đau, mang lại niềm vui, góp phần thiết thực cho kết quả đổi thay, hơn là những lời hẹn ước đơn thuần.

### **TÌNH THƯƠNG ĐƯỢC NỐI KẾT**

*“Tất cả chúng ta đều là một phần tử trong đại gia đình của các Thượng đế. Sự thật bạn có biết, tình thương là tất cả những gì chúng ta cần”.*

Là người theo Tin Lành, dĩ nhiên Micheal Jackson tin vào Chúa. Ông không gọi Chúa là thần tối cao của tôn giáo mình, mà gọi là các “đấng Tối thượng”, tức là Chúa của nhiều tôn giáo khác nhau. Tiếng nói của lòng bác ái làm cho Micheal Jackson thấy rất rõ, nhiều người thuộc nhiều tôn giáo khác nhau, đến với nhau bằng tình người, vượt qua các rào cản của tôn giáo, họ vẫn có thể gieo mầm thương yêu và nối kết sự sống. Những giới hạn trong quan niệm này cho thấy rằng khổ hay hạnh phúc do Thượng đế của các tôn giáo tạo ra. nỗ lực của con người chỉ là một phần thách đố với quyền lực của các Thượng đế mà thôi. Hãy sử dụng tình thương mà con người học được từ các giáo nghĩa của các tôn giáo. Hãy đến với nhau trong cuộc đời này, bằng chăm sóc, vì đã thấy rất rõ, chúng ta là thành viên trong một đại gia đình. Hiểu như thế, ý nghĩa của lòng từ bi sẽ lớn hơn. Trong khi đó, ông hiểu rằng, con người là thành viên của “một đại gia đình” các đấng tối thượng, có nghĩa là tất cả con người đều là con của các đấng Thượng đế, theo Nhất thần giáo.

Tất cả tín hữu của Nhất thần giáo và Đa thần giáo đều là con cháu, là vật thụ tạo, là các sản phẩm tri thức của các đấng tạo dựng nên cuộc đời này. Ý muốn nói nếu con người nhận được phần thưởng của các đấng tạo vật, con người hãy chia bớt một phần thưởng đó cho những mảnh đời bất hạnh, kém

## 54 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

hạnh phúc. Lời kêu gọi đó dù sao cũng có giá trị nhân sinh, mặc dầu có những giới hạn nhất định của nó. Người nghĩ rằng mình là thành viên của đại gia đình Thượng đế, không thể nào gieo rắc tình thương với những người ngoài niềm tin tôn giáo với họ. Ý niệm “con Chiên trong đàn và con Chiên ngoài đàn” là một phân biệt đối xử tôn giáo, không thể trải nghiệm tình thương với người ngoài đạo.

Chiên là một loại cừu. “Trong đàn” chỉ cho những người đi theo công giáo và chưa bị rút phép thông công. Tức là các quyền lợi tôn giáo được hưởng một cách trọn vẹn, song hành với quyền lợi của một công dân trong nước. Nếu quyền của một công dân trong nước là nhân quyền mà mỗi người có thể có, thì quyền được nhận phép thông công đối với Thượng đế được xem là tối cao trong tôn giáo Nhất thần. Quan niệm như thế, người ta rất khó có thể trải lòng bác ái và tình thương với những người khác đạo, những người chống lại mình, như tinh thần từ bi của đạo Phật.

Tình thương là tất cả những gì chúng ta cần. Tình thương bác ái còn giới hạn đối tượng, phân biệt đối tượng. Mặc dầu là tình thương con người, nhưng con người thuộc về tôn giáo, con người không có tôn giáo không được quan tâm. Các loài động vật càng bị chà đạp thân phận nhiều hơn. Môi trường sinh thái đôi lúc không được chú trọng... Đó là những tình thương ít nhiều gì mang tính ích kỷ. Trong khi đó, đạo Phật dạy con người tình thương trên nền tảng của lòng từ bi, lấy con người làm trọng tâm, lấy sự sống làm nền tảng. Mạng sống của con vật được xem quý báu tương tự như sinh thể con người.

Môi trường sinh thái được đề cao ở góc độ có giá trị tương đương. Sống, trải nghiệm lòng từ bi, lúc đó việc chia sẻ nỗi khổ niềm đau được thực hiện tốt đẹp nhất. Ta thấy đối với các tổ chức từ thiện của Phật giáo, mỗi khi có một biến

cố thiên tai diễn ra ở một nơi nào trên hành tinh, các Phật tử đến tận nơi để chia sẻ, giúp đỡ, bất luận những người gặp thiên tai thuộc tôn giáo nào. Giá trị của lòng từ bi, Phật tử phải phát huy nhiều hơn nữa, để cho thế giới bớt đi nhiều cảnh đời bất hạnh.

### **HÃY BAN TẶNG NIỀM VUI**

Điệp khúc, Micheal Jackson miêu tả rất ấn tượng: “*Chúng ta là thế giới, chúng ta là những người con. Chúng ta chính là người làm cho những ngày mai trở nên tươi sáng hơn. Vì thế chúng ta hãy bắt đầu ban tặng*”.

Điệp khúc này có ý nghĩa hay gấp mấy lần so với đoạn trước đó. Nó xác quyết vị thế trong mối tương giao về sự sống, con người là thành viên của đại gia đình các đấng Tối thượng. Ở đây nói “*Chúng ta chính là người làm cho ngày mai tươi sáng hơn*”. Micheal Jackson xác định rõ không thể trông chờ vào sự cứu giúp của Thượng đế và các Thần linh, vì Thượng đế chưa từng có mặt.

Nitche từng phát biểu: “Thượng đế đã chết”. Mặc dầu tính toàn năng, toàn bi, toàn trí của Thượng đế được các tôn giáo ca ngợi không thể nghĩ bàn, nhưng trên thực tế, nỗi khổ niềm đau trên hành tinh này, để vượt qua vẫn chính là con người. Đó là mâu thuẫn về phương pháp luận rất lớn mà các tôn giáo khác, dựa trên nền tảng lòng bác ái của Thượng đế, không thể nào lý giải được.

Có người tự an ủi rằng, Thượng đế đã hóa thân làm bác nông dân để cho con người có cơm ăn. Thượng đế trở thành người dệt vải, để con người có áo quần để mặc. Thượng đế đã hóa thân trở thành nhà chính trị, nhà văn hóa, nhà giáo dục, để con người có được những giá trị xã hội. Đó là giải thích khiên cưỡng thôi. Tính chất chân lý và hiện thực của

## 56 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

các tuyên bố rỗng chảng là bao.

Dầu là người theo Tin Lành giáo từ nhỏ, Micheal Jackson thấy rất rõ, chúng ta chính là người làm cho ngày mai trở nên tươi sáng hơn. Đây là tinh thần tự lực để đi trên con đường ta cần phải đi. Trông chờ những thành quả an vui, hạnh phúc và mỉm cười với khổ đau, từ sự ban tặng của người khác, là một sự sai lầm về phương pháp, một ngộ nhận trong tiến trình cải thiện xã hội. Hậu quả là con người chỉ có thể hưởng được những hạnh phúc trên chiếc bánh vẽ không có thật trong cuộc đời.

### THẾ GIỚI VÀ CON NGƯỜI

Mối quan hệ giữa thế giới và con người được Micheal Jackson đánh đồng bằng một đẳng thức hóa. Thứ nhất, phát huy cái tôi tập thể là “Chúng ta” bao gồm tất cả những người trên hành tinh, như là những hữu thể có thật. Ta phải thấy, việc đẳng thức tổng thể các đơn vị hữu thể sự sống là “Thế giới” là một đẳng thức hóa mang tính nhân bản và nhân văn rất cao. Tại sao chúng ta quan tâm đến thế giới? Bởi vì thế giới không phải là của riêng mình. Thế giới bị phá hoại bởi chiến tranh, loạn lạc, bệnh tật, nạn phá rừng, nước và đất bị ô nhiễm, làm cho trái đất hâm nóng. Con người nghĩ rằng rừng là công cụ, nên khai thác vô tội vạ để chu cấp cho hạnh phúc bản thân. Đánh đồng bằng một đẳng thức “chúng ta là thế giới”, ta thấy, theo Phật giáo, hành tinh này, sự sống này, mẹ đất này, chính là chúng ta. Ta không thể nào có những hành động tham, sân, si, khai thác hành tinh một cách cạn kiệt, để dẫn đến sự yếu thọ của hành tinh, kéo theo sự yếu thọ của sự sống, trong đó có bản thân mình là một điều chắc chắn phải diễn ra. Đẳng thức hóa này, mặc dầu dựa trên nền tảng của ngã, là một đẳng thức hóa có ý nghĩa, giúp con người dừng lại các hành động si mê đã từng phá hoại hành tinh và sự sống nói chung.

Khi xác định, “*Chúng ta là những người con*” tức xem định con người là những đứa con của thế giới, không có lý gì, con người không tạo điều kiện để chính mình được cơ hội sống hạnh phúc hơn, bình an hơn, bền bỉ hơn trên hành tinh. Đó là phán đoán có ý nghĩa tích cực cho ý thức cộng đồng toàn cầu. Việc bảo hộ hành tinh, thông qua việc bảo hộ con người, là một nhu cầu không thể thiếu. Đề nghị rất thiết thực của Micheal Jackson là: “*Vì thế, chúng ta hãy bắt đầu ban tặng*”. Ban tặng được hiểu là một phần của tình thương, hành động của tình thương, là cơ hội để tháo gỡ những nỗi đau do thiếu thốn về vật chất như cơm ăn, áo mặc, phương tiện, những điều kiện để có được sự giáo dục chân chính trên cuộc đời. Rất tiếc vì là tín đồ tin vào Nhất thần giáo, cái nhìn của Micheal Jackson chỉ dựa trên tình thương bác ái, xem đó là lối giải quyết vấn đề duy nhất.

Trong khi đó, theo đạo Phật bố thí tức rộng lượng chia sẻ tình thương chỉ là một phương tiện để bảo hộ thế giới con người, không phải là tất cả. Sáu phương pháp đạo đức toàn thiện bắt đầu là sự chia sẻ sở hữu tài sản. Kế tiếp là đời sống đạo đức hoàn thiện. Thứ ba là sự tinh tấn theo đuổi những mục đích, những giá trị chân chính. Thứ tư là sự kham nhẫn tất cả những nghịch cảnh có thể xảy ra trên tiến trình con người đi tới những mục đích này. Thứ năm là thiên định để con người có được định tâm vững, có được sự chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau. Cuối cùng là trí tuệ, ngọn hải đăng soi đường, trong những tình huống con người rơi vào bóng tối. Năm yếu tố còn lại được xem là thước đo quan trọng để con người mang lại hạnh phúc trong cuộc đời, xây dựng hạnh phúc cho thế giới, bảo hộ con em của mình, trong đó có chính mình. Ban tặng là bố thí hay cúng dường không thôi vẫn chưa có thể giải quyết được các vấn nạn con người.

## 58 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

Rất nhiều triệu phú, tỷ phú chết rất đau khổ bằng tự vẫn, bởi vì không có được thiên định và trí tuệ. Mỗi khi nỗi khổ niềm đau diễn ra, họ vượt qua không nổi. Họ có những nỗ lực, có thể giúp cho người khác vượt qua được nỗi đau vật chất đơn thuần. Để nỗ lực cứu trợ có kết quả ở mức độ cao, người tham gia các hoạt động cứu trợ, trước hết phải tạo niềm vui cho chính mình, mỉm cười với khổ đau, chuyển hóa được khổ đau đến tận gốc rễ. Đơn thuần làm công việc giúp người mà không chăm lo cho mình bằng tuệ giác, thiên định, đời sống đạo đức... thì dễ bị những nỗi khổ niềm đau khác làm thương tổn, chinh phục. Nỗi đau có thể gây trở ngại cho những hoạt động bác ái, từ bi của người dân thân. Hãy bắt đầu không chỉ bằng ban tặng mà còn với năm đức tính toàn thiện. Đó là đạo đức, kham nhẫn, tinh tấn, thiên định và trí tuệ.

Theo Micheal Jackson: *“Đó là một sự lựa chọn, chúng ta chọn lựa, chúng ta đang cứu vớt lấy chính cuộc sống của chúng ta, đó là sự thật. Nó mang lại một ngày mai tốt đẹp hơn, cho chính bạn và tôi”*.

Khi nói, “chúng ta là thế giới” như một đẳng thức, đôi lúc rất mông lung. Rất nhiều người khó có thể cảm nhận được, chấp nhận được để có thể góp phần, như một dự phần trong chương trình giải phóng nỗi khổ niềm đau mà cuộc đời đang đối diện. Những nỗ lực cho một tương lai tươi sáng, cho ngày nay hạnh phúc, không phải cho người khác, mặc dầu rộng là thế giới, trên thực tế cho chính bạn và tôi. Phải có tôi trong đó, phải có bạn trong mỗi tương giao đó, có lẽ con người mới mạnh dạn dấn thân vào. Đây chính là giới hạn của lòng bác ái. Khi cái tôi được hưởng những nhân quả phước báo, cái tôi mới cố gắng làm. Khi mặt mũi cái tôi đó ẩn khuất, hầu như rất nhiều người không thấy được giá trị cao thượng của lòng



từ bi, không cần mong đền đáp lại, với những quả phúc công đức tương xứng con người đã làm ra. Khi làm các việc lành, ta đã là người hạnh phúc rồi. Đang lúc các việc làm tốt chưa kịp trở quả, ta cũng sống trong hạnh phúc. Ngay cả khi các việc làm tốt được gieo trồng dù không có một nguyện ước nào, quả tích cực, quả an vui hạnh phúc vẫn tiếp tục được diễn ra. Đó là nhận thức sáng suốt mà những người con Phật được huấn luyện, để sống tốt và hành xử tích cực.

Khi làm từ thiện, mổ mắt cườm, giúp người già, kẻ cô đơn, người buồn chán, kẻ tàn tật, trẻ mồ côi, hay bệnh nhân ung bướu, người khiếm thị... ta phải thấy rõ, hồi hướng công đức cho bản thân và gia đình, thường được hiểu như một nguồn động cơ, không nên hiểu như là cứu cánh trong tự thân của nó. Quả báo tốt tự động được hiển bày, dầu ta có nguyện ước hay không nguyện ước. Đó là quy luật tất yếu sẽ diễn ra. Không cần nghĩ cho chính bạn và tôi, mà nghĩ cho cuộc đời, con người làm với động cơ cao thượng. Nếu ai đó chưa thấy được tính giá trị trong những việc làm tốt, mang lại hạnh phúc an vui, ít ra có thể sử dụng câu nói tương đối của Micheal Jackson, đó là “cho chính bạn và tôi”, để ta có động lực thôi thúc tích cực.

*“Vây thì! Hãy gửi tặng trái tim của bạn đến mọi người. Để họ biết rằng, một ai đó lưu tâm đến họ, cuộc sống của họ sẽ trở nên cứng rắn và tự tại hơn, như đáng tôi thượng đã từng chỉ bày chúng ta, chuyển những sỏi đá thành bánh mì”*.  
 Nhu cầu giúp đỡ trước hết tạo ra sự an ủi lớn ở những người bất hạnh. Không phải ai cũng may mắn có được năng lực và sức chịu đựng phi thường, xem tất cả chướng duyên thử thách và những nỗi gian truân trong cuộc đời là lửa thử vàng để sống hạnh phúc ở hiện tại và trong tương lai.

Trì hoãn các hỗ trợ và “kết thúc” truyền thông mỗi đồng cảm giúp đỡ, trên tinh thần *“lá lành đùm lá rách, hay lá*

*rách ít đùm lá rách nhiều*” có lẽ làm cho nỗi khổ niềm đau càng tăng trưởng, trương phồng hơn bao giờ hết. Mỗi động tác giúp đỡ làm người khổ đau có cảm giác được quan tâm, chăm sóc, chữa trị, giúp đỡ bằng tình thương yêu; giúp họ tăng trưởng niềm tin, không nên tuyệt vọng. Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn từng tâm sự “*Tôi ơi, đừng tuyệt vọng!*”.

### VƯỢT QUA TUYỆT VỌNG

Khích lệ người khác rất dễ, khích lệ bản thân rất khó. Khi khích lệ người khác, ta cố gắng dùng hết tất cả những khôn ngoan nhất của bản thân, để làm cho người kia vực dậy từ hoàn cảnh bế tắc và khổ đau. Khích lệ chính mình là một tiến trình nhận thức, trong đó nỗi khổ niềm đau, ức chế tâm lý và những bất mãn phải được nhổ tận gốc rễ, ta mới có thể vượt qua được nỗi đau:

*“Đừng tuyệt vọng, tôi ơi, đừng tuyệt vọng!*

*Đừng tuyệt vọng, tôi ơi, đừng tuyệt vọng!”.*

Trịnh Công Sơn tự nhắc nhở mình mấy lần trong bản nhạc “*Tôi ơi, đừng tuyệt vọng*”. “*Lá mùa thu rơi rụng giữa mùa đông*” là quy luật vô thường. Những bất hạnh, trắc trở, những điều không như ý diễn ra, không phải ở ngay nghịch cảnh con người đang có, ngay cả trong những mùa không thuộc nghịch cảnh, nó vẫn xuất hiện như thường.

“*Lá mùa thu rơi rụng*” giữa mùa thu là một hiện tượng rất phổ quát. “*Lá mùa thu rơi rụng*” trong mùa đông là một hiện tượng không phải không có. Nếu nói mạnh dạn hơn, “*lá mùa thu*” tiếp tục rơi trong mùa xuân. Theo nguyên lý vô thường, “*lá mùa thu*” vẫn rơi trong các mùa xuân, hạ, thu, đông. Ta ví đời người tương đương như bốn mùa, mùa đông là mùa của tuổi U50 trở lên.

Micheal Jackson đã sống trong độ tuổi U50. Lá mùa thu của anh đã rơi, rụng, bằng cái chết rất đau thương, do anh sử dụng thuốc giảm đau quá nhiều. Khi giải phẫu tử thi, người ta đã thấy trong bao tử của anh không có một cái gì. Trong suốt ba ngày trước đó, anh không ăn, lại uống những thuốc giảm đau có chất an thần cao, làm cho tim ngưng đập hoàn toàn.

### THẤY RÕ VÔ THƯỜNG

Thấy rõ được ý nghĩa vô thường, ta không nên ỷ lại. “Lá” của chúng ta đâu là lá mùa xuân, hay lá mùa hạ, mùa thu, mùa đông, có thể rơi rụng bất cứ lúc nào. Ra ngoài đường phố, chịu khó quan sát, ta thấy dưới những gốc cây, trên các vỉa hè, không chỉ có những chiếc lá vàng, tức lá mùa thu, mà còn những chiếc lá mùa đông, mùa xuân xanh ròn, vẫn bị rụng bởi gió, bởi sự gãy đổ của cành, hoặc bởi sự phá hoại của con người.

Tính cách vô thường buộc con người phải gửi tặng trái tim đến mọi người. Đừng để việc giúp đỡ người khác trở nên quá muộn. Thể hiện sự quan tâm đến người khác chính là lúc ta xây dựng nên những nhịp cầu thân ái, một hơi ấm có ý nghĩa, cho mình và cho người. Người giúp cho người khác có thêm nghị lực cứng rắn hơn, sẽ sống tự tại hơn, thoải mái và bình an hơn.

Trong bài “*Tôi ơi! Đừng tuyệt vọng*”, Trịnh Công Sơn có lời khuyên tương tự: “*Hãy hồn nhiên, rồi em sẽ bình minh*”. Tức phải sống một trạng thái hồn nhiên, đừng lo, đừng sợ hãi, đừng khùng bố nội tại, đừng rầu rĩ, đừng van xin, đừng khóc lóc, đừng tuyệt vọng, thì bình minh của hạnh phúc, bình minh của tương lai, thuận duyên, chắc chắn là một hiện thực. Thái độ tích cực vượt qua được nhiều nghịch cảnh, mở cửa cho con người thoát khỏi những bế tắc. Khi ta nỗ lực giúp một người nào đó, năng lượng vực dậy sẽ được gia tăng.

## 62 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

Ta chỉ cần đến bên cạnh người đang hấp hối, nắm tay chân họ, với sự triu mến của tình thân, tình thương, lòng tôn kính, người bệnh cảm thấy hạnh phúc, ấm lòng. Giả sử vô thường diễn ra trong tích tắc đó, việc tái sanh cũng là thuận duyên. Chết trong sự cô đơn, hiu quạnh, không người biết, chẳng kẻ hay, nỗi đau ức chế tâm lý sẽ là nỗi ám ảnh rất lâu dài.

Nhiều nghĩa sĩ bỏ thân trên chiến trường, trải qua nhiều năm, vẫn chưa được siêu thoát, vì nghĩ rằng Tổ quốc không ghi công, nhiều người vẫn chưa biết đến, đóng góp của họ trở nên bạc bẽo, cuộc đời hết sức hẩm hiu. Hãy thể hiện tình thương bằng những hành động cụ thể. Bằng lời nói, thăm viếng, chia sẻ, giúp đỡ, tức bằng một cái gì đó thiết thực trong hiện tại, để người khác có được sự cứng rắn vươn lên khỏi nỗi khổ niềm đau. Tất cả chúng ta cần phải góp vào một bàn tay cho cuộc đời tươi sáng.

Giúp người khác bằng một bàn tay chưa đủ. Hãy thử quan sát tiếng vỗ của một bàn tay. Chắc chắn rất khó, ngoại trừ tiếng vỗ đó do bàn tay đập vào tường, vỗ trên bàn, tát vào người khác, tạo ra âm vang như một phản ứng kêu cứu, phản ứng ức chế hay phản ứng tất yếu. Ta phải vỗ bằng nhiều bàn tay. Do vậy, việc đóng góp cho người khác cùng biết, cùng dẫn thân vào những nghĩa cử cao thượng cần làm, phải là công việc của nhiều bàn tay. Triết lý về đức Phật Thiên Thủ Thiên Nhãn có mặt cũng trên ý nghĩa tốt đẹp này. Một bàn tay giúp người thì chẳng là bao. Nhiều người phải làm thêm ca hai, ca ba, để có thêm tiền làm từ thiện. Ta có thể hiểu người đó đang sống với sáu bàn tay, ca hai thêm hai bàn tay nữa, ca ba nhân lên thành sáu. Có người làm sáu bàn tay chưa đủ, vận động cả chồng, con, người thân, quyến thuộc cùng làm. Nhiều người đã mạnh dạn làm như thế. Cả gia đình phát tâm đến các trung tâm, tham gia vào các hoạt động từ thiện.

Họ đã có được vài chục bàn tay. Một bàn tay tạo thành sự đơn điệu, mặc dầu vẫn hỗ trợ, giúp đỡ, giảm bớt những nỗi đau. Con người làm bằng nghìn bàn tay, triệu bàn tay, thì niềm an vui hạnh phúc ban tặng, cống hiến cho những mảnh đời bất hạnh sẽ nhiều hơn, nhờ đó, nỗi khổ sẽ giảm đi.

### **ĐOÀN KẾT VỰC DẬY TỪ KHỔ ĐAU**

Lời điệp khúc yêu cầu mọi người cần quán chiếu chính mình như một giả thuyết:

*“Khi bạn thất cơ lỡ vận, dường như không còn một tia hy vọng nào, nhưng nếu bạn tin rằng, chúng ta không thể ngã quy. Vây! vây! vây! Chúng ta hãy nhận thức rằng ô ! Một sự thay đổi chỉ có thể xảy đến. Khi tất cả chúng ta cùng đồng lòng sát cánh bên nhau như một”.*

Khi ngã quy nếu đơn thương độc mã, ta dễ dàng bị bế tắc, tuyệt vọng. Nếu ngã quy mà bên cạnh có nhiều người, tự đứng dậy bằng đôi chân, đứng dậy bằng ý chí nỗ lực làm mới cuộc đời, người đó trở thành giá trị tham khảo và noi theo cho người khác. Khi “đồng lòng sát cánh bên nhau” như một, cả thế giới này là một, một là tất cả, tất cả là một, theo tinh thần của kinh *Hoa Nghiêm*. Lúc đó, vực dậy cõi đời khổ đau trên thế giới này, dẫn đến thành công và hạnh phúc là không khó lắm.

Khó khăn lớn nhất là ta phải nỗ lực cho đất nước, cho cộng đồng, cho gia đình, cho người thân và cho bản thân mình... Cần thấy rõ, có một nhu cầu lớn hơn, mang tính cách toàn cầu, một ý thức, sự cam kết lớn là hãy “sát cánh bên nhau”, đứng với nhau trở thành một. Giống như hiện tượng triệu triệu các bó đũa, đại diện cho các chủng tộc, con người, giới tính, vai trò vị thế xã hội khác nhau, màu da, sắc thái, tuổi tác, kết thành một khối thống nhất, chắc chắn rằng việc

## 64 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

vực dậy hạnh phúc từ những khối khổ đau, có thể thực hiện được. Đừng bao giờ đánh mất hy vọng, đầu hàng khi ngã quy một lần hay nhiều lần. Đừng bao giờ có nhận thức rằng tôi không thể làm được. Đừng bao giờ rơi vào sự chán nản, đừng suy nghĩa tiêu cực rằng việc này vượt ngoài tầm với của tôi.

Nếu muốn hướng về tia sáng hy vọng, hãy thực tập những nghệ thuật rất đơn giản và có giá trị trị liệu. Hướng mắt về mặt trời để quên đi bóng tối, hướng mắt về điều lành để quên đi nỗi đau. Hạnh phúc, khổ đau đồng hành, xen lẫn trong cuộc đời. Ai nhớ quá nhiều nỗi khổ niềm đau, không còn tâm tư để thấy hạnh phúc đang có mặt trong ta, xung quanh ta, bên cạnh mình. Hãy mở to đôi mắt tuệ giác, nhìn sự vật để thấy bên cạnh khổ đau, hạnh phúc vẫn có mặt như một hiện thực. Con người không có quyền đào tẩu, bỏ cuộc, chào thua. Nhìn thấy được Niết bàn như một thành quả tất yếu, trên nền tảng thực tập tám điều chân chính sẽ giúp ta sống hạnh phúc hơn. Đó là phương pháp luận và cách giải quyết vấn đề theo tinh thần đức Phật dạy.

Nỗ lực tập thể được xem là quan trọng. Nhu cầu tuệ giác, ánh sáng soi đường đóng vai trò chỉ đạo không kém phần quan trọng. Rất nhiều người có tinh thần tập thể, nỗ lực cùng đứng lại bên nhau để vượt qua khổ đau. Không có tuệ giác, ta rơi vào tình trạng một người mù dẫn cả đoàn người mù rơi vào vực thẳm hố sâu.

Trong mỗi bàn tay của đức Phật Thiên Thủ Thiên Nhãn còn có thêm một con mắt. Con mắt đạo diễn cho từng hành vi. Con mắt tượng trưng cho ánh sáng. Một ngàn con mắt là trí tuệ tập thể, chất xám tập thể, là giải pháp tập thể, mối quan tâm tập thể, sự cam kết tập thể, hướng về toàn hành tinh. Hành động từ bi tập thể với trí tuệ tập thể sẽ dẫn đến hạnh phúc và hòa bình toàn cầu.

## THẤP SÁNG HY VỌNG

Bài nhạc “*Chúng ta là thế giới*” của Micheal Jackson là lời kêu gọi lòng bác ái đối với những người theo Nhất thần giáo, cần được triển khai rộng hơn dưới góc độ của từ bi, đối với người Phật tử. Nó chính là chiếc phao giúp cho cuộc đời bớt đi nỗi hiu quạnh, thấp sáng lên những niềm hy vọng, xua tan bóng tối của tuyệt vọng, khổ đau, bế tắc. Hãy cùng thấp sáng ngọn nền hy vọng là sự dâng tặng cho thiên tài nhạc pop Micheal Jackson.

Năm 2002 có một nhà báo hỏi: “Nếu chết, ông muốn được an táng như thế nào?” Micheal Jackson trả lời: “Tôi muốn được đưa lên một chiếc xe cở tích, quan tài thì dát vàng, để cho thấy tính cách hồn nhiên trẻ thơ”. Những ước nguyện của Micheal ở tuổi U50, gắn liền với tuổi thơ là như vậy.

Nỗi đau của Micheal Jackson đã nằm xuống như một tuyệt vọng. Cuộc đời và những hoạt động từ thiện của anh đóng góp cho hội từ thiện do chính anh thành lập là nguồn hy vọng và hạnh phúc cho nhiều trẻ em trên thế giới, đặc biệt ở châu Phi, vượt qua những bất hạnh. Bài ca bất hủ mang tính từ bi và tinh thần tương thân tương trợ của anh, sẽ là tia sáng cho chính ông, trong cảnh giới tái sinh sau khi qua đời.

Hy vọng rằng tất cả mọi người, trong khi chia tay với Micheal Jackson, cố gắng thấp sáng niềm tin “chúng ta là thế giới”, để tất cả “đồng sát cánh bên nhau” như một, vì lợi ích của nhau, để không còn những cơn hấp hối, đau quy, tuyệt vọng, diễn ra trên cõi đời này nữa. Hy vọng sự ra đi của Micheal Jackson là một tia sáng cháy mãi trong con tim của mọi con người.

Xin hồi hướng công đức và cầu nguyện cho Micheal Jackson “*không chấp thân này là tôi, tôi không lệ thuộc vào*

## 66 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

*thân thể này; không chấp dòng cảm xúc này là tôi, tôi không lệ thuộc vào dòng cảm xúc đó; không chấp vào tất cả những danh vọng, gia tài một tỷ đô la là sở hữu của tôi”, để có thể nhẹ nhàng ra đi, trở thành niềm tin và hy vọng mới cho tất cả những người còn lại.*

\*\*\*



## Chương 4

# KHÁT VỌNG

Thơ: Đặng Viết Lợi

Nhạc: Phạm Minh Tuấn

Giảng tại Chùa Giác Ngộ, ngày 21-07-2009

Phiên tả: Diệu Tịnh (Nguyễn Thức)





## BẢN CHẤT KHÁT VỌNG

Truyền bá tư tưởng Phật giáo qua các bản nhạc là một tiếp biến văn hóa. Hiếm khi ta tìm thấy một bài nhạc có tư tưởng Phật giáo tạo ra được độ cảm ở người nghe. Có bài hay về tư tưởng thì điệu của nó quá ưu buồn hay quá sốc. Có bài đạt yêu cầu về cung bậc nhạc, nhưng tư tưởng bị quan hoặc đặt nặng vô thường, than thở, vốn dĩ không cần thiết phải như thế.

Bài “*Khát Vọng*” của nhạc sĩ Phạm Minh Tuấn có “không khí” buồn, lời thơ hùng hồn, ý tưởng rất phong phú. Phần nhạc buồn làm người nghe cũng buồn theo. Bản nhạc mười hai câu thơ được chia làm hai phần, phần một như lời kêu gọi, phần thứ hai là các phản vấn khiến mọi người suy nghĩ về chính mình bằng những câu hỏi lớn. “Làm sao không ....?”. Ta có thể áp dụng công thức này để đặt ra những câu hỏi cho các tình huống diễn ra trong cuộc đời của mình. Dĩ nhiên khái niệm “làm sao” không nhằm phủ định những cái có giá trị nhân văn, đạo đức, giải nghĩa cho cuộc đời. Việc đặt câu hỏi “tại sao không thực hiện những điều đó, làm những việc đó”, ứng dụng những điều đó, hành trì những việc đó, trở thành một tiếc nuối và là một câu phản vấn để chúng ta tỉnh giấc lại, nếu trong quá khứ hoặc thời gian vừa qua có khuynh hướng đi lệch lạc hoặc chưa phát huy được tất cả những năng lực, những giá trị mình cần đầu tư để đạt được.

Sau đây là bài ca “*Khát Vọng*” của nhạc sĩ Phạm Minh Tuấn, lời thơ của Đặng Việt Lợi.

*“Hãy sống như đời sông, phải biết yêu nguồn cội. Hãy sống như đồi núi, vươn tới những tầm cao, hãy sống như biển trào, như biển trào để thấy bờ bến rộng. Hãy sống và ước vọng để thấy đời mệnh mông. Và sao không là gió, là mây, để*

## 70 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

*thấy trời bao la, và sao không là phù sa, dâng mỡ màu cho hoa. Sao không là bài ca của tình yêu đôi lứa, sao không là mặt trời, gieo hạt nắng vô tư. Và sao không là bão, là giông, là ánh lửa đêm đông. Và sao không là hạt giống, xanh đất mẹ bao dung, sao không là đàn chim gọi bình minh thức giấc, sao không là mặt trời gieo hạt nắng vô tư...”*

Đặt tựa đề là “*Khát Vọng*” nghĩa của nó không mô tả hết những thứ cần có, trong khi nội dung của bản nhạc khích lệ con người một mô hình sống dần thân. Trong đó, tinh thần tích cực, rộng lượng, bao dung, vô ngã, vị tha được xem là những chất liệu để đời sống có thêm chất lượng. Nếu ta đổi lại tựa đề “*Sống để hạnh phúc*” hay là “*Nghệ thuật sống hạnh phúc*” thì người nghe sẽ dễ hình dung giá trị của bản nhạc.

“*Khát vọng*” phản ánh ước nguyện của con người. Giữa ước nguyện với thế giới thực tại bao giờ cũng có những khoảng cách. Mỗi một dấu chấm góp phần tạo ra những khoảng cách giữa nhân ước nguyện và thực tế, có thể rất dài cũng có thể rất ngắn. Điều đó lệ thuộc hoàn toàn vào quyết tâm thực hiện của chúng ta, hay chỉ đơn thuần là những ước muốn mà thôi.

“*Khát vọng*” đòi hỏi những giá trị. Giá trị của những khát vọng tích cực tạo ra chất liệu tốt cho cuộc sống thêm ý nghĩa. “*Khát vọng*” nhiều chừng nào mà thiếu giá trị hiện thực thì nỗi khổ niềm đau do “*cầu bất đắc*” gia tăng chừng đó. Ta có thể sử dụng tư tưởng và nội dung bài hát này làm đề tài quán chiếu để sống lợi tha.

Không biết tác giả có phải là Phật tử hay không nhưng nội dung ông viết trong bản nhạc rất tích cực. Mặc dù gọi là “*khát vọng*” nhưng trên thực tế nó như một sự phát nguyện làm cho mình tốt hơn, có giá trị hơn, đóng góp nhiều hơn.

Nếu ta để ý mô típ các đối tượng được nêu ra như là mục tiêu của khát vọng, thì hình ảnh ẩn dụ của nó vô cùng ấn tượng, đây ta tới phía trước như một cam kết cần phải thực hiện, không chỉ đơn thuần là một mơ ước. Các ẩn dụ đó bao gồm sông, núi, biển, gió, mây, phù sa, mặt trời. Trong bài ca hầu như không tìm thấy bất cứ ca từ nào gọi lên sự tiêu cực, làm cho con người an phận thủ thường, chấp nhận mọi thứ diễn ra như sự an bài của định mệnh. Bản nhạc có nội dung quán chiếu của Phật giáo để giúp con người vươn lên.

Công thức quán chiếu là từ việc liên tưởng một hình ảnh tích cực ta quyết tâm tạo ra một nội dung tâm linh vượt trội hơn. Giá trị của quán chiếu nằm ở chỗ này. Nếu không đạt được giá trị tâm linh sau đối tượng quán chiếu, chúng ta sẽ vướng vào ảo tưởng.

Một em bé bán vé số có thể có ảo tưởng mình trúng số độc đắc, làm lại cuộc đời, trở thành đại gia, có nhà cao cửa rộng, phương tiện vật chất đủ đầy, sống hạnh phúc. Tất cả những sự kéo theo sau của ước nguyện thậm kín phần lớn chỉ tồn tại ở ước nguyện, bởi vì không có chánh nhân, không có duyên nhân để kết quả trở thành hiện thực. Tiến trình quán chiếu luôn luôn có hai vế. Vế một là dựa vào một hình ảnh cụ thể nào đó để ta hình dung. Vế thứ hai là một ẩn số, ta hướng về để đạt được nó trong tầm tay. Thực tế không có vòng vo, không có viền vông. Chẳng hạn, khi ta niệm Nam Mô A Di Đà Phật dưới hình thức triết lý thì đối tượng ta quán chiếu là tuệ giác không giới hạn. Con xin quay về nương tựa, kiên trì và tinh tấn không giới hạn, phát huy trí tuệ không giới hạn là hai nội dung chính tức vô lượng quang và vô lượng thọ. Điều ta đạt được không đơn giản dừng lại ở chỗ có đủ điều kiện để được vãng sanh Tây phương, mà nằm ở chỗ phát huy tính giác ở mỗi con người. Phát huy tinh tấn để tính giác

## 72 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

được hình thành và hòa với ta là một, là mục đích lớn hơn, cần lưu ý.

Đối tượng của sự quán chiếu Nam Mô A Di Đà Phật là tuệ giác vô lượng, là tinh tấn kiên trì vô lượng. Từ một danh từ riêng, đức Phật A Di Đà ở thế giới Tây Phương trở thành tính năng giác ngộ. Hãy nỗ lực mở mắt từ đức Phật ngủ quên trong tâm thức của mỗi con người.

Tính giác trên nền tảng của tinh tấn và kiên trì được xem là đối tượng và kết quả của hành trì thông qua quán chiếu. Trong quán chiếu, luôn có kết quả tích cực hơn so với đối tượng ta sử dụng trong tiến trình hình dung. Bằng phương pháp này, các dữ liệu thế gian đều trở thành công cụ để phát huy Phật pháp. Sách Phật có câu viết: “*Nhất thiết chu pháp vô phi Phật pháp*”. Tức là mỗi sự vật hiện tượng trong cuộc đời đều có thể được sử dụng như các công cụ làm Phật pháp, với điều kiện ta đánh giá nó, dùng nó dưới cặp mắt quán chiếu.

Tương tự theo cách thức trên, tôi sử dụng ý thơ và lời nhạc của bài “*Khát Vọng*” để tìm ra những ý tưởng mà đạo Phật luôn khích lệ chúng ta hướng về.

### **NHƯ CỘI NGUỒN CỦA SÔNG**

“*Hãy sống như đời sông để biết yêu nguồn cội*”. Liên hệ giữa sông và nguồn cội là nhân quả. Nếu không có nguồn gốc, các con sông không có mặt. Dù là sông Mê Kông, sông Hằng hay bất cứ con sông nào cũng đều có điểm xuất phát của nó.

Sông Hằng phát nguồn từ Nepal, dài hơn 2500 km, trải qua nhiều tỉnh thành của Ấn Độ và ảnh hưởng đến đời sống văn hóa, kinh tế nơi nó chảy qua. Nó phát xuất từ một điểm rất nhỏ, nhỏ giọt, càng ra xa nó càng tuôn trào. Khi nhìn thấy chiều rộng của sông Hằng vài cây số ở quãng tiếp giáp với biển, ta có

cảm giác rằng điểm xuất phát là rộng lớn. Từ điểm xuất phát nhỏ, càng ra xa, sông Hằng mở rộng chiều rộng của nó hơn.

Ở khúc tiếp giáp với biển, sông Hằng lớn hơn đến độ xóa ranh giới giữa sông và biển. Hãy thực tập sống như đời sông để ta thấy giá trị của “uống nước nhớ nguồn”, biết được nguồn cội. Nếu mỗi người đều biết được nguồn cội của mình là cha mẹ, ông bà, tổ tiên, thì ơn nghĩa trong đời giúp ta sống biết ơn và đền ơn cha mẹ, hai đấng thiêng liêng và ông bà tổ tiên. Các tôn giáo Nhất thần và Đa thần buộc con người biết ơn Thượng đế, mặc dù Thượng đế không làm gì giúp cho mình. Sự sống là do tinh cha trứng mẹ tạo ra, sao ta phải mang ơn Thượng đế. Chén cơm manh áo ta có là do biết bao nhiêu người chân lấm tay bùn, làm những công việc tay chân, để xã hội vận hành, ta không trực tiếp làm mà vẫn được hưởng. Khi sử dụng các giá trị này ta không biết ơn con người mà lại nhớ Thượng đế, hết sức viển vông không thiết thực.

Đạo Phật dạy ta biết ơn chúng sanh với mọi thành phần. Nếu không có những người làm công việc A, kẻ làm nghề B thì xã hội sẽ đứng yên một chỗ. Do đó, khi tiếp nhận bất cứ dịch vụ gì do ta bỏ tiền ra, ta cũng phải thể hiện lòng biết ơn. Thực tập sẽ giúp cho ta trở thành người đền ơn đáp nghĩa, được mọi người quý trọng.

Đạo Phật nổi tiếng là đạo tri ân. Nền văn hóa thờ ông bà của Việt Nam gần với đạo Phật. Đạo Phật đưa vai trò của ông bà lên như các vị Phật trong nhà. Thay vì thờ Phật ở chùa, ta thờ ông bà cha mẹ ở nhà. Đó là đạo lý thiết thực. Khi ta làm tròn được nhân đạo, Phật đạo mới phát huy.

Khi ta biết nói lời cảm ơn đời, cảm ơn người, cảm ơn tất cả chúng sinh, ta là người minh triết và biết nguồn cội. Đây chính là một trong những phương tiện giúp ta được hạnh

## 74 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

phúc lớn. Đáp lại lòng đền ơn và biết ơn, mọi người sẽ có sự phản hồi tích cực. Đây chính là nền tảng đắc nhân tâm. Những người chủ lao động nên biết ơn những người hợp tác lao động, bởi vì thiếu họ thì công ăn việc làm không được phát triển, các lợi nhuận kinh tế cũng vậy tay chào.

Người chủ lao động biết ơn người lao động, người lao động biết ơn người chủ lao động trong mối tương quan xã hội hai chiều. Khi thể hiện ơn nghĩa thì những xích mích, bất hòa không trở thành vấn nạn để người ta phải tố tụng đưa nhau ra tòa. Nhờ sống ơn nghĩa, ta giải quyết êm xuôi mọi vấn nạn không đáng để bận tâm.

“Sống như đời sông” không chỉ biết được nguồn cội mà còn hiểu được vô thường và vô ngã trong cuộc sống. Con sông không phải là một khối thống nhất. Nó được kết nối bởi các nguyên tử, phân tử H và O<sub>2</sub> với một sức chảy rất mạnh, tùy theo tác động của gió và các lưu vực cao thấp khác nhau. Nhìn từ xa ta tưởng sông như một dây thống nhất. Thực ra, bản chất của một dòng sông là vô ngã. Nếu các yếu tố H và O<sub>2</sub> đều cho mình là quan trọng, không chịu nối kết lại, sông chỉ là các phân tử rời rạc. Nhờ nối kết với nhau, không có nguyên tử nào, phân tử nào xem mình là quan trọng, nên dòng sông có chức năng phục vụ cho giao thông, mà trong thời Trung cổ nó đóng vai trò quan trọng bậc nhất.

Cái gì vô ngã luôn luôn là vô thường cho nên, mực nước của sông không bao giờ giữ nguyên. Nó tùy thuộc theo con trăng nên có tình huống khi nước ròng, khi nước cao. Hoạt động của con người lệ thuộc vào nước sông. Bản chất của sông gắn liền với cuộc sống. Nhìn hình ảnh con sông, ta học được bài học nhớ nguồn. Quán chiếu hình ảnh con sông, ta học được triết lý vô ngã và vô thường trong các đóng góp, do vậy ta trở thành con người cao thượng.



## NHƯ ĐÔI NÚI CAO

“*Hãy sống như đôi núi, vươn tới những tầm cao*”. Đây là sự so sánh lấy cái cao hơn, tốt hơn, đẹp hơn làm hệ quy chiếu, không lấy bản thân làm trọng tâm. So sánh ta với núi, ta nhỏ bé và núi rất cao. So sánh ta với hạt cát thì tâm cố gắng cao ngã mạn bắt đầu trở đi đây.

Để được tiến bộ, ta nên so sánh những đối tượng cao hơn, lớn hơn, quan trọng hơn, thành công hơn để hướng về. Cái ta đạt được sẽ vượt lên trên mức độ trung bình, có thể là khá, giỏi, xuất sắc. Hãy quán chiếu mình như ánh lập lòe của con đom đóm trong khi đức Phật như lửa mặt trời. Con đom đóm tượng trưng kiến thức giới hạn, không có lý do gì để ngạo mạn. So sánh này giúp ta thấy được rằng điều ta có được chẳng là bao so với mặt trời, tức trí tuệ của Phật.

Mặt trời chiếu soi cả ngày lẫn đêm, trong khi đó con đom đóm chỉ lập lòe ánh sáng vào ban đêm, không có khả năng làm cho lá có thêm diệp lục tố. Nó không hỗ trợ sức sống cho các chủng loại sinh vật trên địa cầu này như mặt trời. So sánh như vậy, không có lý do để thỏa mãn, hãnh diện, tự hào về ta, nhờ đó, ta không ngu quên trên chiến thắng. Đi tới phía trước, lúc nào cũng phải nhìn, sống cố gắng như một ngọn đồi để hướng tới những tầm cao.

Từ một ngọn đồi nâng lên thành một ngọn núi, từ một ngọn núi độc lập ta liên kết đến những dãy núi liên hoàn, thành những dãy Trường Sơn, Vạn Lý Trường Thành. Không cho phép mình hài lòng với những thành quả mình đạt. Lúc nào cũng hướng tới, hướng lên không để mình cố gắng cao ngã mạn với những cái dưới hơn mình, thấp hơn mình. Tầm cao đó cũng chính là tầm nhìn xa.

Có nhiều người có kiến thức, có điều kiện, nhưng đôi

## 76 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

lúc nhìn rất gần: Chi lo cho bản thân mình, không nghĩ đến lý tưởng, không bận tâm gì đến tha nhân. Chẳng lo lắng gì cho ai, chỉ an phận miễn mình có đủ ba bữa cơm, áo quần mặc, trang sức làm đẹp, không khí để thở, mái ấm gia đình là đủ rồi. Khi gặp khó thì tự an ủi một cách sai lầm rằng bon chen với đời làm chi. Nỗ lực, phấn đấu vươn lên mà nói “bon chen” thì làm sao đạt được.

“Bon chen” thuộc về thái độ, nỗ lực thuộc về tinh tấn. Cuộc đời vận hành có mối liên hệ với tinh tấn không ngừng. Đây chính là một trong sáu hoàn thiện đức Phật khuyên tất cả chúng ta cùng làm. Tập bỏ qua những thói quen suy nghĩ nhỏ, hẹp hòi ích kỷ, để tâm ta trở nên cao thượng.

Nhìn thấy núi là thấy được sự cao thượng. Liên tưởng hình ảnh núi cao hơn mọi thứ để vươn đến tầm cao. Đứng trên núi ta có thể thấy sự vật xung quanh, toàn diện bao quát. Khi tâm ta thoáng rộng như trên đỉnh núi, với tầm cao và tầm rộng, mọi vấn đề được chúng ta đánh giá, giải quyết theo hướng toàn diện và tích cực. Không nên thành kiến, chủ quan, mặc cảm khi đánh giá một vấn đề, hay giải quyết một sự kiện liên hệ đến người nào. Ta phải tập có tầm nhìn bao quát như đứng trên núi để sống tốt hơn và hạnh phúc hơn.

Khi chứng đắc được đạo quả vô thượng Bồ Đề, đức Phật giống như người đang đứng trên đỉnh núi cao, có thể thấy rõ mọi sự vật diễn tiến ở dưới chân núi và xung quanh. Đang đứng ở điểm A, B, C của núi ta sẽ không thấy được toàn cảnh. Đứng ở chỗ nào thì bị kẹt tầm nhìn chỗ đó, xét ở tính cách chủ quan. Tập có tầm nhìn trên đỉnh núi, không bị cái gì che đậy, tâm hồn ta trở nên cao thượng.

### **NHƯ BIỂN TRÀO DÂNG**

Chúng ta thực tập: *“Hãy sống như biển trào để thấy bờ*

*bến rộng*”. Trong giới hạn một câu thơ, tác giả chỉ đưa ra một mục đích. Mục đích ở đây là giá trị mà ta khao khát đạt được. Đây là điều kiện phần đầu như chánh nhân để ta có được kết quả.

Sống như biển mới thấy được “bến bờ rộng”. Khi ở sông rạch, ta thấy mọi thứ đều nhỏ bé. Sông, rạch, ngòi, ao tù đọng, nước trong vết chân trâu tượng trưng cho tâm nhìn hẹp, lệ thuộc vào hoàn cảnh. Những tác động theo chiều hướng tích cực hay tiêu cực đều gây ảnh hưởng đến con người, đôi lúc rất khắc nghiệt. Hãy sống và hình dung tâm mình như biển, ta sẽ rộng lượng và vị tha hơn.

Giá trị của biển không chỉ có bờ bến rộng. Bờ bến rộng là hệ quả tất yếu của biển. Trong kinh *Tăng Chi* đức Phật dạy: “*Biển không chứa các xác chết, các vật thể thú*”. Khi bị đắm thuyền và chết đuối trên biển vài ba ngày sau, xác sẽ được đưa vào bờ. Nếu là sông thì xác sẽ bị chìm xuống dưới lòng nước. Đây là hình ảnh khá ẩn tượng được đức Phật mô tả nhằm khuyên mọi người thực tập để có được tâm đức của biển.

“Xác” là một ẩn dụ, có thể hiểu như lòng tham, sân, si, các phiền não nghiệp chướng, lối ứng xử tiêu cực, các thói quen tiêu cực. Phải xem chân tâm là biển rộng, không cho phép giữ lại những bất hạnh, tức không để tâm bị dơ như một xác chết.

Biển dung chứa tất cả chủng loại sống hải tộc. Số lượng các chủng loại sinh vật biển nhiều nhưng vẫn có chỗ dung chứa dưới biển. Điều đó cho thấy độ sâu và độ bao la của biển. Thực tập cho tâm sâu như biển thì ta không có những phân biệt đối xử đứa con A, đứa con B. Tất cả con đều là một. Không có con hai, con ba, con bốn, con năm. Không có khuynh hướng ưu tiên cho đứa con này, không ưu tiên cho những đứa con khác. Biển dung chứa tất cả mà vẫn không đảo lộn, thiên vị..vv...

## 78 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

Biển chứa các loại ngọc quý. Trai nuôi trong ao hồ không thể tạo ra hạt trai quý, như nuôi dưới lòng biển. Những hạt cát vô tình bị rót vào trong vỏ của con trai, con trai tiết ra một dịch vị cô lập hạt cát. Đây là phản ứng tự nhiên trong cơ thể con trai. Một thời gian trôi qua dưới tác dụng hóa học giữa hạt cát và các chất dịch tiết ra từ con trai, đã tạo thành viên ngọc trai lóng lánh có giá trị trang sức.

Ngoài ngọc trai, lòng biển còn chứa rất nhiều các loại khoáng sản đặc biệt. Đức Phật khuyên hãy quán chiếu tâm ta như lòng biển. Độ sâu của biển được hiểu như tính cách sâu sắc, không hời hợt trong đánh giá, phán đoán, ứng xử, giao tế, giúp ta tránh được những lỗi lầm do hời hợt, vội vã gây ra. Có những ước vọng chẳng đưa ta đi tới đâu, nếu không đặt trên nền tảng của hiện thực. Có những ước vọng làm cho ta mệt mỏi do vì sức ép nó quá lớn, đè lên đôi vai và đầu não của ta.

Ước vọng chân chính phải nối kết với nhân quả. Thực tập nhân quả nhiều thì ước vọng càng ít. Thực tế làm nhiều, ước muốn ít, thành quả vẫn cao. Ước muốn nhiều mà làm ít trở thành duy lý, duy ý chí và lý thuyết.

Tượng Thiên Thủ Thiên Nhãn chỉ có một thân lại có đến một ngàn bàn tay. Thực tế mỗi người chỉ có hai tay. Một bàn tay chỉ có năm ngón, thêm ngón thứ sáu là bất bình thường. Sao đức Phật có một nghìn bàn tay? Ở đây, ta phải hiểu dưới góc độ biểu tượng. Một thân thể tượng trưng cho chính sách được đạo diễn bởi con mắt, tức trí tuệ. Mỗi bàn tay tượng trưng cho hành động tức chủ nghĩa ứng dụng. Phần ứng dụng phải được triển khai từ nhiều góc độ khác nhau. Ngàn chính sách mà chỉ có một ứng dụng thì uổng công, uổng tiền, uổng đầu tư, không có giá trị.

Sống, thực hành và ứng dụng các giá trị tích cực để thấy

cuộc đời mênh mông. Càng làm nhiều điều tốt, ta thấy đời mình mênh mông hơn. Cái ta đạt được, đóng góp được chẳng đáng là bao so với nhiều mênh mông vô tận của cuộc sống.

Khi bắt đầu học, ta thấy mình chẳng là gì so với thế giới bao la. Học thời gian thấy kiến thức mình khá nhiều. Học trở thành bác học rồi, thấy kiến thức của ta chẳng là gì so với thế giới vô cùng tận. Không có kết cục của sự học. Trải qua trăm nghìn kiếp, việc học vẫn tiếp tục diễn ra.

Dữ liệu ta đạt được như kiến thức kinh nghiệm có giá trị chẳng là bao so với kho tàng mênh mông vô tận của trí thức. Càng học, càng thấy ta ngu bởi vì giới hạn kiến thức ta đạt được. Hãy sống và thực tập thật để thấy được sự mênh mông của trí thức. Thực tập giúp ta thấy cuộc đời rõ ràng hơn.

Theo tinh thần Phật dạy, ta không sống trên nền tảng ước vọng mà sống trên nền tảng của thực tập. Ta muốn cái gì hãy thực tập cái đó, để đạt được trong tương lai. Nỗ lực đúng cách trong hiện tại là nền tảng thành công. Tương lai phụ thuộc vào sức dụng công, sự đầu tư đúng phương pháp ở hiện tại.

## **NHƯ TRỜI BAO LA**

Tám câu còn lại của bài hát như một phản vấn, đề nghị mỗi người phải tự xét mình. Để cuộc đời phán xét đôi lúc không chuẩn, bởi vì có tính chủ quan, bạn thù, thân sơ, liên minh, bất liên minh.

Tốt nhất hãy tự đặt ra cho mình những câu mệnh lệnh cách, phải tự thôi thúc, không được bỏ quên. Đây chính là tinh tấn. Mỗi tích tắc thời gian trôi qua, sự quán niệm vẫn tiếp tục diễn ra, nhờ vậy ta sống có trách nhiệm với cam kết lớn. Hành động nào có cam kết lớn với sự nỗ lực quyết tâm sẽ dẫn đến kết quả nhanh chóng.

“Sao không là gió, là mây để thấy trời bao la”. Ý của lời phản vấn trên nhằm gợi ý ta đừng trở thành lửa, nghĩa là sức nóng, tạo não phiền mình và não phiền người. Biết bao nhiêu người sống trong không gian chật hẹp, có lối vào mà không có lối thoát. Nhìn từ không gian chật hẹp để quan sát, bầu trời đó có giới hạn trong lăng kính tầm nhìn, không phải là bản thân của bầu trời. Có người nhìn bầu trời qua lỗ đột của nóc nhà, có kẻ nhìn từ miệng giếng, có người nhìn bằng hình dung mô tả của người khác. Có người mặt trời trước mặt vẫn nhắm mắt lại không thèm nhìn. Có người nghĩ rằng mặt trời giống như một cái đĩa có lửa. Các phản ánh phiến diện về mặt trời làm ta không thấy rõ được bản chất của mặt trời. Muốn thấy được mặt trời bao la không cùng tận, ta phải trở thành gió và mây bay lượn từ chỗ này đến chỗ khác, không bị giới hạn, không bị dừng lại, không an trụ ở một chỗ nào hết. Ở vị trí cao và bao quát ta cảm nhận được sự bao la của bầu trời.

Thử hình dung mây đang bay, trước mặt là một ngọn núi. Nếu mây có cảm giác rằng do núi trước mặt, mà tôi bay không được, mây sẽ tìm cách phản ứng lại núi. Mây sẽ xem núi là đối lực, do đó vấn đề từ đơn giản trở nên phức tạp.

Cây cỏ thụ đang đẹp, núi đồi đang xanh tươi mà các mây mù lất phất bay ngang qua, tụ giữ lại vài ba phút làm cho cây và núi đồi có cảm giác do mây hiện hữu mà màu sắc xanh tươi của chúng bị mất đi, cây và núi đồi sẽ tìm cách tiêu diệt mây. Từ một hiện tượng tự nhiên trong thế giới thiên nhiên được lý giải như một sự sắp xếp có dụng ý, hai vật vô tình trở thành đối thủ của nhau.

Nhiều khi chúng ta ứng xử có thành kiến trong môi trường quan xã hội, tạo ra nhiều vấn đề. Hãy là mây, là gió tức bay hoài không bị vướng cái gì hết. Kinh Phật gọi là “*Ứng vô sở*”

*trụ nhi sanh kỳ tâm*”. Khi tâm vướng vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp sẽ tạo ra những hệ lụy và ứng xử của ta bị vướng dính vào đó. Hệ quy chiếu nằm ở chỗ nào thì phán đoán của nhận thức bị lệ thuộc theo chỗ đó. Gió với mây bay chỗ này, chỗ nọ nên tâm nhìn rộng hơn và thấy được bao la. Do duyên cái không gian bao la đó, tâm chúng ta bao la theo.

Khi làm việc căng thẳng, mỗi mệt, ta có thể tạo ra sự thư giãn, bằng cách ngược mặt lên nhìn bầu trời, thấy những vầng mây đang bay, gió đang thổi lồng lộng không giữ lại. Những căng thẳng, áp lực, mỗi mệt, bẽ tắc, trở ngại, chướng duyên như ta quán chiếu như mây đang bay, bỗng đứng lại. Nghĩ mình là gió để thổi đi những phiền não âm u ra khỏi đầu, ra khỏi cuộc sống, ra khỏi hoàn cảnh mà mình đang bị vướng vào. Lúc đó ta thấy được hạnh phúc là bao la. Nhiều người mặc cảm rằng tại sao cuộc đời tôi buồn chán quá, ê chề quá, thực ra do chấp giữ vầng mây đen khổ đau trong đầu. Trong khi, bản chất của mây phải bay mà ta giữ nó một chỗ. Rắc rối của đời là do chấp dính.

## HÃY LÀ PHÙ SA

Phản vấn kế tiếp là “*sao không là phù sa dâng mờ màu cho hoa?*” Có người cố tình trở thành bùn, ai dẫm lên nó cũng bị lún sâu. Người bị bệnh xương khớp phải dằm mình trong bùn để có thêm những khoáng chất hỗ trợ cho xương không bị loãng. Phần lớn những người bộ hành đang cất bước trên cuộc đời, không ai muốn mình bị vướng trong bùn hoặc sinh lây.

Ta hãy đặt câu hỏi, tại sao trong thời gian qua thỉnh thoảng tôi trở thành bùn, đất sét, dầu hắc mà ai đi trên nó cũng đều bị dính hết? Tại sao phải làm gai góc trên các con đường mà mỗi bước chân đi của khách bộ hành đều để lại những

## 82 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

dấu chân đẫm máu? Do áp lực gì, tham chằng, sân chằng, si chằng? Ta tự đặt ra câu hỏi như thế để chọn cho mình một lối sống có giá trị. Phải đặt ra câu hỏi tại sao tôi không làm phù sa cho đất màu mỡ, cho hoa thêm xanh, cho cảnh thêm trái, sức sống được nhiệm màu? Được như vậy cuộc đời nhớ ơn ta nhiều. Trở thành kẻ tiểu nhân ít kỷ, nhỏ nhen để làm gì, mỗi khi nhắc tới không ai muốn nghe. Nếu có nghe cũng thể hiện thái độ khinh bỉ, chán ghét, bỏ rơi. Thà là nhân tố tích cực, dầu có những gian truân thử thách, để mỗi thời gian sự sống ta tạo phù sa cho cuộc đời. Mọi thứ thêm sức sống của hạnh phúc. Đừng trở thành lực cản, chướng ngại vật cho người khác.

Gần đây, báo chí đưa tin trước cầu và sau cầu ở Bình Dương có những người rải đinh làm cho xe vừa xuống khỏi dốc cầu là bị bẻ bánh. Sau đó, hai ba trăm mét có một chỗ vá xe. Mọi lưu thông bị tắc nghẽn. Nếu người nắm tay lái không vững, gây ra tai nạn giao thông dẫn đến chết một cách oan ức. Lợi trước mắt thì chẳng bao nhiêu để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng đáng tiếc.

### HÃY LÀ BÀI CA

Chỉ cần phản vấn như thế, tác động lương tâm giúp ta trở thành người tích cực, không thể trở thành tiểu nhân: “Sao không là bài ca của tình yêu đôi lứa”. Bài ca có những cung bậc thăng trầm, tiết tấu thích hợp hài hòa, tạo thành một ca khúc có giá trị tích cực.

Hãy nên đóng vai làm cho người khác có niềm vui và nụ cười, như đang hòa mình vào những ca khúc ấn tượng có nội dung và giá trị tích cực. Cứ xem mình là chất liệu nuôi dưỡng tình yêu làm cho tình yêu được nảy mầm hạnh phúc. Mỗi lời ca tích cực sẽ vun bồi cho tình yêu được chấp cánh bay cao.



Rất tiếc, nhạc sĩ Phạm Minh Tuấn đã phổ nhạc bài này với một nhạc điệu buồn. Chúng tôi chọn năm bảy giọng ca khác nhau nhưng không thấy ai ca một cách hân hoan, bởi vì do cách phổ nhạc buồn.

Phần lớn những bài tình ca “hay” toàn là những bài ca thất tình. Thất tình làm cho tình yêu oằn oại hơn, đau khổ hơn, nhứt nhối hơn và nhiều người cho đó là hay. Các bản nhạc buồn biết kích thích làm người nghe thường thức chất liệu tiêu cực, có cảm giác mình được người hiểu, không ngờ, nghe xong tâm ta sầu khổ hơn.

Cụm ca từ “*bài ca của tình yêu đôi lứa*” có nội dung hân hoan, tươi mát, tích cực, lạc quan. Đùng hiểu theo nghĩa đen của câu này “đi tới đâu ca tới đó”. Ở công sở cũng ca, trong trường lớp cũng ca, trước khi ăn cơm cũng ca. Coi chừng người ta nói mình hơi mad! Sống phải hân hoan tích cực để mọi người có dịp sống chung, làm việc chung, cảm thấy hân hoan như một tình yêu chấp cánh bay cao.

Có nhiều người có lực cộng hưởng tích cực. Chỉ cần họ có mặt ở chỗ nào là làm ở chỗ đó bình an, hạnh phúc, tươi vui, mát mẻ. Có nhiều người có mặt chỗ nào làm cho chỗ đó giống như lửa, mọi người cảm thấy nóng bức, căng thẳng, mỗi mết. Có người cộng hưởng từ trường của họ tỏa ra bên ngoài là một vùng hắc ám, người giao tiếp với họ cảm thấy mê mờ, si ám, tham sân dấy dấy. Trường sinh học của mỗi người rất quan trọng, được đánh dấu như những gam tối sáng khác nhau. Hãy sống hạnh phúc để tỏa ra xung quanh một cộng hưởng tích cực.

## MẶT TRỜI KỲ DIỆU

Phản vấn sau đây rất ấn tượng: “*Sao không là mặt trời gieo hạt nắng vô tư?*” Tính cách đặc biệt nhất của mặt trời là không phân biệt dưới ánh sáng của mình là cỏ cây, hoa

## 84 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

lá, trời mây, non nước, đất hay sông. Nó chỉ có phận sự duy nhất là chiếu. Vạn vật đều được giá trị lợi lạc từ sự chiếu soi của mặt trời. Mặt trời không phân biệt, không kỳ thị, không ưu tiên, không thiên vị. Nó là cán cân công bằng trong quy luật chiếu sáng tự nhiên. Khi áp dụng trong đời sống, “*gieo hạt nắng vô tư*” là cán cân công bằng của xã hội. Hạt nắng của mặt trời hết sức vô tư chiếu soi, mọi vật đều nhận được lợi lạc.

Tắm nắng mỗi ngày chừng năm mười phút thì xương cốt khỏe mạnh, ít bị ung thư, nước da không bị trắng xanh, thể hiện một sức sống. Tắm nắng là phương pháp tăng sức khỏe. Cây cối có cơ hội tắm nắng vào buổi bình minh thì sức sống sẽ tươi tốt hơn, tăng trưởng hơn, lúc đó màu xanh của lá sẽ đậm hơn.

Những cây xanh trong nhà không tiếp xúc được ánh sáng trực tiếp của mặt trời vài ba ngày sẽ héo. Để cây ngoài trời mát mẻ và ánh sáng nhiều làm cho cây tươi mát hơn. Do đó hãy thực tập tâm vô tư, không thiên vị, khách quan, góp phần xây dựng và bảo vệ công bằng xã hội. Mọi ứng xử của ta luôn là chuẩn mực cho người khác noi theo, xứng đáng làm công việc đó. Ta không nên chạy theo chủ nghĩa lý lịch, vì quá khứ của người cha, ông, chú của một người nào đó mà ứng xử bất công với họ. Ta hãy ứng xử với con người trong máu chốt hiện tại. Luật ứng xử này tạo cơ hội cho tất cả được vươn lên một cách công bằng.

Giống như đồng ruộng, ta thấy một nắm thóc xuống với độ ẩm của nước, không khí và ánh sáng mặt trời vài ba ngày sau lúa mạ sẽ có mặt, vài ba tháng sau sẽ cho hạt, sau khi trải qua giai đoạn kết bông. Bầu trời đã ban tặng ánh sáng một cách đồng đều. Đôi lúc chúng ta thấy dưới không gian của mặt trời, có một vầng mây, đừng nghĩ rằng ai đang tồn tại

dưới vầng mây đó là bị mặt trời phân biệt, đối xử không chiếu ánh sáng tới. Bản thân mặt trời không bao giờ có những suy nghĩ như thế. Do những tác động từ một bối cảnh, điều kiện nào đó ta có cảm giác mặt trời ứng xử không công bằng. Trên thực tế mặt trời rất vô tư, những giọt nắng được mặt trời tỏa chiếu khắp nơi rất công bằng và đồng đều.

Làm cha mẹ, thầy cô giáo, những người đóng vai trò quan trọng trong các công ty, tổ chức xã hội, hội đoàn tôn giáo, tổ chức chính phủ, các quốc gia và các liên minh, các khối v.v... có được tâm như mặt trời “gieo hạt nắng vô tư”, thì các thành viên chắc chắn sẽ nhận được những giá trị diệp lục của công bằng và hạnh phúc.

### **ÁNH LỬA ĐÊM ĐÔNG**

Câu sau đây có hai nội dung cần được tách lập trong một công thức phản vấn: “*Sao không là bão, là giông, là ánh lửa đêm đông?*”. Khi tách ra, ta có “*Sao không là bão, là giông?!*” và “*Sao không là ánh lửa đêm đông?*” Câu đầu là tiêu cực và chứa yếu tố phá hoại. Câu sau là tích cực và chứa yếu tố đóng góp.

Những người quân tử, những bậc anh hùng, những người chân chính, những người có nhiều đóng góp cho cuộc đời trên tinh thần vô ngã và vị tha, biết rất rõ rằng tại sao họ phải làm và sống tốt như thế. Bởi vì họ biết rất rõ họ không thể là bão, là giông trong cuộc đời của bất cứ ai.

Có nhiều lời nói, hành vi, tư duy của chúng ta như một cơn bão lốc đi ngang qua cuộc đời của người khác, làm họ té ngã, tai biến mạch máu não, ngã quy, khổ đau. Những lời nói “một cái đá bằng ba cái tát” làm cho người khác sống trong nỗi sợ hãi, phập phồng, khủng hoảng, lo sợ không biết khi nào cái tát sẽ có mặt. Không biết nó có từ hướng nào, cường độ và tốc độ của cái

tát ra sao. Nội chùng đó, sự tưởng tượng làm cho người ta có cảm giác đau, mặc dù không có cái tát nào đang diễn ra cả. Rất nhiều người đã gây bão giông cho người khác bằng những câu nói, chữ bới, nguyên rủa rất cay độc, hoặc hù dọa và làm cho nhiều người thất điên bát đảo, thậm chí điên loạn. Trong đời từng có nhiều người ứng xử quái gở như thế.

Ta không nên tạo ra những hành động bão giông bằng lời nói, việc làm của mình trong các mối tương quan. Phải nhớ “không là bão, không là giông” bởi vì ta biết rất rõ là bão giông, ta phải chịu hậu quả ở hiện tại hoặc trong tương lai. Bão và giông sẽ làm cho cây bị ngã, nước bị ngập, bệnh tật gia tăng, sự sống bị đe dọa, chết chóc sẽ đến và là ác mộng trong cuộc đời. Bão, giông là tên hủy diệt, là kẻ thù số một của hạnh phúc. Không dại gì ta trở thành giông bão hoặc góp phần tạo ra giông bão cho người khác. Phải nói không với hành động “tạo ra giông bão” dù vô tình hay cố ý cho ai.

Về thứ hai rất ấn tượng: “Sao không là ánh lửa đêm đông?” Nếu phải có sự lựa chọn giữa đêm đông và ánh lửa, tốt nhất ta nên tình nguyện trở thành “ánh lửa”. Thứ nhất, lửa có thể thấp sáng, giúp ta không bị té ngã hoặc có thể làm được những việc cần làm. Thứ hai lửa có chức năng sưởi ấm lâu, làm cho các cơn lạnh lẽo tan đi hết.

Trong đêm đông có một “ánh lửa” sáng như thế là sưởi vô cùng. Đèn pin, đèn tít, đèn tròn chỉ tạo ra được ánh sáng, không tạo ra được sức ấm. Ánh lửa từ củi, từ nhiên liệu vừa có chức năng sáng, vừa có chức năng xua tan cơn lạnh về đêm, nhất là đêm đông lạnh lẽo.

Trong bài ca này “đêm đông” tượng trưng những bế tắc, những nghi kỵ, những hiểu sai, những tác động tiêu cực làm cho băng giá có mặt trong các mối quan hệ. Nhiều người

không thể giao lưu với nhau bởi vì băng giá đã đóng trong tim của họ. Trong hành động, lời nói, và trong giao tế, hãy tình nguyện trở thành “ánh đuốc” tác động trực tiếp cho băng giá trong đêm đông được tan ra.

### LÀ HẠT GIỐNG XANH

Để mỗi quan hệ bé tắc được hào khí trở lại, hãy nhớ một phân vân có ý nghĩa sau đây: “*Sao không là hạt giống, xanh đất mẹ bao dung*”, tức cố gắng trở thành mầm sống cho những bé tắc. Một mầm sống để có thêm những hy vọng mới. Một mầm sống đâm chồi nảy lộc ở những chỗ đang bị bé tắc. Đừng trở thành gai góc, cỏ hoang, vật vô dụng, sỏi đá vô tri vô tình, mà trở thành hạt giống có sức sống trên mảnh đất phù sa. Nhất là mảnh đất mẹ, quả đất to lớn, bao dung. Ai từng là gai góc, miếng chai hoặc kềm gai hãy tự điều chỉnh, để trở thành một hạt giống trên đời sống hạnh phúc, trong gia đình mình, trên quê hương đất tổ, trên quả địa cầu này. Tức là tạo sức sống cho mọi giá trị được nảy mầm xanh tươi. Có nhiều quốc gia, chủ nghĩa, đảng phái không trở thành hạt giống mà trở thành Rocket (tên lửa). Mấy năm trước Rocket đã bắn tan nát hai tượng Phật cao nhất ở Afganistan như những di sản văn hóa thế giới còn lại ở đất nước này. Trước khi có mặt của Hồi giáo, Afganistan là một đất nước đạo Phật.

Cuối năm 2008 ta nghe một sự kiện đau lòng tại Afganistan. Chính quyền quân phiệt Taliban ra lệnh thiêu hủy và bắn phá hết tất cả di vật khảo cổ có gốc rễ Phật giáo đang được tôn thờ trong các Viện Bảo tàng tại nước này. Người Hồi giáo xem các di vật văn hóa Phật giáo là sự phản lại nền văn hóa Hồi giáo cực đoan. Là hạt giống xanh tươi, có nhiều người không muốn, lại tình nguyện trở thành mìn tự sát. Đi tới đâu là gieo đau khổ, loạn lạc, đau thương, tang tóc đến đó. Có thân thể, có sự sống như thế này không muốn mà muốn

## 88 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

trở thành kẻ chết khủng bố để nổi danh (thực ra là tai tiếng) với cuộc đời. Nổi cho cái tôi, vô minh, si ám, sân hận, thù hằn thì phỏng có lợi ích gì?! Hạt giống của hận thù làm cho sức sống chết đi. Chỗ nào có hạt giống xấu, chỗ đó có nỗi khổ niềm đau và bế tắc.

### NHƯ CHIM GỌI SÁNG

“Sao không là đàn chim gọi bình minh thức giấc” là khát vọng giản đơn và chân thành. “Nếu là hoa tôi sẽ là một loài hoa quý. Nếu là chim tôi sẽ là loài bồ câu trắng”. Bồ câu trắng là ẩn dụ tượng trưng cho hòa bình, hạnh phúc, sự thanh thản trong cuộc đời. Đừng là con quạ, điều hâu mà nhiều người phải bị ác mộng. Nếu là đàn chim kên kên đi tới đâu thì sức sống bị hủy diệt tới đó, gà vịt lạc bầy. Trở thành đàn chim khách, tiếng gọi của nó vào buổi sáng như đồng hồ báo thức. Nghe tiếng ríu rít của nó, người ta cảm thấy hân hoan. Tinh thần Bồ tát dạy ta mang lại an vui cho đời.

Ta có thể phát nguyện trở thành một ly nước cho người khác đỡ khát, là một chén cơm nóng, thơm cho người no lòng. Tôi sẽ là bộ áo ấm cho người ta bớt lạnh. Tôi sẽ là một nụ giẻ cho bàn thờ hoặc những vật bị dơ được lau sạch. Tôi sẽ làm các viên gạch để cho con người và mọi phương tiện giao thông đi trên đó. Tôi sẽ là nhịp cầu để nối kết hai bờ sông. Nói chung, sự dấn thân, tạo ra thành công đòi hỏi sự hy sinh. Giống như cây chuối, để tạo ra buồng chuối có nhiều nải thì toàn bộ những dưỡng chất ở gốc, thân, tàu bẹ của nó bị mất hết. Sau khi buồng chuối bị chặt đi vài ba tháng sau cây chuối sẽ chết. Trước khi chết, nó đâm chồi nảy lộc được vài ba cây chuối con. Tức nó kịp truyền sức sống cho những cây con và nó hy sinh. Giá trị hy sinh của cây chuối rất hay, để lại cho đời buồng chuối nhiều nải ngon.

Để đóng góp cho một buổi bình minh, “đàn chim” phải ý thức giờ hót của chúng. Đàn chim hót vào lúc hai giờ khuya là người ta ghét liền, bởi vì làm con người mất ngủ. Nhiệt tình phải đặt đúng chỗ, đúng thời, đúng tình huống, đúng người. Nhiệt tình mà không có trí tuệ đôi lúc dẫn đến phá hoại.

“*Sao không là mặt trời gieo hạt nắng vô tư*”. Lời phản vấn này được lặp lại một lần nữa để xác định rất rõ, đóng góp của chúng ta chỉ là một cái gì đó rất nhỏ bé nhưng phải công bằng, vô tư, không thiên vị thì giá trị của nó thật sự được hiểu trong Phật giáo là vô ngã và vị tha. Phần lớn chúng ta chỉ làm theo cảm tính. Ai biết nghe, tuân phục mình thì được giúp còn người nào kháng cự lại, không nghe lời thì ta xử cho chết, loại trừ, tiêu diệt v.v... Không còn vô tư nữa.

Bản nhạc “*Khát Vọng*” của thi sĩ Đặng Viêt Lợi được nhạc sĩ Phạm Minh Tuấn phổ nhạc là một bài hay, man mác tư tưởng nhập thể của Phật giáo, tinh thần rộng lượng dần thân của những người tu học theo Bồ Tát Hạnh.

Mỗi người chỉ cần làm được một trong những lời đề nghị của bản nhạc thôi, cuộc đời này là hoa trái hạnh phúc có mặt khắp mọi nơi: Sống như đời sông, sống như đời núi, sống như biển rộng, sống như gió mây, sống như đàn chim riu rít buổi bình minh, sống như hạt giống tươi tốt, sống như phù sa màu mỡ cho ruộng đất và cánh đồng, sống như mặt trời gieo những hạt nắng vô tư làm cho chúng ta trở nên có giá trị.

Đừng tưởng rằng tất cả những nỗ lực như thế là cho người khác và cho cuộc đời, thực ra cho chính mình. Khi nhận thức được những giá trị đóng góp, phước đức và công đức không phải cho ai hết mà cho mình, không đại gì mình trì hoãn, tranh nạnh với người khác, không đại gì bỏ lại những cơ hội

## 90 • ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

giúp mình được hoàn thiện sớm. Đó là tinh thần đóng góp rất vô ngã của những người con Phật.

Cuộc đời có biết đến ta hay không, không quan trọng. Quan trọng là qua những hành động dẫn thân vô ngã của ta, cuộc đời được gì. Cách suy nghĩ và ứng xử như vậy giúp ta trở thành người cao thượng. Đó không còn là “khát vọng” đơn thuần mà chính là hạnh phúc của cuộc đời. Hạnh phúc có mặt khắp mọi nơi, nếu ta có tầm nhìn, có tấm lòng, nỗ lực, quyết tâm, cam kết để biến các ước mơ và khát vọng trở thành hiện thực ở trong tâm tay và trong cuộc đời này.

\*\*\*



# SÁCH CỦA THẦY NHẬT TỪ

## I. KINH TỤNG (Phiên dịch và biên tập)

1. Thích Nhật Từ biên soạn., *Kinh Tụng Hằng Ngày*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. xxxii + 992.

2. Thích Nhật Từ biên soạn., *Kinh Lời Dạy Cuối Cùng Của Đức Phật*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. vii + 62.

3. Thích Nhật Từ biên tập., *Nghi Thức Thập Chú*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2010, tr. vii + 30.

4. Thích Nhật Từ biên tập., *Kinh Vu Lan Báo Hiếu*, Thích Tuệ Đăng dịch. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. xvii + 62.

5. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Phật Đản*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. x + 48.

6. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Sám Hối*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. x + 52.

7. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Phổ Môn*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. vii + 32.

8. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Dược Sư*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. vii + 36.

9. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh A Di Đà*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. vii + 34.

10. Thích Nhật Từ biên tập., *Kinh Từ Tâm và Phước Đức*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. vii + 42.

11. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Địa Tạng*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2008, tr. vii + 154.

12. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Lễ Xuất Gia*. Sài Gòn: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. viii + 20.

13. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Lễ Thành Hôn*. Sài Gòn: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. viii + 20.

14. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Quy Y Tam Bảo*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. viii + 28.

15. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Tụng Niệm*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. xx + 390.

16. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Phóng Sanh*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. viii + 10.

17. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Chúc Tết Nguyên Đán*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. x + 24.

18. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức An Vị Phật*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. viii + 19.

19. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Hô Chuông*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. v + 22.

## **II. SÁCH ỨNG DỤNG**

1. Thích Nhật Từ., *Thế Giới Cực Lạc*. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. ix + 142.

2. Thích Nhật Từ., *Chết Đi về Đâu*. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. ix + 126.

3. Thích Nhật Từ., *Cẩm Nang Viết Khảo Luận Văn & Luận Án*. Sài Gòn: NXB TP. Hồ Chí Minh. 2003, tr. xv + 200.

4. Thích Nhật Từ dịch và chú giải., *Tìm Hiểu Kinh Bốn Mươi Hai Chương*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. xvi + 499.

5. Thích Nhật Từ., *Phương Trờì Thong Dong*. Sài gòn: NXB Phương Đông. 2010, tr. vi + 87.

6. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hoá Cảm Xúc*. Sài gòn: NXB Thời Đại. 2010, tr. vi + 112.

7. Thích Nhật Từ., *Hiếu Thương và Tuy Hỷ*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 174.

8. Thích Nhật Từ., *Khủng Hoảng Tài Chánh Toàn Cầu qua Cái Nhìn Phật Giáo*. Sài gòn: NXB Hải Phòng, 2009, tr. vii + 152.

9. Thích Nhật Từ., *Không Có Kẻ Thù*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 121.

10. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hóa Sân Hận*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 180.

11. Thích Nhật Từ., *Đối Diện Cái Chết*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 169.

12. Thích Nhật Từ., *Quay Đầu Là Bờ*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 202.

13. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Giữa Đời Thường*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.

14. Thích Nhật Từ., *Con Đường An Vui*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 168.

15. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Trong Tâm Tay*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 149.

16. Thích Nhật Từ., *Đôi Dép Triết Lý Về Hạnh Phúc Hôn Nhân*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. viii + 178.

17. Thích Nhật Từ., *Phật Giáo và Thời Đại*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. xi + 171.

18. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Tuổi Già*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. vi + 130.

19. Thích Nhật Từ., *Sống Vui Sống Khỏe*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. vi + 124.

20. Thích Nhật Từ., *10 Điều Tâm Niệm*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. vi + 128.

21. Thích Nhật Từ., *14 Điều Phật Dạy*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. vi + 117.

22. Thích Nhật Từ., *Con Đường Chuyển Hóa*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. xiii + 208.

23. Thích Nhật Từ., *Tám Điều Giác Ngộ*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. viii + 194.

24. Thích Nhật Từ., *Tinh Hoa Trí Tuệ*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. x + 266.

25. Thích Nhật Từ., *Để Gió Cuốn Đi*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. vi + 94.

26. Thích Nhật Từ., *Chùa Ấn Quang: Danh Thắng và Di Tích Lịch Sử*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. viii + 60.

27. Thích Nhật Từ., *100 Điều Đạo Đức tại Gia và Nghi Thức Quy Y Tam Bảo*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. xiv + 84.

và các tác phẩm khác v.v...

# ĐỂ GIÓ CUỐN ĐI

**Thích Nhật Từ**

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*  
**BÙI VIỆT BẮC**

*Biên tập:* Quỳnh Trang – Thế Vinh  
*Sửa bản in:* Quảng Tâm  
*Bìa:* Lê Minh  
*Trình bày:* Ngọc Ánh

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**  
A2 - 261 Thụy Khuê - Tây Hồ - Hà Nội  
ĐT: 08044806 - Fax: 08043538

---

In lần thứ nhất 1.000 quyển, khổ 14x20 cm, tại Xí nghiệp In Fahasa, 774 Trường Chinh, Quận Tân Bình, TP.HCM.

Giấy phép xuất bản số: 838 - 2012/CXB/32 - 21/HĐ. Cấp ngày 20 tháng 07 năm 2012. In xong và nộp lưu chiểu tháng 09 năm 2012.

