

Sống Đẹp

*Thiền cho tuổi trẻ*

*Quê hương*

Bạn trẻ thân mến!

Mình tên là sư chú Thạch Lang đang tu tập tại Mai Thôn Đạo Tràng miền nam nước Pháp. Mình sống xa quê hương đã hơn 32 năm nhưng trái tim luôn nhớ về quê hương, và nó thường đập một nhịp với bạn bè. Thỉnh thoảng, mình có trở về thăm lại quê hương.

Mình vừa có những buổi hội thảo về tình yêu, tuổi trẻ, sức khoẻ và đời sống với các bạn trẻ Về Nguồn, sinh viên và học sinh ở Hà Nội tại chùa Đình Quán trong suốt tuần lễ cuối của tháng 4 và tháng 5, năm 2011.

Bạn trẻ thân mến! Lang ở lại Hà Nội ngắn ngủi quá nên không có dịp ngồi chơi với bạn nhiều, nhưng Lang đã sống hết tấm lòng trong thời gian 11 ngày ở chùa Đình Quán. Lang chia sẻ những gì mà mình vừa mới khám phá trong thiền tập để các bạn có thêm hành trang đi vào đời sống đẹp. Lang biết bạn có nhiều tâm sự muốn chia sẻ với Lang và muốn tìm ra con đường lý tưởng, tươi đẹp và sáng trong. Rất tiếc! Lang không thể ở lâu hơn nữa để cùng thực tập, lắng nghe, chia sẻ, ngồi chơi, ca hát với bạn. Đa số các bạn độ tuổi em của Lang nên Lang thích gọi bạn bằng em cho gần gũi. Bạn là đối tượng thương yêu của Lang. Thương bạn vì Lang thương tuổi trẻ, thương quê hương.

*Thiền cho tuổi trẻ*

Bạn thương mến!

Lang đã có ý viết cuốn sách thiền cho tuổi mới lớn (teen) từ lâu rồi, nhưng Lang không biết bắt đầu từ chỗ nào. Cho đến khi một số các bạn trẻ như Tuệ, Quỳnh, Lan về Cát Tường sinh hoạt và thực tập, Lang mới bắt đầu có ý tưởng và cảm hứng để viết.

Lang không phải là nhà văn mà viết cho tuổi trẻ lại không phải chuyện dễ. Bởi thế, Lang định trong những buổi sinh hoạt tới sẽ có một giờ hội thảo về các đề tài như học hành, giải trí, tình yêu, lý tưởng, gia đình… Lang thực sự muốn học hỏi trực tiếp từ bạn trẻ. Tuổi trẻ có nhiều sáng kiến, nhạy bén, cộng với tính trung thật và thông minh nên bạn học rất nhanh. Lang không phải phỏng đoán mù mờ đâu mà một sự thật do sự tiếp xúc với nhiều bạn trẻ ở các khóa tu. Lang nhận thấy tuổi trẻ có những kiến thức về khoa học, lịch sử, đời sống, tình yêu rộng rãi và sâu sắc.

Nhờ gần gũi bạn, Lang có hội hiểu thêm một chút tâm lý, đời sống và nhu yếu của tuổi mới lớn. Tuy nhiên, Lang còn băn khoăn không biết nên viết bằng tiếng Việt hay tiếng Anh. Đa số các bạn đến với tu viện Cát Tường không có nói giỏi tiếng Việt. Bạn có thể nói với nhau bằng tiếng mẹ đẻ nhưng danh từ tiếng Việt của bạn này quá ư là giới hạn. Và, tiếng Anh của Lang cũng chỉ đủ để nói, diễn giải Phật Pháp và hướng dẫn thiền tập, chứ viết lách thì xin thú thiệt Lang không có đủ khả năng sinh ngữ. Kho tàng sinh ngữ phải giàu có lắm thì mới diễn đạt tư tưởng, ý tứ mà không bị lập lui lập tới hoài trong một vài từ ngữ. Viết không thông suốt, không văn chương đọc chán lắm. Hơn nữa, Lang cảm thấy thoải mái được viết bằng tiếng mẹ đẻ. Lang có thể diễn đạt cả tâm hồn yêu thương và nhạy cảm bằng mắt, tai, nhận xét, suy tư và linh cảm. Một lý do nữa là tuổi trẻ đâu phải chỉ có các bạn như Tuệ, Quỳnh, Lan đâu mà còn có hàng chục ngàn tuổi trẻ đang bơ vơ ở quê nhà. Trong thâm sâu của tâm hồn, Lang sống cho quê hương thật nhiều. Lang thường nghĩ về gia đình, bạn bè, tuổi trẻ và quê hương.

Tuổi mới lớn là tuổi khó hiểu, bởi tâm tính của bạn vốn có khuynh hướng đóng kín vì mắc cở, và bạn cũng có nhiều bí mật. Đó cũng là chuyện đương nhiên. Bạn trẻ mới lớn nên cái gì trong thân tâm cũng đều không ngừng phát triển thì làm sao bạn có tự tin rằng mình hiểu hết mọi chuyện. Sự thay đổi này đến một cách nhanh chóng. Đôi lúc, nó cũng làm cho bạn cảm thấy choáng ngợp, lo âu và lộn xộn. Nhiều lúc, bạn không hiểu được chính mình. Ví như dọng nói ồ ồ, cánh tay dài ra thêm. Nhiều phần trong thân thể cứ phát triển quá nhanh. Tâm lý thay đổi bất thường, khi vui khi buồn, thường hay mơ màng, có nhiều cảm xúc, tình cảm và suy tư.  Thích nói chuyện với bạn cùng đôi lứa. Thích làm đẹp. Thích được người khác chú ý. Tìm tòi…

Tuổi này cũng là tuổi có nhiều năng lượng, bởi tất cả mọi kích thích tố trong thân tâm đang phát triển mạnh mẽ để bạn trở thành một con người đầy đủ. Nếu biết hướng đi, lối sống thì bạn có thể dùng nguồn năng lượng này để học hành giỏi dan và phát triển nhiều tài năng tốt đẹp. Các bậc cha mẹ người Việt ít để ý đến sự  phát triển trong cơ thể và tâm lý của con cái trong lứa tuổi này. Thông thường, cha mẹ để cho con cái lớn lên tự nhiên. Trong một xã hội có nhiều sức ép, có nhiều cám dỗ từ ti vi, mạng, games, bạn thường bị lạc hướng, nghĩa là đáng lý bạn có thể thành công trên con đường học hỏi như đào luyện các năng khiếu vốn sẵn có như thể thao, âm nhạc, hội hoạ, khoa học… thì đa số các bạn đều rơi vào tình trạng chán học, ghiền games, ti vi, âm nhạc… Bạn không có được điều kiện để bàn thảo, hướng dẫn, khích lệ tinh thần, tạo điều kiện từ người lớn mà trang bị một kiến thức chuẩn bị vào đại học và cuộc đời. Ngược lại, bạn sa vào các lối tiêu khiển không lành mạnh. Cũng có các bậc cha mẹ để nhiều thì giờ chăm sóc cho con cái và muốn các con phát triển những tài năng lành mạnh nhưng nhà nghèo. Nội tiền học phí thôi đã là gánh nặng cho gia đình thì làm sao cha mẹ có điều kiện cho các con học thêm các môn chuyên về âm nhạc, sinh ngữ, thể thao… Cha mẹ ở các nước phát triển quá bận về công ăn việc làm nên dù có tiền cũng không thể tạo điều kiện cho bạn trẻ đến các trường chuyên môn. Vì vậy, đa số tuổi trẻ bị bỏ mất cơ hội phát triển tài năng và dùng hết năng lượng của mình.

Tuổi này là tuổi ưa tìm tòi về tình cảm và chú ý tới đối tượng khác phái. Cha mẹ ít khi nói về tình cảm, tâm sinh lý, bởi vì nó là vấn đề tế nhị. Đôi khi, chính ba mẹ cũng không biết bắt đầu từ đâu. Vì thế, bạn phải tự đối diện, tìm hiểu, hỏi han về lĩnh vực tình cảm, tâm sinh lý nơi bạn bè. Tình cảm của bạn thay đổi rất nhanh. Nó thật là bồng bột. Thích ai thì thích dữ lắm nhưng bạn cũng mau chán. Bạn thường hay lộn xộn (confused) về tình thương và hưởng thụ, vì thế bạn cần có một đời sống thăng bằng và con đường ấy là thiền.

Thiền là ánh sáng trong thân tâm giúp bạn ý thức, biết rõ chuyện gì đang xảy ra bên trong và chung quanh. Ánh sáng này gọi là ánh sáng nội tâm (the inner light hoặc the inner peace). Không ai là không có ánh sáng này, cho dù đó là một em bé nhỏ xíu. Có lẽ đã từ lâu, bạn không nuôi dưỡng ánh sáng này bởi không biết cách hoặc đời sống có nhiều lo lắng, bận rộn, căng thẳng. Cho nên bạn chỉ có khả năng duy trì được cái biết, cái ý thức này trong vài giây lát thôi thì tâm ý lại lưu lạc trong suy tính, lo âu, hoặc hình ảnh bên trong hay bên ngoài.

Thiền là cái biết từng giây từng phút. (Moment to moment awareness). Ăn biết ăn, uống biết uống, đi biết đi, vui biết vui, buồn biết buồn. Biết (awareness) là căn bản của thiền. Như thế, thiền là chuyện đang xảy ra từng giây từng phút trong đời sống hàng ngày. Bạn đã để cho thói quen lăng xăng, lật đật, suy tư, tính toán kéo đi, do đó bạn đánh mất đi cái khả năng ý thức trong suốt này.  Bởi vậy, thắp sáng ý thức là sự thực tập của tuổi trẻ. Có ý thức là có niềm vui sống, có sự an toàn, có sự sống, có đường đi. Từ đó bạn có thể học hỏi nhiều chuyện mới lạ trong đời sống. Có ý thức giúp tuổi trẻ có thể tránh được các lối sống không lành mạnh và nẻo đường xấu xa đen tối. Bạn trẻ thân mến! Chúng mình sẽ cùng nhau phát họa lối sống tỉnh thức đơn giản nhưng có thiền vị, có ý nghĩa, đem tới niềm vui sống và làm thăng bằng tâm sinh lý cho tuổi trẻ.

*Thiên đường tuổi thơ*

Lang đã về Làng Mai hai hôm rồi. Làng Mai mùa này tươi đẹp quá! Cây xanh, lá xanh và hoa thắm. Hoa cúc dại (daisy) nở trắng khắp núi đồi. Mới đi xa có ba năm mà Xóm Thượng có nhiều thay đổi, nó đẹp hơn xưa. Xóm Thượng có thêm hồ sen lớn. Thiền đường Nước Tĩnh vừa tu sửa lại lớn hơn, đẹp hơn, ấm cúng hơn. Xóm Thượng có thêm ba vườn hoa hồng, có những con đường mòn uốn lượn quanh co. Phong cảnh thật là dễ thương! Lang cảm thấy hạnh phúc được trở về quê cũ. Nơi đây là thiên đường tuổi thơ của Lang.

Sư Ông và đại chúng đang ở Đức. Mọi người muốn Lang bay thẳng qua Đức thăm Sư Ông và tăng thân, nhưng Lang ưa về Làng Mai vì nó có nhiều kỷ niệm đẹp đối với Lang. Từ từ Lang sẽ gặp Sư Ông và mọi người sau.

Hiện giờ Làng Mai có rất ít người, cho nên Lang cảm thấy thích không khí yên tĩnh, vắng người. Cây Linh Đan còn gọi là Ty Dơn đang nở hoa thơm ngát. Chiều qua là ngày đầu tiên Lang trở lại Làng sau nhiều năm đi xa. Việc đầu tiên là Lang đến ngồi trên chiếc đu treo ở dưới cây Linh Đan để đong đưa như hai mươi năm trước sư chú Thạch Lang đã từng đong đưa trong gió giữa ánh nắng ban mai trên chiếc đu ấy. Hoa Ty Dơn thơm ngào ngạt quyến rũ rất nhiều con ong, con bướm đủ các màu sắc bay về vui chơi, reo cười, đùa giỡn tạo thành một khúc ca hòa tấu hùng vĩ.

* Chào các bạn ong và các bạn bướm. Các bạn tấu khúc nhạc gì sao mà hào hùng thế! Cám ơn các bạn!

Lang đã tìm thấy thiên đường tuổi thơ. Ở đây, cái gì cũng mang đầy kỷ niệm đẹp của thời làm Sa Di. Đi tới đâu, Lang cũng cảm thấy yêu thương nơi ấy! Lang thương từng ngọn lá, từng bông hoa, từng cành cây, từng tảng đá…

Bạn trẻ thân mến! Thế nào trong đời bạn cũng có một thiên đường như thế. Nó có thể là quê hương của bạn. Nó là con sông, bãi cát, đồi dương… Cõi bình minh hồn nhiên và thiên đường vô tư ấy vẫn còn nguyên vẹn trong tâm hồn của bạn. Nó vẫn sáng ngời nơi trái tim mỗi người. Nó là thiên đường, là cánh đồng tâm linh có hoa lá xanh tươi, có chim ca thông hát, có mây trắng trời xanh. Nó là vùng kỷ niệm tuổi thơ, và nó vắng bóng của suy tư, lo lắng, mơ tưởng hão huyền. Nó vắng các chất liệu đam mê, vướng mắc và ham muốn.

Bạn có muốn trở về cõi thiên đường ấy không? Bạn thử thở vài hơi thở cho tâm hồn an ổn, mở rộng tấm lòng ra, không suy tư, không tính toán, không mong cầu gì cả. Bạn mở mắt ra có mặt trong hiện tại. Hãy để tâm hồn bạn cảm nhận sự sống, tiếp xúc với sự sống thì thế nào thiên đường cũng sẽ hiển lộ.

*“...Từng ngày nắng hay mưa vội vàng*

*Từng chiều xuống hay đêm dịu dàng*

*Đã đi vào nỗi đời riêng*

*Đã cho hạnh phúc thầm kín*

*Còn tìm thấy quanh đây tình người*

*Còn tìm thấy bao nhiêu mời gọi*

*Những tâm hồn lá xanh tươi*

*Biết ơn đời những tin vui”.[[1]](#footnote-1)*

*Hoa trời*

Các bạn trẻ thân! Mùa tuyết rơi là mùa yêu thương. Lòng mình trở nên trong sáng. Tuyết trắng làm sạch hết những giọt nước ưu phiền. Lang cảm thấy tâm hồn tan thành tuyết trắng. Tâm hồn trinh nguyên như ánh bình mình, tâm hồn xanh như lá, tâm hồn thơm như tờ giấy mới. Tặng bạn bài thơ mới với cái tên là ‘Hoa trời.’

*“Mỗi hạt tuyết rơi một bông hoa trời*

*Hoa rơi trắng xóa đất mẹ yêu thương*

*Mỗi hạt tuyết rơi nụ cười chớm nở*

*Ôi thương biết mấy vẻ đẹp thanh lương*

*Mỗi hạt tuyết rơi một bông hoa trời*

*Màu hoa tinh khiết tẩy sạch lòng ơi!*

*Dòng sông sầu muộn tan thành mây khói*

*Trả lại trinh nguyên tình yêu sáng ngời*

*Mỗi hạt tuyết rơi một bông hoa trời*

*Hoa rơi trắng quá cho nắng lên xanh*

*Lặng nghe đất trời âm thầm mở hội*

*Cho lòng thưởng thức mùa đông an lành*

*Mỗi hạt tuyết rơi một bông hoa trời*

*Ngàn hoa lung linh gọi em trở về*

*Ngàn hoa tuyết rơi hồn em bỏ ngỏ*

*Hòa tan trong tuyết hoa rơi bốn bề.”[[2]](#footnote-2)*

*Lương tâm*

Bạn trẻ thân mến! Con người của thời đại bây giờ phần nhiều bị cuốn phăng trong guồng máy khổng lồ của sự chạy đua theo công việc, kiếm tiền và tiêu thụ. Ai cũng nghĩ rằng có càng nhiều tiền bạc lắm của cải mới bảo đảm cho hạnh phúc và an ninh của gia đình. Phải có chiếc xe ấy mới có hạnh phúc. Phải có điện thoại ấy mới có hạnh phúc. Phải có công việc ấy mới là hạnh phúc. Phải có biệt thự kia mới thật sự hạnh phúc... Cái gì cũng đòi hỏi phải có tiền. Bạn thường thốt ra câu nói thật bi đát trong tâm trạng nửa khóc nửa cười:

* *Không có tiền làm sao sống đây!*

Bệnh nhân có tiền thì được nhập viện điều trị, và nếu bệnh nhân không có tiền thì nằm đó chờ người thân khiêng xác về nhà.

*“Có tiền có Phật có Tiên*

*Không tiền nằm chết oan khiên ngậm ngùi.”*

Lang đã vào bệnh viện ở Việt Nam nên chứng kiến cảnh đau lòng này. Lang không trách móc ai mà chỉ cảm thấy xót xa cho đồng bào. Trường hợp cấp cứu, cứu người là việc ưu tiên nhất ở các bệnh viện Tây Phương. Thủ tục, tiền bạc là thứ yếu. Mạng sống con người quý nhất trên đời! Cứu người như cứu hỏa. Cứu một mạng người có phước hơn xây tháp chín tầng. Bác sĩ Tây Phương cứu người lập tức bằng cả tấm lòng. Sao người Tây phương văn minh đến thế! Sự suy tư, cách hành xử của người ta hợp với nhân cách, đạo lý, lương tâm làm người như vậy! Người Việt Nam thường hô hào về ‘bốn nghìn năm văn hiến’. Sao bây giờ lương tâm người Việt thay đổi hẳn như thế! Thật là buồn và tiếc cho nền văn hóa lụy tàn! Có phải không bạn trẻ?

Học sinh trường nào cũng phải đóng tiền học phí. Học sinh còn phải học bổ túc vì chương trình giáo án dạy ở trường không đầy đủ. Các thầy cô muốn có thêm đồng lương nên các em bắt buộc phải học cho thêm các môn chính. Ngoài ra, học sinh phải học thêm sinh ngữ mới bảo đảm có việc làm sau khi ra trường. Cha mẹ chạy hụt hơi cũng không đủ tiền nuôi con em đi học vì thế một số đông tuổi trẻ phải thất học ở lứa tuổi còn xanh. Thật là tội nghiệp cho tuổi trẻ! Thật là mất mát cho tương lai quê hương.

*“Tiền là một mảnh giấy*

*Để thấy rõ lòng người*

*Thế mà sao chẳng biết!*

*Tiền đốt cháy cuộc đời.”*

Vật giá, xăng dầu leo thang vù vù theo giá vàng và Đô la. Trong khi đó đồng lương cứ đứng lì mãi mà đồng lương chết đói nữa chứ. Đa số công nhân ở tuổi từ 15 đến 25 con nhà nghèo từ thôn quê lên thành phố kiếm việc làm mà lương chỉ vừa đủ nuôi một mình không giúp được gì cho gia đình.

Rút cuộc, tuổi trẻ bơ vơ, đất nước đánh mất một trời chất xám màu mỡ, bỏ quên một kho tàng tài năng của đất nước. Tuổi trẻ mang mặc cảm tự ti thiếu học đối với các bạn trẻ khác trên thế giới. Ôi! Vết đau ngàn đời của những tâm hồn xanh.

*“ Tuổi trẻ tôi*

*Trái mơ xanh*

*Vết răng của em*

*Gây thành thương tích nhỏ*

*Những chân răng rúng động*

*Và nhớ hoài*

*Nhớ hoài...”[[3]](#footnote-3)*

Dân nghèo vẫn cứ nghèo, công nhân cày vẫn cứ cày suốt ngày như con trâu. Người giàu ngày càng giàu to. Ai cũng hì hục chạy theo đồng tiền. Một bên vì miếng ăn, manh áo phải đổ mồ hôi sôi nước mắt. Một bên vì muốn làm giàu bằng mồ hôi, sức lao động của người nghèo. Vì thế, muốn sống sót trong thời đại này, bạn bắt buộc phải chạy theo đồng tiền bằng bất cứ phương tiện nào dù phải dầm mưa, dãi nắng, gian dối, lừa gạt, trộm cắp, bóc lột… Từ buôn bán, bệnh viện, nhà trường, công nghiệp, nông nghiệp, chính trường đến tín ngưỡng, tất cả đều muốn làm ra càng nhiều tiền càng tốt. Từ đó, ai cũng mệt nhừ trong guồng máy làm giàu. Đồng tiền là mối quan tâm nhức nhối thời nay.

Thật là đau đớn thay cho con người gọi là văn minh! Đồng tiền đánh mất hết lương tâm, đạo đức, lòng xót thương nơi trái tim của con người. Đời sống không thể không cần đến tiền, nhưng đồng tiền phải ‘sạch’ do sức lao động, làm ăn, kiến thức, trí năng tạo ra. Đồng tiền không đánh mất lương tâm, không làm suy giảm giá trị đạo đức, không làm cho con người đau khổ, không tàn hoại thiên nhiên, không làm tổn thất tài nguyên...

Tuổi trẻ ơi! Bạn hãy thay đổi trái tim, làm cuộc cách mạng đời sống. Bạn hãy là người có lương tâm, có lòng xót thương, có lòng tự trọng để bảo vệ giá trị của con người.

*“... Nhưng từ thuở yêu em*

*Cánh cửa tôi mở rộng trước gió*

*Thực tại kêu gào cách mạng*

*Trái ý thức chín rồi*

*Cánh cửa*

*Không thể nào còn khép lại.”[[4]](#footnote-4)*

*Chủ quyền*

Đời sống vật chất trở nên quá quan trọng. Từ đó bạn bị kẹt vào guồng máy tiêu thụ. Bạn phải trả thuế, tiền học, bưu phiếu, mua sắm, chạy theo thời trang, nội thất, xe cộ... Do thế, bạn không còn khả năng tự chủ nữa.

Cuộc sống máy móc càng ngày càng phân tán hết tâm ý và thì giờ của bạn. Bạn có ít thì giờ để sống, có ít cơ hội tiếp xúc với thiên nhiên và không trở về được với chính mình. Đời sống chạy đua, hướng ngoại đã trở thành thói quen. Bạn cảm thấy trống rỗng, cô đơn, lạc loài mỗi khi có dịp trở về đối diện với chính mình. Lúc rảnh rang, bạn đi tìm bạn bè, lên xe phóng đi bất cứ nơi nào hoặc nghe âm nhạc xem phim ảnh hay lên mạng lưới mà khỏa lấp cảm giác trống trải này.

Càng chạy bạn càng cảm thấy xa lạ, lạc loài và bơ vơ. Bạn đâu khác gì người hành tinh (Alienation) thất lạc từ đĩa bay hạ cánh trên trái đất này. Bạn không biết bạn là ai? Bạn không biết bạn đang làm gì? Bạn không biết bạn đang ở đâu? Thân ở đây mà tâm ý thường phiêu lưu tới một hành tinh xa xăm nào đó. Bạn là ngờm ngợm (zombie) mà không phải là con người. Với cuộc sống bận rộn, vội vã, căng thẳng, có nhiều sức ép, bạn dễ trở nên cáu kỉnh, bực mình, phiền giận.

Bạn trẻ ơi! Bạn có biết hay không? Con người thời nay càng ngày càng trở nên xấu xa. Buồn giận, lo sợ, tham lam, cảm xúc mạnh thường trấn ngự nơi tâm hồn của họ. Chính những tâm ý này điều khiển, đóng vai trò quyết định nhiều trường hợp sinh hoạt trong đời sống. Bạn không còn có tự chủ thì làm sao bạn có thể nói:

* Tôi có thể tự quyết định được đời sống của tôi.

Bạn đã lầm! Bạn mất hết chủ quyền rồi. Anh Vũ Hoàng Chương có làm bài thơ tả đúng tâm trạng của bạn trong hiện tại.

*“Lũ chúng ta lạc loài năm bảy đứa*

*Bị quê hương ruồng bỏ giống nòi khinh*

*Biển vô tận xá gì phương hướng nữa*

*Thuyền ơi thuyền theo gió cứ lênh đênh!…”*

Quê hương là tâm hồn của bạn, là cõi hiện thực, là sự sống, là tỉnh thức, là tình thương. Con thuyền là đời bạn. Bạn trẻ à! Tâm hồn bạn thường trôi lăn trong vạn nẻo đường. Bạn không có mặt cho sự sống. Bạn không có mặt cho bạn. Vậy nên bạn đánh mất quê hương như thuyền lênh đênh trên biển cả. Thôi! Bạn trở về đi, về với tâm hồn, về với quê hương tâm linh để tìm lại một chút nắng trong con tim.

*“...Ôi! Phù du*

*từng tuổi xuân đã già*

*một ngày kia đến bờ*

*đời người như gió qua...*

*Thôi về đi*

*đường trần đâu có gì*

*tóc xanh mấy mùa*

*có nhiều khi*

*từ vườn khuya bước về*

*bàn chân ai rất nhẹ*

*tựa hồn những năm xưa”.[[5]](#footnote-5)*

Thiền giúp cho bạn có một nhận định mới, cái nhìn mới, nếp sống mới, cuộc đời mới. Cái nhìn của bạn đúng đắn, yêu đời, tự chủ và thương yêu hơn. Đặc biệt bạn có khả năng tiếp xúc với cái đẹp, cái lành, cái thật và những nhiệm mầu đang có mặt dào dạt khắp nơi trong sự sống.

Bí quyết là bạn thử lưu ý một chút về các điều kiện hạnh phúc! Bạn có đôi mắt còn sáng để nhìn người thương, cuộc đời và sắc màu tươi thắm của thiên nhiên. Bạn có vui không hở? Bạn có đôi chân mạnh khỏe để rong chơi khắp nơi trên mọi nẻo đường quê hương. Bạn có cảm thấy sung sướng hay không? Vậy! Ý thức là cửa ngõ của thiền. Ý thức là biết bạn đang sống. Ý thức là cánh cửa mở ra chân trời tự do, tự chủ

*Thoát ly*

Mục đích của thiền là giải thoát. Tuy nhiên, giải thoát có ý niệm trừu tượng và xa vời cho các bạn trẻ quá. Bởi vậy, Lang thích định nghĩa giải thoát là thoát ly, là cởi trói.

Cổ con trâu bị sợi dây trói lại. Nó cảm thấy buồn chán! Nó cảm thấy tù túng! Tới khi ông chủ của nó mở dây ra thì con trâu mới cảm giác sung sướng được tự do.

Đang ở một hoàn cảnh nặng nề, căng thẳng, bạn thoát ra khỏi nơi ấy thì lập tức tâm hồn của bạn cảm thấy nhẹ nhõm. Không khí Hà Nội ngột ngạt quá, bạn chỉ cần lái xe ba mươi phút về hướng núi rừng thì tức khắc bạn cảm thấy thoải mái. Cánh đồng xanh, rạng núi xa làm cho tâm hồn bạn bớt đi phần nào căng thẳng, muộn phiền.

Bạn đang bị trấn ngự bởi cơn giận. Có người thân đến thăm, hỏi han vài ba câu, ngồi bên nhau, uống một ly trà thơm, rủ nhau dạo chơi ngoài hiên, cơn giận trong bạn vơi đi lúc nào không hay. Đó là thoát ly. Đó là cởi trói. Bạn nào cũng có ít nhất một lần kinh nghiệm về sự thoát ly, cởi trói này.

      Có nhiều lúc, bạn sống như đang ở trong một giấc mơ. Bạn bị lôi kéo về những gì xảy ra trong quá khứ hoặc lo lắng, mơ tưởng đến những gì thuộc về tương lai hay bị kẹt vào nỗi đau buồn, lo sợ, tuyệt vọng trong hiện tại. Chỉ cần giựt mình tỉnh dậy hay hát lên bài hát yêu thích, bạn có thể thoát ly khỏi giấc mơ. Thoát ly là vượt ra khỏi tình trạng bế tắc để sống vui tươi, tỉnh táo và thảnh thơi.

      Có nhiều loại thoát ly nhưng thoát ly tham dục là hạnh phúc lớn nhất, là thảnh thơi tuyệt vời. Có một Phật tử hỏi một vị thầy:

-  Bạch thầy! Trong suốt đời tu, thầy đã từng yêu cô gái nào chưa?

     Thầy ấy vừa mỉm cười vừa trả lời với giọng hiền lành mà chân thật:

-   Có chứ sao lại không! Làm sao suốt đời tu mà thầy không thương yêu được hở con.

Mới nghe trả lời qua như vậy, Thầy thấy đôi mắt của đệ tử có phần hoài nghi cho nên Thầy nói tiếp:

- Qua bao nhiêu năm tu tập, thầy thấy như thế này:

-  Càng tu thì tình thương càng ngày càng lan rộng cho nhiều đối tượng trong đó có người nữ. Nữ giới cũng là người. Mẹ thầy cũng là người nữ, và thầy thương mẹ nhất trên đời… Thật sự, thầy từng thương yêu nhiều cô gái, và các cô xinh đẹp từng yêu thầy tha thiết. Tình thương này giúp cho thầy quán chiếu về chính mình, về cuộc đời và về bản chất yêu thương. Thương được nhiều người thì sự vương mắc, đam mê và tham dục không còn mạnh như lúc thầy mới tu hoặc chưa biết tu.

     Bạn trẻ thân mến! Không phải tình thương nào cũng có chất liệu tham ái, bi lụy, chiếm hữu và si mê. Tình thương là gia tài châu báu để thăng hoa đời sống cho tươi đẹp, lành mạnh, thanh thoát. Anh Trịnh Công Sơn có câu hát thật hay:

“… *Cho nên, tôi yêu trái tim không nặng nề. Những con tim bạn bè bao la.”[[6]](#footnote-6)*

      Tình thương chỉ đẹp với con tim không nặng nề bởi các chất liệu vướng mắc, đam mê và dục vọng. Khi tình thương trở thành tình bạn bè, nghĩa là loại tình thương được cởi trói mọi ràng buộc, ngục tù, một tình thương không biên giới mà Bụt gọi là Tứ vô lượng tâm: Từ, Bi, Hỷ, Xả.

*Tình thương*

      Bạn trẻ thân mến! Ngoài đồng tiền ra, tình yêu để lại quá nhiều thương tích, sầu khổ, tuyệt vọng cho nhiều bạn trẻ. Vì vậy, thoát ly là nghệ thuật thương yêu chuyển hóa những chất liệu chiếm hữu, đam mê và tham dục. Biết thương yêu rộng lớn với tình bạn bè bao la thì bạn có nhiều hạnh phúc. Đức Thế Tôn được ca ngợi là người có tình thương lớn, cho nên đôi mắt và nụ cười của Người thường tỏa sáng năng lượng bình an và giải thoát. Tình thương là cửa ngõ mở ra cho bạn một chân trời hạnh phúc và thảnh thơi.

Đời sống không thể thiếu tình thương nhưng nó phải có công năng nuôi dưỡng chất liệu tươi sáng và lành mạnh. Vì vậy, tình thương nào cũng nên bắt đầu bằng tình bạn. Tình bạn đẹp đẽ, tươi sáng và thanh thoát hơn tình yêu đôi lứa. Tình yêu đôi lứa có quá nhiều vướng mắc, đam mê, chiếm hữu và dục vọng. Trong khi đó, tình bạn thì bao la, thoải mái, nhẹ nhàng.

Đừng để ai chiếm hữu không gian trong tâm hồn của bạn, đừng để ai chiếm lấy thân thể lành mạnh của bạn cho việc thỏa mãn sự ham muốn bởi bạn cần không gian trong tâm hồn và tấm thân lành mạnh mới có hạnh phúc toàn vẹn.

Tâm hồn người bây giờ không được trong sáng do gia đình thiếu tình thương và xã hội chứa đầy dục vọng. Ở đâu cũng có hình ảnh khiêu gợi dục vọng. Tuổi trẻ bị đầu độc bởi những hình ảnh và âm thanh thiếu lành mạnh của ngành quảng cáo trên các mạng lưới, phim ảnh, sách vở, báo chí... Đời sống vật chất, các trò tiêu khiển không lành mạnh làm mất trái tim yêu thương trong sáng của giới trẻ rồi!

Tâm trong sáng chỉ có trong con tim an lành, tha thứ, chấp nhận. Tâm trong sáng có trong trái tim của người biết thở, biết cười, biết trở về với chính mình, biết yêu thương sự sống, biết bảo vệ cái đẹp, lành và thật. Nghĩa là tình yêu phải chân thật. Tình yêu bạn xanh như lá. Tấm lòng bạn đẹp như một bông hoa chứ không phải gai góc của giả dối. Mời bạn thưởng thức khúc ca đẹp này của anh Sơn:

*“Tôi đã đến cùng nắng mưa bên trời  
Thấy phố nhà mọc giữa đôi tay  
Làm sao đi đến từng trái tim mọi người  
Muốn nghe đời gọi giùm sống thôi.  
Tôi yêu tôi sống như bao người  
Mỗi ngày đàn chim thức cùng tôi  
Hãy yêu cho tình còn xanh mãi  
Hãy chia cho đều những cuộc đời vui”...*

*...Tôi sẽ nhớ màu nắng nơi quê nhà  
Nhớ những chiều lặng lẽ cơn mưa  
Cùng tôi đang sống là biết bao bạn bè  
Có tấm lòng như một đóa hoa ...”[[7]](#footnote-7)*

*Tiếng gọi con tim*

***Câu hỏi của bạn T. N.***

Thưa các thầy, các sư cô;

Năm nay, con 23 tuổi sống ở thành phố Hồ Chí Minh. Con chia tay với anh ấy đúng một năm. Anh là một phật tử. Khi quen nhau, chúng con thường đi chùa. Lúc đó, con nghĩ đi chùa là dịp cho chúng con gần bên nhau. Con xin lỗi vì lúc đó con chưa biết gì về Phật pháp. Chia tay với anh, con rất đau khổ. Gia đình con có biến cố; người thân con mất. Con hoàn toàn tuyệt vọng trong cuộc sống vì ai cũng bỏ con mà đi. Trong lần cúng 49 ngày cho đứa cháu ở chùa, tự nhiên con muốn phát tâm tìm hiểu về đạo Phật. Lúc ấy, cảnh chùa là nơi con cảm thấy yên bình nhất. Con siêng đi chùa và tìm mua sách thầy Nhất Hạnh về đọc. Con lên mạng nghe pháp thoại. Con nghe các bài giảng của các thầy, các sư cô về cha mẹ, đức từ bi... Con khóc rất nhiều. Trước đây con sống quá vô tình với những người thương yêu. Người yêu không chịu nổi tính vô tâm và hay ghen của con mà bỏ đi. Con ân hận lắm... Hàng ngày, con đọc kinh, sám hối và rèn luyện để thay đổi bản thân. Cuộc sống của con dần khá hơn.

Thời gian gần đây, con và người yêu liên lạc trở lại. Anh đang ở trong thời kỳ căng thẳng bởi anh phải làm đồ án tốt nghiệp. Anh tâm sự với con:

* Trong thời gian chia tay, anh sống buông thả, xa rời Phật pháp, uống rượu, mê đắm sắc dục, tính khí hung hãn và lạnh lùng.

Anh đau khổ và cần một người bên cạnh giúp anh có đời sống cân bằng. Người đó chính là con. Theo con hiểu, anh có thể không còn yêu con nữa, nhưng anh vẫn cần con nhắc nhở để không đi sai đường. Con rất thương anh nên chấp nhận lời đề nghị dù biết trước rằng con sẽ bị tổn thương thêm một lần nữa vì anh có còn yêu con nữa đâu. Con nói chuyện với anh, giúp anh làm đồ án (con và anh học cùng ngành nên hiểu công việc và năng lực của nhau), động viên tinh thần cho anh. Khi chấm dứt giai đoạn căng thẳng, bỗng nhiên anh tỏ ra lạnh lùng hẳn với con. Con hỏi thẳng:

* Bây giờ anh không muốn em phụ anh nữa. Có đúng vậy không?

Anh trả lời:

* Đúng.

Các thầy, các sư cô ơi! Thật sự, khi chuẩn bị tinh thần cho việc này, con không đau khổ nhiều như năm trước. Con chỉ thấy một nỗi chán nản tràn ngập. Con cố gắng tu học theo hạnh của Quan Thế Âm bồ tát, lắng nghe, yêu thương và quan tâm anh.

Con biết anh quả tình đau khổ và căng thẳng trong giai đoạn này. Con muốn ở bên cạnh anh, làm nguồn động viên tinh thần cho anh mà không được nữa rồi. Con chẳng biết phải làm sao để anh có thể nhận ra con mới là người chung thủy và sẵn sàn thương yêu anh, vì bây giờ bên cạnh anh có những người rất vô minh, đang quyến rũ và lôi kéo anh. Con phải làm sao đưa anh ấy về con đường chính đạo để anh bớt đau khổ và làm đồ án thật tốt vì thời gian không còn nhiều nữa.

Hôm nay lên mạng langmai.org, con cảm thấy cần chuyện trò và được ai đó lắng nghe những suy nghĩ của con, vì con là người ít khi chia sẻ chuyện thầm kín trong lòng.

Mẹ con sợ con khổ lụy nên không đồng ý cho con tiếp tục mối quan hệ này. Nhưng con thấy con không khổ khi giúp anh ấy, trái lại con thấy vui khi đưa tay cho một người đang chìm đắm. Nhưng giờ đây anh ấy không muốn nắm lấy tay con thì con biết phải làm thế nào? Có điều kỳ diệu nào không các thầy, các sư cô?

***Trả lời cho câu hỏi của T. N.***

T. N. thân mến;

Cám ơn bạn tin quý thầy, quý sư cô mà tâm sự hết nỗi lòng. Hy vọng chia sẻ được như thế bạn sẽ vơi đi một phần nào khổ đau.

Bạn nói: “Anh không còn yêu bạn nữa.” Và, đúng như lời anh ấy trả lời câu hỏi của bạn. “Anh không muốn em phụ anh nữa.” Câu trả lời rõ ràng quá rồi sao bạn cứ dây dưa hoài cho khổ. T. ơi! Tình yêu đến từ trái tim, không thể miễn cưỡng được, bạn ạ. Đồng ý, hai bạn từng yêu nhau nhưng đã chia tay hơn một năm rồi. Nếu anh thật sự muốn hàn gắn lại mối tình cũ thì anh không đối xử với bạn như thế.

Hãy để anh đi đường của anh. Bạn khổ đủ rồi sao bạn không dừng lại trở về chăm sóc cho bạn. Bạn còn trẻ phải lo xây dựng tương lai cho mình. Bạn đừng bám riết mối tình đầu bởi vì mối tình nào cũng là cơ hội học hỏi, lớn lên trong tình yêu. Tình yêu không đơn thuần, đơn điệu đâu. Nó là quá trình học hỏi, tìm hiểu, trải nghiệm để tìm ra người hợp tình, hợp ý, hợp lý tưởng, chung thủy....

Bạn nói: “Anh rượu chè, say mê sắc dục, hung hãn, lạnh lùng.” Một người như anh có thể làm cho bạn hạnh phúc không? Thương yêu một người là cơ hội tìm hiểu chứ không hẳn là phải chiếm giữ người ấy mãi mãi. Muốn tình yêu lứa đôi trở thành đôi bạn chung thủy và sống đời với nhau, bạn nên chọn cho kỹ. Ngoài tình yêu ra còn có lý tưởng, tính tình, nghề nghiệp, sự nghiệp, gia đình và hợp nhau nữa. Người kia phải chứng tỏ là một người vững vàng, bản lãnh, hiểu biết, thủy chung... Theo lời của bạn, anh hoàn toàn không có khả năng đem lại hạnh phúc cho bạn mà có thể ngược lại. Vậy bạn còn muốn tiếp tục liên hệ với anh nữa không? Trong vấn đề này, Lang thấy lời đề nghị của mẹ bạn sáng suốt đấy.

Bạn có lòng tốt muốn giúp anh lúc khó khăn thì bạn cứ tiếp tục nuôi dưỡng lòng tốt ấy. Khi nào anh cầu cứu thì bạn cứ giúp, nhưng đừng hiểu lầm giữa lòng tốt và tình yêu. Tình yêu là hai trái tim rung cùng một nhịp... Lòng tốt là thấy khổ thì muốn giúp. Bạn phải tự xét lại lòng tốt của bạn. Biết bao nhiêu người khác đang đau khổ hơn anh, sao bạn không giúp họ mà khổ vì một người. Bạn bảo bạn không khổ khi giúp anh thì tại sao bạn cảm thấy chán nản tràn ngập. Lang không muốn phê bình bạn, nhưng bạn phải thành thật với chính mình.

Bạn nghĩ bạn giúp anh để anh thay đổi mà yêu bạn thì bạn lầm. Đó là tình yêu miễn cưỡng. Nó là tình thương có tính toán, có điều kiện. Tình yêu đích thật không phải là sự trao đổi đâu bạn! Bạn có biết không? Không ai có thể thay đổi được tính nết người khác mà chỉ có người kia tự thay đổi thôi, bạn ạ.

Nếu bạn nhận thức rõ ràng về tình yêu thì bạn không còn khổ nữa. Cuộc đời thiếu gì người tốt đẹp hơn mà bạn phải khổ vì một người tầm thường. Chúc bạn có một đời sống tươi vui.

Lang

*Vướng mắc*

Tình yêu nào cũng có chất liệu vướng mắc như chất keo dính hai tâm hồn lại với nhau. Vướng mắc tạo ra cảm giác bịn rịn, nhớ nhung, trống vắng... Đó là tính chất tự nhiên của tình yêu như mẹ vương vấn bên con, chồng quyến luyến bên vợ, anh lo lắng cho em... Nó là nhu yếu thu hút giữa âm dương, nam nữ của muôn loài.

Cho nên vướng mắc không phải là tính nết xấu xa, cái gì tội lỗi. Vướng mắc nhiều, bạn mất hết tự do. Mẹ lo cho bạn quá mức thì bạn cảm thấy tù túng. Thế nhưng, nếu bạn thiếu tình thương của bố mẹ từ thuở thơ ấu thì khi lớn lên bạn có khuynh hướng dễ vướng mắc vào người khác. Đó là mặc cảm thiếu thốn, trống trải giống như cái nồi không có nắp. Cái nồi luôn cần đến cái nắp. Do thế, thương nhiều quá dễ bị tù túng mà thiếu tình thương cũng dễ đưa đến khát vọng.

Vướng mắc có nghĩa là bạn đang yêu một người nào đó. Bạn nhớ người yêu da diết đến độ cứ gọi tên người ấy. Hình bóng người yêu chiếm mất tâm hồn của bạn. Bạn ngẩn ngơ, thẩn thờ như người mất trí. Vướng mắc làm cho bạn có cảm giác bất an, khổ sở. Đôi khi bạn muốn quên phắt đi tình yêu, muốn xua đuổi hình ảnh của người yêu nhưng càng muốn xua đuổi hình ảnh đáng yêu ấy càng hiện về.

Bạn trẻ ơi! Bạn hãy mỉm cười! Mở cánh cửa tâm hồn ra cho ánh nắng, trời xanh, hoa lá đi vào. Biết bao yếu tố lành mạnh đang thương yêu, nuôi dưỡng bạn. Người ấy dễ thương thật nhưng đâu phải là tất cả. Trái tim bạn có không gian thì tình yêu sẽ bớt vương vấn.

Tuy nhiên, tình yêu không chỉ có vướng mắc mà nó còn dung chứa nhiều chất liệu quí báu khác như cái đẹp, tình bạn, lý tưởng, cảm thông... Vậy nên bạn đừng mặc cảm về tình yêu. Hãy kiên nhẫn học yêu thương, học mãi mãi, học đời đời. Hãy ca ngợi tình yêu. Có lúc bạn không vướng vào con người mà vướng vào cái nhà, chiếc xe, địa vị, tiền bạc.... Các thứ này chỉ là những vật ngoài thân. Có cần thiết cho bạn dính vào không? Hãy đầu tư đời mình vào cái gì cao quí hơn, lý tưởng hơn nữa chứ.

Bạn tập sống thảnh thơi. Bạn nhớ thương yêu với tâm hồn có nắng, có không gian, có thiên nhiên thì tình yêu ấy sẽ tươi đẹp như cánh bướm bay lượn trong vườn hoa.



*Trải rộng*

*Đợi làm gì những hạnh phúc xa vời*

*Đôi mắt trong tỏa sáng nắng vàng rơi!*

*Đợi làm gì một bình minh rực rỡ*

*Nụ cười em nở rộ giữa ngàn khơi*

*Đợi làm gì tịnh độ hay thiên đường*

*Bãi cỏ xanh nở đầy hoa cúc trắng*

*Đợi làm gì những cuộc tình xa vắng*

*Trái tim em long lanh màu của nắng*

*Đợi làm gì giàu sang hay danh vọng*

*Cái chết đến trắng tay cả một đời*

*Đợi làm gì đam mê hay chiếm hữu*

*Tâm hồn em trải rộng bao tim người.*

*Cô đơn*

Cô đơn có mặt trong mỗi người. Một cảm giác bơ vơ, cô độc, thiếu thốn, trống trải... Những lúc ở một mình, cảm giác cô đơn hiện về rất rõ rệt. Có nhiều khi ở giữa đám đông ngay trong gia đình, bạn cũng cảm giác cô đơn. Vì thế, cô đơn là vấn đề tâm lý.

Cô đơn bởi bạn không tiếp xúc được với chính mình, người thân, sự sống và thiên nhiên. Sinh ra trong gia đình đổ vỡ, cha mẹ ly dị nhau, anh chị em có nhiều khó khăn nên bạn cảm thấy thiếu thốn tình thương. Bạn không có liên hệ gì với mọi người trong gia đình và bè bạn nơi xã hội. Càng cô đơn bạn càng muốn xa lánh mọi người.

Đó là tâm trạng chung cho tuổi trẻ. Tuổi trẻ bây giờ rất cô đơn. Bạn nào cũng muốn trốn vào góc riêng của mình. Góc riêng ấy tiếng Anh gọi là ‘isolation’ hay là ‘solitude’. Càng trốn càng cô đơn.

Có chắc là ba mẹ không thương bạn không? Có chắc là bạn bè không thích chơi với bạn không? Các câu hỏi này để bạn trắc nghiệm lại cảm giác của bạn. Có nhiều lúc cảm giác của bạn sai. Ngoài gia đình bạn bè, bạn còn có sự sống như không khí, mặt trời, đất mẹ, dòng sông... Chắc chắn, không khí thương bạn, nắng mới thương bạn, dòng sông thương bạn... Có phải không bạn?

Bạn hãy mở lòng ra cho yêu thương tuôn chảy. Bạn có thương mẹ không? Bạn thương bố đi! Bạn nói chuyện vui cười với bạn bè. Đừng khép kín nữa! Đừng đợi đến ngày mai bạn nhé vì người thương sẽ không còn đó nữa. Ai biết được chuyện gì sẽ xảy ra ở tương lai. Yêu thương anh liền. Nói lời cám ơn với chị ngay. Tình yêu sẽ chữa lành vết thương cô đơn của bạn, làm cho bố mẹ và người thương hạnh phúc.

Tình yêu là phép lạ (magic). Tình yêu tạo ra gốc rễ. Bạn là cây có gốc rễ thì thế nào cây cũng xanh tươi, mạnh khỏe. Bạn là dòng sông. Bạn là núi cao. Bạn là biển cả. Bạn là mây trắng... Bạn là con của đất mẹ. Bạn là con của trời xanh. Bạn là con của những vì sao. Cơ thể bạn có cùng bản chất với các vì sao, hành tinh, mặt trời và tất cả vũ trụ. Sao bạn tự nhốt mình trong nỗi cô đơn mãi hoài thế. Mở lòng ra đi. Gọi tên người thân. Hãy vui lên đi bạn.

**

*Là nắng*

Bạn thân mến! Có lần Lang rơi vào tâm trạng cô đơn. Đi trong rừng mà tâm hồn của Lang lưu lạc nơi một cõi xa xăm nào đó. Bỗng nhiên bạn nắng mai chiếu vào mặt, rơi lên áo nâu và gọi lớn: “Anh Lang có thấy em không? Em đang sưởi ấm lòng anh đây. Sao anh cứ suy nghĩ hoài thế!” Bạn có biết gì không? Lang nghe được tiếng gọi ấy. Dừng lại sự suy nghĩ, Lang cảm nhận được sự ấm áp của nắng.

Bạn thân ơi! Có bao giờ bạn tiếp xúc với hơi ấm của nắng chưa? Bây giờ đang vào mùa xuân. Nắng ấm lắm! Ở đây Lang thường đi chơi trong nắng. Vừa đi Lang vừa gọi thầm “nắng mai ơi” như gọi tên người bạn thân. Nhờ gọi tên bạn ấy, tâm hồn Lang không rơi vào quên lãng. Bạn có thể gọi tên nhiều người bạn khác nữa như lòng ơi, trái tim ơi, mẹ ơi, Thầy ơi, Bụt ơi, đôi mắt ơi, lá xanh ơi...

Bạn có biết không? Nắng mai luôn có mặt cho bạn. Tiếp xúc với nắng mai, bạn sẽ thấy tâm hồn sáng lung linh. Nắng mai sẽ tỏa chiếu vào nơi tối tăm của bạn. Lúc ấy bạn có cảm giác được hòa tan vào cõi sáng như bình minh rực rỡ. Bí quyết hạnh phúc nằm ở sự tiếp xúc với sự sống. Sự sống giống như tình thương của mẹ. Tình thương ấy luôn có mặt. Bạn có khả năng hưởng được tình thương ấy hay không mà thôi?

Bạn thử mở lòng ra gọi tên tình thương, gọi tên sự sống, gọi tên nắng mai, gọi tên mẹ yêu. Bạn sẽ tiếp xúc ngay với tình yêu, và bạn sẽ lên ngôi. Tâm hồn bạn sẽ bỏ ngỏ cho tỉnh thức ùa về tràn ngập ngàn vạn giọt nắng long lanh. Bạn sẽ cảm thấy ấm áp trong yêu thương.

*“Giọt nắng là không gian*

*Đi chơi muôn ngàn ánh sáng*

*Sáng nay*

*Rơi vào mắt em*

*Hòa lên khúc nhạc bình an*

*Giọt nắng là thời gian*

*Đi chơi ngàn vạn kiếp*

*Hôm nay*

*mới chịu rơi vào hiện tại*

*để tuổi ý thức phục hồi*

*cho thế gian tỏa rạng*

*cho tình người tinh khôi*

*Giọt nắng là mắt em*

*Long lanh*

*Tiếng cười hồn nhiên*

*Nhìn tôi sáng nay*

*Đánh tan hết mọi ưa phiền*

*Giọt nắng ơi! giọt nắng*

*Em lung linh sáng ngời*

*Gọi hồn tĩnh thức*

*Cho trái tim bỏ ngỏ*

*Cho tình yêu lên ngôi.”[[8]](#footnote-8)*

*Biển xanh*

*Đời em*

*một cuộc vui chơi*

*Bao năm tìm kiếm*

*chân trời chiêm bao.*

*Đời em*

*trong sáng xanh tươi*

*Sinh ra gặp Bụt*

*thở cười thảnh thơi.*

*Đời em*

*ôm cả mây trời*

*Thong dong đi đến*

*rạng ngời trăng sao.*

*Đời em*

*một khúc tình ca*

*Bao năm ca hát*

*đậm đà con tim.*

*Đời em*

*dòng suối thì thầm*

*Nguồn kia là bạn*

*tri âm muôn đời.*

*Đời em*

*là những dòng sông*

*Bên nhau tuôn chảy*

*hiểu lòng biển xanh*.

*Đam mê*

Đam mê dịch nghĩa tiếng Anh là passion. Mê là say mê, nghiền. Đam là vui quá. Đam mê là niềm vui say mê, có nhiều thích thú, có đầy cảm hứng. Ngược lại, đam mê là chán nản, không có cảm hứng, không có thích thú. Vậy, đam mê không phải là tính xấu mà là nguồn năng lượng vĩ đại của con người. Có hai loại đam mê: Một là đam mê tốt. Hai là đam mê xấu.

Đam mê học hành, nghiên cứu, sáng tạo, yêu thương thuộc về tính tốt. Nhờ đam mê này, bạn mới có năng lượng thực hiện các giấc mơ đẹp. Newton nhờ đam mê mới khám phá ra sức hút của trái đất. Einstein nhờ đam mê mới tìm ra được hai thuyết ‘tương đối’ và ‘lượng tử’. Pasteur nhờ đam mê mới tìm thấy nguyên nhân mà các bà mẹ chết lúc sinh sản là các con vi khuẩn...

Ngược lại, có những đam mê không tốt như nghiền rượu, đam mê online game, internet, phim ảnh, âm nhạc... Các loại tiêu khiển này làm mất hết thời giờ học hành, vui chơi với bạn bè, làm đẹp sự sống, chăm lo người thân.

Bây giờ các bạn trẻ quá đam mê online game. Có thể nói các bạn nhỏ nghiền game còn hơn người lớn nghiền rượu. Tình trạng nguy cấp lắm! Các bậc cha mẹ rất lo về việc này. Tội nhất là các bạn nhỏ! Đa số các bạn này bị sa sút sức khỏe trầm trọng, tâm lý không bình thường, hoang phí một thời tuổi trẻ, học hành chẳng ra gì.

Bây giờ con người có nhiều thứ đam mê khác như mê điện thoại xịn, mê xe mới, mê áo quần, mê thức ăn... Bụt dạy:

*“Tâm còn đeo đuổi ham muốn thì dù có đạt tới cái đối tượng ham muốn rồi, mình vẫn càng ngày càng muốn có thêm nữa, vẫn chưa được hài lòng.”[[9]](#footnote-9)*

Bởi thế, đam mê cần có trí tuệ. Bạn phải chọn những gì hay, đẹp, lành, có lý tưởng, có lợi ích mà đam mê. Bạn có thể học âm nhạc, học Đông y, nghiên cứu y khoa, say mê khoa học, thích nghệ thuật, nghiên cứu cách trồng trọt chăn nuôi... Các môn học này giúp bạn có một kiến thức thực tế, bổ ích về con người và đời sống giúp bạn có khả năng xây dựng cho quê hương và góp phần hiểu biết để thăng hoa xã hội. Sống phải có ý nghĩa, có lý tưởng, có sáng tạo, có ích cho cuộc đời.

*Tham dục*

Tham dục có nhiều tên khác như dục lạc, dục vọng, ái dục, tham ái... Có năm đối tượng ham muốn là sắc đẹp, tiền bạc, danh vọng, thức ăn ngon, ngủ nhiều. Giàu to rồi mà vẫn ham thêm nhiều tiền. Ăn là phải có thức ăn cao lương mỹ vị... Vậy, tham dục nghĩa là ham muốn quá độ. Thời bây giờ, con người ham muốn hơn thế nữa như ham xe mới, điện thoại xịn, áo quần đẹp, nhà cao cửa lớn...

Sắc dục là ham muốn sắc đẹp. Dáng xinh đẹp ngoại hình của người nữ làm mê hoặc, thu hút người nam. Ngược lại cũng đúng. Cố nhiên, người đẹp là một tác phẩm nghệ thuật nhưng ham muốn sắc đẹp không phải chỉ là sự thưởng thức nghệ thuật mà còn nặng về đam mê sắc đẹp thúc đẩy bởi dục vọng.

Bản chất tình yêu thật giàu có! Nó gồm thâu tất cả gia tài thương yêu, hiểu biết, lý tưởng, nghệ thuật, khám phá, tiếp nối... Vậy, tình dục không phải là toàn thể của tình yêu nhưng trong tình yêu có tình dục, và trong tình dục có tình yêu. Tình dục là bản năng của muôn loài cho việc tiếp nối giống nòi. Bạn chỉ cần nhận rõ bản chất của tình yêu và không bị mù quáng về tình dục.

Biết bao cặp tình nhân tan vỡ vì tình dục quá độ. Họ không biết giữ gìn cho nhau. Năng lượng tình dục trong họ quá mạnh nên họ chỉ muốn tìm người thỏa mãn. Ngoại tình là chuyện có xảy ra đối với các cặp tình nhân. Do thế, họ thường nghi ngờ, ghen tuông, giận hờn, gây khổ đau cho nhau. Sau một thời gian, cả hai người đều cảm thấy mệt mỏi, tạo ra nhiều thương tích trong thân tâm. Cuối cùng, họ chia tay trong sự cay đắng, chán chường bởi vậy ít có cặp tình nhân lý tưởng, thủy chung. Bụt dạy:

*“Chạy theo dục lạc trong cuộc đời là kẻ đang bị vướng vào tham đắm và si mê. Còn mang dục ý trong lòng thì cũng như một người bị trúng tên độc.”[[10]](#footnote-10)*

Có tình yêu vắng mặt năng lượng tình dục. Có lẽ, bạn nào cũng có một lần trải nghiệm về loại tình yêu này. Bạn chỉ muốn bảo vệ, che chở, chăm sóc người thương. Bạn muốn làm vơi đi nỗi khổ và đem lại niềm vui cho người ấy.

Ham muốn tự nhiên không đưa tới đau khổ, bệnh hoạn như đói ăn, mệt ngủ, khát uống, yêu thương. Trái lại, nó là nhu yếu tất nhiên, cần thiết, lành mạnh. Ham muốn do tưới tẩm bởi các hình ảnh, âm thanh khiêu gợi dâm tính có thể có hại cho sức khỏe, tạo ra khổ đau, tan nát tình yêu và gây đổ vỡ gia đình.

Bây giờ mạng lưới, sách báo, phim ảnh chứa quá nhiều hình ảnh khiêu gợi tác động tới dâm tính trong con người. Phim bậy bạ, hình ảnh trần truồng, ăn mặc hở han tràn lan khắp các mạng lưới. Người lớn bị tưới tẩm năng lượng dâm dục mà tuổi trẻ cũng bị đầu độc bởi các hình ảnh đen tối này.

*“Nên tránh tham dục như tránh dẫm đầu một con rắn độc. Phải thực tập thiền quán mới buông bỏ được những gì mà người đời thường ham muốn.”[[11]](#footnote-11)*

Bạn phải cẩn thận bảo vệ cho thân tâm. Dứt khoát với những phim ảnh thiếu lành mạnh. Đoạn tuyệt các mạng lưới bậy bạ, trần tục. Hãy học nghệ thuật sống đẹp cho tâm hồn tươi như nắng, xanh như lá, đẹp như hoa.



*Nghệ thuật*

Tỉnh thức, bừng dậy để sống đẹp. Sống đẹp là một nghệ thuật tuyệt vời. Thiền sinh là nghệ sĩ, là người có tình nghệ sĩ. Với tâm hồn nghệ sĩ, bạn mới có khả năng thưởng thức trọn vẹn sự sống.

Bạn tập hòa tan trong nắng, trở thành một với nắng. Thở, bạn cảm nhận năng lượng mát lành của không khí núi rừng làm cho bạn cảm thấy khỏe nhẹ cả thân tâm. Bạn trở nên hồn nhiên như bông hoa bé nhỏ. Mời bạn đọc từ ca này của anh Trịnh Công Sơn:

*“Hãy cứ vui chơi cuộc đời*

*Hãy cứ vui như mọi ngày*

*Bên trời còn nắng*

*Lá trời còn xanh*

*Phố người còn đông*

*Rồi quên, rồi quên…”[[12]](#footnote-12)*

‘Rồi quên, rồi quên’ là thảnh thơi, là không vương vấn giống như chiếc lá ‘để gió cuốn đi’. Cuộc đời đáng yêu quá! Sao bạn để tâm hồn bị kẹt vào những việc nhỏ nhoi đâu đâu làm mất đi những ngày tháng thơm xanh. Bạn hãy sống thật đẹp.

*“Mỗi ngày tôi chọn một niềm vui*

*Chọn những bông hoa và những nụ cười*

*Tôi nhặt gió trời mời em giữ lấy để mắt em cười tựa lá bay....*

*Mỗi ngày tôi chọn ngồi thật yên*

*Nhìn rõ quê hương, ngồi nghĩ lại mình*

*Tôi chợt biết rằng vì sao tôi sống vì đất nước cần một trái tim*

*Và như thế tôi sống vui từng ngày*

*Và như thế tôi đến trong cuộc đời*

*Đã yêu cuộc đời này bằng trái tim của tôi.”[[13]](#footnote-13)*

      Sống như vậy mới là đáng sống. Sống là biết vui chơi với cuộc đời. Sống là biết yêu thương mọi loài. Yêu thương làm cho sự sống của bạn có thêm nhiều ý nghĩa, và cái gì chạm vào đôi mắt bạn cũng mang đầy kỷ niệm đẹp. Lá đẹp. Hoa thắm. Gió trời. Nụ cười. Em thơ... Những cái đẹp này có mặt khắp mọi nơi. Bạn mỉm cười đón nhận. Hãy tặng cho bạn thật nhiều niềm vui trong ngày chứ không phải chỉ một niềm vui. Hãy mở tâm hồn bạn thật lớn.

Thế nào, bạn cũng nhớ người thương, nhớ bạn bè, nhớ màu nắng, nhớ quê nhà... Bạn có sợ nhớ nhung không? Nỗi nhớ nhung này có sao đâu! Nhớ thương còn hơn quên lãng, lạnh lùng như băng giá hoặc cô đơn như một bóng ma!

Sống là vui mỗi ngày bởi bên trời còn nắng, lá rừng còn xanh, phố người còn đông. Đôi mắt bạn còn sáng và bông hoa đang mỉm cười cho bạn. Hai tai bạn lắng nghe được tiếng chim hót. Trái tim bạn còn đập bình thường. Biết bao nhiêu yếu tố hạnh phúc đang gõ mạnh vào cánh cửa tâm hồn phiêu lãng để bạn tỉnh dậy từ những cơn mơ. Bạn có thấy màu nắng long lanh không? Bạn có thưởng thức được tiếng chim ca không?... Cuối cùng, bạn nhớ ngồi thật yên nhé. Biết sống yên ổn, bạn là một nghệ sĩ tài ba, hãy là nghệ sĩ ấy cho cuộc đời thêm đẹp.

*Chiêm bao*

Bạn có nhiều giấc mơ, cơn mộng lắm như mộng tình yêu, mơ bằng cấp, mộng địa vị, mộng căn nhà, mơ xe hơi… ‘Mộng du’ là đi trong cõi mộng. Thế mà có bạn đi mãi trong cõi mộng suốt cả kiếp người.

     Bạn có thể là người may mắn, có đủ tài ba, có sự thông minh, có ý chí mạnh nên thực hiện được tất cả giấc mộng của mình. Đôi khi có điện thoại, xe hơi rồi, có công việc, bạn lại muốn có điện thoại xịn, xe hơi đời mới với nhãn hiệu sang hơn. Có nhà cao sang rồi, bạn lại muốn có biệt thự to hơn, có vườn tượt, có công viên rộng rãi… Cứ như thế, bạn mãi mê chạy theo ước muốn tiêu thụ, theo thời trang mốt mới và những giấc mơ khác để bảo đảm cho hạnh phúc mong manh của kiếp người.

Bạn thật sự có hạnh phúc hay không? Hay là, vì mãi lo kiếm cho thật nhiều tiền nên bạn không có thì giờ đế sống, ít cơ hội nhìn rõ chính mình và người thân… Công việc kinh doanh, lao lực, suy tính làm cho bạn mệt nhoài. Cộng với sức ép của đời sống nhanh vì vậy bạn đánh mất sự bình tĩnh, an ổn trong tâm hồn. Bạn thường nổi nóng, khó chịu, bực mình với mọi người. Mức căng thẳng, lo lắng, suy tính quá độ. Bạn ăn không ngon, ngủ không được. Rốt cuộc, bạn mang trong mình cơn bạo bệnh hiểm nghèo.

Bác sĩ bó tay. Chuyện gì đến thì tất nhiên nó phải đến, nghĩa là bạn chết. Khi nằm xuống, bạn không mang theo bất cứ một cái gì cả. Bạn chết đi với hai bàn tay trắng, mang theo bao nhiêu nghiệp trái hàm oan do bạn tạo ra trong lúc bon chen làm giàu. Tất cả tài sản tiền bạc đồ sộ kia, bạn để lại cho vợ con. Mỗi năm họ nhớ đến thăm nấm mồ hiu quạnh của bạn chỉ một lần. Thật là tội nghiệp cho bạn quá! Bạn trở về cát bụi.

*“... Hạt bụi nào hóa kiếp thân tôi*

*để một mai tôi về làm cát bụi. ..*

*Bao nhiêu năm làm kiếp con người,*

*chợt một chiều tóc trắng như vôi,*

*lá úa trên cao rụng đầy.*

*Cho trăm năm vào chết một ngày...”[[14]](#footnote-14)*

Bạn có muốn đeo đuổi giấc chiêm bao ấy không? Lẽ nào đời sống tẻ nhạt đến thế sao! Bao nhiêu năm trôi qua oan uổng quá! Làm kiếp con người chợt một chiều tóc trắng như vôi mà chẳng thực hiện được lý tưởng, hạnh phúc, yêu thương sao bạn! Đời người đâu phải chỉ để trở về cát bụi! Tiếc quá!

Thiền là tỉnh thức, vùng dậy từ cơn mơ để sống sâu sắc, yêu thương gia đình, xây dựng quê hương, làm đẹp cuộc đời.

*Hạnh phúc*

*“Không có con đường nào đưa đến hạnh phúc. Hạnh phúc chính là con đường.”[[15]](#footnote-15)*

       Đó là câu nói hay làm cho bạn biết trân quí sự sống và tiếp xúc với hạnh phúc liền! Tại sao? Bởi hạnh phúc này là khả năng biết sống vui tươi, an lạc và thảnh thơi. Một loại hạnh phúc không cần có điều kiện, không cần tới các giấc mơ.

Những điều kiện hạnh phúc luôn luôn dàn trải khắp mọi nơi trong sự sống như đôi mắt sáng để thấy người thân, hai chân còn tốt để đi chơi, trái tim còn đập bình thường... Bạn thử thở nhé! Thử mỉm cười đi. Tâm hồn bạn xanh tươi ngay. Có phải không bạn?

Vậy biết buông bỏ bao nhiêu, bạn có hạnh phúc bấy nhiêu. Thông thường, đa số chúng ta tin rằng: “Có nhiều điều kiện thuận lợi như vật chất, tiền tài, danh vọng thì có nhiều hạnh phúc.” Sự thật có thể là ngược lại. Càng tham càng khổ giống như ăn càng sung sướng, béo bổ càng dễ sinh nhiều bệnh tật. Bon chen nhiều khổ sở nhiều. Càng chạy đua càng thấm mệt. Hạnh phúc là biết đủ. Hạnh phúc là khả năng "thoát ly" để cảm nhận trực tiếp với sự sống. Mời bạn đọc những đoạn thơ này nhé:

*“Châu báu chất đầy thế giới*

*Tôi đem tặng bạn sáng nay*

*Một vốc kim cương sáng chói*

*Long lanh suốt cả đêm ngày.*

*Mỗi phút một viên ngọc quý*

*Tóm thâu đất nước trời mây*

*Chỉ cần một hơi thở nhẹ*

*Là bao phép lạ hiển bày.*

*Chim hót thông reo hoa nở*

*Trời xanh mây trắng là đây...”[[16]](#footnote-16)*

*“Thức dậy hôm nay em thấy trời xanh*

*Chắp tay em cám ơn đời mầu nhiệm*

*Cho em hăm mươi bốn giờ tinh khôi*

*Cho em bầu trời bao la*

*Mặt trời lên cao*

*Rừng cây ý thức*

*Mặt trời lên cao*

*Rừng cây vươn nắng chan hòa...”[[17]](#footnote-17)*

Hơi thở là châu báu. Tại sao? Vì khi không thở được thì bạn biết chuyện gì sẽ xảy ra rồi đấy! Có phải không bạn? Trái tim đem lại cho bạn nhiều hạnh phúc. Tại sao? Vì nếu trái tim ngừng đập thì bạn biết chuyện gì sẽ xảy ra! Có phải không bạn? Như thế, có biết bao nhiêu châu báu đang ở trong tầm của bạn. Bạn hãy sung sướng đi!

“Mỗi phút là một viên ngọc quý.” Mỗi ngày, bạn có hai bốn giờ thì sự sống có biết bao nhiêu là châu ngọc. Hai mươi bốn giờ mỗi ngày là món quà mà sự sống tặng cho bạn. Bạn có biết dùng thời gian ấy sống sâu sắc đời mình hay không? Hay bạn giết chết thời gian và tuổi trẻ quí báu trong các trò chơi vô bổ, quên lãng, tuyệt vọng, mong chờ. Bí quyết nằm trong tầm tay của bạn. Hạnh phúc là biết dùng kho châu báu.

Mỗi ngày thức dậy, bạn nhớ mỉm cười nhé. Thức dậy bằng nụ cười là một nghệ thuật tuyệt vời. Nụ cười nhắc bạn tỉnh thức, nhắc bạn sống hạnh phúc bởi cuộc đời quá sức quí báu.

Tóm lại, không có gì quí hơn sự tỉnh thức. Bỗng nhiên bạn thấy trời xanh, rừng cây, mặt trời, ngọn lá, bông hoa... Có lẽ đã từ lâu, bạn không nhìn thấy màu trời xanh. Lo âu, suy nghĩ, tính toán cướp mất tâm hồn tươi sáng của bạn. Thức dậy giúp bạn chấm dứt ngay giấc chiêm bao.

Chắp tay lại, bạn cám ơn đời mầu nhiệm. Cám ơn cha mẹ, mặt trời, rừng cây, không khí, trái đất, sự sống... Hạnh phúc là tiếp xúc với sự sống. Có sự tiếp xúc là có sự sống. Và mỗi ngọn lá, mỗi bông hoa đều mầu nhiệm đang giữ nụ cười cho bạn. Cái nhỏ bé nhất chứa đựng cả kho tàng hạnh phúc.

*Lạc loài*

Hôm nay rảnh rỗi, Lang muốn chia sẻ một vài thực tập với bạn. Lang chia sẻ kinh nghiệm của chính mình mà đồng thời cũng là kinh nghiệm của bao nhiêu bạn trẻ khác, bởi thế Lang dùng chữ “chúng mình” để nói lên một tâm trạng chung.

Bạn có biết hay không? Chúng mình là những đứa con thất lạc (lost children) của đất mẹ. Hằng ngày, chúng mình đi mà tâm hồn cứ bay bổng vào hư không. Chúng mình dễ đánh mất trong lo âu, suy nghĩ, tính toán hoặc vướng mắc vào khổ đau, buồn tủi. Chúng mình thường đi bằng đầu mà không đi bằng đôi chân, do thế chúng mình bị thất lạc. Tâm hồn trôi dạt lênh đênh trong nhiều đối tượng. Chúng mình luôn có cảm giác bơ vơ, cô đơn, thiếu thốn và lạc loài. Chúng mình không trở về được với chính mình, không cảm nhận được năng lượng bình an của thiên nhiên, không nghe được tiếng gọi thiết tha của đất mẹ: “Về đi con, về với mẹ, về với con, về với sự sống.” Đi mà thất lạc, lưu vong như thế thì ngồi, ăn, uống, nói, cười và sống cũng thất lạc, lưu vong mà thôi. Tức là tâm hồn bị phóng thể. Chúng mình trở thành con ngợm ngợm, thành người hành tinh (alien) trên trái đất thân yêu này. Sự sống của chúng mình không có trọn vẹn chỉ mờ mờ, ảo ảo. Thân thể ở đây mà tâm hồn lưu lạc ở nơi khác. Chúng mình ăn không biết ngon, uống không biết ngọt, đi trong căng thẳng, sống trong lo âu, ngồi trong bất an, ngủ trong ác mộng... Đó là tâm trạng chung của chúng mình, gọi là bệnh lạc loài, bệnh cô đơn.

Những bài thơ dưới đây có thể nói lên một phần nào tâm trạng của chúng mình.

*“Hai ta lưu lạc phương Nam này,*

*Trải mấy mùa qua én nhạc bay,*

*Xuân đến khắp trời hoa rực nở,*

*Riêng ta với người buồn vậy thay!*

*Lòng đắng sá gì muôn hớp rượu*

*Mà không uống cạn mà không say!...*

*...Quê nhà xa lắc xa lơ đó,*

*Ngoảnh lại tha hồ mây trắng bay.*

*Tâm giao mấy độ kẻ thì phương Bắc,*

*Ly tán vì cơn gió bụi này.*

*Ngươi ơi buồn lắm mà không khóc,…*

*…Ngày mai ra sao rồi sẽ hay.*

*Ngày mai- có nghĩa gì đâu nhỉ?..*

*…Ta đi nhưng biết về đâu chứ?*

*Đã dấy phong yên khắp bốn trời.*

*Thà cứ ở đây ngồi giữa chợ,*

*Uống say mà gọi thế nhân ơi!..”[[18]](#footnote-18)*

*“Lưỡi vướng vị ngon, tai vướng tiếng*

*Mắt theo hình sắc, mũi theo hương*

*Lang thang làm kiếp phong trần mãi*

*Ngày hết quê xa vạn dặm trường.”[[19]](#footnote-19)*

*“…Về đi lữ khách đường xa lắm*

*Cát bụi sầu thương đã vướng nhiều.*

**

*Đi quanh*

Bạn trẻ thân mến! Có khi, chúng mình không bị thất lạc nhưng chúng mình lại đi vòng quanh, tức là tâm hồn mãi luẩn quẩn, loanh quanh trong cuộc sống. Chúng mình hết buồn chán đến cô đơn, hết nhớ nhung tới thương tiếc, hết vui tươi lại tủi hờn, hết thương rồi tới ghét. Chúng mình mở nhạc, xem phim, lên mạng, chạy xe, đi thẩn thờ, ngồi mơ mộng, mong cầu, mơ ước, tính toán, vui vui, buồn buồn…

Cái gì thúc đẩy chúng mình đi vòng quanh. Đó là thói quen lăng xăng, lật đật. Thói quen như con ngựa hoan. Nó đưa chúng mình đi, và chúng mình không có chủ quyền một tí nào. Chúng mình ngoan ngoãn chạy theo con ngựa ấy. Nhớ lại câu chuyện rất vui về con ngựa mà Sư Ông Làng Mai thường kể. “Có một người cỡi ngựa thật nhanh. Con ngựa phi như bay. Và có một người khác đang đứng bên đường. Khi con ngựa phi ngang, người đứng bên đường hỏi: “Anh chạy đi đâu mà nhanh thế?” Nguời ngồi trên ngựa trả lời: “Tôi không biết! Anh hãy hỏi con ngựa.””

Đi vòng quanh là những suy nghĩ lung tung. Tâm suy tư không ngừng nghỉ này, Bụt gọi là con khỉ. Nó cứ chuyền cành suy tư này đến suy tư nọ. Nó băng từ cánh rừng này qua cánh rừng nọ.

Đi vòng quanh là mảnh vụn của những cuộc tình vu vơ. Đó là một mối tình tan vỡ, một cơn bệnh ‘tương tư’ để lại nhiều nỗi đau da diết trong trái tim.

Đi vòng quanh là những ước mơ không thật tế. Đó là những tâm hồn cô độc, không biết đi về đâu. Trịnh Công Sơn có câu hát hay:

*“...Ngày xưa lận đận*

*Không biết về đâu*

*Về đâu cuối ngõ?*

*Về đâu cuối trời?...” [[20]](#footnote-20)*

*“...Hãy cứ vui chơi cuộc đời,*

*Đừng cuồng điên mơ trăm năm sau…”[[21]](#footnote-21)*

Chúng mình lên đường đi tìm hạnh phúc. Chúng mình phóng xe chạy như điên vì không biết đi đâu. Chúng mình muốn đi trốn khổ đau, sợ trống vắng, sợ yên tĩnh. Chúng mình gọi điện thoại liên tục, nói chuyện huyên thuyên, không dừng lại được vì chúng mình cảm thấy cô đơn. Càng nói càng bất an, càng bất an càng nói nhiều.

Có khi không biết làm gì, chúng mình đi tìm những trò giải trí như nghe nhạc, lên mạng, xem phim… Càng đi tìm hạnh phúc ở cuối ngõ, cuối trời, chúng mình càng cảm thấy mệt nhoài, chán nản, nhất là khí hậu nóng nảy, đường xá bụi bặm, xe cộ đông nghịt ở các thành phố.

Mời các bạn đọc bài thơ “Đi Vòng Quanh” của Sư Ông Làng Mai nhé.

*“Này người đang đi vòng quanh*

*Hãy dừng lại*

*Anh đi như thế để làm gì?*

*Tôi không thể không đi*

*Và vì tôi không biết đi đâu*

*Nên tôi đi vòng quanh.*

*Này người đang đi vòng quanh*

*Anh hãy chấm dứt việc đi quanh.*

*Nhưng nếu tôi chấm dứt việc đi*

*Thì tôi cũng chấm dứt tôi.*

*Này người đang đi vòng quanh*

*Anh không phải là sự đi quanh*

*Anh có thể đi*

*Nhưng không cần đi quanh.*

*Tôi có thể đi đâu?*

*Anh hãy đi tìm anh*

*Anh hãy đi tìm người thương.’’*

*Trở về*

Bạn trẻ thân mến! Chúng mình nên dừng lại sự đi vòng quanh, hãy đi tìm chính mình, hãy trở về tiếp xúc với đất mẹ. Chúng mình phải đi con đường thực tế mà đừng mơ tưởng tới việc giải thoát, giác ngộ xa vời đâu đâu. Tâm tư cứ bay bổng trong hư không của mơ ước, tư duy, lo lắng thì làm sao chúng mình có thể nói về giải thoát. Không ai đem lại hạnh phúc cho mình. Không ai cho mình nụ cười. Không ai có thể thương yêu mình. Không ai cho mình bình yên. Nở nụ cười thương yêu ngay bây giờ và ở đây. Giây phút này là hạnh phúc. Ngay đây là quê hương. Mẹ đất là nơi trở về của đứa con lưu lạc.

Con đường trở về ấy là mỗi bước chân. Bước chân! À sao quen quá ! Thế nhưng chúng mình vẫn bỏ quên nó để cho tâm ý trôi bềnh bồng như mây trôi bèo dạt.

Chúng mình chú ý tới từng bước chân như lần đầu tiên được mẹ tập cho chúng mình đi. Bước chân ấy sao mà đầy cẩn trọng, nhiều chú tâm đến thế. Hãy đi bằng hai bàn chân, chú ý tới sự xúc chạm giữa lòng bàn chân và mặt đất. Hồi ở chùa Đình Quán, Lang đã đi chân không cùng với các bạn Anh, Thảo, Thoa, Hoàng, Linh…. để tiếp xúc với đất mẹ. Cảm giác mát mẻ, yêu thương, tươi tỉnh của đất mẹ hiện về rất rõ trong hai bàn chân. Bạn thử đi bằng hai bàn chân không xem như thế nào.

*‘‘Từ khi có đôi chân vào đời*

*Màu hoa lá quen như mặt người*

*Với bao đời sống buồn vui*

*Có những tình yêu tìm thấy.*

*Từng ngọn núi con sông ruộng vườn*

*Từng dòng suối con kênh đầu làng*

*Đã mang hình bóng quê hương*

*Đã nuôi dòng máu trong tim.*

*Tiếng ru mẹ hát những năm xưa*

*Mãi là lời ca dao bốn mùa*

*Tìm thấy nỗi nhớ, từng những chiếc lá*

*‘Ở chốn nào’ cũng thấy quê nhà.’’[[22]](#footnote-22)*

Mỗi bước chân đưa bạn về quê nhà, về với sự sống, về với đất mẹ thân yêu. Ở chỗ nào mà bước chân chạm vào mặt đất thì ở đấy bạn thấy quê nhà.

Con đường trở về ấy là hơi thở. Hơi thở, ôi biết rồi ! Thế nhưng, chúng mình vẫn thường quên chú ý tới nó cho tập khí lôi đi như con trâu kéo cày. Chúng mình là cái cày, và tập khí là con trâu. Chúng mình không muốn đi, muốn nghỉ ngơi, muốn ở yên, thế mà con trâu cứ lôi chúng mình đi. Nó bảo mở nhạc thì chúng mình phải bấm nút “play”. Nó bảo lên mạng thì chúng mình ngoan ngoãn nghe theo nó… Thật là tội nghiệp!

Tóm lại, đi đâu chúng mình cũng nhớ tới hơi thở. Hơi thở là dụng cụ trở về với sự sống dễ dàng nhất. Khi chú ý tới hơi thở, chúng mình làm ngưng lại những hoạt động khác của thân thể và tâm ý. Bao nhiêu suy nghĩ đều dừng lại, bao nhiêu lo âu đều tan biến… Bí quyết là chú ý ở bụng nơi huyệt đan điền. Nơi ấy xa lìa trung khu thần kinh nên chúng mình thoát khỏi sự căng thẳng, sự kích thích của suy tính, lo âu, muộn phiền.

*Công việc*

Bạn thân mến! Mời bạn dừng công việc và thở vài hơi thở cho khỏe.

*Thở vào này*

*Thở ra này*

Bạn có cảm thấy khỏe hơn không? Nhiều khi vì tính ham làm, muốn xong công việc cho nên bạn thường bị công việc lôi theo. Thở sẽ giúp bạn dừng lại tập khí ấy. Hơi thở đưa bạn trở về với sự sống, trở về với hiện tại. Bạn sẽ thấy cuộc đời đáng yêu biết mấy!

Xong công việc này nhưng sẽ có công việc khác đang chờ đợi như rửa chén bát hôm nay nhưng ngày mai chén bát lại dơ nữa. Bởi thế, tâm lý ‘muốn xong công việc’ sẽ trở thành thói quen khống chế đời bạn. Bạn cứ luẩn quẩn mãi trong công việc.

Bạn hãy tập luyện nghệ thuật làm việc một cách nhẹ nhàng, thong thả, thảnh thơi. Vừa làm vừa chơi cho tâm hồn thong dong. Làm việc như chơi và tu hành cũng như chơi.

Khi rời công việc, mời bạn tiếp xúc với lòng đất. Bàn chân bạn chạm vào mặt đất như hôn lên đất mẹ. Bạn có cảm thấy nhẹ nhõm không? Có thể bạn phải bước đi suốt cả cuộc đời nhưng đừng bị cuốn theo tập khí hấp tấp, lăng xăng, quên lãng.

*“Đi đâu mà vội mà vàng*

*Mà vấp phải đá mà quàng phải chân.”[[23]](#footnote-23)*

Lang thích câu hát của anh Sơn:

*“Thôi về đi*

*đường trần đâu có gì?*

*tóc xanh mấy mùa*

*có nhiều khi*

*từ vườn khuya bước về*

*bàn chân ai rất nhẹ*

*tựa hồn những năm xưa.”[[24]](#footnote-24)*

“Bàn chân ai rất nhẹ tựa hồn những năm xưa” là đi trong cẩn trọng, đi trong thảnh thơi. Đi để mà hội ngộ với cố nhân, chính là tâm trong suốt của bạn. Trở về tìm lại bạn trên mỗi bước chân sẽ đem lại nhiều bình an trong lòng.

*Trong sáng*

Con đường trở về ấy là cảm giác từ con tim, từ tâm hồn trong sáng. Bạn nên dùng tâm hồn nhiên để sống. Tiếp xúc với sự sống bằng sự nhạy cảm, cái sắc bén với chút kinh ngạc, ngỡ ngàng giống như lần đầu tiên mới biết yêu thương. Cái nhìn sao mới mẻ, ngây thơ. Ồ! Bông hoa đẹp lạ quá! Cảnh hoàng hôn này sao mà rực rỡ…

Con đường trở về ấy là thái độ (attitude) sống đối với chính mình và cuộc đời. Thái độ tích cực như cởi mở, tha thứ, hòa nhã, nhẹ nhàng, thương yêu sẽ làm cho bạn hạnh phúc, yêu đời. Ồ! Chị ấy dễ thương quá! Sao em vô tư trong sáng ghê! Sự sống đẹp quá! Cuộc đời yêu thương kỳ lạ… Ngược lại, thái độ tiêu cực như cố chấp, hẹp hòi, bất hòa, nặng nề, thù ghét sẽ làm cho bạn đau khổ, chán nản. Đời chán quá! Không có gì vui cả… Hạnh phúc hay khổ đau đều tùy thuộc cách nhìn của bạn.

Con đường trở về ấy là bản tâm tự nhiên (natural mind). Tâm này là tâm không phán xét, không phân biệt, không chê trách, không suy tính. Tâm này đưa tới cái nhìn vô tư, hồn nhiên dễ đem tới sự cảm thông, nhẹ nhàng. Nghe lời nói người kia mà bạn không có chút xíu gì lên án hay trách móc thì bạn có tâm trong sáng. Tâm này bao la, rộng lớn như không gian vô tận, độ lượng như đất mẹ thân yêu, có thể chấp nhận mọi thứ rác rến mà con người đổ vào.

Mời bạn đọc vài đoạn thơ trong bài ‘Những ngọn Cỏ’ (Leaves of Grass) của Walt Whitman để hiểu rõ hơn ‘tâm hồn nhiên’ trong sáng, có thể chạm tới được bản thể nguyên uyên bất tử (immortality) của sự sống.

*Những ngọn cỏ (Bài ca về đời tôi)*

*Tôi ăn mừng chính tôi.*

*... Và tất cả đàn ông đã sinh ra là anh tôi... Và tất cả đàn bà là em tôi, người yêu của tôi. Và chiều dài vô tận của sự sáng tạo là tình yêu; Và vô lượng ngọn lá cứng đơ rơi xuống trên cánh đồng. Và những con kiến vàng trong cái giếng nhỏ đang nằm ở dưới ngàn lá.*

*... Tôi xuống đây từ trái trăng vàng. Tôi xuống đây từ màn đêm thăm thẳm.*

*.... Tôi to lớn... Tôi chứa đựng thật nhiều.*

*Leaves of Grass (Song of myself)*

*I celebrate myself...*

*... And that all the men ever born are also my brothers... and the women my sisters and lovers, And that a kelson of the creation is love; And limitless are leaves stiff or drooping in the fields, And brown ants in the little wells beneath them;...*

*I ascend from the moon.... I ascend from the night.*

*.... I am large... I contain multitudes.*

*Những ngọn cỏ (Nghĩ về thời gian)*

*... Loài thú đẹp tuyệt và hoàn hảo làm sao! Linh hồn tôi hoàn hảo làm sao! Trái đất và những cái nhỏ nhặt ở trên nó hoàn hảo làm sao! Cái gì tốt lành là cái hoàn hảo. Và cái gì tội lỗi cũng là hoàn hảo luôn...*

*... Thực vật và khoáng vật là hoàn hảo. Chất lỏng nhẹ là hoàn hảo. Ổ linh hồn tôi ơi! Nếu tôi hiểu em thì tôi mới thỏa mãn. Thú vật và thực vật ơi! Nếu tôi hiểu em thì tôi mới thỏa mãn. Luật của trời đất ơi! Nếu tôi hiểu em thì tôi mới thật thỏa mãn. Bây giờ, tôi thề rằng tôi thấy tất cả đều có linh hồn vĩnh cữu. Cây bám sâu vào lòng đất có linh hồn vĩnh cữu. Rong biển cũng có... Loài thú cũng có. Tôi thề rằng tôi nghĩ ngoài bất tử ra không còn gì nữa.*

*Leaves of Grass (To think of time)*

*.... How beatiful and perfect are the animals! How perfect is my soul! How perfect the earth, and the minutest thing upon it! What is called good is perfect, and what is called sin if just as perfect; The vegetables and minerals are all perfect... and the imponderable fluids are perfect;*

*... O my soul! if I realize you I have satisfaction, Animals and vegetables! if I realize you I have satisfaction, Laws of the earth and air! if I realize you I have satisfaction.*

*... I swear I see now that every thing has an eternal soul! The trees have, rooted in the ground... the weeds of the sea have.... the animals. I swear I think there is nothing but immortality!...*

Bạn có thấy thi sĩ Whitman cất tiếng ca oai hùng không? ‘Những ngọn cỏ’ là bài ca bất tử, bài ca tuyệt vời, bài ca vĩ đại của tâm trong sáng có thể nhìn thâu suốt cõi vô biên.

*Đi tìm*

Chúng mình nên đi tìm chính mình mà đừng mong chờ một hình bóng nào khác dù người ấy là Bụt, là Thầy, là người yêu... Tình thương có sẵn trong trái tim của mỗi người. Nghe lời anh Sơn: *“Trái tim cho ta nơi về nương náu”* bởi trong trái tim ấy có tình thương.

Thức dậy (wake up) thì thế nào chúng mình cũng nắm trọn sự sống, tiếp xúc được với sự sống. Sự sống có đầy ắp thương yêu và hạnh phúc. Bông hoa đang thương chúng mình bằng sự tươi đẹp của nó. Không khí đang thương chúng mình từ nơi những hạt dưỡng khí trong lành. Dòng sông đang thương chúng mình trong từng ly nước ngọt ngào. Mặt trời đang thương chúng mình trong hương thơm, vị ngọt của thức ăn….

Chúng mình đâu có thiếu tình thương mà đi tìm. Càng đi tìm càng dễ thất vọng bởi vì lo đi tìm ngược xuôi nên chúng mình đánh mất sự sống. Tình thương chính là sự sống.

Sống dậy trong từng giây phút, chúng mình chắc chắn sẽ nếm được vị ngọt ngào của yêu thương. Hai câu cuối của bài thơ ‘Đi Vòng Quanh’ là: *“Anh hãy đi tìm anh, anh hãy đi tìm người thương”*. Nắng mai là người thương, gió mát là người thương, bông hoa cũng là người thương… Người thương có mặt khắp nơi. Có tình thương trong lòng, chúng mình hết bơ vơ, lưu lạc trong cuộc đời.

*‘‘...Ngày xưa lận đận*

*Không biết về đâu*

*Về đâu cuối ngõ*

*Về đâu cuối trời*

*Xa xăm tôi ngồi*

*Tôi tìm giấc mơ*

*Xa xăm tôi ngồi*

*Tôi tìm lại tôi.’’[[25]](#footnote-25)*

*Mở lòng*

*Nếu bạn buồn thì bông hoa mỉm cười cho bạn.*

*Nếu bạn chán nản thì nắng mai sẽ tỏa sáng buổi bình minh.*

*Nếu bạn bơ vơ thì hãy trở về đất mẹ. Bước từng bước chân cẩn trọng, tỉnh táo. Bạn sẽ thấy trái đất luôn yêu thương bạn biết mấy.*

*Nếu bạn cảm thấy lạc loài thì nhớ mở lòng ra cho thiên nhiên, hòa tan với đất mẹ.*

*Khúc ca*

Bạn thân yêu ơi! Bạn muốn mình viết một bài về thương yêu, nhưng trong quá khứ mình đã viết nhiều về tình yêu thương. Mình đã viết về chuyện tình giữa Suối và Cành, về Nắng Mai, về bạn Mây... Bạn muốn mình viết bằng con tim. Vậy nhé, mình viết một đoạn ngắn về tình yêu của mình.

Mình chưa bao giờ ngừng yêu thương. Không biết vì sao mà mình thương thật nhiều. Mình thương bạn nhiều lắm và mình đã thương bạn từ lần đầu gặp gỡ ở ngôi chùa ấy. Tình thương của mình thật trong sáng. Mình thường nhớ về bạn và kỷ niệm lúc nào cũng đẹp lành giống như tia nắng ban mai, như ánh lửa hồng của tâm ban đầu. Mình còn nhớ lần ngồi chơi với bạn và một sư cô khác ở tháp chuông chùa Pháp Vân. Hình ảnh bạn ngồi dưới đồi thông nơi tu viện Bát Nhã qua những tia nắng sớm long lanh màu vàng giữa mọi người đẹp lạ kỳ. Mình nhớ hôm ấy bạn thường nhìn mình và mình cũng nhìn bạn. Mình thấy bạn tỏa sáng, tươi đẹp như một bông hoa. Đôi mắt vô tư, thánh thiện đến làm sao!

Tình cờ, mình gặp bạn ở Ấn trong chuyến đi với tăng thân. Mình thật là sung sướng. Hạnh phúc nhất là khi giảng về ‘làm mới’, nhìn xuống hội trường, mình thấy được bạn. Tuy hướng dẫn cho thiền sinh nghệ thuật thương yêu, hòa giải nhưng mình có cảm tưởng như nói riêng với bạn bao nhiêu yêu thương chân thật trong lòng. Sau đó, mình được ngồi chung với bạn trong nhóm pháp đàm, và mình chia sẻ thật nhiều về những phương pháp thực tập tìm lại an lạc, tự do. Mình biết bạn lắng nghe kỹ. Từ đó, chúng mình trở thành bạn thân. Mình tin rằng tình thương này sẽ nâng đỡ nhau để nắng đẹp mãi, lửa Bồ đề tâm sống hoài, con đường tâm linh tỏa sáng.

Mình còn thương nhiều người khác nữa. Trái tim mình có thêm không gian cho nhiều người và cho tất cả những hình bóng khác của sự sống trong ấy có thiên nhiên, có gia đình, có Thầy, có tăng thân, có bạn bè, có quê hương, có những người tật bệnh, khổ đau... Có hình bóng mình nhớ nhiều, có hình bóng mình nhớ ít, nhưng mình biết rất rõ là mình yêu thương sự sống. Bởi thế, biết dù đi tu rồi, mình không thể giết chết tình thương. Trái lại, tình thương càng ngày càng lớn hơn. Trái tim mình càng ngày càng có thêm không gian. Những nỗi nhớ nhung vu vơ không còn nặng nề như trước nữa, bởi mình đã hòa tan trong sự sống, trong thương yêu, trong tươi sáng, trong lành mạnh.

Đó là bài ca yêu thương mình hát cho bạn nghe.

*Trái tim và tâm hồn*

Bạn trẻ thương!

Bạn Hằng hỏi mình thông tin về Phật học viện ứng dụng Thái Lan. Bạn muốn vào học trường này. Bạn nói: “Hình như phải ăn chay, sống phạm hạnh trong hai năm... Ít người ở Việt Nam muốn học ở trường này.” Mình viết cho bạn ấy: “Học làm người có hạnh phúc thật là thiết yếu. Học từ trái tim và tâm hồn là môn học quan trọng nhất. Mình đang theo học hai môn này. Mình nghĩ mình sẽ học suốt cả cuộc đời cho tới khi thân xác này trở về với đất mẹ.”

Có nhiều môn học quan trọng trong cuộc đời, nhưng môn học về trái tim và tâm hồn mới thật là sâu sắc. Hai môn này đâu cần có trường học. Nó nằm ngay trong bạn, nơi con tim bạn. Nó có mặt ở khắp mọi nơi trên mọi nẻo đường. Thật ra, môn học nào cũng cần đến trái tim và tâm hồn. Hai môn này chỉ là một. Tâm hồn là năng lượng chứa trong lòng con tim.

Tâm hồn có nắng, có không gian, có lương tâm, có sự sống, có mùa xuân, có hoa lá là một tâm hồn rộng mở, nhạy cảm để đón nhận năng lượng thiêng liêng của sự sống.

Trái tim có tình thương là trái tim biết rung cảm, có khả năng tiếp xúc với khổ đau lẫn hạnh phúc.

*“Trái tim cho ta nơi về nương náu, được quên rất nhiều ngày tháng tiêu điều.”[[26]](#footnote-26)*

Nghĩa là nhờ thương mình mới bớt khổ. Tâm hồn cần yên tĩnh để cảm nhận, tiếp xúc, feeling, touching với bông hoa, ngọn cỏ, nước mát, nắng ấm, trời xanh, mây trắng, chim hót, hoa cười... Có bạn không thể nào tiếp xúc được với trời xanh, nắng ấm... Thật tội nghiệp cho bạn ấy.

Trái tim cần rung động với sự sống. Trái tim biết đau, biết hiểu, biết thương, biết xót xa mới làm tâm hồn bạn ấm áp.

Bạn trẻ ơi! Chắc chắn mỗi chúng ta đều khao khát học bài học về trái tim. Môn học ấy là thương yêu. Ai cũng nghĩ rằng thương yêu là dễ nhưng sự thật là môn học sâu sắc nhất của đời người. Lang kể bạn nghe câu chuyện này nhé.

“Có hai ông bà đã sống với nhau trên 80 năm. Năm 100 tuổi thì ông mất. Bà thua ông hai tuổi. Bà tuyệt vọng quá nên phải vào nhà thương. Bà thương nhớ ông cho nên ủ rũ, buồn rầu. Đứa cháu gái lo cho bà không biết bà có qua được cơn đau này không? Hôm sau, cô gái thấy bà trở nên vui tươi, hai mắt sáng long lanh. Bà nói: “Hôm qua bà mơ thấy ông về. Ông nói: “Chúa bảo tôi đã làm xong nhiệm vụ thương yêu. Tôi yêu bà nhưng tôi yêu nhiều người nữa trong ấy có người hàng xóm. Còn bà hay hờn hay ghen cho nên Chúa muốn bà ở lại trần gian để học yêu thương.””

Bạn học yêu thương ngay trong gia đình. Bạn thương được chị chưa? Bạn thương được mẹ chưa? Những người chung quanh là trường học của bạn đó. Rồi, bạn hãy mở tâm hồn ra để yêu thương con sông, ruộng đồng, cây chanh, cây bưởi....

Tình thương quan trọng nhất là thương chính mình. Mình phải biết thương mình bằng cái nghệ thuật sống tỉnh thức, trân quí sự sống, trân quí hạnh phúc lẫn thương đau. Một người không biết trân quí đời sống thì làm sao thương yêu cuộc đời được. Một người không biết thương mình thì làm sao thương được người khác. Chúc bạn thành công. Bạn phải lấy cho được cái bằng thương yêu trong mỗi giây mỗi phút nhé.

*Tiếng nói từ trái tim*

Bạn trẻ thương! Cảm ơn bạn đã chia sẻ về tình thương của người tu. Người tu cũng là con người mà con người có trái tim thì tự nhiên nó biết yêu thương.

Từ trước mình được dạy rằng: “Cát ái từ sở thân...” cho nên mình nghĩ thế là xong. Mình cố tình xa lánh mọi người nhất là người khác phái. Có người bảo muốn tu là phải như gỗ, như đá. Từ đó, cơ thể mình sinh ra thật nhiều bệnh. “Cát ái” tức là cắt đứt tình yêu, nhưng bản chất tình yêu là tất cả, là tinh ba của cuộc đời, là gia tài của bao nhiêu thế hệ, là nhựa sống của muôn loài. Cắt đứt tình thương thì đời sống chẳng còn có gì quí giá nữa. ‘Cát ái’ là lìa những rợi dây đam mê, vướng mắc, ham muốn, dục vọng, chứ không phải xa lìa yêu thương. “Từ sở thân” là đừng quyến luyến quá nhiều với người thân để tâm hồn thanh thản mà thực tập. Nghĩa là đừng lo lắng chứ không phải là không thương yêu người thân. Không thương mẹ, anh, chị, em thì tu để làm gì. Không thương bạn bè thì đời này còn gì là ý nghĩa...

Có người tu suốt cả đời nhưng không biết làm sao đối diện với tình thương trong lòng. Một là đè nén, hai là lén lút mà lén lút thì luôn mang theo mặc cảm tội lỗi. Tình thương là cái gì rất tự nhiên, thiêng liêng. Không thương, Lang sống không được. Lang cảm thấy thiếu thốn, bơ vơ, chán nản, khô héo, vô nghĩa...

Bạn trẻ ơi! Lang nghĩ hai trái tim có tình thương dù ở xa vẫn là gần. Năng lượng yêu thương, không chiếm hữu sẽ yểm trợ cho nhau mãi hoài. Không chiếm hữu nghĩa là mình còn thương được nhiều người nữa. Lang thương tuổi trẻ đang bơ vơ, lạc lối. Các bạn trẻ đang thất lạc trong mê cung của mạng lưới ái dục.. Lang thương quê hương đang xuống cấp trầm trọng về tinh thần.. Mình không sợ nhớ thương mà chỉ sợ quên lãng, lạnh lùng. Lá thư trước gọi “khúc ca yêu thương” mình đã ấp ủ từ lâu. Mình viết được là can đảm lắm. Ai ngờ bạn là tri kỷ. Mình tin tưởng, trân quí tình bạn và hiểu bạn nhiều hơn.

Tặng bạn là một nhánh hoa anh đào.

*Nỗi buồn*

Bạn viết: “Mình thích đi đây đó lắm nhưng cuối cùng chẳng đi đâu. Bên này, mỗi ngày đi qua chừng như tẻ nhạt. Mình chỉ quanh quẩn trong căn phòng, ngồi trước máy tính cả ngày... Chỉ như thế, ngày lại ngày và nhiều khi mình tự hỏi: “Sao cứ thế này?!” Buồn một chút và thiệt thòi một chút! Tuy nhiên, mình thích ứng được và tìm ra được nguồn vui. Ở đây đang mưa. Mưa lất phất, mưa tha thiết như cơn mưa xứ Huế. Nhớ nhà, nhớ quê hương. Nhớ, nhớ, nhớ... gởi nỗi nhớ lên mây cho mưa đưa về thấm đượm quê nhà! Chúc Lang khoẻ mạnh và an vui trong xứ sở bình yên!”

Bạn thương! Lang hiểu tâm sự của bạn, bởi Lang cũng có những nỗi buồn và nhớ thương như thế. Bạn hãy tập làm quen với nỗi buồn. Buồn ơi! Chào em! Tuy chúng ta là những người biết tu tập, nhưng tâm chúng ta vẫn còn đủ tính nết của con người. Giống như hoa sen và bùn, không thể nào có hoa sen mà không có bùn. Chúng ta có lúc vui nhưng có lúc buồn, có lúc thanh thản nhưng có lúc cô đơn, có lúc tự do nhưng có lúc bi lụy... Đó là tính tình của con người, và nó rất là bình thường, không có gì phải mặc cảm.

Từ nhỏ Lang đã có những tâm tình này, vì thế Lang thực tập làm quen và chấp nhận những nỗi buồn vu vơ và nhớ nhung vời vợi. Đố bạn! Lang có nhớ bạn không? Chắc chắn là có rồi. Nếu không nhớ bạn thì tại sao thỉnh thoảng Lang lại biên thư cho bạn? Nếu không nhớ bạn thì Lang không phải là con người mà là gỗ đá hay Bụt Thánh mà Lang thật sự chỉ là một con người biết thương biết cảm. Lang thấy đời sống có nhiều loại tình cảm, tâm tư (diversity of love) như thế mới vui, chứ sống trơ trơ, vô tình, vô cảm thì nó chán chết đi thôi!

Nhìn vào tâm hồn, Lang thấy những nỗi buồn này có dính líu tới mẹ. Mẹ Lang khổ lắm! Lúc còn bé, mẹ đã mồ côi mẹ và bị ông ngoại bỏ rơi vì ông không thể nuôi nổi bầy con dại. Tới khi lấy chồng, mẹ bị bà nội và gia đình bên ba đối xử không dễ thương. Sau đó, ba Lang mất nên mẹ lại bị bỏ rơi (abandon) một lần nữa.

Nhìn vào tâm tư, Lang hiểu được một chút về cha mẹ. Có những dấu hiệu, thông tin về những nỗi tâm tư, tình cảm, ước mơ, ham muốn của cha mẹ trong mình. Nhờ thế, Lang thương cha mẹ và thương luôn chính mình.

Vừa rồi trong khóa tu wake up, vào giờ làm mới, Lang chia sẻ với các bạn trẻ về cuộc đời của Lang, và nó đụng chạm đến những nỗi xót thương, cho nên Lang khóc nhiều. Các bạn trẻ Tây phương cũng chia sẻ hết trái tim và họ cũng khóc nhiều lắm... Có bạn nói ra những đau khổ đối với mẹ, với cha nên ai cũng cảm động, không thể nào cầm nổi nước mắt.

Vì thế, khổ đau là có thật. Nếu biết chấp nhận thì chúng ta sẽ lớn lên. Bạn hãy tập chấp nhận, làm quen với khổ đau, đừng vì mặc cảm tự ái để trốn chạy chính mình. Tuy nhiên, chúng ta nên học cách sống để nuôi dưỡng niềm vui làm cái mức thăng bằng trong cuộc sống và nghệ thuật chuyển hóa khổ đau. Khổ đau như phân xanh có thể bón cho mảnh vườn để nó mọc lên những bông hoa xinh đẹp.

Ở đây, Lang thích đi dạo trong rừng để tiếp xúc với thiên nhiên. Thiên nhiên mầu nhiệm có công năng trị liệu và nuôi dưỡng thân tâm. Lang thích nhìn nắng chiều xuyên qua lá rừng. Lang thích nhìn nền trời xanh và mây trắng bay. Chiều nào, Lang cũng đi bộ nhìn cảnh hoàng hôn. Bạn ở nơi ấy thế nào cũng có công viên, cây cối, phượng đỏ, hoa hồng... Có phải không bạn? Bạn đi dạo chơi bên ấy dùm cho Lang nhé. Nếu có hoa phượng thì bạn hãy ép vào vở cho Lang vài cánh để làm kỷ niệm tuổi học trò. Lang còn nhớ rõ những kỷ niệm đẹp khó quên lúc chúng ta có mặt cho nhau trong các khóa tu, hội thảo, ngồi chơi, đi thiền, ngồi thiền....

Thế nào, tình bạn sẽ đẹp mãi, đời sống sẽ lên màu nắng và tâm hồn của chúng ta sẽ tươi sáng hơn. Có mưa thì có nắng. Lang thích nói về sự thật của đời mình hơn là thần tượng hóa để rồi cuộc sống chỉ còn lại một giấc mơ. Nhưng mơ rồi lại tỉnh, có phải không bạn? Quan trọng là biết sống chấp nhận và yêu thương.

Gửi bạn chút nắng hồng và tình bạn từ phương xa bên xứ bình an.

*Chân nguyên*

*Mái tóc xanh*

*mẹ trao*

*thơm thơm*

*hương bồ kết*

*Hôm nay*

*Con quì xuống*

*kính dâng lên*

*lời nguyện thiết tha*

*Mẹ ơi!*

*Mái tóc xanh*

*con cạo sạch*

*Khoát áo nâu sòng*

*theo dấu chân Bụt*

*mở rộng con đường*

*hiểu biết thương yêu*

*Tuổi xanh*

*mẹ ơi!*

*Con xanh mãi*

*vì trong trái tim*

*đã thắp lên*

*ngọn lửa*

*yêu thương*

*Ôi!*

*Sung sướng!*

*con đang sống*

*thảnh thơi*

*Mỗi nụ cười*

*vang dậy tuổi thơ*

*Mỗi bước chân*

*về trong hiện tại*

*Mỗi cái nhìn*

*tỏa rạng niềm tin*

*Ngày mai tất cả*

*trở về đất mẹ*

*Trời mây sông núi*

*buồn vui tủi hờn*

*đều biểu hiện*

*từ dòng tâm thức*

*Hơi thở là thuyền*

*qua bờ an nhiên*

*để con vui sống*

*nghe tiếng gió chiều*

*thì thầm...*

*Chân nguyên.*

*Tươi đẹp*

Bạn thân!

Lang vẫn còn nỗ lực thực tập mỗi ngày bởi vì sức tu của Lang còn yếu, thời gian tu còn ngắn mà nghiệp lực đã có mặt từ bao đời, không thể lơ là, không dễ ngươi được. Lang biết rõ đời sống của chính mình. Người tu luôn nhớ tự quay nhìn lại mình, đừng chạy ra ngoài tìm kiếm sự công nhận từ người khác. Thấy rõ đường đi nẻo về của thân khẩu ý để hộ trì.

Bài này, Lang tặng cho người xuất gia và các bạn nào có ý sẽ xuống tóc. Đời xuất sĩ đẹp nhưng không phải là duy nhất. Đời tu là con đường dài vô tận để thăng hoa, vì thế nó có nhiều thử thách nên bạn phải quyết tâm bền chí mới có thể vượt qua những chông gai hầm hố trên con đường này.

Có người gọi người tu là chiến sĩ (warrior) chiến đấu với ma quân. Ma chính là những tính nết xấu, tập khí xấu và những hạt giống phiền não, cố chấp, tự ái của mình. Đó là chưa nói tới những cám dỗ và tác động của hoàn cảnh chung quanh trong đó có mạng lưới, xe sang, máy móc điện tử, các trò giải trí, bài bạc, uống bia... Nhưng khó nhất vẫn là lợi dưỡng, sự cung kính và ham thích sắc đẹp. Ba cái này thường trói buộc người tu.

Theo Lang, người tu là người ưa thực tập bằng cả tấm lòng mà phải chuyên cần tu tập cho trọn đời. Bỏ công phu tu tập hàng ngày thì đời tu bắt đầu chết dần chết mòn giống như bỏ ăn uống thì cơ thể bắt đầu khô héo, không có nước thì cây bắt đầu úa tàn. Nếu tiếp tục không thực tập gì cả trong ngày thì coi như bạn chỉ còn chiếu áo chứ không phải là người tu. Làm người tu thì đẹp vô cùng, nhưng làm chiếc áo dù là áo người tu thì chán ghê. Các chị thợ may có thể tạo ra hàng ngàn chiếc áo đẹp hơn thế.

Đời tu khác hẵn đời thường là bạn tha thiết, yêu thích sống phạm hạnh theo uy nghi, giới luật tức là không có làm chuyện dâm dục, xa lìa ái nhiễm, yêu đương, vướng mắc... Tuy nhiên những nhu yếu này không phải là xấu xa, tội lỗi mà là bản chất tự nhiên của mọi loài. Vì muốn thăng hoa, muốn vượt thoát bản năng, nghiệp lực trở thành Bụt cho nên người tu không làm những việc bình thường ấy. Làm sao bạn có đủ nghị lực để vượt thắng những thử thách này?

Thưa! Đó là ý chí và sức mạnh tâm linh. Ý chí là tâm ý quyết định thay đổi. Tâm ấy là ý thức sáng tỏ và định lực làm bằng sự thực tập hàng ngày. Vì thế, nếu bạn muốn xuất gia thì phải nhận rõ điều này. Nếu bạn thật sự ưa thích thực tập thì ước muốn xuất trần có cơ hội thành công. Tại sao có cơ hội thôi mà không thành công liền? Bởi vì thực tập cần chuyên cần, nổ lực trọn đời chứ tâm ý con người hay lờn, lơ là và biếng nhác. Bụt nói: *“Ai cũng có Phật tính.”* Nhưng đó là khả năng có thể thành Bụt thôi, chứ tính người như tham sân si, nghi ngờ, đam mê và tính chúng sanh như ham muốn, dành dật, bản năng trong mỗi người vẫn còn mạnh mẽ. Vì vậy, tu tập trở thành Bụt đâu có dễ dàng như thế. Các vị Tổ sư giác ngộ từng nói: *“Thành Bụt dễ như cái búng của ngón tay.”* Nhưng các ngài đã tu biết bao nhiêu năm, có thể nhiều kiếp rồi. Bởi vậy, bạn phải có nhận định rõ ràng trước khi bước vào con đường mạo hiểm.

Nếu bạn cảm thấy chán đời, thất tình, không có năng lượng, không thích học, không có hứng thú sống, không biết làm gì cho đời mình thì xuất gia sẽ khó khăn lắm đấy. Bạn phải có một khối năng lượng yêu thích tu tập, có sức sống mãnh liệt, có nền tảng thương yêu gia đình. Bạn muốn làm cái gì đó có ý nghĩa cho cuộc đời, gia đình và bản thân.

Quan trọng hơn hết là bạn có khả năng vâng lời để học hỏi và làm theo sự dạy dỗ và hướng dẫn của những người đi trước. Mặc dù, bạn có kiến thức rộng, có bằng cấp cao cũng phải vâng lời. Vâng lời là đức kiêm cung giúp cho người xuất sĩ trẻ tu tiến. Bạn phải trở thành em bé ngây thơ mới vào được cánh cửa mênh mông của đạo.

Nếu bạn ước mơ trở thành người này, địa vị kia, làm chủ ngôi chùa to, muốn nhiều người ngưỡng mộ, muốn nổi tiếng, trở thành thánh, thành Bụt thì bạn sẽ thất bại não nề trên con đường xuất gia. Những nhãn hiệu này chỉ dành cho cõi trần thế. Xuất trần ra khỏi bụi trần danh vọng. Người tu chỉ ưa thích thực tập và làm một người tu bình thường.

Lang chia sẻ một chút về đời tu. Cái đẹp không phải đo bằng cách thức này hay hình dáng kia. Cái đẹp nằm ở nhân cách trong đời sống phát xuất từ con tim và tấm lòng. Chúc bạn có một đời tươi sáng.

1. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-1)
2. Thơ Tuyết Sơn [↑](#footnote-ref-2)
3. Thơ Từng Ôm Mặt Trời Từng Hạt - Nhất Hạnh [↑](#footnote-ref-3)
4. Thơ Từng Ôm Mặt Trời Từng Hạt - Nhất Hạnh [↑](#footnote-ref-4)
5. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-5)
6. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-6)
7. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-7)
8. Thơ Tuyết Sơn [↑](#footnote-ref-8)
9. Đạo Bụt Nguyên Chất - Kinh kiệt tham vương [↑](#footnote-ref-9)
10. Kinh kiệt tham vương [↑](#footnote-ref-10)
11. Kinh kiệt tham vương [↑](#footnote-ref-11)
12. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-12)
13. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-13)
14. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-14)
15. Sư Ông Làng Mai [↑](#footnote-ref-15)
16. Nhất Hạnh [↑](#footnote-ref-16)
17. Nhất Hạnh [↑](#footnote-ref-17)
18. Nguyễn Bính [↑](#footnote-ref-18)
19. Thái Tông [↑](#footnote-ref-19)
20. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-20)
21. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-21)
22. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-22)
23. Ca dao [↑](#footnote-ref-23)
24. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-24)
25. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-25)
26. Trịnh Công Sơn [↑](#footnote-ref-26)