

Cuộc sống nhìn từ ô cửa Thiên

Vô Thường

Tập 1

In lần thứ 6



“Chẳng phải nhờ xe, chẳng phải nhờ ngựa, cũng chẳng phải nhờ đôi chân thật nhanh thật khỏe mà người đời có thể đi qua hết những bất an, đến được nơi bình yên.

Chỉ khi làm chủ được tâm mình, không còn để những điều tầm thường cuốn đi, khi đó mới có thể đi qua hết những bất ổn, đến được bình yên”.

*Cuộc sống
nhìn từ ô cửa Thiền*

Tập 1

Nguyên tác tiếng Việt: *Cuộc sống nhìn từ ô cửa Thiền* - Tập 1 của Vô Thường. In lần thứ 6, 2021.

Xuất bản theo hợp đồng trao quyền sử dụng tác phẩm giữa Tác giả và Khai Tâm.

Bản quyền bản tiếng Việt © 2021 Công ty TNHH Văn hóa Khai Tâm.

Trân trọng cảm ơn các đơn vị xuất bản, phát hành và độc giả đã thể hiện sự tôn trọng bản quyền của tác phẩm này.

 Ô Thường

Cuộc sống nhìn từ ô cửa Thiên

Tập 1

In lần thứ 6


khai tâm
trí hành hợp nhất


NXB HỒNG ĐỨC

Thay lời tựa



Tháng 5...

Nơi đây, mùa nắng chưa qua hết, mùa mưa cũng chỉ mới bước một chân về. Để tháng 5 dửng dăng, mơ hồ, dở dang, như một điều chưa thể gọi tên.

Ngày xưa...

Người mang tuổi hai mươi của mình, xuôi dòng, về nơi phố thị; ta mang tuổi hai mươi của mình, ngược dòng, về khép cửa, chép những câu Kinh xưa. Mỗi người về gom hết những tháng năm tuổi trẻ để vẽ ra cho mình một cuộc hành trình đi qua cuộc đời này. Kẻ ngược dòng, người xuôi dòng. Ngược hay xuôi đều có khó khăn của nó.

Cuộc hành trình duy nhất người ta không thể nhìn thấy kết thúc chính là *cuộc sống*.

Lâu lâu, ta lại ghé về phố thị, tháng 5 có hương ngọc lan thơm nhẹ, nhìn dòng người ngược xuôi một lát, rồi về.

Lâu lâu, người lại đến ngồi dưới hiên chùa, nhìn một đóa sen trắng vừa nở, lắng lòng, nghe một thời Kinh, rồi đi.

Người về ngồi trước Phật, chẳng cầu xin gì, chỉ để tâm tĩnh lặng như mặt hồ sớm mai, để soi mặt mình trong đó, xem có khác xưa nhiều không. Để biết mình phải buông bỏ điều gì, giữ lại điều gì. Để được nói: *"Thưa Người, con đã về..."*

Những chiều mưa, đường trần, người ướt áo. Nơi đây mưa thoang thoảng hương trầm ẩm từng trang Kinh xưa. Nơi kia mưa về ướt lòng phố lạnh. Nơi đây, ngọn núi ngàn năm vẫn nguyên vẹn và bình thản qua bao mùa gió mưa.

Ta cũng đã về lại núi, làm bạn với đỉnh núi ngàn năm bình thản.

Trong cuộc sống, có những thứ khi cố ôm hết vào lòng để chỉ giữ riêng cho mình, nó chẳng có ý nghĩa gì cả, nhưng nó lại trở thành vô giá, khi một lần dốc hết lòng mình cho đi.

Người hiểu ta muốn nói gì phải không?

Núi, cuối tháng 5



Lời Kinh trong lòng bàn tay 1



“Chẳng phải nhờ xe, chẳng phải nhờ ngựa, cũng chẳng phải nhờ đôi chân thật nhanh thật khỏe mà người đời có thể đi qua hết những bất an, đến được nơi bình yên.

Chỉ khi làm chủ được tâm mình, không còn để những điều tầm thường cuốn đi, khi đó mới có thể đi qua hết những bất ổn, đến được bình yên”.⁽¹⁾

Người trở về, ngồi trước Phật, lắng lòng nghe một thời Kinh. Câu Kinh nhẹ như gió, lời Kinh nhẹ như mây.

Cuối cùng, đem hết cả nửa đời phong sương phiêu bạt, gom góp hết cả nửa đời hơn thua, mang tất cả những lợi danh tích góp suốt chừng ấy năm, vẫn chưa đủ để đổi được cho mình một buổi sớm mai bình yên.

Phật mỉm cười thật hiền. Người mỉm cười xa xăm.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 323.

Hóa ra, để đến được nơi bình yên, không phải chen lấn tranh giành nhau để đi, mà là một lần quay đầu dừng lại. Để có được bình yên trong tay, không phải giành giật gom góp nắm giữ thật nhiều, mà là một lần biết mở tay ra và đặt xuống.

Nhìn dòng người trong chốn bụi hồng tấp nập ngược xuôi đẩy nhau đi, thoáng buồn, khi biết người vẫn còn tất bật ở đó.

Chốn bụi hồng ồn ã và đầy màu sắc, câu Kinh xưa lại tĩnh lặng và trong suốt như gió giữa hư không.

Mấy ai nghe được? Máy ai thấy được?

Lời Kinh trong lòng bàn tay 2



“Khi nhận ra, chính mình đã tạo ra những tội lỗi ấy, khi đó, sẽ thấy mình đủ sức chịu đựng mọi đắng cay”.⁽¹⁾

Nỗi đau luôn là thứ đủ khả năng thay đổi một con người.

Có kẻ, mỗi khi nghe lòng đau, quay nhìn lại mình, thấy nỗi đau đó bắt đầu từ ánh mắt, lời nói, việc làm không tốt của chính mình ngày hôm qua. Nghe nỗi đau vơi đi trong một nụ cười, thấy nỗi đau nhẹ tênh sau một lần nhìn lại: do chính bản thân mình.

Có kẻ, mỗi khi nghe lòng đau, lại nhìn đến những người chung quanh, tìm xem nỗi đau mình đang chịu nhận đã bắt đầu từ ai ở đó. Rồi nghe nỗi đau lớn thêm lên bởi những dẫn vật hận thù: những con người ấy đã làm mình đau.

Thật ra, nỗi đau rơi vào cuộc đời chỉ là một thời điểm, không kéo dài; nhưng do bởi một suy nghĩ không đúng, do

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若了知自罪，於苦能堪忍。Dòng thứ 25, khung thứ 2, trang 495, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

một lần động niệm, chúng ta đã giữ nỗi đau ở lại trong lòng rất lâu. Thành một vết thương.

Không ai nhìn mãi vào lỗi lầm của người mà thấy lòng bình yên.

Không ai chỉ nói mãi những lỗi lầm của người mà lớn thêm lên.

Tháng 4, núi đã cuối mùa nắng; tối qua có cơn mưa đầu mùa rất to. Từ cuối tháng 3, cây cối bắt đầu đâm chồi non, núi đã bắt đầu lấm tấm xanh, lũ cây trên núi đã nghe mùa mưa về rất gần.

Cây cối bắt đầu đâm chồi để lớn thêm ở cuối mỗi mùa nắng, con người lớn lên thêm ở cuối những nỗi đau.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 3



“Những điều đáng sợ lại không biết lo sợ, những điều trân trọng không đáng sợ lại lo sợ.

Người mãi chất chứa trong lòng suy nghĩ như vậy, sống như vậy, có đi đâu cũng không thể tránh khỏi những bất an”.⁽¹⁾

Những việc làm mang đến hậu quả đáng sợ nhưng không biết sợ, nên chưa từng đủ ngập ngừng mà dừng lại, nên ngày ngày vẫn thản nhiên gom góp gió, cho một cơn bão lớn ngày mai.

Những việc làm mang đến kết quả vui nhưng lại lo sợ, nên chưa từng đủ can đảm để theo đuổi đến tận cùng. Sợ khó khăn nên bỏ cuộc, sợ dài lâu nên dừng lại, rồi sống những ngày như không, sống một kiếp người như không.

Người đang lo sợ điều gì?

Có người sợ lòng người rộng mà không dám đi qua,

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 317.

sợ chết chìm trong đó, không dám mở lòng ra thương người thêm một lần nữa.

Có người sợ lòng người sâu mà không dám nói dài sự chân thành, sợ với không tới, sợ chạm không được, không dám thương người hơn hôm qua.

Có người sợ bị lãng quên mà không dám tĩnh lặng, sợ bị khuất lấp, sợ bị phai nhạt.

Có người sợ không ai nhìn theo nên khi bước đi chưa từng quay đầu nhìn lại.

Có người sợ tổn thương mà thu người lại làm kẻ lạnh lùng.

Có người sợ chân thành của mình người không nhận nên dù muốn nói gì đó nhưng lại thôi.

Có người sợ cô độc nên cả đời đi mãi về phía đám đông.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 4



“Đừng nói những lời, đừng làm những việc để người phải tổn thương. Đừng mãi nuôi dưỡng oán hận trong lòng.

Kẻ làm người khác phải nhận lấy tổn thương rất đáng hổ thẹn. Kẻ mãi nuôi dưỡng oán hận trong lòng càng đáng hổ thẹn hơn”.⁽¹⁾

Đáng hổ thẹn cho người chỉ biết xem thường kẻ khác. Nhưng đáng phải hổ thẹn hơn là người mãi tin mình cũng tầm thường như người ta nói.

Đáng hổ thẹn cho người vì muốn giành lấy một vị trí tốt cho mình mà xô ngã kẻ khác. Nhưng đáng hổ thẹn hơn là người bị ngã nhưng không chịu đứng lên.

Đáng hổ thẹn cho người luôn mang đến những khó khăn cho kẻ khác. Nhưng đáng hổ thẹn hơn là người khi mới gặp khó khăn đã vội từ bỏ ước mơ của mình.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 389.

Đáng hổ thẹn cho người thường làm kẻ khác phải tổn thương. Nhưng đáng hổ thẹn hơn là người luôn tìm cách cất giữ những oán hận trong lòng sau mỗi lần đối mặt với tổn thương.

Kẻ mãi nuôi dưỡng oán hận trong lòng, như tự cắt vào da thịt mình rồi mong chờ người khác đau.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 5



“Rồi ai cũng có những ngày, chỉ còn muốn nói những lời chân thật, những lời nói ấm như bàn tay; không còn muốn nói những lời làm đau ai nữa, không còn muốn xô đẩy ai nữa.

Trái tim trong khoảnh khắc đầy tinh khiết như giọt nước đầu nguồn”.⁽¹⁾

Trong trái tim người đời, phần để chứa yêu thương hẹp lắm, chỉ đủ chỗ cho một vài người thương thật thương; phần chân thành cũng ít lắm, chỉ đem ra khóa lấp được vài lầm lỗi của người là cạn.

Rồi bất an theo những điều chưa bao dung, nặng nề theo những thứ chưa đủ mạnh mẽ để buông xả và lênh đênh theo những thị phi của người đời.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 408.

Nhờ sợi neo dài buông thả đến tận đáy sông hồ mà chiếc thuyền nhỏ không còn lênh đênh.

Nhờ từ tâm đủ lớn để xuyên qua hết những lỗi lầm và chạm vào được lòng người, tâm mới bình thản.

Một nụ cười trong veo giữa cuộc đời khói bụi này nhất định không phải là ngây thơ mà là can đảm.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 6



“Khi tâm loạn động, những suy nghĩ, lời nói, việc làm không còn thiện nữa.

Khi những việc làm không còn thiện, ngày mai nhất định không thể vui”.⁽¹⁾

Điều tốt đẹp nhất là khi chúng ta vẫn giữ được một suy nghĩ thiện trong tâm vào những ngày trong tay không còn gì.

Với một người biết cách giữ lại hạt giống, sẽ luôn giữ được tâm bình thản khi đứng trước cảnh điêu tàn, vì biết những điều tốt đẹp vẫn đang nằm gọn trong tay của họ.

Một người có thể sống lương thiện trong những ngày rất đáng cay nhất định sẽ là người chiến thắng, sẽ là người

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若心生散亂，善法不現前，既無彼善因，後樂不可得。Dòng thứ 2, 3, khung thứ 2, trang 514, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

bình yên. Vì bình yên chỉ đến với những trái tim có sẵn chỗ cho nó.

Có người, gieo hạt giống vào đất được vài hôm lại đào lên xem thử hạt đã nảy mầm chưa. Chúng ta đừng quá lo lắng hoang mang đến mức phải quay lại đào bới những hạt giống thiện đã gieo trồng vào cuộc sống chỉ để xem thử nó có phát triển hay không!!!

Khi mỉm cười, khi từ bi, khi thiện lành, bình yên sẽ đến. Có thể ngay lúc đó chúng ta chưa nhìn thấy, nhưng có một bình yên đang đến rất gần.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 7



“Với một người chọn những điều thiện làm tài sản, họ sẽ tránh những suy nghĩ không lành, tránh những lời nói không hay, tránh những việc làm không thiện; đấng cay trong cuộc đời không đánh vào người ấy được”.⁽¹⁾

Cách để xóa hết nỗi buồn là cất nó vào một nụ cười, sẽ chẳng còn ai tìm thấy nỗi buồn đó nữa.

Cách để xóa hết những đấng cay là cất nó vào một suy nghĩ thiện, một lời nói thiện, một việc làm thiện, để những đấng cay không còn kiểm soát cuộc sống hiện tại; để không vì đấng cay mà động tâm tạo ác nghiệp cho những đấng cay ngày mai, sẽ không còn dấu vết của đấng cay đó nữa.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 常求善法財，不造三惡行，當知如是人，癡愛無能繫。Dòng thứ 28, 29, khung thứ 1, trang 514, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Một trong những thử thách bản thân thực sự là tử tế với những điều không tử tế với mình.

Thực ra, người đời không phải ngẫu nhiên mà rơi vào đắng cay. Do tâm thiện quá nhỏ, chưa đủ chỗ cho một bàn chân, để khi cơn gió chướng từ cuộc đời ập đến, chao đảo, rơi khỏi tâm thiện quá bé nhỏ của mình, rồi ngã vào vực sâu. Giá mà tâm thiện lớn hơn, để có thể đứng vững vàng trong đó trước mọi chuyện...

Không có gì là quá nặng với những người đã biết cách đặt xuống; không có gì là quá đắng cay với những người có tâm từ bi.

Mỗi khi thật buồn, có người lại về ngồi trước Phật, chỉ để được nhìn vào đôi mắt thật hiền của Người. Người cũng từng đi qua thế gian, cũng từng gánh chịu những nỗi đau trần thế, nhưng Người vẫn nhìn lại thế gian với đôi mắt thật hiền như vậy.

Nhìn vào đôi mắt của Người rồi học được sức mạnh của từ bi.

Lòng người không đủ khả năng chứa cả bình yên và đắng cay cùng một lúc, nên chọn thứ gì để cất giữ trong đó là sự lựa chọn của mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 8



“Đừng xem thường những điều nhỏ nhất, cho rằng chúng chẳng đáng gì; nên biết, những giọt nước rơi mãi cũng đầy chiếc bình to.

Kẻ trí sở dĩ hoàn thiện được mình cũng do biết tích góp từ những điều rất nhỏ”.⁽¹⁾

Gom góp những buổi sớm mai bắt đầu bằng một nụ cười, bất kể ngày hôm qua đã kết thúc ra sao, ta có những tháng ngày bình yên.

Gom góp những lần đứng lên sau thất bại, ta có những bước chân bước đều qua khó khăn trong cuộc sống.

Gom góp niềm vui từ những điều giản dị, ta có được hạnh phúc chân thật.

Gom góp những lần hiểu nhau, ta có cho mình một người bạn.

Gom góp từng bình thản từ những được mất hơn thua, ta có những bước chân an nhiên đi qua cuộc sống xô bồ đầy bụi này.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 122.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 9



"Bức tranh đẹp hay xấu là do người họa sĩ.

Cuộc đời khổ hay vui là do những việc làm của mình".⁽¹⁾

Mỗi bước chúng ta đi là một phần của con đường phía trước. Mỗi suy nghĩ, mỗi lời nói, mỗi việc làm là một phần của cuộc đời mình. Buồn vui bắt đầu từ đó.

Có người vẽ ra phía trước mình con đường thật đẹp, nhưng chưa bao giờ bước đi. Cuộc sống là những gì chúng ta đã làm, không phải sẽ làm.

Có người vội vã đặt chân vào một con đường, rồi hoang mang, không biết nên đi tiếp hay quay lại; dù đi tiếp hay quay lại, những bước chân đó cũng sẽ trở thành một phần cuộc đời mình.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如壁圖諸像，好醜隨畫工，善不善業緣，皆由心造作。Dòng 21, 22, khung thứ 1, trang 48, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Có người mãi nhìn cuộc đời như hôm qua, nói những lời như hôm qua, làm những việc như hôm qua đã làm, nhưng lại chờ mong những đổi thay.

Sẽ rất khó khăn khi chọn cho mình sự lương thiện để sống, nhưng nếu vì những điều dễ dàng trước mắt mà làm những việc không thiện rồi nhận lại kết quả từ đó, khi đó nhất định phải khó khăn bội phần.

Hạnh phúc hay bất hạnh, xét cho cùng, cũng là một sự chọn lựa của chính mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 10



“Voi ác và bạn ác đều rất nguy hiểm, nhưng bạn ác nguy hiểm hơn. Voi ác chỉ làm hại thân, còn bạn ác làm hại cả thân và tâm. Voi ác chỉ hại ngay lúc này, bạn ác hại đến cả mai sau nữa”.⁽¹⁾

Ngày buồn nhất, có lẽ là ngày phải miễn cưỡng chọn cho mình một nụ cười để ngăn cho nước mắt không tràn ra.

Buồn nhiều nhưng không muốn ai nhìn thấy, vì phía sau nỗi buồn đó có bóng dáng một người mà ta từng gọi là “bạn”, một người đến và rủ ta đi về phía những ngày rất tối, chỉ cho ta thấy những điều âm u, đưa cho ta nghe những điều để tâm phải động, giúp ta gieo vào đời mình những hạt giống không lành. Để hiện tại phải buồn, để ngày mai còn nhiều phiền não.

Tôi lại muốn nói về những người bạn tốt.

⁽¹⁾ Một đoạn Kinh từ dòng 19 đến dòng 29, khung thứ 3, trang 497, bộ Kinh mang mã số 0374 (大般涅槃經), tập 12 (大正新脩大藏經).

Có kẻ dù bận rộn đến đâu cũng thu xếp được thời gian để đến ngồi với bạn khi nghe bạn mình buồn. Có kẻ, nghe bạn buồn, vội vã đến, quên cả việc thu xếp cho ổn thỏa những công việc của mình.

Những ai từng lặng lẽ ở bên cạnh để chia sẻ từng nỗi buồn, người đó xứng đáng để chúng ta chia sẻ với họ từng niềm vui.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 11



“Chiếc áo ấm nhất, bền chắc nhất được dệt nên từ những suy nghĩ hiền hậu, từ tâm niệm không sân hận, không kết oán thù, không khởi suy nghĩ ác”.⁽¹⁾

Một trong những khoảnh khắc ấm nhất trong đời người, là khi nhìn lại những ngày giông bão đã qua, và thấy trong những ngày đó ta đã không bỏ rơi chính mình.

Một lần khởi ác niệm, là một lần bỏ rơi chính mình, để mặc cho những biến cố lấy hết những điều thiện trong lòng đi.

Một lần kết oán thù, là một lần bỏ rơi chính mình, để mặc cho sợi dây oán thù quấn quanh đời mình muôn nghìn mối.

Một lần khởi tâm sân hận, là một lần bỏ rơi chính mình, để cho ngọn lửa hận thù của thế gian mặc tình thiêu đốt.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如來衣者，柔和忍辱心是。Dòng thứ 26, khung thứ 3, trang 31, bộ Kinh mang mã số 0262 (妙法蓮華經), tập 9 (大正新脩大藏經).

Một lần thôi hiển hậu, là một lần bỏ rơi chính mình, để mặc cho những khắc nghiệt cuộc đời xô nghiêng.

Khi nhận ra, thứ đáng giá nhất mà con người có thể sở hữu được chính là trái tim bình yên, chúng ta sẽ tự biết cách chọn chất liệu thích hợp, dệt cho mình chiếc áo thật ấm thật bền, khoác lên người, đi qua thế gian vô thường.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 12



“Có những người bạn đối đãi nhau như hoa”.⁽¹⁾

Ấn tượng nhau bởi danh vọng địa vị, quen nhau bởi nhan sắc, trở thành bạn với nhau bởi những điều phù hoa.

Còn ở lại với nhau cũng chỉ nhờ những điều phù hoa bên ngoài còn chưa mất.

Hoa còn đẹp, người ta cài lên tóc, kết thành vòng, đeo lên đầu, lên tay. Hoa tàn, người ta bỏ đi.

Thanh xuân chỉ là một nét vẽ rất ngắn trong bức tranh đời người. Danh vọng, địa vị, quyền lực, những điều phù hoa luôn rất mong manh.

Có những người bạn rất mong manh.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 有友如花。Dòng thứ 19, khung thứ 2, trang 731, bộ Kinh mang mã số 0790 (佛說李經抄), tập 17 (大正新脩大藏經).

Có những người bạn sẽ không ở lại khi chúng ta chẳng còn gì nữa.

Khi bắt đầu từ đâu sẽ kết thúc tại đó, đến từ phù hoa cũng sẽ theo phù hoa mà đi mất.

Người rung động trước một người bạn lung linh phù hoa hay cay mắt với một người bạn cũ?!

Lời Kinh trong lòng bàn tay 13



"Có những người bạn đối đãi với nhau như chiếc cân".⁽¹⁾

Tính toán với nhau rất nhiều, cân đo với nhau mọi thứ, xét nét với nhau từng li, hơn thua với nhau từng chút.

Hơn thua, được mất, nặng nhẹ. Có qua mới có lại. Có nhận mới có cho. Chẳng cho không nhau được một điều gì, dù chỉ là một suy nghĩ.

Còn danh dự, còn địa vị, còn một sức nặng trong xã hội, người ta còn cúi xuống, còn nâng lên.

Ngày trắng tay, ngày không còn gì, thì người bạn cũng mất. Sòng phẳng như một chiếc cân.

Khi mọi chuyện đã qua, khi đã bình thản để nhìn lại, có khi nào người nghĩ: mình đã từng làm bạn với một chiếc cân?! Và bản thân mình cũng từng là một chiếc cân?!

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 有友如稱。Dòng thứ 20, khung thứ 2, trang 731, bộ Kinh mang mã số 0790 (佛說李經抄), tập 17 (大正新脩大藏經).

Lời Kinh trong lòng bàn tay 14



“Có những người bạn đối đãi với nhau như núi”.⁽¹⁾

Trong cuộc sống, có những con người làm chúng ta ngạc nhiên rất nhiều. Cách người ta đối xử với nhau, đơn giản, nhẹ nhàng nhưng bền bỉ và tha thiết lắm.

Mặc cho biển cổ xô đẩy. Mặc cho phù hoa cuốn xô. Mặc cho thời gian cắt xén hết những thanh xuân ở mỗi người.

Có một người ngày xưa vẫn còn ở đó, như ngọn núi sừng sững hiện ra sau lớp bụi mù, vững chãi đứng đó qua những ngày mưa bão, bình thản qua những mùa hoa rừng thoang thoảng mơ hồ nở rồi tàn.

Sau những tháng năm phiêu bạt, ai cũng lấm lem bụi, ai cũng mang trên mình đầy vết thương. Quay nhìn lại, đôi khi ta còn không nhận ra được gương mặt ngày xưa của mình; nhưng có một người vẫn nhận ra ta là “BẠN”.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 有友如山。Dòng thứ 20, khung thứ 2, trang 731, bộ Kinh mang mã số 0790 (佛說字經抄), tập 17 (大正新脩大藏經).

Vui. Đúng không?

Niềm vui trong thế giới vô thường này, đôi khi, chỉ là khi có một người nhìn thấy được một chấm buồn trong mắt của mình, khi tất cả những người chung quanh chỉ nhìn thấy ở đó một nụ cười bình thản, mạnh mẽ.

Hạnh phúc trong thế giới vô thường này chỉ là vậy: có được một người bạn cho mình giữa ba ngàn thế giới mênh mông mênh mông, bé nhỏ hơn hạt bụi, nhưng cũng đủ làm người ta cay mắt.

Bất kỳ khi nào ta cất tiếng gọi, nhất định sẽ có tiếng trả lời, như tiếng vọng lại từ một ngọn núi trầm mặc ngàn năm, thiết tha thiết tha.

Có kẻ cố gắng để có được thật nhiều bạn bè.

Có kẻ cố gắng chỉ để có được cho mình một người bạn bình thản, vững chãi, trầm mặc như ngọn núi ngàn năm.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 15



“Có những người bạn đối đãi với nhau như đất”.⁽¹⁾

Đất chắc chiu, cất giữ từng hạt giống, nuôi hạt giống nảy mầm, nâng đỡ mọi thứ, để cuộc đời bớt hoang vu.

Người bạn như đất chắc chiu, cất giữ từng hạt giống thiện, nuôi lớn thành những sớm mai bình yên, để con người thấy mình không cô độc giữa ba ngàn thế giới mênh mông.

Có đôi tay như đất, vẫn còn cất giữ những trong trẻo của ngày xưa. Có người sẽ lại cần đến nó sau khi đi ngang qua phố chợ rồi mắt sạch, trắng tay. Có người sẽ về nhận lại.

Có đôi chân như đất, vững chãi, ở đó, đi chung với nhau qua hết những vực sâu.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 有友如地。Dòng thứ 20, khung thứ 2, trang 731, bộ Kinh mang mã số 0790 (佛說李經抄), tập 17 (大正新脩大藏經).

Có lời nói như đất, lấp hết những vết thương, làm xanh lại lòng người.

Có ánh mắt như đất, vẫn luôn nhìn thấy lòng người bạn mình như chiếc lá non.

Có trái tim như đất, ấm như nắng sớm, ủ từng hạt giống vàng ươm; nhận hết những muộn phiền, rồi gởi lại cho người tất cả những bình yên.

Có người bạn như đất, vàng như nắng, đẹp như mùa hoa dại.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 16



“Những việc xấu ác dễ làm nhưng chẳng đem lại lợi ích gì; còn những việc thiện mang lại nhiều lợi ích nhưng luôn rất khó làm”.⁽¹⁾

Rất khó tha thứ, rất khó bỏ qua những điều đã làm mình tổn thương, nên từ muôn đời nay, con người dễ dàng nuôi dưỡng những vết thương trong lòng. Âm i đau. *Trách ai?*

Rất khó đem tình thương ra để thương lượng với cuộc sống; rất khó khi muốn đem tình thương ra lấp đầy những nông sâu trong lòng người, nên người đời dễ dàng gom góp thêm nhiều nghiệp chướng, làm khổ mình ngày mai. *Giận ai?*

Rất khó tĩnh lặng khi nhân gian luôn đầy những bộn bề, nên người đời rất dễ đánh mất những tháng ngày bình yên. *Lỗi của ai?*

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 163.

Rất khó đi ngược lại dòng người tập nập; rất khó bước qua những định kiến của số đông; rất khó đứng yên trước những xô đẩy của nhiều người, nên con người dễ lạc giữa những đám đông và mất hút trong đó. *Tại ai?*

Rất khó để mở lòng ra khi đã bị tổn thương, nên con người dễ dàng cô độc. *Do ai?*

Khi hiện tại đã quyết tâm đối mặt với những khó khăn, thì ngày mai, phần còn lại, sẽ là nhiều điều đơn giản; khi hiện tại chỉ chọn những điều đơn giản, thì ngày mai, phần còn lại, sẽ nhiều những khó khăn.

Chỉ là vậy thôi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 17



“Là niềm vui rất lớn, là hạnh phúc rất lớn khi sống bình thân không hận thù giữa những con người ngày ngày đau khổ vì hận thù”.⁽¹⁾

Có lẽ, ai cũng từng hỏi: *“Tại sao bình yên luôn chờ tôi ra?”*

Bình yên như chiếc bóng. Chiếc bóng của lòng can đảm và bao dung từ chính bản thân mỗi người.

Can đảm để bình thân đối mặt với những bất an của hiện tại; bao dung để không ghét người, tạo nên nghiệp chương cho ngày mai.

Can đảm để bình thân đối mặt với bão giông từ bên ngoài; bao dung để bình thân đối mặt với những cơn bão cuộn lên từ chính trong lòng mình.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 197.

Lòng can đảm càng lớn, lòng bao dung càng lớn, “chiếc bóng” bình yên cũng theo đó mà lớn hơn.

Bất an, chẳng qua cũng do lòng can đảm và bao dung chưa đủ lớn để che chở cho cuộc đời mình. Như mái nhà dột, như vách nhà thưa.

Bình yên như khúc sông sâu. Có lòng sông nào mà bằng phẳng? Có cuộc đời nào không trắc trở? Có ai chưa từng vấp phải nỗi buồn rồi ngã đổ? Khúc sông sâu, nước nhiều; sông cất hết những trắc trở vào sâu trong lòng, rồi bình yên. Có người biết cách cất hết những trắc trở vào thật sâu trong lòng, rồi bình yên, lặng nghe nhân gian trở mình. Vậy thôi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 18



“Nếu chỉ thấy lỗi của người, tâm rất dễ nóng giận, tâm sẽ luôn bất an. Khi không cố thấy lỗi của người nữa, tâm mới được tĩnh lặng”.⁽¹⁾

Khi chỉ thấy lỗi của người là lòng mình đang hẹp lắm, chỉ đủ chỗ chứa những lỗi lầm của người rồi thôi, không còn chỗ để chứa những điều hay của họ.

Một ngày thiếu lòng từ bi, tâm người mỏng nhẹ như chiếc lá; ngoài kia, trời lại nổi gió to. Để một phen chao đảo, rách nát.

Chiếc lá nhỏ chẳng đủ gói hết nỗi buồn. Chiếc lá nhỏ chẳng đủ rộng để cất được một nụ cười bình yên.

Đôi tay lạnh không phải do nhiều lần mở ra để chia hơi ấm cho người, mà do bởi những lần cố nắm chặt lại không muốn chia sẻ hơi ấm cho ai.

Đôi tay lạnh, trái tim lạnh, đôi mắt buồn.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 253.

Chúng ta chỉ thực sự mất đi những gì cố giữ lấy cho riêng mình.

Không ai trở nên nghèo cùng bởi những lần mở lòng cho đi.

Khi chưa từng nhìn cuộc sống bằng đôi mắt từ bi, thì không thể nào nhìn thấy được bình yên.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 19



“Lũ chim khi thoát khỏi lưới giăng, phần nhiều chỉ quanh quẩn rồi trở lại khu rừng cũ, nơi từng có người giăng lưới bắt chúng.

Người đời phần nhiều cũng như vậy, vừa tạm thoát khỏi được khổ đau một lát, người ta lại quay trở về nơi đã làm mình khổ đau”.⁽¹⁾

Vừa thoát khỏi tổn thương, lại quay trở về nơi đã làm tổn thương mình.

Vòng luân hồi của kiếp người.

Là câu chuyện của đôi chân không đi khỏi nơi đã làm mình khổ, bước đi rồi quay về.

Là câu chuyện của đôi tay không buông bỏ được nỗi đau, buông xuống rồi cầm lên.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 174.

Là câu chuyện của những trái tim cố xóa đi viết lại một nỗi buồn.

Là câu chuyện của những con người không nơi nương náu, đi mãi trong sương lạnh, hết ngày lại đêm.

Phải gánh chịu khổ đau lần thứ hai ở cùng một nơi, có nói gì đi nữa thì cũng là một sự chọn lựa của mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 20



"Trong những đường cày, đường cày vào mùa thu là tốt nhất; trong các dấu chân, dấu chân voi là to nhất; trong các loại suy nghĩ, suy nghĩ về vô thường là có giá trị nhất".⁽¹⁾

Đường cày vào mùa thu loại bỏ được nhiều cỏ dại nhất - khi những hạt giống từ mùa cũ nảy mầm gần hết, và lũ cỏ đã mọc vẫn còn non, chưa có hạt giống mới để vùi lại vào đất, đường cày mùa thu cắt đứt vòng luân hồi của cỏ dại.

Suy nghĩ về vô thường cũng như vậy, như đường cày mùa thu, cắt đứt nỗi đau mà loài người từ muôn đời nay đi mãi không hết - nỗi đau nhiều và bền bỉ như cỏ dại. Người đời ai cũng nói sợ khổ đau, nhưng lại luôn động niệm khi đối diện với mọi chuyện, rồi tạo nghiệp nhân mới, để nỗi đau này vừa qua, nỗi đau mới vừa kịp đến, nối nhau.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 譬如耕田，秋耕為勝。如諸跡中，象跡為勝。於諸想中，無常想為勝。Dòng thứ 29, khung thứ 3, trang 376, và dòng thứ 1, khung thứ 1, trang 377, bộ Kinh mang mã số 034 (大般涅槃經), tập 12 (大正新脩大藏經).

Người đời thường đem tâm tậ đồ hơn thua cấ vào lòng mình khi đối diện với những điều chưa có; đem tâm tham cấ vào lòng khi đối diện với những điều đang có; đem tâm sân si cấ vào lòng khi đối diện với những thứ vừa mất. Tất cả những tâm niệm đó là hạt giống, làm nên một vòng tròn bất an.

Nếu cho rằng những suy nghĩ về “vô thường” là không quan trọng, chúng ta thử một lần cố đuổi theo và giữ lại những điều hư ảo mong manh, để thấy giá trị của một lần suy nghĩ “vô thường” mà dừng lại.

Có kẻ vì những điều phù phiếm vô thường mà đến với người; có kẻ cũng chỉ vì những điều phù phiếm vô thường mà bỏ người đi; cuối cùng, đánh mất đi một thứ kỳ diệu của thế giới con người: nụ cười bình thản ngay cả khi trong tay không có bất kỳ điều gì.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 21



“Sống cả trăm năm mà chưa từng nỗ lực hết mình, chẳng bằng sống một ngày mà nỗ lực cho hết mình”.⁽¹⁾

Có những bể tắc của cả kiếp người chỉ nhờ một ngày nỗ lực hết mình mà được hóa giải, như một lần dồn hết sức lực bơi khỏi hòn đảo mà bao người cả đời chỉ quanh quẩn ở đó.

Có những âm u cả trăm năm nhờ một ngày nỗ lực hết mình mà sáng tỏ, như một lần dồn hết sức lực mở bung cánh cửa trong ngôi nhà đã khép kín cửa cả trăm năm.

Có những nặng nề của cả kiếp người chỉ nhờ một lần nỗ lực hết mình mà nhấc lên được khỏi vai, rồi đặt xuống.

Có những vết thương dai dẳng, nhờ một ngày đủ mạnh mẽ để tha thứ mà khép miệng.

Khi sống cả trăm năm mà chưa từng nỗ lực hết mình cho một điều gì có ý nghĩa, là ta đã phá nát trăm năm đời mình bởi những điều vô nghĩa.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 112.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 22



“Một ngôi nhà được che lợp cẩn thận sẽ không bị gió mưa len vào.

Cũng như vậy, một người khéo giữ lòng mình, che chắn cẩn thận khỏi điều xấu ác, sẽ không bị những bất an len vào”.⁽¹⁾

Nhiều người cả đời mãi đi tìm kiếm cho mình một góc tĩnh lặng giữa cuộc sống ngày càng ồn ã hơn; tìm một mái hiên mưa, một dòng suối vắng, một cảnh chùa xưa, rồi quên mất góc tĩnh lặng thật sự cho mình giữa thế gian vô thường này chính là tâm mình khi được che chắn cẩn thận.

Người đời thường đổ cốc nước đục trong tay đi rồi chạy vạy ngược xuôi khắp cuộc đời gió bụi này tìm một cốc nước trong. Tìm cả đời không thấy.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 14.

Đâu hay: chỉ cần để yên một lát, trong tay đã có được một cốc nước trong.

Đâu biết: ngược xuôi phiêu bạt cả một đời không bằng một phút tĩnh lặng.

Chỉ cần lòng tĩnh lặng là đã có thể lắng hết bụi bặm xuống, trả hết bất an về với gió mưa; và ngay ở tại nơi đó, trở thành một góc tĩnh lặng, một ngôi nhà nhỏ cho mình, được che lợp cẩn thận giữa cuộc đời gió mưa.

Phía sau mỗi vết sẹo lành đều có một câu chuyện đón đau của nó; và phía sau sự tĩnh lặng bền vững của một người cũng có một câu chuyện bão giông của nó, nhưng đã lắng rồi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 23



"Người nông nổi cột đời mình vào những thứ phù phiếm, sẽ dễ dàng mở tay ra buông bỏ những điều thiện, rồi chọn lấy những điều bất thiện cầm lên để sống.

Do không biết lo sợ cho ngày mai phải nhận lại những đắng cay từ cách sống đó, nên ngày ngày vẫn làm những việc tự hủy hoại cuộc đời mình".⁽¹⁾

Đôi khi, điều làm người đời cảm thấy khó khăn nhất chỉ là việc mở tay ra, đặt xuống những điều làm tâm họ nặng trĩu, để được nhẹ nhàng.

Có lẽ ai cũng từng như vậy.

Tại sao chúng ta vẫn thường chọn những nỗi buồn để giữ lại, trong khi chung quanh vẫn còn rất nhiều niềm vui?

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 愚癡著欲人，捨善作不善，不怖命終時，彼為自損壞。Dòng thứ 14, 15, khung thứ 1, trang 512, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Tại sao chúng ta vẫn thường cố phá hủy những điều mà mình không thể làm ra được?

Tại sao chúng ta vẫn thường phung phí những thứ mà ngày mai không thể tìm lại được nữa?

Đừng chỉ ngồi một chỗ chờ bình yên đến, hãy hành động để nó đến được với mình.

Đôi khi, chỉ cần một lần nỗ lực hết mình trong hiện tại, là đã có thể đi qua hết tất cả những thất bại của ngày hôm qua; và chỉ cần một lần dốc hết lòng từ bi để mở tay ra, là đã có thể đặt xuống được tất cả những nặng trĩu đã đeo đẳng trong lòng.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 24



“Tất cả hạnh phúc đều bắt đầu từ mong muốn người khác cùng hạnh phúc với mình; tất cả những khổ đau đều bắt đầu từ mong muốn chỉ mỗi bản thân mình được hạnh phúc”.

Đây là câu nói của Tịch Thiên⁽¹⁾.

Này người! Hãy đến đây, ngồi xuống đây, đừng ngại, chia với tôi một tiếng cười, chia với tôi một mẩu hạnh phúc, chia với tôi một mảnh bình yên.

Lấy tiếng cười nổi vào tiếng cười, tiếng cười vang lâu hơn. Lấy hạnh phúc chồng lên hạnh phúc, hạnh phúc dày thêm. Lấy bình yên nổi vào bình yên, bình yên rộng hơn. Đó là cách giữ lấy hạnh phúc qua được trăm năm.

⁽¹⁾ Tịch Thiên (H: 寂天, Skt: Śāntideva, Tạng: Shi-balha): một vị luận sư nổi tiếng của dòng Trung Quán. Nhiều người đặt Tôn giả ngang hàng với những Long Thọ, Thanh Biện, Nguyệt Xứng... Tịch Thiên sống vào thế kỷ thứ 8. Ngài rất được xem trọng tại Tây Tạng. *Đại Thừa Tập Bồ-tát Học Luận* (H: 大乘集菩薩學論, Skt: Śikṣā-samuccaya) là tác phẩm tiêu biểu của Tịch Thiên.

Này! Tránh xa ra, tiếng cười này là của tôi, hạnh phúc này là của tôi, bình yên này là của riêng tôi.

Lấy tiếng thở dài nổi vào tiếng cười; lấy tổn thương đè lên hạnh phúc; lấy bão giông vây lấy bình yên. Đó là cách đánh rơi hạnh phúc chỉ trong một ngày.

Một ngọn nến, cố cháy hết mình cũng không giữ lại được ngọn lửa quá một ngày, nhưng nếu chia được ngọn lửa cho một ngọn nến khác, sẽ giữ lại được ngọn lửa lâu hơn cuộc đời của nó.

Có lẽ, ai cũng từng đọc những trang sách xưa rồi thấy lòng mình bình yên, bởi tâm lòng người xưa an quá, giọng nói hiền quá, ánh mắt nhìn cuộc đời ấm quá. Đọc từng trang cổ thư, như được ngồi nghe người xưa kể chuyện - những câu chuyện bình yên; như được nắm tay người xưa đi qua hết những ngày rất dài.

Có bao giờ người cũng muốn đưa tay mình cho người trăm năm sau?!

Lời Kinh trong lòng bàn tay 25



“Từ muôn đời nay, nhân gian luôn mênh mông như biển rộng.

Tâm niệm sân si trong tâm sẽ làm ra quanh mình những đợt sóng dữ. Tâm niệm từ bi sẽ làm ra cho mình một con thuyền.

Người nhân từ nương vào chiếc thuyền từ bi của chính mình mà bình yên đi qua cuộc đời như biển rộng”.⁽¹⁾

Một nụ cười từ bi thật hiền đủ sức thay đổi cả thế giới.
Người tin không?

Thật ra, nụ cười hiền chưa bao giờ đủ sức thay đổi thế giới ngoài kia, nhưng nó hoàn toàn có thể thay đổi cả thế giới trong mắt của mình.

Vì khi trong mắt có niềm vui, sẽ thấy cuộc đời rất hiền;
khi trong đôi tai có sự lắng nghe, sẽ nghe thấy cuộc đời rất

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 三有如巨海，三毒如駛流，悲心爲舡筏，仁者所乘踏。Dòng 28, 29, khung thứ 1, trang 499, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

tĩnh lặng; khi trong lòng có tình người, sẽ thấy cuộc đời rất ấm; khi trong tâm có Phật, sẽ thấy cuộc đời rất từ bi.

Cũng cuộc đời mênh mông đó, cũng những năm tháng chóng phai đó, nhưng với một kẻ có trong lòng tâm từ bi sẽ tạo ra được cho mình những ngày bình yên rất đẹp.

Nếu có điều gì còn đẹp hơn những ngày bình yên đó, nhất định chỉ có thể là ánh mắt thật ấm, là nụ cười thật hiền của người đã cùng với họ làm ra những ngày bình yên.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 26



“Giữa hư không làm gì có dấu vết; giữa những người không làm chủ được tâm mình, để mặc cho phù phiếm cuốn đi làm gì có trái tim tĩnh lặng trong veo như giọt nước đầu nguồn.

Người đời ai cũng nói cầu hạnh phúc bền vững, nhưng đôi chân lại đi mãi về phía phù hoa. Giữa chốn phù hoa mong manh vô thường làm gì có hạnh phúc bền vững để tìm?”⁽¹⁾

Ai cũng từng loay hoay tự hỏi: những gì thực sự quan trọng nhất trong cuộc đời này, và sau đó đi tìm câu trả lời cho mình. Diện mạo cuộc đời của mỗi người được gây dựng nên từ chính những câu trả lời đó.

Chúng ta đi về phía mà mình nghĩ là quan trọng, và nghiêng về phía mà mình cho là nặng hơn. Chỉ là, có những điều, ngày xưa nghĩ là quan trọng, hiện tại lại thấy không

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 254.

đáng giá một xu; có những thứ ngày trước nghĩ là nặng lắm, hiện tại lại nhẹ như vệt nắng trên tay.

Hạnh phúc từ những điều hư giả cũng giống như chiếc bóng. Nó vẫn có đấy, còn đấy trong một ngày đầy nắng, nhưng sẽ biến mất nhanh chóng không để lại dấu vết gì khi đi qua những ngày tối tăm.

Một nụ cười hư giả có thể đánh lừa được đám đông, nhưng không thể đánh lừa được bản thân mình, và không thể xóa được những âu lo đang hiện hữu trong lòng.

Tại sao lại chọn những điều hư ảo?

Những điều hư giả luôn rất dễ tìm và cũng rất dễ mất; những điều bền vững luôn rất khó tìm và cũng rất khó mất đi.

Người chọn điều gì để gây dựng nên cuộc đời mình?

Lời Kinh trong lòng bàn tay 27



“Đừng sống cuộc đời nông nổi. Đừng mãi diên đảo quay cuồng giữa những phù hoa.

Vì chỉ khi sâu sắc và tĩnh lặng, người ta mới có thể có được hạnh phúc bền vững và bình yên”.⁽¹⁾

Thật ra, người đời nông nổi cũng để tìm cho mình hạnh phúc; mãi quay cuồng giữa những phù hoa cũng để kiếm cho mình bình yên.

Có những con đường, phải đi đến hết mới biết mình đi lạc.

Có những niềm vui, phải khi vỡ ra mới biết bên trong được gói ghém từ thật nhiều nỗi buồn.

Có những hạnh phúc, chỉ vui được một lát rồi buồn mãi.

Có những bình yên, đến khi rạn nứt mới biết chỉ như lớp băng mỏng manh.

Xưa nay, đã từng có người nào gom góp thật nhiều nông nổi bất thiện mà đổi được cho mình một ngày bình yên?

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 27.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 28



“Nhặt những đóa hoa rải đầy trên chiếc mâm gỗ, đem chiếc mâm đặt nơi đất trống; gió từ bốn phương thổi đến, những đóa hoa sẽ bị thổi tung vung vãi khắp nơi.

Nhưng nếu đem những đóa hoa đó kết lại với nhau bằng một sợi chỉ nhỏ, cũng để lên chiếc mâm gỗ đó, cũng đặt nơi đất trống, nhưng gió từ bốn phương không còn thổi tung những đóa hoa vung vãi khắp nơi được nữa”.⁽¹⁾

Mỗi đóa hoa là mỗi việc làm thiện chúng ta làm mỗi ngày. Một ánh mắt hiền. Một đôi tay ấm. Một suy nghĩ thiện. Một lời nói chân thành. Một lần tĩnh tâm lắng nghe. Tất cả như một đóa hoa thơm.

Và cuộc sống ngoài kia, từ muôn đời nay, chưa bao giờ ngừng nổi gió giông. Để những điều thiện, những đóa hoa thơm ra sức gom góp được bị thổi tung tán khắp nơi, không

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn trong 五分律 (Ngũ Phần Luật).

nhặt lại được nữa. Cố gom nhặt lại cũng chẳng còn được như ngày xưa, bần rồi, rách nát rồi.

“Sợi chỉ” để giữ những điều thiện không bị tung tán giữa bão lốc cuộc đời chính là từ tâm, khi người biết thương lấy ngày mai của mình mà can đảm, không cho phép mình ngã đổ.

Chúng ta không ngăn được cuộc đời nổi gió, nhưng chúng ta có thể đem từ tâm của mình nổi lại thành sợi chỉ dài để giữ những điều thiện không bị giông gió cuộc đời cuốn đi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 29



“Dù giữa phố thị ồn ào hay giữa núi rừng tĩnh lặng, giữa cao nguyên bạt ngàn hay nơi hải đảo xa xôi; bất kỳ nơi nào có kẻ mang trong mình trái tim tinh khiết như đóa sen sinh sống, ở đó luôn đầy những cảnh tượng bình yên”.⁽¹⁾

Rồi ai cũng có đôi lần, thực lòng, chỉ còn muốn những buổi sớm mai bình yên như cỏ dại, không muốn làm tổn thương đến người nào nữa.

Bước chân nhẹ. Bàn tay ấm. Ánh mắt hiền. Trái tim bình yên.

Nhưng ai cũng có những ngày phải gói ghém ước mơ bình yên đó lại, cất thật sâu vào trong lòng, để đi qua phố chợ ồn ào, như lũ cỏ dại cuối mùa không chịu nổi khắc nghiệt từ cuộc sống mà gục xuống, vùi những hạt giống vào đất chờ mưa.

Có người đánh rơi mất ước mơ trong trẻo ngày xưa của mình, thành người phố chợ đua tranh. Như người đi trong

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 98.

sương, nghe vai lạnh, giặt mình, ướm áo. Áo ướm lúc nào không hay, thành người đua tranh lúc nào chẳng biết.

Nên đôi khi, người chúng ta nhớ nhất lại là chính mình trong treo của ngày xưa, ngày còn chưa đi qua phố chợ.

Nhưng, luôn có người đi qua cuộc sống như cơn mưa, đủ sức thuyết phục được những hạt giống đã khô, vùi sâu trong mớ ngổn ngang đua tranh thức dậy này mầm.

Có người đủ sức thuyết phục được người khác tin rằng, dù tâm hồn rách nát thế nào, họ vẫn có thể làm một người tử tế; dù có quay cuồng trong bao nhiêu giông gió, một ngày lòng họ cũng có thể dừng lại mà bình yên.

Có người mà ánh mắt, nụ cười của họ đủ sức thuyết phục chúng ta bỏ qua những đua tranh để lại hiền như một đóa sen, và trong treo như giọt nước nơi đầu nguồn.

Có bình yên đủ vững chãi để cho những bình yên khác tựa vào lớn lên.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 30



“Hãy cố gắng đứng vững trước những điều thị phi cay nghiệt từ cuộc đời, như những con voi trong đội Tượng Binh luôn căng mình ra hứng chịu cung tên khi xuất trận. Ta từng như vậy và các người cũng phải cố như vậy, bởi lẽ trong cuộc sống có lắm kẻ chỉ vì thỏa mãn những ham muốn cá nhân mình mà sẵn lòng tìm mọi cách đẩy người vào giông bão”.⁽¹⁾

Không chịu nổi những cay nghiệt của cuộc sống là điều đáng buồn.

Nhưng đáng buồn hơn khi để những cay nghiệt của cuộc sống làm bản lòng, biến mình thành một kẻ luôn tìm mọi cách đẩy người vào giông bão chỉ để thỏa mãn những tham vọng của mình.

Ta vẫn luôn tin mọi giọt nước đầu nguồn đều trong, rất trong; chỉ vì đi qua những ngày mưa gió, cất lấy những hạt bụi bất an vào lòng mà thành ra đục.

Nhưng có những giọt nước biết dừng lại, tĩnh lặng, để lắng những bụi bặm trong lòng xuống, để lại tinh khiết như đầu nguồn.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 320.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 31



“Gặp được Người Thiện, được đi chung với họ một đoạn, luôn là điều rất quý. Thấy lòng can đảm hơn khi đi ngang qua sự bình thản của họ. Nghe tâm bớt động khi tránh xa được những điều thường thấy ở những kẻ nông nổi bình thường”.⁽¹⁾

Ai cũng có những con đường, bỗng một ngày, thấy ngại đi ngang qua đó, sợ tâm mình lại động; và có con đường, đi đâu về, phải ngang qua đó mới chịu, để nghe lòng bình yên.

Đi qua cuộc đời này không phải chỉ là việc của đôi chân, vì nếu chỉ là việc của đôi chân, thì con đường nào cũng như nhau, đi cạnh ai cũng giống nhau.

Có những bão giông va vào nhau rồi lớn.

Có những bình yên nương vào nhau để tồn tại.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 206.

Ai cũng chất chứa trong lòng thật nhiều hạt giống bình yên và bão giông, chờ ngoại cảnh gọi đúng tên mà đúng dậy, như những hạt cỏ dại chờ mưa về nảy mầm.

Ai cũng phải đi qua rất nhiều người, có thể họ sẽ quên mình, và mình cũng sẽ quên họ, nhưng không sao, ta chỉ đừng quên mất mình là ai.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 32



“Đọc cả nghìn câu vô nghĩa, nghe cả nghìn câu vô nghĩa chẳng bằng đọc được một câu, nghe được một câu mà lòng bình yên và cuộc đời từ đó đổi thay mãi”.⁽¹⁾

Giữa muôn nghìn lời tổn thương, có một lời nói đủ sức dựng lại niềm tin đã đổ vỡ từ rất lâu trong lòng là có thật.

Có những lời nói như ngọn nến, bé nhỏ thôi, nhưng cũng đủ mang ánh sáng và hơi ấm lấp đầy trái tim đã bị tổn thương và hoang lạnh từ rất lâu.

Rồi ai cũng có cho mình một câu nói ấm như ngọn nến, cất cẩn thận trong lòng như báu vật, mang theo đến cả đời, những lúc bất an lại đem ra, ngắm nhìn, mỉm cười rồi bình yên.

Giữa cuộc sống đông đúc này, đâu đó vẫn có những con người bình thân và vững chãi như cây đứng trên vách núi đá, để níu vào, không bị rơi xuống vực sâu lòng người đầy toan tính.

Cũng là con người. Cũng là lòng người. Cũng là lời nói. Nhưng đôi khi là điểm tựa, nhiều khi là vực sâu.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 100.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 33



“Đừng bao giờ nói những lời tổn thương. Khi nói lời tổn thương với người, người sẽ tìm lời tổn thương hơn để đáp trả lại.

Ta cố tìm lời tổn thương hơn. Người cố tìm lời tổn thương hơn. Ai cũng cố mài sắc lưỡi dao trong lòng mình để tìm cách cắt vụn bình yên trong lòng người khác”.⁽¹⁾

Có người nào đi qua thế gian này cả đời mà không chạm vào ai? Nhất định là không có.

Một ánh mắt dữ, một lời nói ác cũng đủ làm lòng người động đến tận tâm can. Một lần bội tín, một lần vô cảm cũng đủ mài mòn chân thành trong lòng người.

Và người cũng chính là ta.

Sau mỗi lần va chạm ma sát với cuộc đời, nếu lòng người là dao, sẽ sắc bén thêm một tí, sẽ đáng sợ thêm một tí, khi chân thành trong lòng đã mỏng bớt đi; nếu lòng

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 133.

người là ngọc, sẽ sáng hơn, sẽ tròn thêm, sẽ trọn vẹn hơn sau mỗi ngày.

Cuộc đời muôn đời nay vẫn vậy: bất an, vô thường và khó lường.

Có người lòng như dao, có người lòng như ngọc. Hạnh phúc và khổ đau của mỗi người bắt đầu từ đó, từ chính trong lòng mình, từ cách chúng ta định nghĩa những va chạm giữa mình với cuộc sống bên ngoài là “tổn thương” để đau, hay “cơ hội” để hoàn thiện.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 34



“Những điều bất thiện rất dễ làm, nhưng chẳng mang lại lợi ích gì cho cuộc sống. Trái lại, những việc thiện rất khó làm, nhưng chỉ những điều đó mới làm cho cuộc sống này tốt đẹp hơn”.⁽¹⁾

Con đường dẫn về giông bão luôn rất dễ đi, nhắm mắt đưa chân là đến.

Con đường dẫn về bình yên luôn rất khó đi, vì phải gom hết can đảm và từ tâm trong lòng để lấp cho đầy những nông sâu nơi đường trần, và đi qua cho hết những xót xa.

Đôi mắt đừng dừng nhìn nỗi đau của người khác; đôi tay đừng dừng để mặc người chao đảo, ngã đổ, vỡ nát; đôi chân đừng dừng không chút ngập ngừng đi qua những tổn thương của người. Sống dừng dừng như thế thì rất dễ, nhưng người ta không thể lớn lên theo cách đó; cuộc sống không thể

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 163.

tốt đẹp hơn bởi cách sống dửng dưng như vậy. Nhưng nhiều người vẫn chọn cách sống này vì “dễ dàng”.

Rồi đến một ngày, ai cũng chỉ còn muốn mỉm cười với mọi người, kể cả những người đã từng làm mình bị tổn thương, để nghe lòng mình một lần được bình thản.

Rồi đến một ngày, khi trong lòng đã đầy từ tâm, người ta sẽ muốn cúi xuống với những xót xa chung quanh mình, chỉ còn muốn nói lời thật ấm, muốn nhìn thấy người mỉm cười thật an, muốn nhìn thấy người hít một hơi thật sâu đứng lên mà bình thản đi tiếp.

Ngày đó, dửng dưng với cuộc đời lại trở thành một điều rất khó.

Rồi ai cũng sẽ có ngày đó thôi, đâu thể nào cứ non xanh rồi chua chất mãi được.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 35



“Những ai khi đi tìm hạnh phúc cho mình, nếu cố giành giật hay làm tổn thương đến hạnh phúc của người khác, thì không bao giờ tìm thấy được hạnh phúc thật sự. Nhất định”.⁽¹⁾

Vì hạnh phúc cho mình mà làm người tổn thương, người có bỏ qua, ta cũng phải luôn sống như người mắc nợ.

Vì hạnh phúc cho mình mà ra sức giành giật của người, người càng tha thứ, ta càng trở thành kẻ rất đáng thương.

Một người cả đời mắc nợ, một người cả đời trông rất đáng thương thì nhất định không phải là người hạnh phúc. Không ai cả đời mắc nợ mà thanh thản. Không ai cả đời đáng thương mà bình yên.

Hạnh phúc như gió, có thể đẩy người ta ngã, có thể xoay người ta nghiêng, nhưng không một ai có thể giăng lưới

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 131.

mà bắt được; không ai có thể vui được cả đời từ mảnh hạnh phúc giành giật được từ người.

Có những kiểu hạnh phúc, từng nghĩ là vui lắm, nhưng một ngày, khi trong tâm đã tĩnh lặng, khi trong lòng đã có tình người, nhìn lại thứ hạnh phúc đó thấy nhói đau như một vết thương.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 36



“Ném một đốm lửa nhỏ vào đồng cỏ khô chất cao như núi Meru, cả núi cỏ khô cháy rụi.

Cũng như vậy, một đốm lửa từ tâm mà người đời nhóm được lên trong lòng mình sẽ thiêu rụi tất cả những âm u bất an chất cao như núi, rồi bình yên”.⁽¹⁾

Một ngày biết dừng lại và từ bi với bản thân, người ta không muốn làm điều gì để mình phải khổ nữa. Cuộc sống nhẹ theo lòng từ bi đang lớn dần trong tâm. Khi biết từ bi với bản thân, người ta chẳng đành lòng nhìn mình đau khổ: *“Buồn như vậy là đủ rồi”*. Nụ cười như đốm lửa, thiêu rụi những bất an chất cao như núi cỏ khô. Rồi bình yên.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 假使乾草積同須彌。投芥子火必皆燒盡。種少善根亦復如是。必能燒盡一切煩惱。究竟涅槃。Kính Hoa Nghiêm (華嚴經) nói.

Một ngày biết từ bi với cuộc đời, là ngày người ta tìm được giữa cuộc sống bề bộn này một điều gì đó để thương. Rồi bình yên.

Cuộc sống khắc nghiệt đến mức phải ngã đổ cũng chỉ là câu chuyện của những con người chẳng tìm được điều gì giữa cuộc sống này để mà thương.

Bình yên nằm bên trong lòng từ bi của mỗi người, chạm được một chân vào lòng từ bi là tới.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 37



“Cả trăm nghìn người đến lấy lửa từ một ngọn đuốc. Kẻ đem lửa về nấu nướng, người đem lửa về thắp sáng, nhưng ngọn đuốc không phải vì thế mà gãy đi.

Bình yên trong lòng của con người cũng như vậy: chia cho kẻ đang bất an mang về lấp đầy một ngày buồn; chia cho người đang nghiêng ngả mang về kê lại những chông chênh, nhưng bình yên trong lòng người cho đi không phải vì thế mà mỏng, mà ít lại”.⁽¹⁾

Nếu chỉ cố giữ ngọn lửa cho mình, ngọn nến không bao giờ giữ lại được ngọn lửa lâu hơn cuộc đời của nó. Nến tàn lửa tắt; nếu không chia sẻ, ngọn nến chỉ là một đốm lửa nhỏ, không thể thắp sáng được cánh đồng hoang lạnh, không sưởi ấm được người ở nơi xa.

⁽¹⁾ Dòng 27, khung thứ 2, trang 722, bộ Kinh mang mã số 0784 (四十二章經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Nghĩ về những dài lâu, nên dốc lòng cho đi; nghĩ về những mệnh mông, nên mở lòng chia sẻ, để ngọn lửa ấm có thể sống lâu hơn cuộc đời mình, và đến được những nơi mình chưa thể đến.

Người đời thường nghĩ: hạnh phúc khi cho đi sẽ mất, và khi chia sẻ sẽ bị tổn giảm nhiều. Đâu hay: hạnh phúc được tìm thấy nhiều nhất trong những ngày dốc lòng cho đi.

Nhất định, với hạnh phúc, không ai bị nghèo nàn bởi cho đi.

Nhất định, khi chưa từng cho cuộc sống được một nụ cười, sẽ không bao giờ nhìn thấy cuộc sống này hiền hậu.

Hạnh phúc cũng có màu sắc của nó. Chia sẻ với ai đó, trước khi nó phai đi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 38



“Không phải chỉ trong một sớm chiều mà kẻ nấu sữa tươi đã có được đề-hồ (tinh chất sữa). Không phải chỉ trong một sớm chiều mà những việc thiện, những điều xấu ác đã có kết quả.

Nhưng nhất định, những gì con người đã làm sẽ mãi theo đuổi họ như đốm than nhỏ ẩn mình thật kỹ dưới lớp tro dày. Chỉ chờ đủ điều kiện thích hợp để bùng cháy”.⁽¹⁾

Có kẻ không thấy được mùa hoa trong mớ hạt giống bé tí nằm gọn trong lòng bàn tay, nên ném bỏ đi không chút luyến tiếc.

Có kẻ không thấy được những bão giông trong những hạt gió mình gieo vào cuộc đời, nên không mấy may lo sợ đối với những việc làm bất thiện thường làm mỗi ngày.

Có kẻ thấy được cả mùa đông dài từ cái lạnh mơ hồ bắt

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 71.

chợt thoáng qua trong những chiều cuối thu, nên đã chuẩn bị cho mình chiếc khăn, chiếc áo mùa đông.

Có kẻ thấy được nơi đến của mình từ những bước chân trong hiện tại, nên luôn cẩn thận, nhất tâm từng bước chân đi.

Có kẻ biết, sau này, dù quay đầu nhìn lại cả nghìn lần cũng không thể trở lại được ngày xưa, nên luôn trân trọng từng ánh mắt, lời nói, việc làm trong hiện tại.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 39



“Một đồng bùn như bỏ đi, ném xuống chiếc hồ sâu người ta bỏ quên bên đường, mưa xuống thành chiếc ao sâu. Từ đồng bùn bỏ đi đó mọc lên những đóa sen tinh khiết thoang thoảng hương giúp lòng người tĩnh lặng. Hoa sen chỉ có thể sinh ra từ đó.

Cũng như vậy, chỉ ngay tại thế gian đầy trong đục này mới có thể sinh ra được những người có-trái-tim-thơm-như-một-đóa-sen, mang từ tâm đi khắp thế gian”.⁽¹⁾

Một hồ nước sâu có thể sẽ làm nhiều người chết đuối, nhưng cũng tại nơi đó sẽ dạy người ta cách biết bơi.

Cuộc đời là một hồ nước sâu hơn tất cả. Biết bao nhiêu người đã chết chìm trong đó, và cũng đã có những người nhờ đó mà biết bơi, để có thể bình thản đi qua.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 58 - 59.

Cuộc sống khắc nghiệt sẽ làm nhiều người đánh mất từ tâm rồi trở thành kẻ khắc nghiệt như cuộc đời. Nhưng cũng chỉ từ những khắc nghiệt của cuộc đời này, từ tâm của con người mới có thể phát triển viên mãn đến cùng cực.

Từ tâm sẽ lớn lên thêm khi thương lấy những điều hôm qua chưa thương được. Bình yên sẽ vững chãi hơn khi bình thản được với những biến cố hôm qua chưa thể bình thản. Vì có những con người, sau mỗi lần tổn thương, lòng trầm ẩn lại lớn thêm một ít.

Người từng nói, có những ngày, lòng thấy thương cả chiếc mầm non rụt rè nảy ra từ một thân cây bị gãy đôi sau bão.

Ta tin.

Nhìn thân cây vừa gãy đôi sau bão xé thân này ra chiếc mầm non, như thấy nụ cười đầu tiên của một người vừa dốc lòng gom hết can đảm để mỉm cười nhìn lại cuộc đời sau những bão giông. Thương lắm.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 40



“Kẻ mê đắm vào những phù hoa như cầm ngọn đuốc đi ngược chiều gió. Nếu không biết dừng lại, không đủ can đảm để buông ngọn đuốc xuống, không đủ dũng khí để quay đầu, kẻ đó nhất định sẽ bị ngọn lửa ngược gió tạt vào lòng tay”.⁽¹⁾

Có kẻ vừa nghe nóng đã biết buông xuống, vừa nghe bất an đã biết dừng lại, vừa nghe bất thiện đã biết quay đầu, vừa nghe cơn gió lạnh cuối thu bất chợt ngang qua hiên nhà đã thấy phía trước cả mùa đông dài.

Không ai có thể nhóm được một ngọn lửa đủ lớn, đủ nóng làm ấm được cả mùa đông ngoài kia, nhưng ai cũng có thể nhóm lên bếp lửa trong ngôi nhà nhỏ của mình và giữ ngọn lửa đừng tắt, đan thêm chiếc khăn chiếc áo, che chắn ngôi nhà nhỏ cẩn thận cho gió không len vào, để tự giữ ấm cho mình giữa mùa đông dài.

⁽¹⁾ Dòng 3, khung thứ 2, trang 723, bộ Kinh mang mã số 0784 (四十二章經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Không ai có thể lấp đầy hết nông sâu trong lòng người để cuộc đời ngoài kia không còn những tị hiềm, nhưng ai cũng có thể lấp đầy lòng mình bằng từ tâm và sự can đảm, để có thể bình thản đối mặt với những tị hiềm của nhân gian.

Có kẻ phải bị bỏng tay mới biết quay đầu. Nhưng không ít người đến bỏng cả hai tay vẫn chưa buông bỏ được.

Ai cũng từng cầm đuốc đi ngược gió. Có người đã buông xuống, để bàn tay thành thoi giữ lấy yêu thương giữa cuộc sống bộn bề.

Ai cũng có những vết thương trên tay do từng cầm đuốc đi ngược gió và cố chấp không đặt xuống được. Vết thương đó nhất định là lỗi lầm, nhưng người mang trên tay vết thương đó nhất định có thể đổi thay.

Ánh mắt dữ đã nhìn cuộc sống, nhất định luôn là ánh mắt ác, nhưng chủ nhân của đôi mắt đó có thể đổi thay.

Nếu chỉ nhìn những vết thương trên tay mình rồi thôi, nếu chỉ nhìn vào những lỗi lầm trong lòng mình rồi thôi, vết thương sẽ không bao giờ lành, lỗi lầm sẽ không bao giờ hết.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 41



“Một ngôi nhà lợp không kín, che chắn không cẩn thận sẽ bị mưa gió len vào.

Cũng như vậy, khi không che chắn bảo vệ kỹ lưỡng tâm mình, để những nông nổi trong lòng trời dấy, để những phù phiếm bên ngoài len vào, cả đời luôn phải bất an”.⁽¹⁾

Một ngôi nhà không được che lợp kỹ, sẽ ướt trong những ngày mưa, sẽ lạnh trong những ngày trở gió, sẽ phải thấp thỏm không yên khi nghe tin bão về.

Ngôi nhà không che lợp cẩn thận, dù rất bé nhỏ, cũng luôn chất chứa trong đó rất nhiều âu lo.

Tâm khi không được che chắn cẩn thận, để những điều phù phiếm tầm thường, giành giật hơn thua len vào khuấy đục lòng mình.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 13.

Tâm bị khuấy đục, nhìn về đâu cũng thấy cuộc đời không trong.

Vật chất, danh vọng không biết cách giữ cũng chỉ một thoáng là mất, mang đến những niềm vui mong manh như sương, nhưng có thể để lại bất an dai dẳng cả đời người.

Có những thứ trông to lớn lắm, mất nhiều thời gian công sức mới gom góp được, nhưng hóa ra lại mong manh và nhẹ hơn rơm rạ khô, cháy vèo là hết, không đủ thấp sáng một ngày tối tăm, cũng chẳng đủ để sưởi ấm lòng người.

Tâm mỗi người là ngôi nhà cho chính họ, không che chắn cẩn thận, gió mưa sẽ len vào.

Công việc đó mỗi người phải tự làm, không ai có thể làm giúp mình được.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 42



“Khi chọn cho mình cuộc sống lương thiện để đi qua cuộc đời này, kẻ đó như phải một mình chống lại vạn người. Mặc giáp mang khiên ra đi, quyết tâm sẽ không thất bại.

Có người vừa ra khỏi cửa, vừa nhận lấy vài tổn thương đã quay về, đã bỏ cuộc.

Có người đi được nửa đường, không chịu nổi sự khắc nghiệt của cuộc đời, rồi cũng bỏ cuộc quay về.

Có người giữa đường đánh mất mình, trở thành người cay nghiệt như cuộc đời, không trở lại được như ngày xưa nữa.

Có người đi qua bao nhiêu trong đục nhưng vẫn giữ được đôi mắt thật trong, thật hiền như ngày xưa”.⁽¹⁾

Ta không bỏ cuộc.

Người cũng đừng bỏ cuộc.

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn Kinh trong khung thứ 3, trang 723, bộ Kinh mang mã số 0784 (四十二章經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Lời Kinh trong lòng bàn tay 43



“Mỗi việc làm bất thiện như một người bạn ác”.⁽¹⁾

Sau mỗi suy nghĩ bất thiện, sau mỗi việc làm bất thiện, chúng ta như vừa có thêm cho mình một người bạn ác tìm đến chơi chung, quanh quẩn trong lòng.

Suy nghĩ bất thiện như một người bạn ác. Nó chọn những lỗi lầm của người và rủ rê ánh mắt nhìn về phía đó; chọn những ồn ào thị phi và rủ đôi tai lắng nghe; chọn những nỗi buồn và thuyết phục trái tim giữ lại; chọn con đường dẫn về vực sâu và rủ đôi chân đi cùng. Nó chọn những tổn thương đem đặt ở trước mặt và chọn bình yên đặt ở sau lưng.

Những suy nghĩ bất thiện, những việc làm bất thiện như những đám mây xám trong một ngày mưa âm u. Chỉ khi

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 自所行惡行，為自惡知識。Dòng thứ 2, khung thứ 1, trang 35, bộ Kinh mang mã số 0099 (離阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

nào chúng không còn, cuộc đời chúng ta mới có thể nặng ấm lên được.

Một người có nhiều việc làm bất thiện, một người có nhiều bạn ác, có lẽ ai cũng biết cuộc đời họ sẽ như thế nào.

Đừng đem những suy nghĩ bất thiện, đừng đem những việc làm bất thiện làm khó mình nữa, vì ngoài kia, cuộc sống đang sẵn sàng làm điều đó với chúng ta mỗi ngày.

Khi chưa từng nỗ lực từ bỏ những việc làm bất thiện, thì có lẽ, chúng ta chẳng xứng đáng để khóc khi bình yên mất đi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 44



“Ai cũng sợ gươm đao, ai cũng sợ đau, ai cũng sợ tổn thương, ai cũng sợ chết.

Hãy lắng nghe lòng mình rồi hiểu lòng người, hiểu cuộc sống chung quanh. Đừng làm người đau khổ, đừng làm tổn thương sự sống, đừng giết hại sự sống”.⁽¹⁾

Rồi ai cũng có những ngày buồn tênh, lòng chông chênh như cây không còn rễ.

Có kẻ có nơi để tựa vào, vì cũng từng là điểm tựa cho người khi chông chênh.

Có kẻ không dám tựa vào ai. Vì nhìn chung quanh, ai cũng từng bị mình làm tổn thương. Lòng tin ở họ bị rút cạn rồi, lòng rỗng ròi, như thân cây mục. Thật ra, chỉ khô với một người, chỉ mục với một người, chỉ cạn lòng đến khô mục với một người từng nhiều lần làm mình tổn thương.

Cây đã khô mục, không còn xanh trở lại.

Lòng người đã khô mục rồi, còn xanh lại được nữa không?

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 129.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 45



“Đi chung với Không Thiện, đi qua con đường nào cũng thấy chông chênh. Ở chung với Không Thiện, lòng luôn bất an như ở gần kẻ địch.

Đi chung với Thiện, có đi đến đâu cũng được. Ở chung với Thiện, lòng an như được ở chung với người thân”.⁽¹⁾

Chẳng ai đo đếm con đường mình qua bằng những bước chân, vì có những nơi gần lắm, nhưng đi mãi cả đời chẳng tới; vì có những người gần lắm, nhưng cả đời chưa từng chia cho nhau được một nụ cười vui.

Chẳng ai đo đếm những chông chênh trong lòng bằng những khó khăn, vì có những khó khăn chỉ sau nụ cười thật hiền bỗng trở nên không còn đáng kể nữa; vì vẫn còn đó những con người, để những tang thương trong cuộc sống nhẹ như mây.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 207.

Khi biết nỗi những ước mơ lại, không có con đường nào dài hơn ước mơ.

Khi biết nỗi những yêu thương lại, không chông chênh nào không thể lấp đầy.

Một nụ cười hiền, một đôi tay ấm là cách tốt nhất để người này chia cho người kia chút bình yên trong lòng mình.

Cuộc sống thật lạ: Ai cũng phải nhìn lại phía sau để hiểu, nhưng nhất định phải nhìn về phía trước để mà đi tiếp.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 46



“Hãy khẩn trương, hãy bền bỉ làm những việc thiện, hãy nỗ lực khuất phục những bất thiện trong lòng. Một phút không làm việc lành, một phút để lòng bất thiện là đã đủ để tạo ra rất nhiều nghiệp chướng”.⁽¹⁾

Có những bão giông chỉ chờ một lần động niệm mà trỗi dậy.

Có những vết thương chỉ chờ một sát-na⁽²⁾ thôi bao dung mà sống lại mới nguyên.

Có những vực sâu chỉ một phút nông nổi để rơi vào.

Có những con đường chỉ chờ vắng bước chân qua để lũ cỏ dại tràn ra che kín lối.

Có những nỗi buồn chỉ chờ nụ cười tắt để lớn nhanh như bóng tối.

Có những bất an chỉ chờ một lần người ta không làm chủ được tâm mình mà tràn về như lũ.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 116.

⁽²⁾ Sát-na (H: 刹那, Skt: Ksana): chỉ thời gian rất ngắn. Theo Luật Ma-ha Tăng-kỳ, quyển 17: 20 sát-na cộng lại dài bằng một cái chớp mắt.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 47



“Một người mang vác đầy cỏ khô luôn phải tìm mọi cách tránh xa ngọn lửa. Gần lửa, cỏ khô sẽ bắt lửa, cháy rụi.

Một người chọn cho mình sự lương thiện để mang theo đi qua thế gian, cũng giống như người mang vác đầy cỏ khô bên mình, phải luôn tìm mọi cách tránh xa những phù phiếm của người đời”.⁽¹⁾

Gom góp bao nhiêu yêu thương, chỉ cần một lần người ném vào ngọn lửa phụ-bạc là cháy hết.

Gom góp bao nhiêu thiện lành, chỉ cần một lần người ném trả lại ngọn lửa hận-thù là cháy rụi.

Gom góp bao nhiêu lời ái ngữ, chỉ cần một lần người ném trả lại ngọn lửa ác-khẩu là cháy tan.

Có những điều thiện mong manh như cỏ khô, mà lòng người đời lại như lửa dữ.

Thế gian này đang cháy. Cháy lên bởi lòng hận thù và

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn Kinh trong dòng thứ 25, 26, khung thứ 2, trang 723, bộ Kinh mang mã số 0784 (四十二章經), tập 17 (大正新脩大藏經).

vào nhau. Cháy lên bởi lòng tham không cùng tận. Cháy lên bởi những toan tính cho riêng mình.

Thế gian này đang cháy. Cháy lên để tồn tại, vì cuộc đời này được tồn tại theo cách đó. Như những thanh củi chất lên nhau để duy trì ngọn lửa, những vui buồn, hận thù, thứ tha, phụ bạc đan vào nhau làm nên cuộc đời.

Lòng người như ngọn lửa.

Lòng Từ như ngọn lửa, ấm trong những ngày bất an.

Lòng Tham cũng như ngọn lửa, thiêu rụi hết mọi thứ, không bao nhiêu củi cho đủ với ngọn lửa tham - cả khu rừng không đủ, cả thế gian cũng không đủ.

Nước biển ngoài kia cũng mặn như nước mắt người.

Thế gian này đang cháy. Cháy để ấm và cháy lên để mà hoại diệt.

Mong thế gian đừng là lửa dữ?

Hay mong những thiện lành trong lòng đừng mong manh như cỏ khô?

Chỉ mong một ngày, những thiện lành trong lòng không còn mong manh như cỏ khô.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 48



"Với một bàn tay không bị thương, người ta có thể yên tâm nhúng vào thuốc độc mà không sợ thuốc độc theo vết thương ngấm vào máu rồi quật ngã mình.

Cũng như vậy, với một người luôn giữ được từ tâm, sẽ không bao giờ bị sự cay nghiệt của cuộc đời quật ngã".⁽¹⁾

Cả thế giới bóng đêm không thể dập tắt được ánh sáng của một ngọn nến nhỏ. Cả biển nước mênh mông không thể làm đắm một chiếc thuyền con không bị thủng đáy.

Mưa gió không thể len vào một ngôi nhà được che lợp kín. Bóng tối không thể bước vào một ngôi nhà luôn sáng đèn.

Với một kẻ luôn giữ lại được từ tâm cho trái tim thì không có một sự khắc nghiệt nào trong cuộc sống này là không thể chịu nổi, vì luôn biết tìm được thứ để thương.

Ngọn nến chưa bao giờ sợ bóng tối, chỉ sợ mình chẳng còn gì để cháy lên thôi.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 124.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 49



“Có hai con đường đi qua thế gian: con đường dẫn về những giông bão và con đường dẫn về tĩnh lặng bình yên. Mọi người hãy biết điều đó.

Đừng gieo vào lòng mình, đừng gieo vào lòng người, đừng gieo vào từng bước chân những hạt giống bão giông để không bị đẩy về phía giông bão”.⁽¹⁾

Con Đường Bão Giông - Con Đường Tĩnh Lặng, cách xa nhau không? Nhiều người lắc đầu: xa lắm! Vì đã có người, cổ quay lưng lại bão giông, đi về phía tĩnh lặng, đi cả đời không tới.

Thực ra, khoảng cách giữa bão giông và tĩnh lặng không đo đếm bằng những bước chân, không tính toán bằng ngày tháng năm, mà tính bằng một lần người ta quyết tâm dừng lại, tính bằng một lần đủ can đảm để mở tay ra đặt xuống những tổn thương đã cất giữ suốt thời gian dài, tính

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 75.

bằng một cái quay đầu thật dứt khoát với những thứ phù phiếm nơi đường trần.

Hai con đường cách nhau bằng một cái quay đầu, nên bao giông ở đó, bình yên cũng ở ngay đó.

Nên gần mà xa tít mù.

Hóa ra, thứ xa nhất không phải là thứ mặt mù trước mắt mà là thứ ở ngay sau lưng.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 50



"Thế giới vật chất là vô thường, nhưng những vật chất được gói ghém trong đó đầy sự chân thành, và mang đến chia sẻ cho những người cần nó đúng lúc là những thứ rất bền vững. Trộm cướp không thể lấy được, vua quan không thể dùng quyền lực tước đoạt được".⁽¹⁾

Bền vững vì được người cho gói ghém cẩn thận trong đó thật nhiều tình cảm chân thành của mình, và bền vững hơn vì người nhận trân trọng cất vào lòng mình.

Một nụ cười không mất là nụ cười có người đón nhận rồi xem như ngọn nến thấp lên bên mình giữa đêm đông.

Một lời nói không mất là lời nói có người đón nhận rồi giữ mãi trong lòng bởi sự chân thành của nó.

Một ngày không mất là ngày gieo được vào trong lòng người những hy vọng vào ngày mai.

Một cuộc đời không mất khi người ta không sống cho những chuyện vô thường.

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn trong Kinh Tăng Nhất A-hàm.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 51



“Niềm vui từ những thứ phù phiếm trong thế gian cuối cùng cũng chỉ nhỏ bé như một giọt mật ngọt trên đầu mũi dao sắc nhọn. Nhiều người đời lại nông nổi như một đứa bé, chỉ vì giọt mật nhỏ không đáng gì mà phải bị nạn đứt lưỡi vong thân”.⁽¹⁾

Lưỡi dao sắc nhọn đó là lòng bất thiện của chính mình trong những ngày động niệm đi tìm niềm vui.

Có kẻ, để đuổi kịp thứ mình mong muốn mà ra sức đập lên người khác để đi.

Có kẻ, để chạm được vào thứ mình thích mà xô đẩy người té ngã.

Có kẻ, để giữ lại được thứ mình cần mà động niệm sân si.

Có kẻ, vì những thứ mình yêu thích mất đi mà nặng lời ác khẩu.

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn Kinh trong dòng thứ 25, khung thứ 1, trang 723, bộ Kinh mang mã số 0784 (四十二章經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Lòng bất thiện của chính mình làm ra một lưỡi dao, rồi cũng chính lòng bất thiện mài lưỡi dao đó sắc nhọn; và tâm mong muốn sở hữu đã đem chút hạnh phúc trần gian nhỏ bé giành giật được đặt lên đầu mũi dao. Từ đó, chỉ chờ chính mình, một sát-na động niệm, bất cẩn, vong thân.

Biết bao kẻ đã động niệm, bất cẩn, vong thân.

Lưỡi dao sắc nhọn đó cũng chính là thời gian.

15 năm mài miết đi; một chiều ngồi xuống nghỉ chân, nhìn lại, thứ mà 15 năm trước nghĩ là to lớn, 15 năm sau, hóa ra lại bé nhỏ chưa vừa một bàn chân bình yên, và cũng không ngọt như một giọt mật nhân gian. 15 năm đó, thời gian cứ lặng lẽ cắt vụn nát hết tuổi trẻ của mình. 15 năm nữa, có lẽ cũng chỉ như một chớp mắt thoáng qua.

Chẳng ai có thể thương lượng được với thời gian để mua lại tuổi trẻ.

Sáng nay, giữa tháng 10, lũ Dã Quỷ trên con dốc nhỏ vào chùa đã nở đóa hoa vàng đầu tiên. Hoa Dã Quỷ, hoa Báo Đông. Đã nghe hơi thở mùa đông trong cơn gió lạnh mơ hồ cuối thu ngoài hiên.

Khoảng cách giữa con và Người lại thêm một mùa đông.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 52



Một hôm, Đức Phật Gautama và các vị đệ tử xuất gia cư trú trong rừng Jeta, nước Sravasti. Nhìn khu rừng đang ngã nghiêng trong gió lớn, Đức Phật nói:

“Hôm nay bão về, những cánh chim làm cho mình chiếc tổ không vững chắc sẽ bị gió lốc cuốn đi. Chiếc tổ mong manh không chống chọi nổi với gió to - những cánh chim đó nhất định phải chết. Gãy cánh, gãy chân và những chiếc lông rụng vãi khắp nơi.

Những người xuất gia như cánh chim rừng giữa ngày bão về, nếu không có tâm vững chãi để làm nơi nương tựa cho mình, nhất định sẽ bị bão giông từ cuộc đời cuốn đi, rồi ‘chết’. Từ bỏ cảm giới, từ bỏ chí nguyện xuất gia, trở lại làm một con người bình thường.

Ba tâm y hoại sắc thường mặc mỗi ngày, chiếc bát thường ôm vào lòng khát thực mỗi sớm, chiếc tọa cụ để tĩnh tọa dưới gốc cây trong những ngày độc cư, tất cả đều bỏ lại, mỗi thứ một nơi, như những chiếc lông chim rụng vãi khắp nơi sau bão.

Các con hãy cố lên”.⁽¹⁾

Tâm của mỗi người là chiếc tổ giữa cuộc đời đầy gió giông.

⁽¹⁾ Viết lại từ đoạn Kinh từ dòng 18 đến 25, khung thứ 2, trang 634, bộ Kinh mang mã số 0125 (增壹阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

Lời Kinh trong lòng bàn tay 53



“Hãy suy nghĩ về những mong manh trong cuộc đời, nghĩ về cái chết, như một kẻ tử tù chờ ngày thi hành án tử.

Những suy nghĩ đó sẽ tiếp thêm sức mạnh để có đủ dũng khí bút mình khỏi những phù phiếm trong cuộc đời”.⁽¹⁾

Nghe đâu mọi tên tử tù đều chỉ mong được sống một cuộc đời lương thiện bình thường, bất kể ngày xưa hắn đã từng tàn độc đến đâu, muốn một buổi sớm mai bình yên dưới hiên nhà, muốn ăn một bữa cơm giản dị với gia đình, muốn nói gì đó, làm gì đó để người mình thương không phải buồn.

Khi đối diện với cái chết, dòng máu thật lạnh cũng phải ảm lại, trái tim cũng ảm lại.

Khi đối diện với cái chết, những được mất hơn thua,

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 34.

những danh vọng vật chất, những hận thù sâu đậm không còn đáng kể nữa, mờ phai đi, nhẹ tênh.

Khi không còn thời gian để chọn lựa nhiều, người ta tự khắc biết chọn thứ đáng giá nhất cho mình: chọn chân thành để sống, chọn việc ý nghĩa để làm, chọn lời yêu thương để nói, chọn ánh mắt hiền để nhìn cuộc đời, chọn đôi tay ấm để cầm lấy tay người, chọn đôi chân thật nhẹ để không làm tổn thương những nơi mình đi qua.

Thường xuyên nghĩ đến những gì để yêu thương lớn hơn lỗi lầm, lớn hơn sợ hãi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 54



“Người đời tàn phá cuộc sống mình bằng chính những hành động không tốt của họ. Những hành động đó sẽ quay trở lại trong một hình dạng khác, như trái cây khi chín sẽ tự rụng xuống”.⁽¹⁾

Khi không còn mặt trời, bóng tối tự tìm đến.

Khi không còn niềm tin, những bể tắc tự tìm đến, một chút tắc trở cũng thành bể tắc.

Khi không còn từ tâm, những tổn thương tự tìm đến, một chút va chạm cũng làm tổn thương.

Khi không còn sâu sắc, những bất an tự tìm đến, một chút sóng gió cũng đủ động đến tận tâm can.

Khi không còn can đảm, những khó khăn tự tìm tới, một chút trở ngại cũng đủ để bỏ cuộc.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 自作惡所害, 如果熟自墮, dòng thứ 5, khung thứ 1, trang 628, bộ sách mang mã số 0026, tập 1 (正新脩大藏經).

Lời Kinh trong lòng bàn tay 55



“Hạt giống cái đắng, dù được trồng trên mảnh đất tốt hay xấu, dù được chăm sóc nhiều hay ít, đến khi nảy mầm, chiếc mầm đắng, khi lớn lên, thân đắng, lá đắng, đến những đóa hoa sặc sỡ nhưng trong lòng vẫn đắng.

Cũng như vậy, người đời khi đã chất chứa trong lòng suy nghĩ không thiện, đã mang trong lòng định kiến không tích cực, ánh mắt, lời nói, việc làm, cho đến những lo lắng, yêu thương, dù có hết lòng đi chăng nữa, người ta cũng như đang làm khổ nhau, dần vật nhau”.⁽¹⁾

Những toan tính trong lòng vun đắp nên cuộc đời và môi trường sống cho mỗi người, thấm vào từng ánh mắt lời nói, đẩy bước chân mỗi người đi, vẽ nên hình hài cuộc đời họ.

Khi đã chất chứa trong lòng suy nghĩ không thiện:

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn Kinh, từ dòng 19, khung thứ 1, trang 583 đến dòng thứ 2, khung thứ 2, trang 583, bộ Kinh mang mã số 0125 (增壹阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

Cũng người đẩy ta đẩy, cũng lo lắng, cũng yêu thương, nhưng sau mỗi ngày, lại chắt thêm vào lòng mỗi người thêm nhiều bất an.

Cũng người đẩy ta đẩy, ai cũng còn ở đó, nhưng khoảng cách lúc này lại thêm một mùa đông.

Tất cả bắt đầu từ lòng người.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 56



“Tất cả mọi thứ trên cuộc đời đều do rất nhiều điều kiện liên kết lại mà thành. Ai nhận ra được điều này sẽ đủ sức để buông bỏ những điều khó buông bỏ, đủ sức đối diện với những thứ to lớn trong cuộc đời”.⁽¹⁾

Những sợi chỉ nhỏ, mong manh mong manh, bện lại với nhau thành sợi dây to, rồi không một đôi tay nào có thể bứt được nữa.

Những nỗi buồn mong manh mong manh, như khói như sương, giữ mãi trong lòng, tâm cố chấp bện chúng vào nhau, thành nỗi buồn rất rộng; tâm không buông bỏ nỗi chúng lại, thành nỗi buồn rất dài, rồi không còn đủ sức nhấc lên để đặt xuống, không còn đủ sức để đi qua.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 279.

Người đời sợ nỗi buồn to nhưng không chịu buông bỏ những nỗi buồn nhỏ nhất; sợ nỗi buồn dài đằng đặc nhưng ngày ngày vẫn đem những nỗi buồn không đáng nỗi chúng lại với nhau.

Người đời thích hạnh phúc bền vững nhưng lại không thích chất chiu gom góp những hạnh phúc giản dị bé nhỏ thường ngày.

Sợi dây lớn lên bằng cách nào, theo ngược lại là cách làm cho nó bé lại. Sợi dây dài ra bằng cách nào, theo ngược lại là cách làm cho nó ngắn lại.

Thành, không phải chuyện của một sớm đã thành. *Hoại*, không phải chuyện của một chiều đã hoại.

Không phải chỉ một bước chân đã đến được gần; không phải chỉ một bước chân đã đi thật xa.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 57



“Có hai thứ sẽ luôn khuấy động cả đời người: làm những điều tổn thương và chưa sống chân thật thiện lành; làm những điều tổn thương là nơi bắt đầu cho tất cả những oán hiềm phiền não.

Chưa sống chân thật thiện lành là vẫn còn chưa bắt đầu cho những niềm vui bền vững trọn vẹn”.⁽¹⁾

Chúng khuấy động cuộc đời như những viên sỏi ném vào mặt hồ rộng.

Bên cạnh chiếc bóng của chính mình, có lẽ ai cũng muốn có được một người bạn lành, để cùng đi ngang qua cuộc đời đầy gió bụi này. Vì đến cả một người vững chãi như cổ thụ trăm năm, rắn rỏi như đá núi nghìn năm, sau

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn Kinh, từ dòng 10, khung thứ 1, trang 583 đến dòng thứ 18, khung thứ 1, trang 583, bộ Kinh mang mã số 0125 (增壹阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

những ngày gió mưa lạnh buốt, nghe lòng mình phủ kín
rong rêu.

Chẳng ai muốn cô độc. Chẳng ai muốn bão giông.
Nhưng được mấy ai đủ mạnh mẽ để dừng lại, thôi ném
những viên sỏi bất an vào cuộc đời mình?! Lao xao.

Để vẫn còn người bỏ người rồi cô độc, vẫn còn người
gom gió trong lòng làm thành bão rồi xô nhau ngã nghiêng.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 58



“Này, đừng bao giờ xem thường một đốm lửa nhỏ”.⁽¹⁾

Một đốm lửa nhỏ cũng đủ để thiêu rụi cả một cánh rừng rộng lớn.

Một lời nói thiếu từ tâm cũng đủ đẩy người ngã vào giông bão.

Một lời nói vô tình cũng đủ để người phải co lại vì đau.

Một đốm lửa nhỏ cũng đủ nhóm lên bếp lửa ấm qua hết mùa đông dài.

Một sợi dây nhỏ cũng đủ giữ người không rơi xuống vực.

Một lời hứa cũng đủ để người vượt qua bao nhiêu trắc trở để quay về.

Người biết giữ lửa chẳng ai đem cả bếp lửa cháy hừng

⁽¹⁾ Một trong “Tứ bất khả khinh” (Bốn thứ không được xem thường).

hực để giữ lại, chỉ nhặt một đốm lửa nhỏ, vùi sâu vào tro, cất qua những đêm đông.

Thứ ta mang theo được qua những tháng ngày phiêu bạt chỉ là câu Kinh thật sáng thật âm, nằm gọn trong lòng bàn tay - đốm lửa duy nhất có thể cầm được trong tay mà không sợ bị bỏng.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 59



“Đem nắm muối bỏ vào cốc nước nhỏ, cốc nước mặn chát không uống được. Cũng đem nắm muối như vậy bỏ vào dòng sông Hằng, nước sông vẫn có thể uống được, không đổi thay”.⁽¹⁾

Cốc nhỏ, lòng hẹp, nước ít; một nắm muối cũng đã quá nhiều, đủ làm chút nước trong cốc mặn chát tê cứng lưỡi, không còn uống được nữa. Một nắm muối nhỏ cũng đã đủ làm nước trong lòng cốc thay đổi, khác xưa.

Sông Hằng dài, lòng sông rộng, nước sông sâu; một nắm muối thật to đến mấy cũng chỉ là nắm muối bỏ sông. Nước sông Hằng vẫn bình thản, không đổi thay, như chưa từng có gì.

Có những người luôn bình thản như chưa từng có gì, dù cuộc sống ném vào đời họ bao nhiêu đắng cay. Lòng rộng

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn Kinh, từ dòng 22, khung thứ 1, trang 433 đến dòng thứ 7, khung thứ 2, trang 433, bộ Kinh mang mã số 026 (中阿含經), tập 1 (大正新脩大藏經).

tâm sâu, đủ từ bi để thương mình, đủ can đảm để thương cuộc sống, nên đủ bao dung để làm nhạt đi những đắng cay từ cuộc đời, rồi bình thản.

Có những người chỉ một lần nhận lấy đắng cay, lòng đã đắng cay không bao giờ còn bình thản được nữa.

Có người lòng hẹp như chiếc cốc. Có người lòng rộng như sông sâu. Và cuộc đời không ngừng ném vào đó từng nắm muối mặn.

Cuộc đời xưa nay vẫn vậy, nên nó có mặn chát hay không là phụ thuộc vào sự rộng hẹp trong lòng mỗi người.

Chỉ là vậy thôi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 60



“Đời người chia thành ba giai đoạn: Thanh niên - Trung niên - Lão niên. Nếu thực sự biết thương mình trong ba giai đoạn đó, nhất định phải biết thương mình ít nhất một lần”.⁽¹⁾

Thương tuổi Thanh xuân của mình bằng những bước chân ngoan, những bước chân vẫn luôn biết lối đi về từ đường đời muôn vạn nẻo. Biết đường trở về từ những cuộc vui. Biết đường trở về từ những ngày buồn. Biết đường trở về từ những đám đông. Biết con đường đi đến ngày mai.

Thương tuổi Trung niên của mình bằng những bước chân mạnh mẽ và bền bỉ: để đến những khơi xa, đến những nơi mà ỏn ả của con người không vọng tới được; để còn đi qua hết những đám đông và gánh vác cả những

⁽¹⁾ Viét lại từ câu Kinh Pháp Cú 157.

nông nổi, lầm lỗi của tuổi trẻ. Để không chỉ sống cho riêng mình.

Thương Tuổi già bằng một trái tim tĩnh lặng đầy từ tâm. Để dừng lại, và chuẩn bị cho cuộc hành trình trở về lại với chính mình. Để tĩnh lặng giữa những ngồn ngang được mắt đã trải qua hơn nửa đời người. Để đủ dũng khí cho cuộc hành trình dài mà ai cũng phải đi qua đó một mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 61



“Biết bao nhiêu người trong thế gian, lao vào phù hoa rồi đọa lạc. Như người lao mình vào dòng nước dữ rồi chết chìm, không trở về nữa. Có những thú vui như dòng nước dữ”.⁽¹⁾

Thực ra, người ta không phải chết do bị rơi xuống nước, mà chết do không đủ sức để ngoi lên.

Dòng nước sâu làm người chết đuối, nhưng cũng chính nơi đó dạy người ta cách biết bơi.

Có lẽ, ai cũng từng đi lạc trong thế giới phù hoa, nhưng cũng có người, nhờ đó mà học được cách dừng lại và quay trở về. Thế giới phù hoa dễ làm người ta đánh mất mình, nhưng cũng chính nơi đó dạy người ta cách để không đánh mất mình nữa.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 無量諸眾生，著欲而墮落，如逝水無迴，彼樂亦無異。Dòng 15, 16, khung thứ 1, trang 474, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Phiền não ở đó, giải thoát và bình yên cũng ở đó. Chỉ cách nhau bởi một lần bình thản mỉm cười.

Sự bình thản của một kẻ đã đi qua cả đời phong sương luôn vững chãi như núi; không biến cố gì trong cuộc đời này có thể cướp đi được nữa.

Cuộc sống luôn đền lại cho con người điều gì đó sau khi làm họ tổn thương. Luôn có một bài học lớn sau mỗi lần trái tim tan vỡ.

Có những thú vui như dòng nước dữ, cuốn người ta đi. Có mấy ai học được cách quay về?

Lời Kinh trong lòng bàn tay 62



“Nơi cuối thôn có một vực sâu rất sâu, mùa mưa về, đầy nước. Có người trong thôn mang theo lọ gốm to chứa đầy dầu đến bờ vực ném xuống. Lọ gốm vỡ, từng mảnh gốm chìm xuống tận đáy vực, nhưng dầu bên trong sẽ len lõi nổi lên trên mặt nước”.⁽¹⁾

Thân người như lọ gốm: cổ sơn phết sặc sỡ đến đâu, cổ nâng niu bảo vệ kỹ lưỡng thế nào, đến một ngày cũng rơi xuống vực sâu sinh tử, vỡ nát.

Một lớp rong rêu tháng năm, một dòng thời gian lạnh như nước, một lớp bụi mờ như khói như sương, phủ kín cả kiếp người dung dị.

Thứ chứa bên trong lọ gốm là những gì người ta đã gom góp thật lâu, và bên trong tám thân tứ đại là thức Alaya

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn Kinh, từ dòng 23, khung thứ 2, trang 440 đến dòng thứ 1, khung thứ 3, trang 440, bộ Kinh mang mã số 026 (中阿含經), tập 1 (大正新脩大藏經).

cất chứa trong đó ánh mắt, nụ cười, lời nói, toan tính, việc làm cả đời người.

Thời gian như dòng nước chảy.

Cuối cùng, chỉ những gì nhẹ hơn trần tục mới thoát khỏi trần tục. Chỉ những gì nhẹ hơn nước mới nổi được trên mặt nước. Chỉ những gì thật nhẹ mới không bị trầm luân.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 63



“Để xây dựng được cho mình một môi trường sống hạnh phúc, bền vững hơn những gì trong thế giới vô thường này, hãy làm ba việc:

1. Nói lời chân thật.

Lời chân thật không sợ những vây phủ của thị phi, không sợ thời gian làm phai màu, không sợ những biến cố làm biến dạng.

Chim có lời nói của chim, lời nói vang trong gió. Cá có lời nói của cá, lời nói tan trong nước. Người có lời nói của người, và chỉ lời chân thật mới thấm được vào tim, mới gọi được lời chân thật về, rồi thuyết phục được chân thật ở lại.

20 năm, 30 năm, người vẫn đứng vừa vặn trong câu nói của mình ngày xưa, mặc cho cuộc sống ngoài kia đã đổi thay rất nhiều.

Những mong manh đổ vỡ trong kiếp người cũng chỉ là chuyện của những điều không chân thật với nhau.

2. Không nuôi dưỡng những cơn giận trong tâm.

Cơn giận như nhát búa gõ vào sự bình yên trong lòng mỗi người.

Còn nuôi dưỡng những cơn giận trong lòng, hạnh phúc nào không vỡ nát?!

3. Gói ghém thật nhiều yêu thương và trân trọng vào những gì muốn chia sẻ với cuộc sống".⁽¹⁾

Người muốn nhất được thật nhiều chân thành trong cuộc sống?

Hãy cẩn thận ươm từng hạt giống chân thành vào mỗi dấu chân trên những con đường mình qua.

Hạt giống sẽ nảy mầm. Chân thành sẽ trở lại. Chỉ là vậy thôi.

Cuộc sống chẳng cho không điều gì, nhưng cũng chưa từng phụ bạc ai.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 224.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 64



“Một ngọn núi kiên cố, vững chãi nghìn năm không bao giờ bị lay chuyển bởi những giông gió.

Người thông minh và sâu sắc không bao giờ bị lay chuyển bởi những lời khen chê thị phi của người đời, vững chãi như núi”.⁽¹⁾

Người còn lênh đênh giữa biển rộng, người còn bám biển để sống, là còn phải thấp thỏm âu lo đến mất ngủ khi nghe tin biến động, phải chờ biển lặng mới có thể yên lòng.

Người còn tìm kiếm giữa đám đông xô bồ tiếng khen để vui, còn cố gom góp thật nhiều những phù hoa từ đám đông để làm nên diện mạo cho mình, còn nghiêng vai tựa vào đám đông, là còn phải chao đảo trước những thị phi ở đó.

Núi, chẳng phải nghiêng vai tựa vào mưa gió mà vững chãi được nghìn năm.

Người, chẳng ai tựa vào đám đông xô bồ mà bình yên được cả đời.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 81.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 65



“Những thương khách khi đi chuyển hàng xa, nếu không có nhiều bạn bè đi cùng và không đủ khả năng để đi một mình, họ luôn tìm cách tránh đi qua những con đường nguy hiểm nhiều trộm cướp.

Cũng như vậy, khi đi qua cuộc đời này, nếu không đủ khả năng, nên tránh xa những nơi nguy hiểm, đừng để môi trường sống không tốt cướp mất sự lương thiện của mình”.⁽¹⁾

Có một sự thật: càng toan tính càng gặp nhiều rắc rối; càng thủ đoạn càng gặp nhiều hiểm nguy; càng yếu đuối càng gặp nhiều khó khăn; càng nhỏ bé, hẹp hòi càng phải đối mặt với nhiều mất mát.

Đôi lần thất bại đã cướp sạch lòng nhiệt huyết. Một chút thành công dễ dàng cướp mất sự khiêm tốn. Một chút vật chất, danh vọng cũng đủ cướp mất sự vững chãi rồi đánh

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 123.

mất mình. Một chút tổn thương đã cướp mất từ tâm. Một chút xô bồ đã cướp mất sự tĩnh lặng. Một chút giông gió ngang qua đã cướp mất những buổi sớm mai bình yên.

Khi yếu đuối và nhỏ bé, kẻ cướp lớn nhất nằm ngay trong bản thân của chính mình.

Đó là sự thật.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 66



“Người đời thường nghĩ: mùa mưa năm nay ta ở đây, mùa đông mùa hạ tới cũng sẽ ở đây, rồi mùa mưa sang năm ta vẫn còn ở đây, nhất định là như vậy.

Đó là suy nghĩ của những người nông cạn, chưa đủ nhạy cảm để nghe tiếng bước chân vô thường đang đuổi ngay sau lưng. Suy nghĩ đó đẩy người ta đến đối mặt với những nguy hiểm bất ngờ không trở tay kịp”.⁽¹⁾

Đôi khi, chỉ đi sai một nước đi mà nát cả ván cờ; chỉ sai một bước chân mà trở thành người đi lạc; chỉ sai một suy nghĩ mà phải ray rứt cả đời.

Nghĩ vẫn còn cơ hội nên dễ dàng thả tuột cơ hội đang có trong tay khi gặp khó khăn. Nghĩ phía trước vẫn còn ngày rộng thảng dài nên xem nhẹ những khoảnh khắc ngắn ngủi

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 286.

trong hiện tại. Nghĩ vẫn còn gấp lại nên để dành những lời chưa nói cho ngày mai.

Rồi ngày mai lại nghĩ vẫn còn ngày mai.

Nhưng cơ hội chẳng còn, người cũng đã không còn, ta không thể quay trở lại.

Người có đang để dành những lời chưa nói cho ngày mai?!

Lời Kinh trong lòng bàn tay 67



“Toàn bị người đời chê trách, hay toàn được người đời khen ngợi - đó là điều mà quá khứ chưa từng có, hiện tại không dễ gì tìm ra, và mãi mãi sau này cũng không dễ gì thấy được”.⁽¹⁾

Hòn đất nhỏ bên đường, có bé nhỏ đến đâu, cũng sẵn lòng cư mang một vài hạt cỏ dại xa lạ mà cơn gió mãi chơi ngang qua vô tình đánh rơi không biết, cẩn thận cất vào lòng, chờ mùa sau cơn gió trở lại mang đi.

Có lòng người, đôi khi, còn bé nhỏ và khô cằn hơn hòn đất nhỏ bên đường, không nuôi dưỡng nổi hạt giống thiện của chính mình, của người sao nuôi được?!

Nên giữa những người thân quen có dằn vặt, ghét bỏ nhau cả đời cũng là chuyện bình thường. Lòng người hẹp.

Nhưng lòng người cũng rộng hơn tất cả.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 228.

Nên mới có đôi mắt sâu hơn đại dương. Có đôi vai vững chãi hơn núi cao. Có đôi tay ấm hơn ngọn lửa. Có lời nói thơm hơn hoa dại. Có trái tim trong hơn giọt nước đầu nguồn.

Để giữa những con người xa lạ, có cho nhau những tình cảm vô điều kiện cũng là chuyện bình thường. Như hòn đất nhỏ bên đường cưu mang một hạt cỏ dại xa lạ đi lạc. Lòng người rộng.

Trong cuộc sống, thương ghét nhau là chuyện Bình-Thường, nhưng bình thản được trước những chuyện thương ghét Bình-Thường này luôn là điều Phi-Thường.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 68



“Đọc đến cả ngàn câu vô nghĩa không bằng đọc được một câu mang đầy ý nghĩa sâu sắc. Đọc xong thấy mình đủ can đảm đối diện hết mọi biến cố trong cuộc đời này để bình thản”.⁽¹⁾

Cả ngàn người đi ngang qua, không bằng một người dừng lại, cùng với nhau dựng lại niềm tin vào tình người giữa cuộc đời này đã ngã đổ từ rất lâu.

Cả ngàn người đi ngang qua mà không chạm được vào ai, chẳng bằng ánh mắt một người, khi đối diện, thấy mình đủ bình thản để sắp xếp lại gọn gàng những bề bộn trong lòng, không lạc giữa mênh mông.

Cả ngàn lời tranh giành hơn thua, chẳng bằng một nụ cười bình thản, quay lưng bước đi.

Chỉ một thôi, bé nhỏ mong manh thôi, như sợi dây nhỏ để ta nắm lại, không rơi vào vực thẳm.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 100.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 69



“Hạnh phúc thật sự không thể sinh ra từ lòng tham. Hạnh phúc đó chỉ có thể bắt đầu từ một tâm thanh tịnh.

Con đường dẫn đến hạnh phúc bền vững hẹp lắm. Không ai mang theo được trong lòng ba suy nghĩ độc hại tham, sân, si”.⁽¹⁾

Thực ra, người đời cũng vì tìm cầu hạnh phúc cho mình mà tham sân si, và cũng vì bảo vệ hạnh phúc cho mình mà tham sân si.

Tâm yêu thương thanh tịnh là hạt giống cho niềm vui thật sự tượng hình, nhất định là như vậy. Và tham sân si, người đời cũng xem đó là hạt giống hạnh phúc, nhưng thực ra hạt giống đó như đã bị luộc chín rồi, có cố gắng chăm lo thế nào cũng không còn nảy mầm được nữa.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 樂不因貪生，此樂唯清淨，能趣寂靜道，則無三毒名。Dòng 2, 3, khung thứ 3, trang 513, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Gieo vào cuộc đời đầy nắng mưa hạt giống: hạt giống bình thường sẽ nảy mầm; nhưng hạt giống đã bị luộc chín sẽ mục nát đi, không còn gì. Chẳng phải do nắng mưa.

Cuộc sống là như nhau thôi: cũng hai mùa mưa nắng, cũng chuỗi ngày được mất, cũng hai bờ nhớ quên. Chỉ là có người sống cho tình thương chung, có người lại sống cho những toan tính tham sân si của mình. Rồi thành khác nhau: kẻ bình yên, kẻ bất an.

Có kẻ ngày ngày mang những hạt giống đã luộc chín, gieo vào cuộc đời nắng mưa, chờ nảy mầm.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 70



“Sống cả trăm năm mà không thấy cuộc đời này là vô thường, chẳng bằng sống một ngày mà thấy mọi thứ đều vô thường, mong manh, khó lường, rồi sẽ mất đi”.⁽¹⁾

Chưa thấy cuộc sống là vô thường, nghĩ phía trước vẫn còn ngày rộng tháng dài, vẫn còn nhiều cơ hội để làm lại, để trở lại, để gặp lại; nên có người phải ray rứt cả đời chỉ bởi suy nghĩ: “Ngày mai vẫn còn cơ hội”.

Nghĩ phía trước vẫn còn ngày rộng tháng dài, nên còn cho phép bản thân mình sống cho những điều vô nghĩa thêm một ngày nữa; nên có người cả đời chỉ toàn những ngày vô nghĩa.

Nghĩ ngày tháng phía trước vẫn còn nhiều lắm, nên còn cho phép ngày hôm qua dằn vặt lòng mình nốt hôm nay; nên có người cả đời chẳng có lấy một ngày thanh thản.

Nghĩ ngày mai vẫn còn nhiều, nên còn cho phép bản thân đua chen thêm một ngày nữa; nên có người cả đời chỉ toàn những đua chen.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 113.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 71



“Đốn cây mà không nhổ hết rễ thì những chiếc chồi non vẫn còn mọc ra mãi. Muốn từ bỏ những điều tầm thường nhưng trong lòng vẫn chưa đủ mạnh mẽ để dứt khoát từ bỏ, thì có đi đến đâu cũng không thể thoát khỏi”.⁽¹⁾

Khi tâm niệm tham vọng vào những điều tầm thường còn lớn, thì dù đi đến đâu cũng không thể thoát khỏi mảnh lưới phù hoa giăng khắp lối.

Con cá to không thể thoát được những mắt lưới nhỏ hơn mình. Rồi bị vướng lại, bị trói chặt trong đó, chết ngạt giữa một thứ không thể vượt qua.

Cũng tấm lưới đó, nhưng cá nhỏ lại tự do đi xuyên qua như chẳng có gì. Lưới không giữ lại được dòng nước; lưới to không bắt được cá nhỏ; những điều phù hoa không trói được những người trong lòng chẳng còn quan tâm đến chúng nữa.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 338.

Chỉ do tâm phù phiếm còn nhiều mà vương mắc lại, chẳng phải cuộc đời cổ tình giăng lưới để bắt ai.

Ta vương lại trong những bất an cũng do bởi chính tâm niệm chưa an của mình.

Có những ngày, ta muốn nhặt hết những tâm niệm vụn vặt trong lòng, gom lại, như gom những chiếc lá khô cuối mùa, rồi nhóm lên ngọn lửa: ngọn lửa trí tuệ, ngọn lửa bao dung, đốt sạch. Ngồi thản nhiên nhìn khói lên trời, trong mắt người như có khói sương.

Một trong những khoảnh khắc hạnh phúc nhất trong cuộc sống, có lẽ là khi ta tìm thấy can đảm để từ bỏ những gì không thể đổi thay.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 72



“Với một kẻ có đủ trí tuệ để loại bỏ khỏi tâm mình những suy nghĩ oán thân, không còn để người này kẻ kia phân chia lòng mình, tâm người đó nhất định sẽ luôn bình thân”.⁽¹⁾

Không còn những suy nghĩ ghét thương, vì trong lòng lúc này, chỉ còn mỗi một suy nghĩ: “thương”.

Khi đối diện với những lúc người ghét bỏ mình, trong lòng cũng chỉ nên chỉ có một suy nghĩ: “thương”. Ngay lúc đó, có thể chưa thương được người, không thương được người, nhưng nhất định phải thương lấy bản thân mình. Lẽ nào, ta cũng ghét bỏ mình ngay lúc đó?

Khi bình yên trong lòng luôn là thứ quý giá nhất, thì giá của nó luôn quá đắt đỏ với những người nghèo lòng từ bi, nghèo lòng cảm đảm, để những người như vậy sẽ

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若人具明慧，能離冤親想，則無彼對待，其心常寂靜。Dòng thứ 4, 5, khung thứ 3, trang 508, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

không bao giờ có được, không mua nổi cho mình một ngày bình yên.

Thật ra, cuộc sống luôn tìm cách mang đến cho chúng ta những con người khác nhau, để bằng cách này hay cách khác, giúp chúng ta trưởng thành hơn.

Cuộc sống mang đến những con người sẽ làm chúng ta tổn thương, để giúp chúng ta hoàn thiện khả năng chữa lành những vết thương trong lòng.

Cuộc sống mang đến những con người, dù có yêu thương đến mấy, một ngày, cũng sẽ bỏ chúng ta mà đi, để giúp chúng ta hoàn thiện khả năng buông xả.

Cuộc sống mang đến những người yêu thương chúng ta thật lòng, để giúp chúng ta hoàn thiện khả năng yêu thương một con người.

Ai là người đáng để chúng ta phải nuôi trong lòng oán hận?

Có kẻ, cả đời, lòng phải bấp bênh mãi giữa hai chiều oán thân, mãi tìm bình yên bên ngoài những bất an mình đang đối diện, mãi tìm một nơi bình yên ở một nơi nào đó rất xa. Đâu hay: nơi bình yên nhất giữa nhân gian khói bụi này đang ở ngay ngoài hiên nhà sáng nay.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 73



“Có một điều phải luôn ghi nhớ và chia sẻ với mọi người: tấm thân này là vô thường.

Khi nhận ra tấm thân này là vô thường, sẽ thấy mình đủ mạnh mẽ để bình thản đối diện với những biến cố to lớn trong cuộc đời, loại bỏ được những suy nghĩ tiêu cực. Rồi bình thản đối diện với tất cả.”⁽¹⁾

Khi nhận ra tấm thân này là vô thường, người ta không còn cố chấp nuôi dưỡng trong lòng nỗi buồn dài lâu; không còn cố khắc vào lòng những mối hận sâu dày.

Khi nhận ra tấm thân này là vô thường, người ta không muốn sống một cuộc đời vụn vặt, tầm thường nữa, chỉ mỗi tấm thân này vô thường thôi là đủ rồi, không thể để cả cuộc đời mình cũng nát như cỏ cây.

Khi nhận ra tấm thân này là vô thường, người ta sẽ muốn làm điều gì đó bền vững hơn tấm thân, muốn làm được những điều tồn tại lâu hơn cả đời người.

Khi nhận ra tấm thân này là vô thường, người ta chỉ còn tìm cho mình những niềm vui bền vững, để bù đắp lại.

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn trong Kinh Tăng Nhất A-hàm.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 74



“Có người mài búa thật bén, chuẩn bị đầy đủ hành lý cần thiết cho một chuyến vào rừng xa. Kẻ đó ra khỏi xóm làng, vào rừng sâu, cầm búa bén tìm đến một cây gỗ to, nhưng cuối cùng chỉ chặt vài cành nhánh nhỏ mang theo về.

Trong cuộc sống, có những con người như vậy”.⁽¹⁾

Trong cuộc sống, có những con người như vậy: cũng thu xếp lòng mình để có chỗ cho những câu Kinh, cũng khoác lên tấm áo giải thoát, cũng tìm đến chùa, cũng ngồi trước Phật, cũng đọc lời Kinh, lòng cũng cảm thấy bình yên hơn hôm qua. Nhưng người đó lại xem thường những người còn đang phải ngược xuôi trong gió mưa ngoài kia, những người còn chưa dừng lại, những người còn chưa trở về.

⁽¹⁾ Một đoạn trong bộ Kinh mang mã số 0125 (增壹阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

“Ta đã có được bình yên, những người đó thì không. Ta đã dừng lại, những người đó thì chưa. Ta đã nói được những câu Kinh, những người kia thì chưa. Ta hơn họ”.

Với những người như vậy, câu Kinh để sống trở thành thứ để hơn thua; tấm áo giải thoát trở thành thứ để phân biệt cao thấp; và người đó dù ngồi ngay trước Phật cũng như đang ở xa lắm, xa đến mức không nhìn thấy rõ được Phật như thế nào, xa đến mức không còn nghe rõ lời Phật đã nói. Những người như vậy, câu Kinh giải thoát, tấm áo giải thoát không đổi được sự bình yên; trở về, nhưng chỉ đứng ngoài hiên, nhìn vào, rồi đi, vẫn còn phải chịu thêm nhiều kiếp gió mưa lạnh buốt.

Có người vào rừng sâu, tìm đến bên cây thật to, nhưng chỉ nhặt vài cành nhánh nhỏ mang theo về. Có người đến với Phật, chỉ nhặt lấy vài hạt bụi nhỏ dưới chân Phật rồi quay đi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 75



"Thế giới vô biên, không thể tính kể, không thể đo đếm được bằng những bước chân người. Rộng lớn và bất an.

Hãy mang theo tâm yêu thương không oán hận, để có thể thanh thản đi qua đó. Đem tâm không oán hận rải khắp từng nơi đi qua, để vun đắp cho mình từng niềm vui, và tạo dựng một môi trường sống bình yên cho chính mình".⁽¹⁾

Thế giới rộng lớn vô biên, đã không ai có thể đo đếm được bằng những bước chân, nên cũng không ai có thể đi qua hết những bất an trong đó bằng đôi chân của mình.

Có người đốt một thời trăm, ngồi trước Phật, nghe nửa đời phong sương lạnh buốt đã qua bỗng chốc ấm lại.

⁽¹⁾ Một đoạn trong bộ Kinh mang mã số 0125 (增壹阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

Có người ngồi trước Phật, nghe từng tiếng mõ thật hiền mà tỉnh ngộ, biết ngày mai, dù thế nào, mình cũng không còn đi lạc.

Có người chỉ một lần ngồi dưới hiên chùa, nhìn lớp lớp phù vân giăng kín chân trời, mà biết mình từ nay đã đủ bình thản để đi qua hết những giấc mộng vô thường.

Chỉ một lần biết yêu thương, không oán hận.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 76



“Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải trốn vào hang núi sâu, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn khỏi Tử thần”.⁽¹⁾

Người của nghìn năm trước, người của nghìn năm sau, cách nhau thời gian đằng đẵng, nhưng cùng mang trong lòng chung một vết thương. Cái chết.

Người từ phía chân trời, người tận nơi góc bể, cách nhau không gian mênh mông, nhưng cùng mang trong lòng chung một nỗi lo. Cái chết.

Người danh gia vọng tộc, người khó khăn lam lũ, chênh nhau mênh mông phận người, nhưng cùng mang trong lòng chung một nỗi sợ. Cái chết.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 128.

Lo rất nhiều, sợ chẳng ít, trốn tránh mãi, cuối cùng vẫn không khỏi.

Đôi khi, mãi lo lắng, mãi ám ảnh cái chết, chúng ta lại quên mất có điều còn quan trọng hơn để chúng ta phải nghĩ đến cả đời, đó là “Sống”.

Sống thế nào? Sống làm sao?

Phải đến khi nào, người trong nhân gian mới có chung trong lòng một nỗi lo: *sống sao cho trọn vẹn?!*

Lời Kinh trong lòng bàn tay 77



“Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải trốn vào hang núi sâu, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn khỏi được những việc ác đã làm”.⁽¹⁾

Đem ánh mắt dừng dừng vô cảm nhìn người, là đang đem cát vào lòng một hạt cát, rồi phải tìm cách nhặt bỏ để lòng không thành sa mạc khô.

Một lần không chân thật, là một lần rút cạn niềm tin trong lòng người, rồi phải ra sức lấp cho đầy trở lại.

Một lời nói ác là một nắm tay vung lên xua đuổi người đi, rồi phải tìm cách gọi người trở về để không cô độc.

Một lần kết oán, phải đem một lần tháo gỡ ra để bù đắp lại.

Một bước chân đi sai, phải đổi một bước chân để quay được trở về.

Có những ngày, nhìn lại, đau như một vết thương, chẳng trốn vào đâu được.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 127.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 78



“ - Nay Rahula! Nếu có một người quyết tâm ném qua hết tất cả nước trong các sông ngòi, người đó có thể làm được không?

- Dạ! Người đó nhất định không thể làm được, vì thế giới này rất rộng lớn, biết bao nhiêu sông ngòi, kẻ đó làm sao có thể đi qua hết.

- Rahula! Con nghĩ thế nào, nếu người đó nói xong rồi đi về phía biển? Tất cả sông ngòi đều đổ về biển. Trong một vốc nước biển cũng đã có đủ nước của tất cả sông ngòi”.⁽¹⁾

Thế giới rộng lớn. Cuộc đời mệnh mông. Lòng người vô tận.

Trong đó biết bao âu lo, biết bao nỗi buồn, bởi lòng người hẹp hòi, bởi thời gian đổi thay. Âu lo nối dài âu lo, nỗi buồn chồng lên nỗi buồn, rồi nặng nề bế tắc, cả đời không đi hết.

Có thể cả đời không đi hết, có thể cả đời thu xếp chưa xong. Nhưng chỉ với một lần tĩnh lặng, mọi thứ trở nên nhẹ

⁽¹⁾ Một đoạn trong bộ Kinh mang mã số 0125 (增壹阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

nhàng; chỉ một lần mở tung cửa, ngôi nhà hoang tối tăm trăm năm liền sáng.

Một lần tĩnh lặng, một lần đặt xuống, một lần buông xả, một lần quay đầu, có thể đến được nơi cả đời bôn ba chẳng tới.

Trong một vốc nước biển, có đầy đủ nước của trăm sông.

Trong trái tim từ bi tĩnh lặng, có đủ mọi thứ cần thiết để một đời bình yên.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 79



“Những kẻ đã nhìn thấu cuộc sống sẽ không còn bỏ cả đời mình chỉ để toan tính giành giật, cố tích góp cho mình thật nhiều vật chất, vì lúc này, thứ đó không còn là tài sản quý giá nhất với họ nữa.

Họ cũng không còn vì một bữa ăn để sống thêm một ngày mà làm tổn thương nhiều đến sự sống chung quanh. Họ bình thản tự tại đi qua những tĩnh lặng, đi qua những tật đố tị hiềm, và những cuốn hút phù hoa như cánh chim bay qua giữa hư không. Rất nhẹ”.⁽¹⁾

Có bao giờ người hỏi thứ gì là quan trọng nhất với mình hay chưa? Vật chất? Sức khỏe? Một người nào đó trong cuộc đời này? Hay những buổi sớm mai bình yên?

Trong cuộc sống, có cuộc hành trình rất dài mà ai cũng phải một lần đi qua - cuộc hành trình bên kia cánh cửa sinh tử. Ở đó, họ chỉ mang theo được những gì đã gói ghém cất vào trong tim - trong tim của mình, trong tim của người. Ở

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 92.

đó, họ lại đối diện với chính mình của ngày hôm qua. Ở đó, họ thấy lại ánh mắt ngày xưa đã từng nhìn cuộc sống, nghe hơi ấm trong lời nói chân thành ngày hôm qua, nghe hơi lạnh tỏa ra từ một lần vô cảm ngày trước, thấy mịt mù từ những nông nổi ngày xưa, nghe mùi hương rất nhẹ từ một lần tỉnh tâm dừng lại trong tiền kiếp.

Hôm qua, hôm nay và ngày mai chưa bao giờ tách rời nhau ra như nhiều người vẫn nghĩ.

Mỗi ngày, ta cất lại điều gì trong tim mình? Ta để lại những gì trong tim người khác? Ta gởi lại điều gì trên những nơi đi qua? Ta đánh dấu một ngày đã sống bằng màu nào?

Có những thứ cố giữ mãi rồi cũng mất; có những thứ chỉ một lần quay lưng đã không còn; có những điều cố gói ghém lại thật gọn cũng chẳng cách nào mang theo được; có những thứ chỉ để nhìn rồi quay đi.

Nhưng cũng có những điều từ tiền kiếp vẫn còn theo chúng ta qua mọi con đường sinh tử sau này.

Có người đem hết nhung lụa đổi lấy tấm áo giải thoát hoại sắc nhẹ như mây, đem hết hương vị phù hoa trần tục nặng nề đổi lấy cho mình mùi trầm hương thanh thản trước Phật. Có người đem từ tâm ra thương lượng với cuộc đời, để xóa đi hết những tổn thương trong lòng, làm một cánh chim ngược giông gió, ngược dòng người tấp nập, cũng đi qua chôn bụi hồng nhưng không để lại dấu chân mình trong đó.

Có như không.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 80



“Đừng theo đuổi những điều tầm thường. Đừng chất chứa trong lòng những điều hạ liệt. Đừng nghe những lời làm mình lạc lối. Đừng gom góp những nguyên nhân mang đến khổ đau đổ vào cuộc đời mình”.⁽¹⁾

Có những con đường rất dài, nhiều trắc trở, nhưng nhiều người vẫn muốn đi cho hết, vì cuối con đường ấy là một nơi rất đẹp. Đáng để đi.

Có những người chấp nhận những trắc trở để đi đến cùng với một ai đó, vì kẻ ấy có những lý tưởng hay. Đáng để sống.

Đừng theo đuổi những điều tầm thường, đừng gom góp cất vào lòng những điều hạ liệt, đừng sống cuộc đời vụn vặt, để người ta bỏ mình không chút luyến tiếc.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 167.

Một chiếc cốc bẩn, để đâu cũng được, đặt đâu cũng xong. Nhưng một chiếc cốc sạch, chứa đựng trong đó thứ có giá trị, người ta phải che đậy cẩn thận, phải tìm kiếm một chỗ thích hợp để cất giữ, phải thường xuyên để tâm tới.

Đừng chất chứa trong lòng những điều tầm thường để người tùy ý bỏ mặc ta ở đâu cũng được.

Đừng nuôi dưỡng trong lòng những điều tầm thường.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 81



“Có một thứ, khi một kẻ vẫn còn giữ được trong lòng, thì những bất an trong nhân gian không vương vào họ được.

Thứ đó là tâm không hận thù”.⁽¹⁾

Có kẻ, tấm độc vào tên, kéo căng dây cung, bắn mũi tên độc vào không trung. Khi hết lực, mũi tên độc tự rơi xuống. Mũi tên độc không cắm được giữa lòng hư không, và hư không cũng không mang một vết thương nào, dù thứ vừa đi xuyên qua đó là một mũi tên chứa chất cực độc.

Lời nói đầy hận thù, ánh mắt đầy hận thù cũng như mũi tên độc được bắn ra từ một người chứa trong lòng đầy hận thù. Mũi tên độc đó không cắm vào đâu được trong lòng một người đã không còn hận thù, lòng đã nhẹ như hư không, lòng đã rộng như hư không.

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn trong Kinh mang mã số 0125 (增壹阿含), tập 2 (大正新脩大藏經).

Mũi tên không cắm vào đâu được, không chạm vào đâu được, nên không để lại bất kỳ một vết thương nào; không “xúc” nên không “tác ý”, không “thọ”, và không “tưởng”, không “tư”.

Trong lòng một người không còn hận thù, rộng như hư không, thì lời nói đầy hận thù cũng chỉ là âm thanh vô thường, và ánh mắt đầy hận thù cũng chỉ là sắc tướng vô thường. Như tiếng gió thổi, như áng mây bay.

Không gì an bằng hư không, vẫn để mọi thứ đi ngang qua, nhưng không để lại bất kỳ một vết thương nào.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 82



“Khi còn nặng lòng với những thứ phù phiếm, còn say mê đắm chìm giữa chốn phù hoa, những bất an trong lòng sẽ lớn lên thêm từng ngày, như lũ cỏ dại lớn lên rất nhanh sau những ngày mưa, xóa mất lối về”.⁽¹⁾

Có những người đi qua cuộc đời như dòng sông mùa lũ: sau mỗi ngày, lòng đục hơn, bất an hơn, mang đến nhiều tổn thương hơn cho những nơi đi qua; những tĩnh lặng, trong xanh, hiền hòa hôm qua đã mất, còn tĩnh lặng ngày mai chẳng biết đến bao giờ.

Có người đi qua cuộc đời như trăng hạ huyền cuối tháng: mỗi ngày khuyết thêm, mỗi đêm tối thêm, từ sáng đi vào tối, mịt mù.

Dòng sông mùa lũ với dòng sông tháng Giêng là một; trăng Hạ huyền cuối tháng với trăng Thượng huyền đầu

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 335.

tháng chẳng phải hai; và người còn bôn ba đuổi theo giông gió với người đã dừng lại bình thản nhìn từng cơn giông tới chẳng phải khác.

Dòng sông mùa lũ cách dòng sông tháng Giêng thật hiển một mùa mưa gió.

Người còn bôn ba giữa chốn bụi hồng và người đã biết hồi đầu dừng lại cách nhau bao xa?

Lời Kinh trong lòng bàn tay 83



“Rồi ai cũng phải một lần trong đời đối diện với cái chết. Ngày tử thần đến, dù có thân thương đến đâu, dù có lo lắng thế nào, cũng không thể thay thế nhau được”.⁽¹⁾

Phổ có thể cho mượn con đường, khi đôi chân chẳng còn chốn để về.

Mùa hoa dại có thể cho mượn chút hương thơm như lòng trẻ nhỏ, khi cuộc đời đã quá đa đoan.

Thời gian có thể cho mượn đôi tay xóa hết những dờ dang, khi lòng quá nặng.

Đêm có thể cho mượn một góc nhỏ, khi trái tim con người chẳng còn đủ chỗ cho nhau.

Người thân có thể cho mượn đôi vai trong những ngày chông chênh như cây không còn rễ.

Người thương có thể cho mượn chút tình trong những ngày trống trải.

Nhưng không ai có thể thay thế chúng ta để đối diện với cái chết, nên cũng không ai có thể thay thế chúng ta sống cuộc đời này.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 288.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 84



“Chiếc đèn dầu, khi còn thêm dầu, còn khơi tim, còn che chắn bảo vệ thì còn cháy sáng.

Con người, khi còn muốn sở hữu, còn muốn giữ lại mãi thứ mình yêu thương thì còn khổ đau”.⁽¹⁾

Một ngày mới, dù có trân trọng thế nào, dù muốn giữ lại đến đâu, thì đến chiều, ngày mới đó cũng đã cũ, đã phai mất màu mới, đã gầy bớt đi và nhẹ tênh trên tay của người.

Không ai có thể giữ được ngày mới không bị cũ; không ai có thể vịn vào thời gian mà níu giữ lại được một ngày.

Thời gian vội vã, nhưng đó không phải là lý do để ta bắt mình phải sống thật vội, rồi làm ra những tháng ngày vô nghĩa.

Không ai có thể giữ lại được ngày hôm nay không mất, nhưng ai cũng có thể cắt vào hôm nay một điều gì đó mà ngày mai vẫn còn.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若人於苦樂，心不隨彼轉，無怖亦無愛，是為具智者。Dòng thứ 7, 8, khung thứ 3, trang 514, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Không ai có thể giữ lại được một điều gì đó không mất, nhưng ai cũng có thể làm điều gì đó để khi thứ đó mất đi nhưng vẫn còn.

Người hiểu ta muốn nói gì đúng không?

Khi biết cách giữ lại được một ngày, sẽ biết cách giữ lại được một người, và nhiều nhiều thứ nữa mà mình yêu thương, dù thứ đó sẽ đổi thay và mất đi.

Khi đem tâm sở hữu để giữ những thứ yêu thương, không cho chúng đổi thay, phai mất đi, cũng giống như vịn vào thời gian để giữ lại một ngày.

Nhất định là không thể. Nhất định là mệt mỏi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 85



“Nếu bỏ niềm vui nhỏ bé, bỏ hạnh phúc mong manh, bỏ bình yên tạm bợ để đổi lấy niềm vui, bình yên bền vững hơn, to lớn hơn - những người sâu sắc nhất định sẽ làm như vậy”.⁽¹⁾

Có niềm vui nghĩ là to lớn lắm, hóa ra chẳng đủ để lấp hết một ngày buồn.

Có hạnh phúc nghĩ là dài rộng lắm, hóa ra chẳng đủ chỗ cho một bàn chân.

Có bình yên nghĩ là bền vững lắm, hóa ra chông chênh như vực sâu.

Trong thế giới vô thường, có nhiều thứ, thấy vậy mà không phải vậy.

Rồi ai cũng phải tự chịu trách nhiệm cho những quyết định của mình.

Đi càng xa, đường về càng mệt mỏi.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 290.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 86



“Kẻ bị tư tưởng xấu ác không chế thường mong có được thật nhiều để thỏa mãn những ham muốn không bao giờ đầy của họ.

Ham muốn càng nhiều, cuộc đời càng bị đè nặng, cuộc sống càng bị cột chặt hơn”.⁽¹⁾

Có bao giờ người cảm thấy vui khi đặt được gánh nặng trên vai xuống? Biết là nặng lắm, nhưng không đủ mạnh mẽ để nhấc lên khỏi vai rồi đặt xuống.

Khi ngang qua cay nghiệt, người ta thường buông bỏ từ tâm, để đôi tay được tự do giữ lấy những buồn phiền, nhặt lấy những hờn giận ném trả lại cuộc sống. Có bao giờ người cảm thấy vui khi tìm lại được từ tâm đã đánh rơi khi đi qua những cay nghiệt cuộc đời?

Có bao giờ người cảm thấy vui khi tìm lại được niềm tin đã đánh mất khi đi ngang qua những trong đục cuộc sống?

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 349.

Có bao giờ người cảm thấy vui khi đủ mạnh mẽ để chấp nhận được những điều không thể đổi thay?

Có những niềm vui, dù vỡ ra đi nữa, thì từng mảnh nhỏ cũng là một niềm vui.

Từng khoảnh khắc cố gắng là từng bước chân chúng ta trở lại với chính mình.

Tình thương của con người đôi khi bé nhỏ quá, mà thứ thử thách nó luôn rất nhiều, và người làm tổn thương nó lại rất đông...

Lời Kinh trong lòng bàn tay 87



“Chọn điều thiện lành để sống bao giờ cũng là một sự chọn lựa khó khăn. Khi sự lựa chọn đó chưa mang lại kết quả, nhiều người nghĩ là khổ, là thiệt thòi, là chọn lựa sai. Mãi khi lựa chọn đó mang lại kết quả, họ mới biết đó là lựa chọn cho hạnh phúc bền vững”.⁽¹⁾

Có lẽ, ai cũng từng chờ đợi không nổi mà bỏ cuộc.

Mỏi mòn. Quay đi.

Chờ nụ cười thật hiền của mình chạm đến được lòng người, chờ sự chân thành khóa lấp được những toan tính trong lòng của ai đó, chờ từng bước chân nối nhau để đi hết con đường dài. Chờ người trở về. Chờ người đổi thay. Chờ ngày viên mãn.

Thứ bền vững là thứ chạm đến được lòng người. Điều còn ở lại là điều lấp đầy được lòng người. Hạnh phúc thực sự là hạnh phúc không làm tổn thương đến niềm vui trong lòng

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 120.

người khác. Mà lòng người lại quá sâu rộng và luôn là thứ dễ bị tổn thương nhất.

Khi bỏ cuộc, trách lòng người quá sâu rộng, hay trách mình chỉ có được chút tình không đủ để lấp đầy?

Khi quay đi, trách lòng người dễ bị tổn thương, hay trách mình chưa đủ từ tâm nên còn làm người tổn thương?

Lời Kinh trong lòng bàn tay 88



“Những kẻ chỉ thích sống trong cảnh phù hoa, chưa từng nỗ lực làm chủ bản thân, ta nói kẻ đó như chiếc cành mềm, sẽ bị giông gió trong cuộc đời làm chao đảo”.⁽¹⁾

Cơn gió từ thế giới phù hoa, từ muôn đời nay, chưa bao giờ dừng thổi; có những chiếc cành mềm lắc lay.

Khi không còn giữ nổi tâm bao dung, để có trái tim rộng rãi, người ta bị những hẹp hòi từ cuộc đời làm khổ. Như chiếc lưới nhỏ, giữ lại hết những điều vụn vặt ngang qua, không buông bỏ được; đến một ngày, nặng nề không chịu nổi mà rách nát bởi chính những vụn vặt của mình.

Trái tim càng bé nhỏ càng dễ bị tổn thương bởi những điều bé nhỏ.

Khi không giữ được yêu thương cho ánh mắt, người ta bị những tàn phai, những đổi thay từ cuộc đời làm khổ. Có

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 7.

người, vì thương nên không dám quay lại nhìn một nơi đã đổi thay; có người, cũng vì thương nên vẫn ở lại dù nơi đó đã đổi thay như thế nào.

Khi không còn giữ được hơi ấm cho đôi tay, người ta bị những lạnh nhạt từ cuộc đời làm khổ; nhìn đôi tay lại nhớ những điều đã mất đi, rồi thấy đôi tay mình lạnh.

Khi không còn giữ được chân thành cho lời nói, người ta bị những lời ác từ cuộc đời làm khổ. Những sân si, những lời thô ác từ cuộc sống, đôi khi, chỉ chờ một lời nói không chân thành mà tràn về.

Khi không giữ được sự cảm thông để đôi tai biết lắng nghe, người ta bị những ồn ào từ cuộc đời làm khổ, do không lắng nghe được sự yên lặng phía sau những ồn ào.

Cơn gió từ thế giới phù hoa, từ muôn đời nay, chưa bao giờ dừng thổi, chỉ chờ một lần quên khép cửa, len vào.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 89



“Có những loại cỏ cây, như cỏ katthaka⁽¹⁾, sau khi ra hoa lập tức lụi tàn, không thể sống để ra hoa thêm được lần nào nữa.

Có những con người cố hết sức để theo đuổi thú vui rất đáng sợ. Khi vừa chạm vào được thú vui của mình, cuộc đời họ lập tức lụi tàn, những ngày còn lại không thể vui được nữa”.⁽²⁾

Có người theo đuổi những thú vui mà như đi gom củi khô để tự đốt cháy mình.

Có những thú vui nguy hiểm như bờ vực thẳm, vừa bước chân đến, trước mặt đã là vực sâu.

Có những thú vui như trời chiều, vừa chạm chân đến, quay đi đâu cũng chỉ toàn bóng đêm.

Có thú vui như lửa, vừa chạm vào, cháy đen hết ngày mai.

⁽¹⁾ Cỏ katthaka: Cỏ lau.

⁽²⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 164.

Có thú vui như vật vay mượn, gom góp vay mượn hết niềm vui ngày mai của chính mình mang về hiện tại, tiêu pha một lần hết sạch, rồi ngày mai chẳng còn gì vui.

Có thú vui như vật cỏ lau ngoài bến sông, tháng 11, chạm vào gió bắc, thu người lại, không cao lớn nữa, ra hoa, rồi lụi tàn, bạc trắng, lặng cả khúc sông.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 90



“Hãy tự bảo vệ cuộc đời mình bằng chính tâm từ của mình. Hãy thuần hóa tâm mình, hãy thuyết phục tâm mình trở nên mạnh mẽ để làm nơi nương náu.

Cố thuần hóa cho bằng được tâm mình như những thương khách tìm cách thuần hóa được lũ ngựa và mang theo trong những chuyến hàng xa”.⁽¹⁾

Cuộc hành trình dài, người thương khách cần những con ngựa khỏe đã được thuần hóa để chuyên chở hàng hóa nặng.

Cuộc đời dài, cần trái tim mạnh mẽ để hóa giải những nặng nề mà cuộc sống chất lên vai mình, để bình yên đi về; cần trái tim độ lượng để xóa cho nhau từng vết thương, để lại mỉm cười.

Lũ ngựa khỏe có thể mua. Nhưng trái tim mạnh mẽ, ta làm sao mua, người làm sao bán? Trái tim độ lượng, người làm sao cho, ta làm sao nhận?

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 380.

Cuối cùng, người bạn tốt nhất của mỗi người trên thế gian này là trái tim mạnh mẽ của chính họ; và người bảo vệ ta nhiều nhất trên con đường đời dài vô tận này là trái tim độ lượng của chính mình.

Mạnh mẽ, trước mắt sẽ phải đối mặt với nhiều khó khăn, nhưng cuối cùng là về đến đích.

Độ lượng, trước mắt sẽ nhận về nhiều thiệt thòi, nhưng cuối cùng là bình yên.

Chỉ cần cuối cùng viên mãn.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 91



"Lửa đốt củi: củi bao nhiêu cũng không đủ. Biển nhận nước: nước từ trăm nghìn sông khắp thế gian muôn đời nay ngày đêm đổ về cũng chẳng đầy.

Lòng người, khi còn tham, gom góp giành giật bao nhiêu cũng là thiếu".⁽¹⁾

Đó là hạnh phúc của người. Đó là niềm vui của người. Đó là tài sản của người. Đó là hôm qua của người. Đó là ngày mai của người.

Người có lòng từ bi luôn biết nghĩ như vậy trước khi làm bất kỳ một việc gì. Nên, lòng tham của mỗi người lấy lòng từ bi của chính họ làm giới hạn. Khi lòng từ bi không còn, giới hạn không còn, lòng tham tràn ra khắp nơi, tràn qua luôn những thứ "của người".

⁽¹⁾ Một đoạn trong Kinh Tăng Nhất A-hàm.

Một người có lòng từ bi luôn nghĩ: thế giới này sẽ luôn đủ chỗ cho mọi người. Nhưng với người chất chứa đầy lòng tham, dù gom hết cả thế giới này cũng không đủ để lấp đầy lòng họ.

Không ai có thể tránh khỏi kết quả đến từ những nghiệp ác đã làm, giống như không ai có thể chạy thoát khỏi chiếc bóng của họ dưới ánh mặt trời.

Ngày hôm qua đã qua, những nghiệp ác cũng đã làm xong, nhưng chiếc bóng của nó vẫn còn đổ dài lên hôm nay và ngày mai.

Cẩn thận.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 92



“Khi một con sư tử vươn vai, nó có thể khuất phục được muôn thú trong rừng.

Một người khi đã biết đủ và không còn tham cầu, kẻ đó có thể khuất phục được tất cả những âu lo”.⁽¹⁾

Biết đủ, tri túc, chẳng liên quan gì đến việc bỏ cuộc.

Biết đủ cũng không có nghĩa là không cố gắng, không tìm kiếm. Chỉ là thôi tìm kiếm bên ngoài, tìm kiếm bên ngoài như vậy là đủ rồi; thôi giành giật với cuộc đời, giành giật như vậy là đủ rồi; thôi chen lấn trong hội chợ phù hoa để tìm kiếm cho mình hạnh phúc chân thật.

Biết đủ để dừng lại và quay về với bản thân mình.

Còn nương vào người để hạnh phúc, còn bị người làm khổ.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如師子進止，能伏諸群獸，知足絕貪求，無畏亦如是。Dòng 18, 19, khung thứ 3, trang 513, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Còn tìm kiếm niềm vui trong thế giới vật chất, còn bị vật chất làm buồn.

Còn tựa vào điều gì đó bên ngoài để bình yên, còn bị thế giới bên ngoài làm động.

Kẻ tri túc, biết đủ, là người thuyết phục được lòng mình rằng, để những điều bên ngoài làm khổ mình như thế là đủ rồi.

Kẻ tri túc, biết đủ, là người dám tin, ngay trong bản thân mình, luôn có đầy đủ những điều cần thiết để bình yên.

Kẻ tri túc, biết đủ, là người nhìn thấy, ngay bên trong bé sâu xấu xí, đã có đầy đủ những điều cần thiết để có thể trở thành một cánh bướm thật đẹp sau này.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 93



“Đem tâm từ bi làm chiếc Thuyền Từ, để đi qua nhân gian như miền nước lũ; những kẻ kiêu mạn bất thiện, nhất định tự làm đắm đời mình”.⁽¹⁾

Nhân gian như miền nước lũ; bản thân mỗi người như một chiếc thuyền con. Nước lũ dù sâu đến đâu, rộng thế nào, cũng không thể tràn vào làm đắm được một chiếc thuyền khi lòng thuyền vẫn còn nguyên vẹn.

Lòng thuyền. Lòng người.

Dùng tâm từ bi của chính mình để làm thuyền - chiếc Thuyền Từ. Tâm từ bi càng nhiều, chiếc thuyền càng to, càng vững chãi; rồi lại đem tâm từ bi của chính mình để vá lại những rạn nứt sau những lần va chạm với nhân gian.

Có kẻ va vào nghịch duyên mà rạn nứt, va vào lời nói

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 於世間瀑流，爲作彼舡筏，若醉傲放逸，決定爲自損。Dòng 14, 15, khung thứ 3, trang 459, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

ác, va vào ánh mắt dữ, va vào những khắc nghiệt trong nhân gian, lòng rạn nứt.

Có kẻ lại va vào thuận duyên mà rạn nứt, danh lợi đến quá nhanh, thành công đến quá dễ dàng, được nhiều người tán dương, được đông người cung phụng, cũng dễ làm người ta ngã đổ, đẩy người ta đi xa không về lại được nữa, lòng âm thầm rạn nứt nhưng không hay.

Không đủ tâm từ bi để vá lại những rạn nứt trong lòng nên bị đắm.

Một người biết thương ngày mai của mình đến kiệt cùng sẽ không còn muốn làm gì để ngày mai của mình phải khổ. Người đó cũng không còn sợ dòng nước lũ trong chốn nhân gian bằng nỗi sợ những rạn nứt trong lòng mình chưa được vá lại.

Do lòng người chưa bao giờ yên nên nhân gian vẫn còn như miền nước lũ.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 94



*"Kiếp người nhanh như chớp, hư ảo như khói như mây.⁽¹⁾
Sao vẫn còn vì người, nuôi trong lòng oán hận?"⁽²⁾*

Giữa thời gian đằng đẵng, kiếp người dù dài trăm năm cũng như ánh chớp qua. Trong không gian mênh mông, một kẻ dù cao to đến mấy cũng chỉ là hạt bụi.

Có khác là, hạt bụi đó mang bên trong mình một trái tim. Hạt bụi người, mong manh, bé nhỏ.

Hơn nửa năm trước.

Tôi leo núi tìm về một ngôi chùa cũ. Ngôi chùa đã bị bỏ hoang từ rất lâu; đường lên chùa không còn, băng rừng mà đi. Ngôi chùa đã đổ nát, sau chùa còn bảy ngôi tháp cổ phủ kín rêu xanh; trước chùa còn một giếng nước, nước vẫn

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 乾闥婆城 (Thành Cà-thác-bà), còn gọi: 健闥婆城, 健闥婁城, 嚧達婁城, chỉ một loại ảo ảnh không thật.

⁽²⁾ Nguyên Hán văn: 是身如掣電, 類乾闥婆城, 云何於他人, 數生於喜怒? Dòng 8, 9, khung thứ 1, trang 460, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

đầy, bên giếng có một tảng đá to bằng phẳng để Tăng chúng trong chùa giặt y phục; còn con đường đá từ giếng trở lại chùa mòn vẹt thảng năm.

Ngôi chùa từng rất hưng thịnh, giờ chẳng còn gì. Thịnh rồi suy. Thành rồi hoại. Như một sát-na chớp mắt vậy thôi.

Người xưa giờ là thân rêu bé nhỏ trên mái tháp cổ. Dấu chân xưa giờ là những chiếc lá trên đất từ mùa cũ. Tiếng Kinh xưa giờ là tiếng gió thổi qua núi. Ánh mắt xưa giờ là những chiếc lá rừng.

Chùa tên Linh Sơn, nằm trên Hòn Chồng, gọi Linh Sơn Hòn Chồng, Tuy An, Phú Yên.

Rồi ai cũng chỉ là một thân rêu bé nhỏ đứng bên một góc thảng năm lãng quên.

Nuôi chi oán hận trong lòng.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 95



“Nếu không kết bạn được với người hơn mình; nếu không kết bạn được với người bằng mình, thì nên đơn độc đi qua cuộc sống này. Đừng bao giờ kết bạn và đi chung với những người chất chứa trong lòng đầy tâm niệm bất thiện và nông nổi”.⁽¹⁾

Nếu chưa đủ tỉnh lặng để không vỡ ra giữa những ồn ã của người, đừng nên bước vào, chỉ sợ lại có thêm một người ồn ã.

Nếu chưa biết đường trở về từ những đám đông, đừng nên bước vào, chỉ sợ đám đông đó lại có thêm một người ngơ ngác.

Có lẽ cũng chẳng có được mấy người đủ sức đi qua hết con đường sinh tử này một mình như một vị Độc Giác⁽²⁾: nhìn

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 61.

⁽²⁾ Độc Giác, còn gọi Duyên Giác (H: 緣覺, Skt: Pratyek): chỉ những người không nương nhờ vào lời dạy trong kinh sách, chỉ bằng chính nỗ lực tự thân, nhìn chiếc lá rụng, nhìn đám mây tan... quán sát nhân duyên sinh diệt của những thứ chung quanh mà ngộ.

hoa nở thấy câu Kinh *Duyên sinh*, nhìn lá rơi thấy câu Kinh *Vô thường*, nhìn màu trời xanh sau những ngày mưa bão thấy câu Kinh *Bất sinh bất diệt*.

Rồi giật mình. Mím cười. Giác ngộ. Thấy tâm mình, thấy vạn vật như hoa nở, lá rơi, trời xanh.

Nhưng đừng vì thấy mình đơn độc mà tùy tiện đi chung với ai cũng được.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 96



“Khi lòng tham càng nhiều, cũng cuộc đời đó, nhưng những thứ lôi kéo họ, xô ngã họ sẽ trở nên nhiều thêm”.⁽¹⁾

Cũng con đường đó, khi chùn chân, con đường trở nên rất dài và nhiều trắc trở.

Cũng dòng sông đó, khi đuối sức, dòng sông trở nên rất sâu và rộng mênh mông.

Cũng nhân gian đó, càng chất chứa nhiều tâm tham, nhân gian càng nhiều cám dỗ; càng mang nhiều tâm sân, nhân gian càng nhiều hận thù; càng nuôi dưỡng nhiều tâm si, nhân gian càng mật mù; càng nhiều tâm buông xả, nhân gian càng bình yên.

Cũng nhân gian đó, bất an hay không là do lòng người.

⁽¹⁾ Dòng thứ 2, khung thứ 1, trang 461, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Lời Kinh trong lòng bàn tay 97



"Khi nhận ra mọi thứ đều vô thường, sẽ đổi thay, sẽ không còn mãi như cũ, khi đó sẽ từ bỏ được những điều bất thiện".⁽¹⁾

Làm tổn thương người là bất thiện. Làm tổn thương bản thân mình cũng là bất thiện.

Có người thành kẻ bỏ đi, do nghĩ người còn ở đó, bước chân đi rồi trở về không kịp.

Có người thành kẻ phụ bạc, do nghĩ người sẽ không đổi thay, nên không thương nỗi những đổi thay của người.

Có người thành kẻ trắng tay, khi những phù hoa tưởng như bền vững, một ngày lại hư ảo như khói như mây.

Có người lênh đênh như chiếc thuyền không bến giữa ngày mưa gió, khi những danh lợi chốn nhân gian gom góp cả đời không đủ che chở cuộc đời mình, để mặc dòng sông sinh tử cuốn đi.

Khi nhận ra mọi thứ đều vô thường, sẽ đổi thay, sẽ không còn mãi như cũ, người ta sẽ biết cách thương mình, thôi không làm những điều bất thiện nữa.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 人若悟無常，則捨諸不善。Dòng 13, khung thứ 3, trang 461, bộ Kinh tạng mǎ số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Lời Kinh trong lòng bàn tay 98



“Do yêu thương và mong muốn mãi mãi sở hữu một điều gì đó (con người, vật chất) nên người đời mới bị nỗi khổ ‘chia ly’. Khi nỗi buồn còn chưa hết, khi nỗi đau còn chưa qua, Tử thần đã đến và mang họ đi khi chưa kịp sống được một ngày thật an”.⁽¹⁾

Có một sự thật: Chúng ta chỉ cảm thấy “mất” với những thứ chưa đặt xuống được, chỉ cảm thấy “mất” với những điều vẫn còn muốn giữ lại cho mình.

Và có một sự thật nữa: chỉ trong chớp mắt, chúng ta có thể mất tất cả mọi thứ.

“Mất mát”, “chia ly” được nhắc đến trong câu Kinh trên là nhìn vào những vật ngoại thân, vì người đời luôn đau đến nát lòng với những mất mát đến từ đó: danh vọng, vật chất, quyền lực, hay một con người nào đó rất thương; mà

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 由情愛所鍾，生別離苦惱，愚人當爾時，為死所吞噉。Dòng 14, 15, khung thứ 2, trang 461, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

quên đi mất mát thật sự phải là những mất mát đến ngay từ chính bản thân mình. Tâm mất đi sự hiền từ khi bị tổn thương; ánh mắt mất đi sự hiền hậu khi nhìn thấy những điều không thiện lành; tay mất đi hơi ấm khi cầm phải một bàn tay rất lạnh; đôi chân mất đi niềm tin khi đứng trước biển rộng núi cao. Và chỉ trong một hơi thở, chúng ta có thể mất cả kiếp người.

Khi càng ít quan tâm tới những được mất của vật ngoại thân, chúng ta càng dễ bình yên.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 99



“Ngôi nhà bình yên nhất, ấm cúng nhất được làm bằng tâm từ bi đối với tất cả chúng sinh”.⁽¹⁾

Đôi tay ấm nhất trên thế gian này là đôi tay có thể mở ra, bình thản, tha thứ ngay thời điểm trong tay có đủ quyền lực, có đủ điều kiện để có thể trừng phạt một người từng mang đến cho mình rất nhiều tổn thương.

Và ngôi nhà bình yên nhất, ấm cúng nhất phải được dựng lên từ đôi tay đầy từ bi như vậy - ngôi nhà ấm cúng, bình yên giữa nhân gian giá lạnh bất an.

Có người nghĩ, ngôi nhà ấm cúng, ngôi nhà bình yên là ngôi nhà khép cửa, được che chắn cẩn thận để gió lạnh ngoài kia không len vào. Rồi ấm và bình yên.

Có người nghĩ, ngôi nhà ấm cúng, ngôi nhà bình yên là

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如來室者，一切眾生中大慈悲心是。Dòng thứ 25, 26, khung thứ 3, trang 31, bộ Kinh mang mã số 0262 (妙法蓮華經), tập 9 (大正新脩大藏經).

ngôi nhà mở cửa, quanh năm để cơn gió lạnh ngoài kia, trong một ngày rất lạnh, lang thang vô định, vô tình ghé ngang qua rồi nghe mình ầm mãi. Là ngôi nhà, có người mang trong lòng đầy bất an, ghé qua, ngồi dưới hiên một lần, rồi mỉm cười tin rằng, lòng mình cũng có thể bình yên.

Có người nghĩ, ngôi nhà ầm cúng, ngôi nhà bình yên ở một nơi nào đó xa rất xa, mơ hồ, như không thật.

Từ bi là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm ra được cho cuộc đời mình, vì chỉ trên đó chúng ta mới có thể yêu thương, gây dựng được niềm tin và hy vọng vào bản thân mình và cuộc sống.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 100



“Nhu gió thổi cát bay, hạt cát lơ lửng trên không một lát rồi rơi xuống, chỉ là không biết rơi xuống ở đâu.

Những hành động bất thiện một khi đã làm, đã thành hình, nhất định sẽ rơi xuống cuộc đời họ, chỉ là không biết khi nào chúng rơi xuống”.⁽¹⁾

Những thủ đoạn, cố che giấu đến đâu, một ngày cũng rơi xuống, thành những mảnh vỡ sắc nhọn, đứt tay. Những niềm vui giành giật được từ người, cố giữ đến mấy, một ngày cũng rơi xuống, vỡ ra, thành nỗi buồn mênh mông.

Từng ánh mắt thật ám nhìn cuộc sống, cho dù người không nhận, rơi xuống, vỡ ra, cũng sẽ thành những khoảnh khắc bình yên. Từng lần tha thứ cho cuộc đời, cho dù người

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如風飄塵沙，於空而暫住，惑業以成形，而不知所墮。Dòng 10, 11, khung thứ 3, trang 465, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

không nhận, rơi xuống, vỡ ra, cũng sẽ thành những nụ cười bình thản.

Nơi đây, tháng 5, gió bắt đầu về nhiều, lũ hoa cỏ cuối mùa đã kết hạt, theo gió bay đi. Ở nơi nào đó, hạt cỏ dại tin mưa, dừng lại, rơi xuống, thành mùa hoa dại tháng 8.

Nơi đây, tháng 5, sáng sớm, dưới hiên, có những cánh hoa dầu ngoài suối theo gió bay về.

Ta vẫn còn giữ cánh hoa dầu cuối tháng 5 của Sài Gòn ngày trước.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 101



“Loài có tình cảm như cái kiến, con voi (hữu tình), và những thứ không có tình cảm như sợi rơm, ngọn núi (phi tình), cuối cùng, tất cả đều hoại diệt. Khi nhìn thấy được thế gian như vậy, sẽ luôn giữ được sự bình thản tĩnh lặng trong tâm”.⁽¹⁾

“Ái” rồi “Thù Hữu”. Khi yêu thương điều gì đó, ai cũng muốn sở hữu thứ đó cho riêng mình. Không cho thay đổi, không muốn mất đi. Đau khổ của người đời bắt đầu từ đó.

Đau vì đổi thay. Khổ do chia lìa. Đau khổ chỉ mất đi khi người ta biết chấp nhận được điều đó.

Những ngày cuối năm, nơi đây là mùa nắng, sương đêm trắng trời. Đứng trên đồng cỏ buổi sớm như đứng trước một dòng sông bạc. Dòng sông đó có khi biến mất chỉ sau một cơn gió thổi qua, sát-na sinh diệt.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 謂彼情非情，終歸於磨滅，了世相如是，心當樂寂靜。Dòng 2, 3, khung thứ 2, trang 465, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Đứng trên đồng cỏ sớm cuối năm, có lẽ ai cũng vậy, chỉ muốn thở thật nhẹ, lòng thật yên, để thân không động, sợ làm động một ngọn cỏ, sợ làm rơi một hạt sương, sợ làm mất một dòng sông.

Biết giọt sương vô thường. Hiểu giọt sương mong manh. Nên bước thật khẽ, lòng thật yên, không động niệm.

Nhân gian như đồng cỏ cuối năm trắng sương. Không phải để lạnh. Không phải để buồn. Mà để bước qua thật nhẹ, lòng thật yên.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 102



"Tâm là gốc, bắt đầu cho mọi thứ. Giải thoát bắt đầu từ đó, và mọi hệ lụy cũng bắt đầu từ đó.

Nghiệp thiện là con đường thoát khỏi khổ đau, và nghiệp ác là con đường dẫn về khổ đau".⁽¹⁾

Nghiệp thiện là con đường. Nghiệp ác cũng là con đường.

Nên trong Kinh, thỉnh thoảng, gọi nghiệp bằng cái tên "nghiệp đạo" (業道, karma-marga, con đường nghiệp).

Con đường nghiệp, con đường của riêng mỗi người. Đôi tay đem từng tấc lòng của mình đắp thành con đường, để đôi chân bước đi. Kẻ bước về hạnh phúc, người đi về khổ đau; kẻ đi về nắng ấm, người đi về tối tăm.

Nghiệp thiện là con đường. Nghiệp ác cũng là con đường.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 又彼心爲本，能生解與縛，善業則解脫，不善乃纏縛。Dòng 11, 12, khung thứ 1, trang 482, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Nhưng thật ra, hai con đường đó chỉ là một, khác nhau bởi một lần quay lưng, khác nhau bởi một lần khởi niệm. Quay lưng lại con đường dẫn đến vực thẳm chính là con đường trở về; quay lưng lại con đường dẫn về hạnh phúc là con đường đi đến khổ đau. Khởi niệm thiện mở ra con đường thiện và khởi niệm bất thiện mở ra con đường bất thiện.

Ở đây, có *Con Đường Gió*, con đường gió đi. Gió cả một mùa dài đi qua, cỏ nghiêng về một phía. Con Đường Gió, không phải gió chỉ qua một ngày mà thành. Con-Đường-Nghiệp-Thiện cũng không phải chỉ một ngày làm việc thiện mà thành. Phải cả một mùa dài bền bỉ.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 103



“Mọi thứ đều vô thường: sinh rồi diệt, thành rồi hoại, đến rồi đi. Sinh rồi không diệt, thành rồi không hoại, đến rồi không đi là điều thế gian chưa bao giờ có”.⁽¹⁾

Sinh rồi diệt, thành rồi hoại, đến rồi đi.

Phải chứng kiến bao nhiêu lần sinh diệt, phải đối diện bao nhiêu cuộc bể dâu, phải đi qua bao nhiêu lần chia ly người ta mới nhận ra được điều này - một điều bình thường của cuộc sống?

Có khi phải mất cả đời người, chỉ để nhìn thấy một điều bình thường của cuộc sống, để có thể sống một ngày bình thường không oán than.

Biết thành rồi sẽ hoại, biết đến rồi sẽ đi, biết niềm vui sẽ mất, biết nỗi buồn sẽ qua, nhưng có khi phải mất cả đời

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 諸法有無常，生滅即隨轉，有生無滅者，三界何曾見！Dòng 26, 27, khung thứ 1, trang 462, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

người mới có thể bình thản chấp nhận nhìn niềm vui vơi đi, bình thản nhìn nỗi buồn phai nhạt, để sống một ngày thật nhẹ giữa nhân gian bể dâu.

Sinh rồi không diệt, thành rồi không hoại, là điều thế gian chưa bao giờ có. Nhưng thế gian luôn có những người vì chuyện sinh diệt mà bất an cả đời.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 104



“Khổ đau và hạnh phúc trong nhân gian luôn tựa vào nhau mà tồn tại, như rắn độc ẩn mình bên dưới những cánh hoa”.⁽¹⁾

Nên mới có người vội vã nhặt những cánh hoa mình thích, mà không biết bên dưới có rắn độc đang ẩn mình; vội vã đuổi theo những thú vui, mà không biết phía trước là vực thẳm; vội vã nói những lời ác khẩu cho thỏa lòng, mà không biết đã vô tình đánh thức “con rắn” thị phi.

Ngày và đêm nối nhau, làm nên tháng năm.

Hạnh phúc và khổ đau đan nhau, dệt nên cuộc sống. Từ ngày đó, hạnh phúc và khổ đau đã trở thành một phần của cuộc đời.

Nụ cười đẹp nhất là nụ cười bình thản nhìn lại cuộc sống sau những tổn thương.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 謂彼苦與樂，相須而止住，猶如妙花鬘，而覆於毒蛇。Dòng 15, 16, khung thứ 3, trang 465, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Việc làm có ý nghĩa nhất là đem được nụ cười nôi vào khổ đau để kết thúc nỗi đau hiện tại, cho ta, cho người.

Nếu biết bên dưới những đóa hoa xinh có rắn cực độc đang ẩn mình, người sẽ làm gì? Bước đi hay dừng lại?

Nếu biết đóa hoa nở rồi sẽ tàn, người có chịu bỏ một phần thời gian cuộc đời mình để ươm hạt, chắn gió che mưa, chờ cây lớn?

Nếu biết tình cảm một ngày rồi cũng nhạt phai, người có dám dốc lòng để thương cuộc sống?

Nếu biết trần gian luôn có nhiều xót xa, người còn thương nó nữa không?

Lời Kinh trong lòng bàn tay 105



“Khi tâm không nương tựa vào bất kỳ một điều gì, thì không có bất kỳ một điều gì có thể làm tâm phải động”.⁽¹⁾

“Không nương tựa vào bất kỳ một điều gì” không có nghĩa là bắt cần mọi thứ, ghét bỏ tất cả, không thương tiếc gì nữa, mà chỉ đơn giản là quay về nương tựa vào chính mình, không còn tìm kiếm từ bên ngoài một chỗ để treo bình yên cả đời mình lên đó, không còn muốn để chiếc chìa khóa hạnh phúc của mình trong túi người khác, muốn tự tay giữ lấy trái tim của mình mà đi qua thế gian.

Như nói “không tựa vào đâu” nhưng thật ra người ta vẫn đang đứng trên đôi chân của chính mình.

Lũ chim không bao giờ sợ cành cây dưới chân mình bị gãy, vì chúng có đôi cánh. Chúng tin vào đôi cánh của mình; cành có gãy cũng chẳng sao.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 心無所依時，他莫能恐怖。Dòng thứ 9, khung thứ 3, trang 160, bộ Kinh mang mã số 0099 (雜阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

Tin người là tốt, nhưng tin vào bản thân mình bao giờ cũng sẽ tốt hơn.

Người đời thường vội vã tìm kiếm bên ngoài một chỗ để làm điểm tựa cho đời mình. Có người tìm điểm tựa cho mình trong quyền lực; có người tìm điểm tựa cho mình trong vật chất, trong nhan sắc; có người lại tìm điểm tựa cho mình ở một người nào đó.

Rồi bị chính những thứ đó làm khổ.

Khi không còn đuổi theo những điều bên ngoài, bình yên sẽ có cơ hội bắt kịp chúng ta. Đừng lo.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 106



"Cơn gió ngang qua, khi chạm vào vách núi, còn quay trở lại.

Năm tháng ngang qua đời người, không bao giờ trở lại, sao còn cố chấp vào những chuyện đã qua mà làm khổ ngày mai của mình?"⁽¹⁾

Có thể hôm nay đang rất buồn. Có thể ngày mai sẽ còn đó những âu lo. Có thể hôm qua đã rất vui, nhưng không ai có thể quay trở về hôm qua để trốn tránh nỗi buồn hôm nay, để né tránh âu lo ngày mai.

Để những phiền muộn lại, đặt những âu lo xuống để đi tiếp, không phải là chuyện dễ. Quên đi những bình yên đã mất, quên đi những niềm vui đã qua để đi tiếp, lại là chuyện khó hơn.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 風勢有迴轉，禽去亦可還，眾生命若終，空愛不復得。Dòng 27, 28, khung thứ 2, trang 466, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

“Tấn nhất bộ, xả nhất bộ”.

Muốn bước được về phía trước một bước, nhất định phải bỏ lại phía sau một bước chân. Nghĩ mãi về những chuyện đã làm, nói mãi về những điều đã qua, nhớ mãi về những thứ đã mất, dù tốt hay xấu, cũng là đang để hôm qua nhốt lấy mình. Không thoát ra nổi một suy nghĩ, không bước qua nổi một bước chân. Quanh quẩn mãi trong đó.

Ngoài kia, thời gian chưa từng vì ai mà dừng lại. Ai cũng phải bước đi, dù bước ngắn hay dài.

Luôn rất khó khi quyết định từ bỏ một điều gì đó, nhưng đôi khi, đó lại là việc làm tốt nhất mà chúng ta có thể làm được cho mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 107



"Khi vọng tâm động niệm, cuộc đời bắt đầu bị buộc vào muôn nghìn mối; khi không còn vọng tâm động niệm, trăm nghìn mối buộc vào cuộc đời sẽ được mở ra".⁽¹⁾

Có kẻ động tâm bởi một bước chân người quay đi, rồi nghe lòng mình như bị buộc vào trăm nghìn nỗi buồn ly biệt.

Có kẻ động tâm bởi thời gian vô thường, rồi nghe lòng mình bị buộc vào trăm nghìn nỗi hoang mang sợ hãi.

Có kẻ động tâm bởi danh vọng, có người động tâm bởi vật chất, rồi một ngày, thấy cuộc đời mình bị buộc vào muôn nghìn thị phi.

Có kẻ động tâm bởi một ánh mắt dữ, có kẻ động tâm bởi một lời nói ác, ra sức ném trả lại, rồi một ngày, thấy cuộc đời mình bị buộc vào muôn nghìn ác nghiệp.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 心動搖時，魔即隨縛；心不動搖，魔即隨解。 Dòng thứ 12, khung thứ 2, trang 312, bộ Kinh mang mã số 0099 (雜阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

Có kẻ động tâm bởi những chuyện đã qua, để cho quá khứ có cơ hội quay về rồi trở mình trong lòng họ như một trái tim thứ hai, đau nhói.

Bình yên sẽ trở về trong tâm, trong mắt một kẻ bắt đầu không để cho những điều phù phiếm trong thế giới vật chất làm động niệm nữa.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 108



“Như sức mạnh của bầy ngựa hoang băng qua thảo nguyên, như sự hung bạo của biển lửa dữ tràn qua núi, không gì ngăn cản được: thời gian mang cái chết tràn qua nhân gian này cũng vậy, không ai ngăn cản được”.⁽¹⁾

Có thể đi qua những nông sâu của cuộc sống, rồi quay nhìn lại để hiểu lòng người.

Có thể đi qua những khó khăn, rồi quay nhìn lại để hiểu lòng mình.

Nhưng không thể đi qua cái chết, rồi quay nhìn lại để hiểu cuộc sống. Cách duy nhất để hiểu cuộc sống là “SỐNG”.

Thời gian đẩy mỗi người đi về phía hư vô, rồi không quên xóa hết từng dấu chân phía sau lưng họ. Thời gian như con đường một chiều, không cho người quay lại.

⁽¹⁾ Dòng 19, 20, khung thứ 2, trang 466, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Khi càng sống trọn vẹn, tiếc nuối càng ít, nỗi lo sợ cái chết càng nhỏ.

Thời gian là con đường một chiều, không quay lại, không cho phép ai quay lại.

Cách duy nhất để hiểu được cuộc sống là "SỐNG".

Lời Kinh trong lòng bàn tay 109



“Một người khi sẩy chân rơi vào vực sâu, khả năng sống sót là rất nhỏ.

Cũng như vậy, một người khi đã sẩy chân rơi vào hố thăm lòng tham, khả năng còn sống được những ngày bình yên là không còn nhiều”.⁽¹⁾

Người đời vì muốn có được cuộc sống yên ổn giữa nhân gian đầy bất trắc này, nên cố giành giật gom góp về phía mình nhiều thứ. Nhưng thật ra, người ta chỉ bình yên được với một tâm niệm “vô tham” - muốn mình bình yên và muốn người cũng được bình yên.

Người đời vì muốn có được thật nhiều, nên cố giữ lại cho riêng mình mọi thứ, cố nắm hai bàn tay lại, cố đập lên người khác để đi. Nhưng thật ra, khi chia sẻ với cuộc

⁽¹⁾ Dòng 28, 29 khung thứ 3, trang 467, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

sống, khi mở bàn tay ra, người ta mới có thể giữ lại được nhiều hơn.

Có kẻ, ngày ngày vẫn thường đào một hố sâu hun hút cho riêng mình, để một ngày sẩy chân rơi vào mà không biết.

Thật ra, đôi tay đào đất thành vực sâu, và đôi tay đào đất để khóa lấp những trắc trở trên con đường mình qua, chỉ là một.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 110



“Kẻ thù lớn nhất của mỗi người là suy nghĩ bất thiện trong lòng họ.

Người bạn lớn nhất của mỗi người là suy nghĩ thiện, cũng chính trong lòng họ”.⁽¹⁾

Kẻ thù lớn nhất ở đó, người bạn lớn nhất cũng ở đó - ngay trong lòng mình, cho mỗi người ai cũng có cơ hội để chọn lựa, bạn hoặc thù, để đi chung với mình mỗi ngày.

Khi suy nghĩ bất thiện còn tồn tại trong lòng, đôi chân còn vội vã đua tranh, đôi tay còn cố giữ lại những điều hư ảo, miệng còn muốn nói những lời tổn thương, mắt còn muốn thấy lỗi lầm của người, tai còn thích lắng nghe những ồn ào thị phi.

⁽¹⁾ Dòng 22, khung thứ 2, trang 469, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Những suy nghĩ bất thiện trong lòng làm khổ con người hơn kẻ thù của họ.

Khi đối mặt với những hẹp hòi của nhân gian, người bạn tốt nhất là sự rộng lượng của chính mình, mang đến cho bản thân một lối thoát.

Khi đối mặt với những phù hoa, người bạn tốt nhất là sự dung dị, tự cho bản thân một điểm tựa vững chãi.

Khi đối mặt với những tổn thương, người bạn tốt nhất là lòng từ bi, cho bản thân sự bình thản.

Trong những ngày khó khăn, người bạn tốt nhất là lòng can đảm; trong những ngày thành công, người bạn tốt nhất là khiêm tốn; trong những ngày không còn gì trong tay, người bạn tốt nhất là hy vọng.

Và người bạn tốt nhất trong mỗi buổi sớm mai là một nụ cười thật an.

Tâm của chúng ta giống như con ngựa cực khoẻ. Nếu có thể kiểm soát được, chắc chắn chúng ta sẽ chiến thắng mọi cuộc đua; bằng không, có thể sẽ phải bị mất mạng vì nó.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 111



“Chỉ khi nào loại bỏ được những suy nghĩ không lành, tâm mới được bình yên.

Phải đến khi đó, mới thực sự thương được bản thân mình và những người chung quanh. Và cũng phải đến khi đó, mới không còn cảm thấy phiền não, dù cuộc sống ngoài kia thế nào”.⁽¹⁾

Đôi khi điều chúng ta cần thiết để giải quyết một bế tắc là không làm gì cả: không cố san bằng mọi thứ, không cố hơn thua, không cố đập đổ đập phá, mà chỉ đơn giản là dừng lại, lắng nghe từng suy nghĩ của mình, buông bỏ, lòng thanh tịnh, rồi thấy vấn đề đã được giải quyết xong.

Vì sự bế tắc đó, thực sự, đến từ trong suy nghĩ của mình. Người ta không thể bình yên khi trong lòng vẫn còn nuôi dưỡng những suy nghĩ không lành.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 離染污思惟，其心則寂靜，能利於自他，無復諸熱惱。Dòng 16, 17, khung thứ 1, trang 470, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Dòng sông không thể trong được khi nơi đầu nguồn còn vẩn đục. Người ta chưa thể thương được bản thân khi vẫn còn để những suy nghĩ không lành làm tổn thương đến mình của ngày mai.

Khi chưa thực sự thương được bản thân, thì cũng chưa thực sự thương được người.

Ai cũng phải cần rất nhiều can đảm để lương thiện, cần rất nhiều can đảm để có thể thương người, cần rất nhiều can đảm để bình yên.

Khi những suy nghĩ không lành chưa được chuyển hóa, chúng sẽ còn ở lại, và khuấy động cuộc đời chúng ta mãi.

Người nhớ đón ngày mới bằng một nụ cười, để những bất an hôm qua không tràn sang hôm nay.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 112



“Không thích làm điều lành và thích làm điều lành, đó là nơi bắt đầu của mọi bất an và bình yên của kiếp người.

Thiện và Ác trong nhân gian đều bắt đầu từ lòng người: Kẻ bị cột chặt trong khổ đau, và kẻ bình thản đi qua nhân gian với đôi chân thật nhẹ cũng bắt đầu từ chính những suy nghĩ trong lòng họ”.⁽¹⁾

Đi trên đường, nếu không có đích để đến, người ta dễ dàng dừng lại khi gặp khó khăn. Không có lý do để đi nữa, không có lý do để nỗ lực nữa.

Khi đi qua cuộc sống, nếu không vì bình yên cho hôm nay, cho ngày mai, chúng ta dễ dàng từ bỏ con đường Thiện, thôi không đi nữa, thôi không nỗ lực nữa. Cố làm một thứ mà chẳng biết mình cố gắng để làm gì, bao giờ cũng là điều quá khó khăn.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 放逸不放逸，生過失功德，善惡皆由心，解縛亦如是。Dòng 23, 24, khung thứ 2, trang 469, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Nếu hôm nay, ta chưa chuẩn bị những điều cần thiết để lòng bình yên, chúng ta sẽ mang những điều bất như ý từ cuộc sống về, cất vào lòng, và tự làm ra cho mình rất nhiều những bất an.

Người đời vẫn thường thích làm lớn những bất an trong lòng mình. Rồi khổ.

Hãy chuẩn bị cho mình thật nhiều nụ cười, vì cuộc sống sẽ còn mang đến rất nhiều bất trắc.

Hãy chuẩn bị thật nhiều từ bi, vì cuộc sống sẽ còn mang đến cho chúng ta những ngày mà từ bi là thứ duy nhất mới có thể giúp chúng ta vượt qua.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 113



“Có kẻ, từ một lần mất đi điều yêu quý nhất, mà giật mình nhận ra cuộc sống vốn mong manh.

Vì nhận ra được điều đó, kẻ ấy chỉ còn muốn sống thật lành”.⁽¹⁾

Thấy chiếc bọt trôi sông đẹp, nghĩ chiếc bọt trôi sông bền, nên mới có kẻ nhảy vào dòng nước dữ, giành lấy, vớt lên.

Nghĩ những danh lợi phù hoa sẽ còn mãi, nên mới có kẻ bất chấp, giành giật, rồi tạo ra cho mình bao nhiêu nghiệp chướng, làm biết bao nhiêu người tổn thương.

Khi thấy vô thường là mất mát, vô thường sẽ mang đến nỗi đau. Khi đau buồn, chúng ta thường quay nhìn lại những bình yên đã qua, tìm chỗ để trốn tránh hiện tại.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 由著樂退失，即知世無常，若覺悟彼因，心當造諸善。Dòng 22, 23, khung thứ 1, trang 462, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Khi thấy vô thường là đổ vỡ, vô thường sẽ mang đến hoang mang. Khi hoang mang, chúng ta thường dáo dác nhìn chung quanh, tìm nơi nương tựa cho mình khỏi hiện tại bất an.

Khi thấy vô thường là một phần cuộc sống, chúng ta sẽ tự tin đối diện với hiện tại, dù hiện tại ấy khắc nghiệt thế nào. Không trốn tránh. Không hoang mang. Không dằn vặt. Không còn phải oằn vai gánh mãi nỗi buồn.

Cuộc sống ấy mà: lặng lẽ đi qua rất nhanh, trong khi chúng ta vẫn còn đang loay hoay với nỗi buồn của mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 114



“Mỗi việc thiện chúng ta làm như một nhịp cầu nối nhau thành chiếc cầu dài, bắt qua nhân gian như miền nước lũ. Và chỉ những người giữ được tâm từ bi, không làm tổn thương cuộc sống, mới có thể đi qua chiếc cầu đó”.⁽¹⁾

Ánh mắt từ bi là một nhịp cầu, bắt qua những cảnh tượng đổ vỡ, nhạt phai, tang thương trong chốn nhân gian.

Lời nói từ bi là một nhịp cầu, bắt qua những ồn ào thị phi, ác khẩu từ cuộc sống.

Suy nghĩ từ bi là một nhịp cầu, bắt qua những nông sâu của lòng người.

Để bình thản đi qua, đi qua...

Phía sau sự bình thản khóa lấp nhiều tang thương, đón đau, sợ hãi, nước mắt. Nó che khuất đi phía sau nó rất nhiều

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 善法如橋梁，持戒則能往，不修彼善行，苦海何由渡？Dòng thứ 16, 17, khung thứ 3, trang 510, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

xót xa; nhưng phía sau nó lại nổi bật lên một thứ, đó chính là tâm từ bi.

Khi không từ bi, không thiện lành, không thể bình thản được.

Khi lòng không còn nắng, lấy gì để hong khô một ngày rất buồn.

Hôm nay, có kẻ lại đang phá hủy những nhịp cầu của chính mình, để ngày mai phải bế tắc, không vượt qua được những nông sâu từ cuộc sống.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 115



“Kẻ từ bỏ được điều ác, trở về vững chãi trên con đường thiện luôn là kẻ mạnh nhất”.⁽¹⁾

Con đường lương thiện luôn dành riêng cho những người rất dũng mãnh - dũng mãnh từ những ngày đầu tiên quyết định đặt chân mình vào đó.

Khó khăn, trắc trở trên con đường lương thiện đến từ những thói quen trần tục của chính mình. Thói quen trần tục càng lớn, khó khăn trên con đường lương thiện càng dày.

Một người quen nắm hai tay lại, chỉ muốn giữ lại mọi thứ cho riêng mình, sẽ rất khó khăn khi nghĩ đến việc mở tay ra chia cho người một chút niềm vui. Không quen.

Một người quen sân si trước mọi chuyện, sẽ rất khó khăn khi một ngày muốn nhìn cuộc sống bằng đôi mắt thật hiền. Không quen.

⁽¹⁾ Một câu Kinh trong bộ Kinh mang mã số 0366 (雜阿含經), tập 1 (大正新脩大藏經).

Một người quen dừng dừng với mọi người chung quanh, sẽ rất khó khăn khi một ngày muốn có được một đôi tay ấm. Không quen.

Không quen...

Phải thật sự dũng mãnh để đổi thay thói quen trần tục đó. Phải thật sự dũng mãnh để lương thiện.

Cây nghiêng về phía nào khi bị đốn, sẽ ngã đổ về phía đó. Ngày ngày quen ứng xử thế nào, khi gặp chuyện, sẽ dễ dàng mang thái độ đó ra để ứng xử với những chuyện tiếp theo.

Giữa mùa mưa, rất khó tìm được một ngày nắng đẹp.

Cây đã nghiêng không thể tự mình đứng thẳng lại được. Nhưng con người không phải cỏ cây; ai cũng có thể đứng thẳng lại, tách mình thoát khỏi những trần tục thường tình. Để không ngã đổ về phía đó.

Ta vừa về lại núi sau những ngày lang thang ngoài phố thị. Nghe nhân gian đằng đẳng trong một hơi thở, thấy nhân gian mệnh mông trong một giọt sương.

Sáng nay mưa mờ núi. Cơn mưa cuối mùa, trong từng hạt mưa đã có màu của nắng.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 116



"Khi còn đắm mình vào những điều phù hoa, kẻ đó còn bị lòng tham của chính mình sai xử. Những mong muốn hư ảo chồng chất mỗi ngày một nhiều thêm.

Đâu hay: thời gian phía trước để sống không còn nhiều nữa".⁽¹⁾

Tôi sinh ra trong một ngôi làng duyên hải. Tuổi thơ ở đó, dọc bờ biển dài, làng ngày xưa chỉ là những ngôi nhà lá nhỏ thấp lè tè, để tránh gió thốc vào mùa biển động. Dọc bờ biển, những chiếc thuyền nhỏ, ngày ngày giương buồm hứng gió đi về.

Ở đó có mùa cát bay, mịn mù như khói, như sương.

Bờ biển là sân chơi cho lũ trẻ. Chiều mát, lũ trẻ kéo nhau ra bờ biển, gom cát làm nhà, chờ thuyền về. Chúng gom cát làm nên những thứ thường thấy chung quanh mình:

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若人著欲樂，則為貪所使，展轉多希求，不知死將至。Dòng 22, 23, khung thứ 3, trang 466, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

làm ngôi nhà, rồi làm hàng rào bao quanh nhà chắn gió biển, làm giếng nước, con thuyền. Tất cả đều bằng cát ướt.

Những đứa được theo bố mẹ đi phố về, chúng biết làm những kiểu nhà ở phố: thay những chiếc thuyền buồm thành xe cộ, thêm con đường, hàng cây, góc phố. Tất cả đều bằng cát ướt.

Nếu đêm hôm đó sóng biển không tràn vào xóa hết, thì hôm sau, khi mặt trời lên, cát khô, những nhà cửa, tàu thuyền cũng sẽ vỡ vụn.

Tất cả lại trở thành cát biển. Không còn nhà cửa, không còn tàu xe, không còn cả những dấu chân của lũ trẻ tất bật hôm qua.

Lớn lên, tụi nhóc ngày xưa phần nhiều bỏ làng đi - đi khắp nơi. Không còn gom cát biển làm nhà nữa, nhưng thói quen gom góp những điều hư ảo làm nên "cái tôi" và những thứ "của tôi" ngày xưa vẫn chưa bỏ được. Để dù lớn thế nào, dù đi đâu, vẫn như đứa bé ngày xưa gom cát làm nhà.

Người nói với tôi cả đời toàn nỗi buồn, chẳng có hạnh phúc. Tôi tin người đã phải buồn nhiều, nhưng không tin người chưa từng gặp hạnh phúc. Ai cũng từng gặp hạnh phúc đâu đó trên con đường của mình. Chỉ là, có người do quá vội vã đuổi theo những điều phù hoa hư ảo mà không dừng lại được với hạnh phúc ấy. Thành mất đi, thành trắng tay.

Những ngày cuối năm, gió Bắc mạnh. Dọc bờ biển, những bông cỏ Lông Chông chín rụng, bung tròn như quả bóng chạy theo gió. Chạy mãi, rồi không quay về được nữa.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 117



“Nếu chỉ làm việc không lành, kẻ đó đi qua nhân gian này nhưng chỉ chọn những chiếc mầm khổ đau về cấy vào đời mình, để những ngày sẽ tới chỉ toàn khổ đau.

Việc không lành là nguyên nhân để không thể bình yên. Tìm kiếm cả đời trong đó một chút bình yên cũng chẳng có”.⁽¹⁾

Nhưng có kẻ vẫn tìm kiếm trong đó cả đời.

Có kẻ vẫn gieo gió cả đời để tìm bình yên. Như lặn lội lên non cao để tìm trong gió vị mặn của biển khơi.

Có không? Được không?

Một trong những bài học khó nhất là học cách để trở thành người bạn tốt cho chính mình, vì chúng ta thường dễ dàng trở thành kẻ thù cho chính bản thân mình hơn.

Phải giữ được từ tâm sau bao nhiêu tổn thương mới

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若樂行放逸，是人唯有苦，逸非善因，少樂不可得。Dòng 13, 14, khung thứ 2, trang 467, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

nhìn thấy đời hiền hậu, nhưng chỉ cần một ánh mắt vô cảm đã thấy đời hoang vu. Phải từ bi với tất cả mới thấy đời thật nhẹ, nhưng chỉ cần một lần hận thù đã thấy đời nặng trĩu.

Từ một suy nghĩ mà lòng bình thản, suy nghĩ đó như người bạn thân; cũng từ một suy nghĩ mà lòng bất an, suy nghĩ đó như kẻ thù.

Bạn thân và kẻ thù ở ngay trong lòng mỗi người, nhưng chúng ta đang nuôi dưỡng điều gì?

Chúng ta thường không biết những việc mình làm bao giờ sẽ có kết quả: như không biết bao nhiêu chân thành mới đủ để người đối thay; không biết bao nhiêu yêu thương mới đủ để giữ người ở lại; không biết bao nhiêu niềm tin mới đủ để người đứng dậy; không biết bao lâu những cơn gió đã gieo sẽ trở về thành bão... Nhưng chúng ta biết chắc chắn: khi không làm sẽ không bao giờ có kết quả.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 118



“Ngày ngày gieo mãi những hạt mầm khổ đau thì làm sao có thể tìm thấy được niềm vui cho mình? Khổ đau và hạnh phúc đều bắt đầu từ những hạt mầm mỗi ngày gieo vào cuộc sống.

Khi nhận ra được điều đó, sẽ tự biết vun vén cho mình từng cơ hội để làm từng việc thiện rất nhỏ”.⁽¹⁾

Có kẻ tự làm đau mình nhưng lại trách cuộc sống làm mình tổn thương.

Có kẻ tự đẩy mình vào cô độc bằng những suy nghĩ hoang vu vô cảm, nhưng lại trách cuộc đời không ai bên cạnh.

Người nói hôm nay buồn lắm. Trong một ngày thật buồn, điều tốt nhất có thể làm được, là đừng làm gì để ngày đó phải buồn thêm.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 自作諸苦因，何能見彼樂？苦樂各依因，知已修眾善。Dòng thứ 24, 25, khung thứ 2, trang 514, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Khi không còn nuôi dưỡng những oán hận và nuôi tiếc trong lòng, tự nhiên sẽ bình yên.

Người đừng lo, từ bi sẽ thấp lòng người âm lại. Ai cũng sẽ nhận lại được một tình thương tương tự như tình thương mình đã từng một lần dốc hết lòng cho đi.

Đêm nay, núi sáng trăng và tĩnh lặng. Có hương hoa lim ngoài suối, có hương hoa ngọc lan ngoài hiên, như bước chân ai về thật nhẹ.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 119



"Ngọn lửa bình thường mang đến ánh sáng, mang đến hơi ấm; nhưng ngọn lửa tham lại mang đến những tối tăm, âm u cho lòng người.

Những thứ phù hoa như kẻ cướp - cướp mất sự lương thiện ở những con người không đủ sức giữ nổi tâm mình, nên kẻ trí luôn tránh xa".⁽¹⁾

Không phải ngọn lửa nào cũng ấm. Không phải ngọn lửa nào cũng sáng. Không phải ngọn lửa nào cũng có thể mang theo để đi qua hết những ngày dài lạnh lẽo, âm u.

Trong cuộc sống, vẫn có ngọn lửa làm lòng người trở nên lạnh lẽo; có ngọn lửa lại nuôi lớn trong lòng người những tối tăm, âm u.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 世火益光明，貪火增黑暗，是境界如冤，智者當遠離。Dòng 17, 18, khung thứ 1, trang 472, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Có kẻ thấp lên ngọn lửa để đi ra khỏi nơi tối tăm; có kẻ lại thấp lên ngọn lửa rồi bắt đầu đi vào nơi tăm tối. Ngọn lửa tham ấy mà, đốt hết những điều thiện lành trong lòng, không để lại cả tàn tro - ngọn lửa vô minh.

Thực ra, những thứ phù hoa chỉ như kẻ cướp khi tâm còn lầy lùnh lòng tham, để mặc chúng cướp đi sự lương thiện của mình, mà không làm gì được.

Thực ra, chúng ta trở thành một kẻ thua người, thua đời, là do chưa thắng được những nhỏ nhen trong lòng mình.

Nên, kẻ cướp từ thế giới phù hoa, mức độ nguy hiểm của hắn to lớn bằng chính lòng tham của chính mỗi người.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 120



“Những chúng sinh cột đời mình vào những điều phù hoa, chỉ vui được một ít, nhưng âu lo lại quá nhiều.

Những thứ phù hoa trong nhân gian như đám mây nổi cuối trời⁽¹⁾, còn đó rồi tan biến đó”.⁽²⁾

Về lại đây, sau gần 25 năm lưu lạc nơi phố rộng, chiều ngồi dưới hiên, mới nhận ra suốt chừng ấy năm mình đã mất đi đường chân trời thẳng tắp. Đường chân trời Sài Gòn gãy khúc. Những mái nhà chen nhau, bởi lòng người còn chen lẫn nhau.

Về lại đây, chiều ngồi dưới hiên, nghe phù vân kể chuyện. Lớp lớp mây đùn lên từ chân trời, đủ hình dạng; có

⁽¹⁾ “Đám mây nổi cuối trời”, nguyên Hán văn là 尋香城 (Tầm Hương thành, còn gọi Càn-thát-bà thành 乾闥婆城), chỉ những ảo ảnh như cung điện xuất hiện trên không trung. Người xưa xem đó là cung điện của thần Càn-thát-bà (Gandharva) - những vị thần Âm Nhạc, sống bằng mùi hương.

⁽²⁾ Nguyên Hán văn: 彼著欲眾生，少味而多怖，猶如尋香城，暫有即無處。Dòng 27, 28, khung thứ 3, trang 462, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

đó rồi tan đó, còn đó rồi mất đó, như ngày hôm qua, quay nhìn lại, hư ảo như khói như mây.

Tháng 12 nơi đây không có mùa đông. Không ai phải áo đơn áo kép co ro trong những ngày lạnh. Ta gọi tháng 12 ở đây là Mùa Sương.

Sương giăng che mờ đỉnh núi, sương phủ trắng cánh đồng, sương ẩm con đường nhỏ, sương ướt vai người về muộn, sương lạnh lòng kẻ cô liêu.

Có những ngày đã qua nhưng không có nghĩa là đã mất. Có những điều đã thành ký ức nhưng không có nghĩa là đã lãng quên. Có những vết thương đã khép miệng nhưng không có nghĩa là vết thương đó đã lành.

Những điều phù hoa trong chốn bụi hồng để lại trong lòng người những vết thương sâu như vậy.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 121



“Khi không sợ kết quả khổ từ những việc làm bất thiện, thì kẻ đó cứ mặc nhiên tạo ra nhiều tội lỗi.

Dù bình yên hay xót xa, ai cũng phải cảm ơn những duyên lành ngày trước để hiện tại vẫn còn được đứng đây mà làm một con người, rất khó có được. Sao lại xem thường những nhân duyên lành đó mà đem những việc làm bất thiện phá nát đi?”⁽¹⁾

Khi làm một việc bất thiện, có bao giờ người nghĩ, ta đang nợ ngày hôm qua của mình một lời xin lỗi, vì vừa phụ bạc những duyên lành ngày trước, vừa quên đi những nỗ lực ngày xưa; và cũng nợ ngày mai của mình một lời xin lỗi như vậy, vì vừa bắt ngày mai của mình phải nhận thêm một nỗi bất an?

Có không?

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 不怖後苦報，盲然造眾罪，先因不易得，彼何自輕毀？Dòng thứ 16, 17, khung thứ 2, trang 515, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Ai cũng có những ngày hôm qua rất nỗ lực để đi qua cho hết một nỗi buồn. Hiện tại, khi làm một việc bất thiện là đang bắt mình bước vào một nỗi buồn khác.

Ai cũng có những ngày hôm qua rất cố gắng để vun đắp một điều lành. Hiện tại, khi làm một việc bất thiện, là đang xóa đi điều lành đó.

Ai cũng có những ngày mai đầy bất trắc. Hiện tại, khi làm một việc bất thiện, là chôn vùi vào ngày mai thêm một nỗi buồn.

Thứ mạnh hơn lỗi lầm là tình thương. Vì thương người mà bỏ qua lỗi lầm của người. Vì thương mình mà không để mình phạm thêm lỗi lầm nữa.

Thế giới vô thường mang đến cho người đời nhiều điều sợ hãi. Thứ mạnh hơn sợ hãi cũng chính là tình thương.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 122



"Cỏ Kausa thơm nhẹ nhẹ, nhưng lá rất sắc bén. Với những kẻ vụng về, vội vã không biết cách cầm sẽ bị đứt tay.

Cuộc sống cũng giống nắm cỏ thơm Kausa. Những kẻ vụng về không biết cách cầm giữ sẽ bị đứt tay".⁽¹⁾

Cuộc sống này đẹp lắm, nhưng khắc nghiệt, như loài cỏ Kausa - hương thơm nhẹ nằm trong những chiếc lá sắc bén như lưỡi dao mỏng. Những kẻ không biết cách cầm giữ sẽ bị đứt tay. Nhất định.

Người nghe gì trong nỗi buồn, khi nghe bước chân một người về chốn hư vô, không quay lại nữa?

Người thấy gì khi trong cuộc chia ly, khi nhìn về con đường phía trước, rồi biết có một kẻ đã dừng lại?

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 311.

Người nghĩ gì về những tổn thương, khi quay lại nhìn, nhận ra thời gian đã làm bạc phách hết tuổi trẻ?

Và, người biết gì về những vết thương trên tay của mình?

Cuộc sống này đẹp lắm, nhưng khắc nghiệt. Thực ra, khắc nghiệt là do bởi cuộc sống này đẹp! Để ai cũng muốn giữ lại gì đó cho mình, vết thương trên tay loài người bắt đầu từ đó.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 123



“Trái Kim-bà-ca⁽¹⁾ lúc chín có màu đỏ tươi, vị ngọt thanh, nhưng khi ăn vào cơ thể sẽ bị tổn hại.

Những thứ phù hoa trong thế gian, từ muôn đời nay, luôn như trái Kim-bà-ca chín mọng, sẽ mang đến tổn thương cho những người dốc lòng mài miết đuổi theo để sở hữu nó”.⁽²⁾

Người về ngôi trước Phật, sau khi mang hơn nửa đời người đi qua hết những hội chợ phù hoa để tìm kiếm thứ hạnh phúc bền vững cho mình nhưng không thấy. Cuối cùng, thứ còn lại từ những tháng năm đó là vài vết thương, năm ba tiếng thở dài, và đôi mắt đầy khói sương.

Người đến chùa khi còn là một đứa bé trong veo, biết thế gian là vô thường, biết con người là vô ngã, biết mọi thứ đều là duyên sinh, nhưng một ngày động niệm, để đôi chân

⁽¹⁾ Trái Kim-bà-ca (H: 金播歌果), không biết Việt Nam mình có trái này không.

⁽²⁾ Nguyên Hán văn: 如金播歌果, 紅色味甘美, 食則生損惱, 著欲亦如是。Dòng 9, 10, khung thứ 3, trang 474, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

phải đuổi theo trăm nghìn thứ, rồi một ngày nhìn mọi thứ mất đi.

Người về ngồi dưới hiên, nhìn những cánh chim chiều về núi, mỉm cười:

"Sao bao năm con không thấy?"

"Thấy gì?"

"Dạ, những cánh chim chiều về núi".

Phải lang thang hết một ngày, lũ chim mới giật mình nhận ra có một nơi còn quan trọng hơn bầu trời rộng lớn ngoài kia, nên vội vã ngược gió trở về.

Lũ chim chỉ mất một chiều để nhận ra; con người có khi phải mất cả một đời.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 124



“Tâm thanh sạch, tĩnh lặng và những việc thiện là nguyên nhân căn bản để xây dựng trên đó những tháng ngày bình an. Nên, đến cả trong mơ cũng không được từ bỏ những điều đó”.⁽¹⁾

Một lần nằm mơ, thấy đôi tay mình thật ấm, đưa ra cầm lấy tay mọi người. Trong mơ, thấy lòng vui lắm, đến khi thức giấc, trên môi mắt vẫn còn vương một nụ cười.

Chỉ là một đôi tay ấm trong mơ, chỉ là một lần từ bi trong mơ, mãi đến sau này nghĩ lại vẫn thấy lòng an.

Một đôi tay ấm thật, một lần từ bi thật, với cuộc đời, và niềm vui mà chúng mang lại, sẽ dài lâu hơn. Nhất định sẽ dài lâu hơn.

Một cuộc đời bình an không có nghĩa ở đó sẽ không có những biến cố. Vẫn sẽ còn đó đầy đủ những chuyện buồn vui trong thế gian; chỉ là người ta đã biết đem tâm thanh

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 諸寂靜善法，為樂之因本，乃至於夢中，不應捨善法。Dòng thứ 19, 20, khung thứ 1, trang 511, bộ Kinh tạng mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

sạch, tĩnh lặng lắng dịu hết những bụi bặm vây quanh mình, biết đem những thiện lành xử lý những tổn thương, không để chúng làm động mình nữa, không biến chúng thành nguyên nhân mang đến kết quả khổ cho ngày mai. Người ta biết mình sẽ không đánh mất bình an trong lòng cho một điều gì nữa.

Bình an chỉ đến khi trong lòng đã có một điều gì đó đã đổi thay.

Một lần từ bi với cuộc đời, là một lần chúng ta tự tạo cho mình một cơ hội để bình an.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 125



“Khi cái chết đến, bao nhiêu của cải vật chất tích góp được từ cả một đời giành giật, đều để lại cho người khác dùng. Tội lỗi, ác nghiệp riêng mình mang theo”.⁽¹⁾

Nơi đây gần nghĩa trang.

Hôm qua, có tiếng Kinh, tiếng chuông, tiếng trống len trong sương sớm đưa người về đất. Nghe thật lạnh, thật buồn.

Nghe đâu, người mất là một trong những người giàu có, quyền lực nhất vùng. Người đưa đi rất đông.

Người giàu nhất ngoài nghĩa trang cũng không ý nghĩa gì, không to lớn hơn một hạt cát, hạt bụi.

Người quyền lực nhất ngoài nghĩa trang cũng không mạnh bằng một sợi cỏ dại.

“Đời người như gió qua”.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 積聚無止足，彼於命終時，皆爲他所有。Dòng 8, 9, khung thứ 3, trang 477, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Có những điều nghĩ là sắt, là đá, hóa ra, một ngày chỉ như vệt nắng phai.

Nghĩa trang mỗi ngày một rộng thêm ra, cứ mang đủ phận người: kẻ giàu, người nghèo, kẻ cô, người thế..., nhưng kẻ mạnh nhất nơi đây, muôn đời nay, luôn là lũ cỏ dại.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 126



“Kim cương rắn chắc, có thể xuyên phá núi non. Lời nói chân thành cũng vậy, rất rắn chắc, có thể phá tan những phiền não âm u chất cao như núi trong lòng người”.⁽¹⁾

Lời nói chân thành như mưa, về làm xanh lại đỉnh núi khô, đánh thức trong núi mùa hoa đại.

Lời nói chân thành như ngọn nến, đem hơi ấm và ánh sáng lấp đầy một tâm hồn đang rất lạnh lẽo, tối tăm.

Có kẻ, từng nghe qua một lời chân thành, rồi hít một hơi thật sâu, chống tay đứng lên, thấy mình đủ can đảm để đi qua trăm núi nghìn sông.

Có kẻ tựa vào một lời chân thành của người mà đứng dậy. Có kẻ lại tựa vào sự chân thành của chính mình mà đứng lên.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如金剛堅利，能摧破諸山，彼真實勝能，善息除煩惱。Dòng thứ 9, 10, khung thứ 1, trang 485, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Một kẻ khi còn giữ được trong lòng mình sự chân thành, sẽ không bao giờ bị mất phương hướng.

Ai cũng từng nghe một lời chân thành, rồi tâm an, nhưng không phải ai cũng từng nói.

Người ta sẽ chưa đủ can đảm để nói một lời chân thành khi chưa đủ sức tin rằng lời nói chân thành đó như chiếc cầu, bắc qua một dòng sông rộng - dòng sông phiền não, dòng sông khổ đau, dòng sông sinh tử - để ta và người đi qua, đi qua.

Khi bắt đầu bằng dối gian sẽ kết thúc bằng hối tiếc.

Khi bắt đầu bằng chân thành sẽ kết thúc bằng bình yên.

Bí mật của bình yên nằm bên trong những lời nói chân thành.

Người tin không?

Lời Kinh trong lòng bàn tay 127



“Gió mưa, khói bụi đều có thể làm phai mọi bức tranh, nhưng với bức-tranh-nghiệp mà gã-họa-sĩ-Tâm vẽ ra, dù trăm nghìn năm khói bụi cũng sẽ không phai”.⁽¹⁾

Nghiệp vẫn thường được gọi là *nghiệp nhân* (業因, karma-hetu) - hạt giống nghiệp - hạt giống lặng lẽ nảy mầm giữa cuộc đời nắng mưa, chưa một lần lỗi hẹn.

Sau một năm, trong thân cây lại có thêm một lớp vân. Lớp vân gỗ đỏ đậm nhạt tùy theo mùa nắng mưa. Những năm nắng nhiều, cây thiếu nước, chậm lớn, vân gỗ đậm, rằn rori hơn, sắc nét hơn. Những năm mưa nhiều, cây lớn nhanh, vân gỗ nhạt. Những người hiểu gỗ, nhìn vào từng đường vân gỗ sẽ thấy được từng mùa nắng mưa mà cây đã trải qua.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 又風雨煙塵，皆能損其畫，百千俱胝劫，業畫常如故。Dòng 24, 25, khung thứ 3, trang 483, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Trong thân gỗ, vẫn có đó từng mùa nắng mưa của trăm nghìn năm trước.

Trong thành công hôm nay, vẫn còn đó một bước chân ngày xưa không bỏ cuộc.

Trong nỗi buồn hôm nay, vẫn còn đó một bước chân sai của hôm qua.

Trong sự bình thản hôm nay, vẫn còn đó nụ cười thật ấm của ngày trước đã nhìn cuộc đời giá lạnh.

Trong hôm nay, còn đó những điều từ tiền kiếp xa xôi.

Nghiệp còn được gọi là *ngiệp đạo* (業道, karma-marga) - con đường nghiệp.

Trên con đường đời, người người chen lấn nhau. Hôm nay đi trước, ngày mai bỏ lại phía sau.

Trên con đường nghiệp, chỉ có thể đi một mình, và phải đi cho hết con đường mình đã vun đắp lên.

Trong giọt sương ngoài hiên sáng nay, có nước mắt người khóc người của những ngày xa xưa.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 128



“Một người khi cột đời mình vào những điều phù hoa hư ảo, bao nhiêu bất an âu lo bắt đầu tràn về như lũ.

Một ngày quá mệt mỏi, kẻ đó bỏ đi, rồi lại quay về nơi đã làm họ tổn thương, tiếp tục tìm kiếm cất giữ, như một kẻ mộng du không giữ nổi đôi chân mình...”⁽¹⁾

Có lẽ, ai cũng từng mang cả tuổi trẻ của mình để theo đuổi điều gì đó, để thương một điều gì đó, rồi có khi phải mất nửa đời còn lại để lãng quên, mong được bình yên.

Có lẽ, ai cũng từng quay trở lại nơi đã từng làm mình tổn thương. Có người quay lại để tiếp tục giành giật, cất giữ. Có người quay lại chỉ để lấy lại trái tim của mình mà ngày xưa đã lỡ đặt vào đó, rồi bình thân quay đi...

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若人著於欲，眾苦由之生，暫捨還追求，彼無識無智。Dòng 11, 12, khung thứ 1, trang 474, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Đường trần tập nập. Cuối cùng cũng chỉ là những đôi chân xuôi ngược đi tìm một nơi để gởi trái tim của mình chứa trong đó giấc mơ bình yên, và những đôi chân tìm về lại nơi đã gởi nhằm trái tim để lấy lại. Cả đời ngược xuôi đường trần.

Có người gởi trái tim vào nơi hư ảo để tìm bình yên chân thật. Có người gởi trái tim vào nơi bão giông để tìm một hơi thở bình yên. Có người gởi trái tim vào chốn phù phiếm, mong manh để chờ một ngày bình yên bền vững. Có người lại tự cầm lấy trái tim trong bàn tay từ bi của mình mà đi qua thế gian.

Hãy cẩn thận với một nơi mà chúng ta chọn lựa để đặt trái tim mình vào đó.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 129



“Đại dương lớn, trong một ngày nổi gió, gió to cuộn nước thành những cơn sóng bạc đầu, biển động.

Lòng người cũng vậy, như đại dương mênh mông, và những điều phù hoa như gió. Một ngày để cơn gió phù hoa len vào lòng, lòng động, cuộc đời cũng từ đó mà bất an, trôi dạt mãi theo những phù phiếm trong nhân gian”.⁽¹⁾

Có những ngày, cả khu rừng mênh mông ngoài kia không bình yên bằng một chiếc lá vàng vừa rơi theo gió, vô tình bình thản nằm trên tay Phật.

Có những ngày, cả cuộc đời ngoài kia không bình yên bằng ánh mắt của Người, đã rất lâu rồi, không còn để những điều phù hoa len vào lòng mình được nữa.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 又如大海中，風擊波騰涌，猶心境和合，隨世間流轉。Dòng thứ 3, 4, khung thứ 2, trang 483, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Giữa một ngày gió mưa, không gì ấm bằng một ngôi nhà khép cửa: ngôi nhà kín, gió mưa không thể len vào, đốt một thời trầm, đọc một trang kinh. Để mặc mưa gió ngoài hiên.

Giữa cuộc đời phù hoa vô thường, không gì bình yên bằng một trái tim đã không để những điều phù hoa len vào làm động. Để mặc những bất an ngoài kia.

Khi còn để những điều phù hoa len vào, tâm còn động. Khi đó, người ta vẫn chưa thể định hướng được cho dòng đời bất tận của mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 130



“Những chiếc đồ chở ít sẽ đi về bình yên. Những người ít làm lỗi, biết buông bỏ những điều nặng nề, sẽ không bị trầm luân trong khổ đau”.⁽¹⁾

Người đời, do không buông bỏ được những thứ nặng nề mà phải chìm nổi trầm luân; do lòng không rộng rãi nên bế tắc giữa những hẹp hòi của cuộc đời; do lòng còn tham nên mới bị lòng tham con người làm khổ; do lòng thương chưa đủ ấm nên còn phải co ro, liêu xiêu giữa giá lạnh của con người.

Trên dòng sông sinh tử, tập nập những con đò dọc ngang xuôi ngược.

Có người vì sợ dòng sông sinh tử dậy sóng mà biến mình thành chiếc đò ngang, đi tắt ngang con sông, để mau vào đến bờ. Sợ cuộc đời sóng gió, sợ cuộc đời nông sâu.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如舡載少物，所至則能浮，眾生罪若輕，則免沈諸惡。Dòng 15, 16, khung thứ 2, trang 492, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Có người không giữ nổi tâm mình mà biến mình thành chiếc đò trôi xuôi, trôi theo dòng sinh tử, trôi theo dòng phù hoa, không biết ngày dừng lại, không biết nơi trở về.

Có người vì thương những con đò còn trôi xuôi đó mà làm chiếc đò dọc, ngược xuôi giữa dòng sinh tử, bình thản đi về.

Sự bình thản trong tâm là quan trọng, nhưng quan trọng hơn điều đó là biết cách buông bỏ những thứ nặng nề để tâm luôn được bình thản.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 131



“Chỉ khi nào không còn cố chấp vào cả hạnh phúc và khổ đau, khi đó lòng mới hết âu lo...”⁽¹⁾

Tháng 3, cây gạo ngoài triền suối trút sạch lá để ra hoa, buông hết những chiếc lá mang trên mình đầy vết thương từ những ngày mưa gió đã qua, rồi bình thản mỉm cười, nở hoa.

Hoa gạo đỏ, nhỏ như đầu ngón tay út của một bé con. Trong sắc gạo đỏ của tháng 3 năm nay, có chiếc lá mang đầy vết thương đã hoai mục từ mùa cũ.

Những vết thương cũ một lần được tái sinh trong một hình dạng khác, tươi hơn, vui hơn.

Khi cố chấp vào khổ đau, là chúng ta đang muốn nổi đau đó là có thật, và chỉ dùng nó để làm ra những bất an trong lòng, mà không dùng nó để làm một hạt nhân cho sự

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 於苦樂二種，亦不生執著，得離諸怖畏。Dòng 26, 27, khung thứ 1, trang 504, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

vững chãi sau này. Cố chấp vào nỗi đau, là đang biến tất cả nỗi đau đã qua là có thật.

Khi cố chấp vào niềm vui, là chúng ta đang mong muốn niềm vui đó còn mãi, không được mất, không được phai.

Có điều gì sinh mà không diệt? Nên ngay trong lúc cố chấp vào niềm vui là đã gieo vào lòng một hạt nhân nỗi buồn còn-mất cho ngày mai.

Tháng 3, người về, nhìn cây gạo ngoài triền suối gom hết những vết thương ngày cũ của mình làm thành một mùa hoa đỏ, nghe trong nắng gió tháng 3 câu Kinh "*Bất cầu bất tận*", không cố chấp vui buồn, rồi bình thản.

Đừng để mãi khổ đau trong lòng. Đừng cất mãi hạnh phúc đã qua trong tâm.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 132



“Cả nhân gian đều vô thường, mong manh như bọt nước trôi sông. Có kẻ không biết nên dành cả đời tích góp mang những thứ vô thường về cất giữ; đem niềm vui, đem hạnh phúc của mình đặt trên những thứ vô thường mong manh như bọt nước trôi sông”.⁽¹⁾

Nơi đây, có những cánh đồng cát mênh mông...

Tháng 3, mùa cát bay.

Gió thổi, cát bay, mịn mù như khói như sương. Người vừa ngang qua, hình bóng đã mờ trong gió cát. Những vết thương trên cát, những dấu chân trên cát, sâu đậm đến đâu, chỉ mới quay đi, chỉ mới hôm qua, chỉ một chiều cát bay là phai hết.

Ngày xưa, xưa lắm, nơi đây cũng xanh cỏ cây như nơi khác. Một lần thời tiết đổi thay, một lần đất trời vô thường, nhiệt độ nóng dần, mưa ít hơn, cỏ cây không còn, chim thú

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 三界皆無常，譬如水聚沫，愚者依覆護，於無常法中，而心生喜樂。Dòng 21, 22, 23 khung thứ 2, trang 179, bộ Kinh mang mã số 0721 (正法念處經), tập 17 (大正新脩大藏經).

bỏ đi, đá vỡ thành sỏi, sỏi nát thành cát, cát ngày một nhiều thêm, rồi thành những cánh đồng cát mênh mông như bây giờ. Để tháng 3 gió về, cát bay.

Tháng 3, người về, ngồi nghe gió cát hát câu Kinh “*Vô thường*”. Nhìn nắm cát trong tay, nghe trong từng hạt có tiếng đá xưa trở mình vỡ vụn; thấy trong từng hạt cát chứa cả ba ngàn thế giới mênh mông.

Người đời thật lạ: có kẻ nhảy vào dòng nước dữ, bắt chắp, chỉ để vớt lấy những bọt nước trôi sông, mong cát giữ được cả đời; có kẻ lang thang trên cánh đồng cát cuộc đời, cố che chắn những dấu chân trên cát, mong đừng phai nhạt.

Được không?

Xây dựng hạnh phúc cả đời mình trên những thứ phù hoa vô thường để mong bền vững.

Đem chiếc thuyền đang trôi buộc vào khúc gỗ đang trôi để mong hết lênh đênh.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 133



*“Có những thú vui, khi chỉ vừa chạm được vào là buồn mãi.
Những thú vui đó có được xem là niềm vui không?”*

*Nhiều người đời không biết, nên phải nhận lại bao nhiêu khổ
đau từ những ngày theo đuổi thú vui chóng phai”.⁽¹⁾*

Chỉ vui trong thoáng chốc rồi buồn mãi thì không khác
một nỗi buồn dài.

Có những thú vui như một nỗi buồn dài.

Có thú vui mong manh như cánh cửa cũ, mở ra sau đó
những tháng ngày buồn mênh mông.

Có thú vui như cơn mưa đầu mùa, chạm vào tháng 4,
gọi những hạt giống cỏ dại gai góc dậy nảy mầm, từ đó xanh
kín cả một mùa.

Có thú vui như vay, như mượn - vay mượn từ chính
ngày mai của mình, gom hết mang về để vui trong một giờ,
rồi ngày mai chẳng còn gì để vui nữa.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若樂後招苦，彼何名爲樂？凡夫不了知，自受其苦報。Dòng 3, 4, khung thứ 2, trang 514, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Có lẽ, ai cũng từng cố sức theo đuổi để chạm được những thú vui như vậy. Một khi đã chạm vào lửa, dù vô tình hay cố ý, dù biết hay không biết, nhất định sẽ bị bỏng tay. Một khi đã chạm vào nỗi buồn, dù vội thu người lại, quay đi, cũng phải vấp phải nỗi buồn té ngã.

Hãy để những tổn thương đã qua dạy chúng ta cách dừng lại, để không còn theo đuổi những thú vui như nỗi buồn dài.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 134



“Cuối cùng, không có gì, không còn gì quý giá hơn Tình Thương. Tình Thương là căn bản cho tất cả niềm vui bắt đầu.

Khi trong lòng không có Tình Thương, ngày mai của người đó, nhất định, chỉ còn nỗi buồn”.⁽¹⁾

Một sát-na từ bi có thể tránh được những biến cố to lớn.
Một sát-na không từ bi có thể phải nhận lấy khổ đau cả đời.

Một lần từ bi, là một lần người ta quyết tâm đặt xuống hết hận thù trong lòng, rồi nhẹ nhàng, giải thoát.

Một lần không từ bi, là một lần người ta quyết tâm cầm hết hận thù lên, giữ thật chặt, rồi nặng nề, đảo điên, khổ lụy.

Nhẹ nhàng, giải thoát bắt đầu từ tâm từ bi; và bế tắc, khổ lụy nối dài thêm khi tâm từ bi không còn. Sự khác biệt duy nhất giữa hạnh phúc và khổ đau chính là tâm từ bi.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 慈悲無遇上，為樂之根本，若人無是心，後則唯有苦。Dòng 20, 21, khung thứ 2, trang 499, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Chiều về, hôm đó Sài Gòn mưa. Mưa ướt mắt, ướt tay, nghe câu hát vắng vắng trong mưa, thấy lòng thật nhẹ: “Còn tình yêu đó, lỗi lầm sẽ qua”.

Câu hát nhẹ như một câu Kinh, và nặng như câu: “*Chân ngôn giải oan kết*” mà người đời viết được cho nhau.

Thứ duy nhất lớn hơn lỗi lầm là tình thương. Một ánh mắt dữ, một lời nói ác... chẳng qua cũng do tình thương không còn.

Khi trong lòng còn tình thương, lỗi lầm của người chỉ là chuyện nhỏ.

Khi trong tâm còn từ bi, những tổn thương từ cuộc sống vô thường mang đến cũng chẳng đáng gì.

Con đường khổ lụy của người đời có muôn ngàn cách để bắt đầu, và cũng có chừng ấy cách để nối dài thêm. Nhưng có một cách để kết thúc: là tâm từ bi.

Từ bi để can đảm mà lương thiện.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 135



“Không biết cuộc sống vô thường, không biết kiếp người chẳng bền chắc, không biết niềm vui vun đắp từ những điều phù phiếm vô thường sẽ mau chóng theo thời gian tàn phai, hôm nay không biết chăm lo gì cho hạt giống niềm vui, nhưng lúc nào cũng mong muốn ngày mai không khổ”.⁽¹⁾

Khi nhận thấy cuộc sống vô thường, khi nhận ra kiếp người không bền chắc, ngay lúc đó, nhất định sẽ phải buồn rất nhiều. Buồn vì ngoài kia mong manh, buồn vì bản thân mình tạm bợ. Nhưng ngày mai, kẻ đó không còn bị những mong manh mất mát, đổi thay làm khổ; không còn bị những cuộc chia ly sinh tử băm nát lòng mình.

Không ai phải buồn nhiều khi đã sớm biết bản chất của vấn đề vốn như vậy.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 不悟命非堅，快樂亦隨滅，不顧現在因，而求後世樂。Dòng 19, 20, khung thứ 2, trang 508, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Khi nhận thấy cuộc sống không là vô thường, khi biết kiếp người rất bền chắc, kẻ đó nhất định sẽ vui, vì ngoài kia sẽ không đổi thay, và phía trước của mình và những người mình yêu thương còn dài lâu lắm. Nhưng ngày mai, kẻ đó nhất định sẽ bị những mất mát, đổi thay làm khổ; bị những cuộc chia ly tử sinh đè nặng lòng mình.

Người ta phải buồn nhiều bởi những nỗi đau ập đến mà họ không thể ngờ.

Có những nỗi buồn là cần thiết để kết thúc những nỗi buồn to lớn hơn. Nên, nhìn thấy cuộc sống vô thường không phải là bi quan, nhận ra kiếp người không bền chắc cũng chẳng phải là bi quan, mà là để lòng bình thản trước những biến cố ngày mai.

Khi không biết niềm vui vun đắp từ những điều phù phiếm vô thường sẽ mau chóng theo thời gian tàn phai, kẻ đó ngày ngày vẫn theo đuổi hàng triệu thứ mong manh, rồi một chiều phải để tất cả lại phía sau, cố bao nhiêu cũng không còn giữ lại được.

Khi nhận ra kiếp người không bền chắc, người ta sẽ muốn sống cho những điều thật đẹp, hơn là cố chăm chút cho tấm thân tứ đại thật đẹp; cố làm những việc để trăm năm sau vẫn còn, hơn là cố chăm chút cho tấm thân tứ đại sống được trăm năm; và thôi thương người bằng tình thương hư ảo, chỉ muốn thương người bằng tình thương qua được trăm năm.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 136



“Kẻ nông nổi theo đuổi những thứ phù hoa cũng giống như loài bướm đêm bị cuốn hút bởi ánh sáng rực rỡ của ngọn đèn dầu. Lao vào đó, không chút e ngại, đâu biết đang lao mình vào lửa, đâu biết phía sau những rực rỡ đó, cuối cùng, chẳng có gì vui”.⁽¹⁾

Có những lời nói đẹp như hoa, chỉ một ngày mưa đã rơi rụng mất.

Có những hạnh phúc rất rực rỡ, chỉ một ngày nắng đã phai màu.

Có những điều đẹp như sương, không mang qua nổi một ngày gió.

Khi đã quên hết những vực sâu đã sẩy chân rơi vào từ tiền kiếp, khi đã quên hết những vui buồn từ tiền thân, thì

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 愚人著諸欲，如蛾愛燈光，不知大怖畏，畢竟無少樂。Dòng 8, 9, khung thứ 2, trang 504, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

trong kiếp sống hiện tại, ai cũng như lần đầu tiên đi qua nơi đó, như đang dò dẫm bàn chân bước qua dòng nước lạ.

Một kẻ trở lại nơi đã không còn nhớ gì nữa, và một người đứng trước nơi xa lạ, cũng như nhau thôi.

Không ai dò độ nông sâu của dòng nước lạ bằng cả hai chân. Nhưng có kẻ vẫn luôn dò cuộc đời nông sâu bằng cả hai chân của mình, và dò lòng người nông sâu bằng cả trái tim. Rồi ngả nghiêng, điêu đứng, như người mất trắng.

Nếu sớm biết phía sau những rực rỡ kia là lửa, lũ bướm đêm đã không háo hức lao vào.

Nếu sớm biết phía sau phù hoa không rực rỡ như điều họ vẫn thấy, người đời đã không phải buồn nhiều đến vậy.

Tôi luôn thích nhìn những người từ thế giới phù hoa quay về ngồi dưới hiên chùa, nghe một thời Kinh. Khi đã trở về từ nơi đó, nơi ấy sẽ không còn cơ hội xô ngã họ thêm một lần nào nữa. Tôi thích nhìn những vết thương đã lành trong mắt của họ - xanh và bình thản như ngọn núi ngàn năm.

Có người lại vừa gom hết dững khí của mình, để đôi chân ngược dòng phù hoa quay trở về...

Lời Kinh trong lòng bàn tay 137



“Lòng từ bi như kho báu lớn, dùng mãi không tận, biến kẻ đó thành một người giàu có, đủ sức mua hết những trắc trở trong cuộc đời rồi bình yên; để không phải điều đứng như một người nghèo, không đủ từ bi mua nổi cho mình một ngày bình yên”.⁽¹⁾

Có lẽ, hơn một nửa cuộc đời mỗi người là những trắc trở, từ chuyện tình cảm, đến công việc, các mối quan hệ, rồi sức khỏe... Nếu không có tâm từ bi, người ta sẽ không biết làm gì với những trắc trở đó, ngoài việc dùng chúng làm ra phiền não, làm ra nỗi đau, cho mình, cho người.

Những trắc trở, những vấn đề trong cuộc sống chỉ có thể giải quyết được bằng cách sống - cách sống tích cực, cách sống từ bi.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 悲心如寶藏，眾生用無盡，能破彼貧窮，成就廣大利。Dòng 7, 8, khung thứ 2, trang 499, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Một chiếc thuyền, khi đã thả neo chạm đáy, thì sóng gió ngoài kia không còn cuốn trôi được nữa. Một người, khi đã có tâm từ bi, để tâm từ bi chạm được lòng mình, thì cuộc đời ngoài kia, dù thế nào, cũng không thể biến họ thành một con người khác, không thể cuốn xô.

Ai cũng nỗ lực đi qua hết những khó khăn, nhưng khi có tâm từ bi, chúng ta sẽ chú ý đến việc sau khi đi qua hết nơi đó, mình sẽ trở thành người như thế nào.

Thực ra, phải đến khi nào nhận ra sự bình thản trong tâm là quan trọng, khi đó người ta mới thấy tâm từ bi là một kho báu; phải đến khi nào người ta đem tất cả những phù hoa gom góp cả đời không đổi được cho mình một buổi sớm mai bình yên, khi đó mới nhận ra tâm từ bi là một kho báu.

Nếu không, tâm từ bi vẫn cứ là chuyện nhỏ.

Có những điều nghĩ là nhỏ nhặt, một ngày nọ, lại trở thành vô cùng to lớn. Như một ngày, bỗng thấy thương một hơi thở bình yên của mình - thương đến mức, mỗi buổi sớm mai, việc đầu tiên là luôn giành thời gian cho nó. Điều nhỏ nhặt đó, đủ sức thay đổi cả thế giới chung quanh mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 138



"Khi trong tâm khởi lên suy nghĩ như vậy, rồi làm như vậy, chắc chắn sẽ nhận lấy kết quả tương ứng như thế. Khi làm điều thiện lành, đó là nguyên nhân để niềm vui thanh tịnh thành hình; khi làm việc không thiện lành, đó là nguyên nhân cho khổ đau thành hình".⁽¹⁾

Dù có nhận ra hay không, thì chúng ta vẫn đang là người làm chủ cuộc sống của mình.

Chỉ là khi không nhận ra điều đó, người ta bỏ hoang cuộc đời mình như ngôi nhà vô chủ, bụi bặm, âm u, tối tăm - có kẻ vẫn thường đi về, nhưng không ai trông nom; người ta bỏ mặc cuộc đời mình như chiếc thuyền trôi theo dòng nước, chơ vơ trên đó một người say - có người nhưng không ai cầm lái, lênh đênh, bất định.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 由起如是心，則受如是果，作善為淨因，造惡得苦報。Dòng 24, 25, khung thứ 3, trang 481, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Dù có nhận ra hay không, thì chúng ta vẫn đang chịu trách nhiệm cho từng việc làm của mình.

Chỉ là khi chưa nhận ra điều đó, người ta chưa biết thương một lời nói thiện, chưa biết sợ một lời nói ác; chưa biết thương một ánh mắt hiền, chưa biết sợ một ánh mắt dữ; chưa biết thương một suy nghĩ thiện, chưa biết sợ một suy nghĩ không lành.

Một lời nói ác, một ánh mắt dữ, một suy nghĩ không lành, nhỏ bé thôi, như ngọn lửa một que diêm. Đừng bao giờ xem thường một đốm lửa nhỏ. Đôi khi, chỉ một sát-na không giữ được tâm mình mà mất hết - như một kẻ trong một khoảnh khắc lơ đãng, đánh rơi que diêm đang cháy xuống hiên ngôi nhà gỗ của mình, rồi bất lực đứng nhìn mọi thứ bị thiêu rụi.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 139



“Mặc dù chỉ làm một ít tội lỗi, nhưng về sau phải chịu hậu quả rất lớn. Do kẻ đó si mê, không đủ dũng khí để dừng lại; chỉ dừng lại một lát rồi lại gây thêm những lỗi lầm mới, cũng chỉ thêm một ít, nghĩ không đáng gì”.⁽¹⁾

Hôm kia, leo núi, đến chỗ những người chẻ đá núi chơi.

Những con người từ các tỉnh miền Trung xa ngoài kia tha hương cầu thực. Đồ nghề của người thợ chẻ đá không gì nhiều: ngày xưa, chỉ có mũi đục với chiếc búa, chẻ đá núi bằng tay không; giờ mũi đục thay bằng chiếc khoan điện, mũi khoan to hơn đầu ngón tay cái, giờ chẻ đá nhanh hơn ngày xưa rất nhiều.

Người ta khoan vào tảng đá từng lỗ nhỏ, cách nhau chừng gang tay. Những lỗ khoan nối nhau làm thành một đường thẳng dài. Cho thanh nêm sắt vào lỗ khoan, rồi gõ

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 初雖作少罪，後則墮險道，由癡覆彼心，出已而復造。Dòng thứ 24, 25, khung thứ 2, trang 491, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

nhẹ, tảng đá to rần ròi tách ra rất ngoan, thẳng tắp theo đường những lỗ khoan.

Một lỗ khoan chỉ bé như đầu ngón tay cái, so với tảng đá to, rõ ràng là chẳng đáng gì. Nhưng khi nhiều lỗ khoan không đáng gì như vậy nối nhau, chỉ cần thêm một lực tác động, cũng không đáng gì nữa, tảng đá to sẽ vỡ ra.

Những điều thiện trong lòng người, dù to lớn như núi và rần ròi như đá, cũng sẽ dễ dàng vỡ vụn ra bởi những lỗi lầm không đáng gì, nối tiếp nhau, không biết dừng lại, từ ngày này qua ngày khác.

Mà mấy ai, trong lòng, có được điều thiện to lớn và rần ròi như đá núi?

Nơi đây ngày xưa rất nhiều đá, đá trên núi nhiều hơn cây, giờ chẳng còn bao nhiêu nữa. Chừng đó đá núi đã vỡ vụn ra bởi một mũi khoan nhỏ xíu, nằm gọn trong lòng bàn tay, không đáng gì.

Biết bao nhiêu người đã vỡ vụn ra bởi những lỗi lầm không đáng gì?

Lời Kinh trong lòng bàn tay 140



“Mang một đóa hoa đến đâu, hương hoa theo đến đó, không rời. Những nghiệp ác, nghiệp thiện mà mỗi người đã làm cũng như vậy, luôn theo bước chân họ đi đến cuối đất cùng trời”.⁽¹⁾

Một người trồng trong sân nhà một cây xanh. Sau nhiều năm chăm sóc, cây cao to. Khi không còn ở nơi đó nữa, muốn mang cây theo, không được. Người đó chọn ít hạt giống tốt mang theo. Với kinh nghiệm và hiểu biết từ những ngày chăm cây ngày trước, khi đến nơi ở mới, người đó dễ dàng trồng cho mình một cây mới như xưa. Người ấy cũng không thể mang theo được ngôi nhà của mình, nhưng sẽ mang theo được kinh nghiệm khi xây cất ngôi nhà ngày trước, để làm ngôi nhà mới cho mình.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如花所至處，其香不捨離，善惡業亦然，在處常隨逐。Dòng thứ 2, 3, khung thứ 3, trang 486, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Kinh nghiệm đó, những ngày miệt mài làm việc, tính toán này nọ, chính là nghiệp. Thứ sẽ theo người ta đến góc bể chân trời, như hương trên nhụy hoa.

Cuộc sống có nhiều ngã rẽ. Sau mỗi ngã rẽ, người ta lại mất đi một vài người, thôi không đi chung nữa. Ở ngã rẽ mới, có những người mới bước vào, đi cùng.

Chẳng mấy ai có được một người bạn đi chung với mình đến cuối chân trời. Sau bao nhiêu khúc quanh, sau bao nhiêu ngã rẽ, vẫn còn đi chung với nhau là quá khó. Không thể mãi mang theo bên mình một người bạn, nhưng có thể mang theo bên mình lòng chân thành, thứ đã giúp mình biến một người xa lạ thành một người bạn như ngày trước. Ở khúc quanh mới, ở ngã rẽ mới, lòng chân thành mang theo đó lại biến một người xa lạ mới thành một người bạn mới.

Lòng chân thành đó chính là nghiệp.

Ánh mắt hiền, đôi tay ấm, đôi chân vững chãi không ngại khó đi chung với nhau qua những ngày khó khăn chính là nghiệp - nghiệp thiện; và ánh mắt dữ, lời nói ác, đôi tay lạnh cũng chính là nghiệp - nghiệp ác; đã trở thành thứ đi đâu cũng mang theo.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 141



“Có kẻ, dù không đọc nhiều kinh điển, nhưng đọc xong, hiểu, rồi thực hành. Dùng câu Kinh để sống. Dùng câu Kinh để thanh lọc tham sân si... chất chứa trong lòng. Dùng câu Kinh để nuôi lớn tâm từ. Tựa vào câu Kinh để không ngã đổ.

Kẻ đó, dù ở đâu, nơi này hay nơi khác, hôm nay hay ngày mai, luôn thấy lòng bình yên”.⁽¹⁾

Ngày tâm còn động, người ta dễ dàng nhận ra cuộc sống này là một cuộc đua dài, rất dài. Vì thấy nơi đó là một cuộc đua, nên nhìn chung quanh thấy rất nhiều đối thủ, từ người bạn học chung lớp chung trường, đến người đồng nghiệp cùng cơ quan, rồi người hàng xóm, thậm chí đến cả một người lạ ngang qua, cũng phải hơn thua với nhau cho bằng được.

Trong những ngày tâm còn động, câu Kinh trong tay cũng trở thành thứ để mà hơn thua.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 20.

Từ xa xưa, lâu lắm rồi, hơn cả nghìn năm trước, có kẻ đến ngồi trước Phật, lắng nghe một câu Kinh, nhưng mang câu Kinh về chỉ để làm đẹp cho câu nói của mình. Câu Kinh giải thoát lại trở thành một vật trang sức, để cho mình có vẻ như thanh cao hơn những con người còn đang miệt mài trong giông gió ngoài kia, vì mình đã nói được những lời Kinh.

Mang câu Kinh bình yên về để làm lòng mình động.

Khi tâm tĩnh lặng, người ta vẫn thấy cuộc sống này là một cuộc đua dài, rất dài, nhưng đối thủ không phải là những người chung quanh nữa, không phải ai cả, mà là chính mình.

Câu Kinh là để sống, để thanh lọc, cho tâm tĩnh lặng, cho lòng bình yên.

Gió đã nói gì đấy? Để Tháng 6 mưa hoài.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 142



“Người nhỏ cỏ may, nếu cầm không chặt, tuột, lá cỏ sẽ cắt đứt tay. Chỉ những người cầm thật chặt, và đứt khoát nhỏ thật mạnh một lần, mới nhổ bật được gốc mà tay không bị đứt”.⁽¹⁾

Cuộc đời như cơn mưa...

Ai đi ngang qua đó, dù lương thiện hay không, cũng sẽ bị ướt. Có kẻ chỉ mới vài giọt mưa ướt vai đã vội tìm một nơi trú ẩn. Có kẻ dầm mưa đến lạnh tái tê mới chịu rời đi tìm một nơi trú ẩn cho mình.

Mưa thì lạnh, có những đôi chân lại chưa vội bước đi.

Lá cỏ may luôn sắc bén, còn tay người thì mỏng. Nhưng chỉ những ai chần chừ không đứt khoát mới bị đứt tay.

Cuộc đời nhiều gai góc, còn lòng người thì mềm. Có những đôi chân lại chẳng muốn đi nhanh.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 譬如拔葦草，執緩則傷手。如急執葦草，則不傷其手。Từ dòng thứ 4 đến dòng thứ 6, khung thứ 2, trang 364, bộ Kinh mang mã số 099 (雜阿含經), tập 2 (大正新脩大藏經).

Lời Kinh trong lòng bàn tay 143



“Như kẻ nông phu cất giữ cẩn thận từng hạt giống. Như khách qua sông tìm cách bảo vệ con thuyền. Như kẻ lữ hành chăm lo cho chú ngựa. Như người bệnh trân trọng từng cây cỏ thuốc. Như kẻ đứng giữa mùa đông gìn giữ ngọn lửa ấm cho mình”.⁽¹⁾

Kẻ trí gìn giữ tâm từ bi của mình cũng như vậy.

Với người nông phu, trong hạt giống có vật mạ non thơm thơm rất hiền, có cánh đồng trĩu hạt, có mùa gặt tất bật tiếng cười, có bữa cơm lúa mới đầu mùa quây quần, đầm ấm. Hạt giống mang đến những ngày mai no đủ.

Với người trí, trong tâm từ có những buổi sớm mai bình yên, có nụ cười rất ấm nhìn cuộc đời gió bụi, có đôi chân bình thản đi mãi về phía cuộc đời, có vết thương lành lại, có nỗi buồn phai đi. Tâm từ mang đến những ngày mai bình yên.

⁽¹⁾ Viết lại từ một đoạn Kinh, từ dòng 10 đến dòng 13, khung thứ 3, trang 497, bộ Kinh mang mã số 0374 (大般涅槃經), tập 12 (大正新脩大藏經).

Với người khách qua sông, chiếc thuyền là mạng sống, đưa họ vượt qua dòng nước sâu.

Với người trí, tâm từ giúp họ bình yên đi qua hết những nông sâu trong nhân gian; có sóng, có gió, có những bất trắc ẩn sau ánh mắt, lời nói, tiếng cười nơi đường trần gió bụi, nhưng khi còn giữ được tâm từ, kẻ đó vẫn sẽ luôn bình yên.

Với những lũ khách, chú ngựa là người bạn đồng hành tốt, giúp họ không lạc đường.

Với kẻ trí, tâm từ là tri kỷ, cho họ một nơi để tựa vào đi tiếp sau mỗi vết thương chí mạng từ cuộc sống. Chỉ khi nào có tâm từ làm bạn đồng hành, mới có thể đi qua hết những ngày buồn. Chỉ khi nào có tâm từ làm bạn đồng hành, mới có thể bình yên.

Ai cũng từng ngã bệnh bởi gió mưa ngoài kia, bởi giá lạnh của lòng người, và bởi chính sân si, hẹp hòi trong lòng mình.

Có bao giờ người nghĩ tâm từ là một liều thuốc hay?

Rồi sẽ có ngày, một người dù hôm qua từng động niệm sân si đến đâu, cũng sẽ tự biết cách gìn giữ tâm từ trong lòng mình, như cách một người đứng giữa mùa đông gìn giữ cẩn thận ngọn lửa ấm.

Người có bao giờ thấy lòng mình lạnh, thấy cuộc đời ngoài kia cũng lạnh, như đang đứng giữa một ngày lạnh nhất của mùa đông?

Tâm từ luôn ấm như ngọn lửa.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 144



"Đại dương kia có thể khô đi, và những cơn mưa có thể lấp đầy trở lại, nhưng đôi mắt người đời chưa bao giờ biết đủ khi đứng trước những sắc tướng trong chốn nhân gian, khi lòng tham vẫn còn".⁽¹⁾

Hóa ra, thứ sâu rộng hơn đại dương ngoài kia lại là đôi mắt của chính mình - khi lòng còn tham.

Ai cũng từng phải động lòng trước một sắc tướng nào đó trong chốn nhân gian.

Ai cũng đã từng bắt đôi chân phải mệt, để đuổi theo; bắt đôi tay phải mỏi, để nín giữ.

Mà sắc tướng thì vô thường, đuổi kịp không? Giữ được không?

Lỗi không phải của mắt đã nhìn thấy. Lỗi cũng không phải bởi những sắc tướng vô tình đã hiện hữu nơi đây. Lỗi do lòng chưa yên.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 彼海尚有竭，天雨能充滿，眼視諸色相，未曾有厭足。Dòng thứ 2, 3, khung thứ 2, trang 472, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Có kẻ động lòng trước những hình ảnh của ngày hôm qua. Có kẻ động lòng trước những ảo ảnh của những ngày chưa tới.

Có kẻ động lòng trước hình ảnh một người, rồi buồn. Có kẻ động lòng trước một dáng núi nghìn năm vẽ lên nền trời mỗi sớm, rồi bình thản.

Có kẻ động lòng trước đôi mắt biếc chốn nhân gian, rồi khắc khoải cả đời. Có kẻ động lòng trước đôi mắt thật hiền của Phật, rồi bình yên.

Có người động lòng trước cảnh phù hoa tráng lệ. Có kẻ lại động lòng trước ngôi chùa nhỏ giản dị, bình thản nơi cuối thôn.

Người đời luôn đi về phía làm lòng mình “động”. Vẫn có những lần động lòng để rồi bình yên.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 145



“Có kẻ đứng giữa những chuyện khổ vui, tâm không bị những chuyện đó cuốn đi, không sợ hãi nỗi buồn, không tham đắm niềm vui. Kẻ đó là một người đầy đủ trí tuệ”.⁽¹⁾

“Không sợ hãi nỗi buồn”, vì thật ra, với kẻ đó, điều đáng sợ hơn nỗi buồn đang chịu nhận ngay hiện tại chính là những ngày lòng còn âm u, để lỡ tay gieo vào cuộc đời những hạt mầm bất thiện, để hôm nay phải nhận lấy nỗi buồn dài.

Gieo nhân bất thiện và nhận lấy kết quả không vui. Điều nào đáng sợ hơn?

Có kẻ đã thấy lo sợ ngay từ lúc lỡ tay gieo một hạt nhân không lành, gieo vào cuộc đời một ánh mắt dữ, gieo vào lòng người một lời nói ác, gieo vào lòng mình một

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 若人於苦樂，心不隨彼轉，無怖亦無愛，是為具智者。Dòng thứ 7, 8, khung thứ 3, trang 514, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

suy nghĩ âm u, dù kết quả từ những việc làm đó vẫn còn chưa tới.

Có kẻ mãi đến khi nhận lại kết quả không vui mới thấy lo sợ những việc làm ngày xưa của mình.

Hai kiểu người trên, ai cũng một lần lo sợ, trước và sau, nhưng có một kẻ biết dùng âu lo để kết thúc những nỗi buồn dài.

“Không sợ hãi nỗi buồn”, vì biết nơi nỗi buồn đó bắt đầu.

“Không sợ hãi nỗi buồn”, vì biết cách để nỗi buồn đó kết thúc.

“Không sợ hãi nỗi buồn”, vì biết nỗi buồn đó sẽ qua.

“Không tham đắm vào niềm vui”, vì niềm vui nào cũng sẽ mất. Ai tham đắm vào đó nhiều sẽ phải đau khổ hơn. Những hạnh phúc đã mất, những niềm vui đã qua luôn là trở lực lớn nhất ngăn cản người đời có thể bình yên ngay trong hiện tại.

“Không tham đắm vào niềm vui”, vì khi tham đắm vào niềm vui hiện tại, cũng như đang nhốt mình vào đó, rồi quên mất: điều quan trọng nhất trong hiện tại là gieo những hạt giống thiện cho những ngày mai vui.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 146



“Thuốc độc và nước cam lồ đều từ miệng lưỡi rồi vào thân: một làm thân tổn thương, một giúp thân khoẻ mạnh.

Một lời nói không thật hại người như thuốc độc. Một lời nói chân thành như nước cam lồ; cũng từ miệng lưỡi con người...”⁽¹⁾

Thuốc độc chỉ hại một người. Lời nói dối không chỉ làm tổn thương lòng chân thật người nói, làm buồn lòng người nghe, mà còn làm bất an một người xa lạ, không liên quan, vô tình nghe được.

Như khi đứng trước cảnh đổ nát tang thương của một nơi xa lạ, ai cũng sẽ thấy rất nặng lòng, dù biết nơi xa lạ kia không liên quan gì đến mình. Chỉ là do nhìn thấy một điều gì đó đã sụp đổ, nhìn thấy một điều gì đó đã mất đi.

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 如毒與甘露，二種皆依舌，毒如彼妄言，甘露同真實。Dòng thứ 22, 23, khung thứ 3, trang 484, bộ Kinh mang mã số 0728 (諸法集要經), tập 17 (大正新脩大藏經).

Hôm qua lên núi bẻ măng. Tháng 8 nơi đây bắt đầu mùa măng núi. Rau rừng, măng núi, gió trời, câu Kinh xưa, cho những ngày bình dị, an như đá, nhẹ như mây.

Núi nhiều bằng lăng. Tháng 8, mùa hoa bằng lăng rừng nở rộ, tím cả triền núi xa. Nhìn mùa hoa tím tháng 8, thấy lòng an, dù biết mùa hoa kia không phải nở cho mình.

Giữa nhân gian bẽ bộn, nghe một lời chân thành giữa người với người, những con người xa lạ, vẫn thấy lòng an, dù biết lời chân thành kia không phải người nói với mình.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 147



"Những người chấp nhận sống trong cảnh không vui nhưng vẫn giữ được từ tâm cho trái tim, giữ được yêu thương trong lời nói, giữ được sự chân thành trong đôi mắt đôi tay, vẫn bước đều về phía trước, vẫn giữ được niềm tin. Kẻ đó như ngọn núi đá không lay chuyển trước những giông gió cuộc đời".⁽¹⁾

Đâu phải vì mình bé nhỏ mà cuộc đời thương tình không nổi gió.

Đâu phải vì mình mệt mỏi mà giông bão sẽ mềm lòng.

Đâu phải vì đôi chân đã rệu rã mà con đường chạnh lòng thu ngắn lại.

Đâu phải vì mình muốn giữ lại mà cuộc sống sẽ mỉm cười đồng ý không cuốn đi.

Người trở về từ phố rộng, sau nhiều lần cuối năm không về.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 8.

Ngày xưa, người đi, như chiếc thuyền nhỏ tắt tả chạy tìm một nơi trốn bão, rồi mới biết, chạy trốn mãi còn mệt mỏi hơn ở lại và mạnh mẽ đổi diện một lần.

Người về, rủ lũ sè về con phố nhỏ. Mỗi sáng một nắm thóc, một tách cafe, một hơi thở nhẹ, một thời trầm, một câu Kinh. Ngồi nhìn lũ sè tíu tít rủ nhau về dưới hiên nhặt thóc, nhìn sè mẹ cẩn thận tách từng vỏ thóc mớm cho lũ sè non. Mím cười, cúi đầu, chấp tay chào Đức Phật, rồi xỏ giày bước ra phố rộng, nghe lòng đủ bình thản để đi qua hết những giấc mộng vô thường ngoài kia.

Người về ngôi nhà có cây ngọc lan nơi góc sân. Tháng 5 thơm từng trang sách.

Người về, thôi không làm chiếc thuyền con nữa, mà làm một hòn đảo nhỏ cho riêng mình; khi là thuyền, có đâu thì cũng lênh dênh.

Cuộc sống không thể tốt hơn bởi những tình cờ. Nó chỉ tốt hơn khi trong lòng có gì đó đã đổi thay.

Người cuối năm an.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 148



“Có người nổi trôi trên dòng nước lớn nhưng lại bị chết khát.

Có người ngày ngày vẫn thường nói nhiều lời Kinh, nhưng chưa đủ năng lực đoạn trừ cơn khát tham-sân-si trong lòng. Cầm thật nhiều câu Kinh trong tay, nhưng lại bị phiền não đánh gục, ngày mai phải chịu nhiều khổ đau”.⁽¹⁾

Do câu Kinh chỉ để nói, nên mới có người còn phải mang đôi mắt thật buồn về ngồi trước Phật; có kẻ còn phải mang trong lòng nhiều vết thương về khép cửa học lại câu Kinh xưa.

Do câu Kinh chỉ để nói, nên mới có người nói mãi những câu Kinh nhưng lòng vẫn chưa thuộc; đọc mãi những lời Kinh nhưng trong lòng vẫn cứ quên; nói mãi câu kinh “vô thường” nhưng lòng vẫn còn sân si rất nhiều trước những

⁽¹⁾ Nguyên Hán văn: 譬若有人泛大水中爲渴而死。迦葉波！此沙門婆羅門亦復如是，然於多法受持讀誦，而不能斷貪瞋癡渴，遊大法海爲諸煩惱渴愛而死，後墮惡道。Từ dòng thứ 4 đến dòng thứ 7, khung thứ 2, trang 114, bộ Kinh mang mã số 01636, Đại乘集菩薩學論, tập 32 大正新脩大藏經。

chuyện được mắt; nói mãi câu kinh “vô ngã” nhưng lòng vẫn còn phiền não rất nhiều trước những chuyện hợp tan.

Do câu Kinh chỉ để nói, nên mới có kẻ còn phải bận rộn loay hoay mãi với những tổn thương của mình mà quên mất nụ cười, quên hỏi người bên cạnh mình: “Người có an không?”

Biết bao nhiêu người đến ngồi dưới hiên chùa, tiếc nuôi: giá mà biết được những câu Kinh sớm hơn, để không phải oằn vai gánh mãi nỗi buồn.

Thật ra, tiếc nuôi lớn nhất không phải là chưa biết được những câu Kinh, mà biết được rồi nhưng lại không cất được câu Kinh vào lòng.

Cầm thật nhiều câu Kinh trong tay nhưng lại bị phiền não đánh gục.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 149



"Giữa rừng sâu, đầy muôn thú, gã voi rừng cũng phải tự nỗ lực hết sức để thoát ra khi bị sa lầy.

Giữa thế giới đông đúc người, ai cũng chỉ có thể một mình đi qua hết những biến cố bằng chính nội lực tự thân. Vì vậy, đừng phàn nàn nhiều mà hãy yên lặng nỗ lực, cố gắng để có một nội tâm mạnh mẽ để tự cứu lấy mình".⁽¹⁾

Có nụ cười ở gần lắm, của những người ở ngay bên cạnh mình, đưa tay ra là chạm vào được, nhưng lại không bao giờ có thể mang về để lấp đầy một ngày buồn. Vì nụ cười là của người, còn ngày buồn là của ta.

Có những ngày, đứng giữa dòng người ngược xuôi tấp nập, nhưng bản thân mình lại không biết đi đâu. Vì con đường là của người, còn đôi chân là của ta.

⁽¹⁾ Viết lại từ câu Kinh Pháp Cú 325.

Những được mất, đổ vỡ, tàn phai... ai cũng phải đối diện nhiều lần trong đời. Người nào cảm nhận được câu Kinh “vô thường” sâu sắc hơn, người đó sẽ đi qua nhanh hơn; bằng không, cứ phải loanh quanh mãi trong đám gai đó. Không ai thay thế ai đi qua được.

Những hẹp hòi hơn thua, ai cũng từng gặp phải. Người càng rộng lượng càng dễ thoát ra; bằng không, sẽ bị chết ngạt trong đó. Không ai giải thoát cho ai được.

Ngày và đêm nối nhau làm nên tháng năm. Niềm vui và nỗi buồn đan xen nhau làm nên cuộc sống.

Nên cuộc sống có những ngày vui và những ngày rất buồn.

Khi không tự bảo vệ được mình trong những ngày buồn, kẻ đó sẽ rất dễ đánh mất mình trong những ngày vui.

Lời Kinh trong lòng bàn tay 150



“Không có thứ gì hủy hoại những điều tốt đẹp trong tâm mỗi người mau chóng bằng tính ganh ghét, đố kỵ đối với những điều thiện chung quanh họ”.⁽¹⁾

Người trồng hoa nghịch mùa, rất thương từng đóa hoa nghịch mùa, ngược gió, ngược mưa, để nở. Rất thương.

Ai từng đọc Kinh, rồi muốn thực hành lời “ái ngữ”, nói những lời không tổn thương, tự khắc sẽ biết trân trọng khi nghe lời “ái ngữ” của người, dù biết lời “ái ngữ” đó không phải người nói với mình; vì biết, giữa cuộc đời này, ngược sân ngược si để nói được một lời “ái ngữ” với nhau chưa bao giờ là chuyện dễ dàng cả. Rất khó.

Những người leo núi, luôn rất trân trọng những bước chân vừa bước được lên phía trước và không bị núi cao đẩy lùi lại. Núi thì cao, đôi chân lại nhỏ.

⁽¹⁾ Dịch một đoạn từ dòng 13 đến 17, khung thứ 2, trang 569, bộ Kinh mang mã số 0125, 增壹阿含經, tập 2 大正新脩大藏經.

Những người đọc Kinh, rồi muốn thực hành những câu Kinh để sống, tự khắc biết trân trọng những người luôn giữ được sự bình thản, vững chãi, từ bi với mọi chuyện quanh mình; vì biết, trên con đường hành thiện, không để những nghịch cảnh nghịch duyên đẩy lùi lại luôn là chuyện rất khó, không đơn giản chỉ như nói một câu Kinh. Nghịch cảnh nghịch duyên cao như núi.

Khi “ghét” điều thiện của người, kẻ đó nhất định không bao giờ biết “thương” điều thiện của mình.

Không ai có thể giữ lại được điều thiện trong lòng mình khi đã ghét bỏ điều thiện của người khác.

Nhất định.

*Cuộc sống
nhìn từ ô cửa Thiên*



Ngày cuối năm

Ngày cuối năm, một ngày buộc người ta phải suy nghĩ thật nhiều.

Nghĩ lung tung, nghĩ những ngày đã qua, nghĩ những ngày sắp tới, nghĩ đến những người đang chờ đợi, hy vọng mình, nghĩ đến đôi mắt thật hiền, nghĩ đến khung cửa sổ đêm nào cũng thức thật khuya.

Ngày cuối năm như một viên sỏi nhỏ ném xuống mặt hồ buổi sớm mai, lao xao.

Ngày cuối năm, ta lại về quê, người tu sĩ về thăm nhà.

Sài Gòn - Phan Thiết, 200km, những vườn cao su hai bên đường vào những ngày này cũng đã bắt đầu đỏ rục, trút lá.

Những ngày cuối năm, đồng cỏ sau làng vàng úa rồi bạc trắng xao xác. Cánh đồng sau mùa gặt còn trơ lại những gốc rạ. Vạt lau ngoài bến sông sau những ngày bão lũ bắt đầu ra hoa trắng muốt cả một khúc sông. Gió Bắc thổi mạnh.

Những chiều cuối năm, cánh đồng cỏ sau làng trở thành sân chơi cho lũ trẻ. Khi nắng tắt, từ trong làng vọng ra tiếng của mẹ gọi con về tắm, tiếng của chị gọi em về ăn cơm.

Đêm của ngày cuối năm, không thể ngủ. Trần trọc mái.

Mẹ cũng không ngủ, lâu lâu lại vào phòng, đắp lại tấm chăn cho đứa con lâu lắm mới chịu về. Đứa con giờ phải gọi là “Thầy”, chẳng giống ai.

Trên ngọn núi phía sau làng, những tảng đá cũng không ngủ. Chúng thăm thì với nhau gì đó, rồi khe khẽ trở mình trong sương.

Đúng 4 giờ 30 phút sáng, có chuyến tàu hỏa kéo hồi còi thật dài chạy qua làng. Bao năm rồi vẫn vậy.

Ngày xưa, mỗi lần nghe tiếng còi tàu, trong đầu lại nghĩ đến một chuyến tàu nào đó, kéo hồi còi thật dài, rời ga, đi. Đêm nay, nghe tiếng còi tàu, trong đầu lại nghĩ đến một chuyến tàu, kéo hồi còi dài, vào ga, dừng lại.

Ngoài trời, có tiếng vỗ cánh thật nhẹ của lũ chim ăn đêm bay về phía núi.

Đôi chân này, mày không được mỏi, con đường phía trước vẫn còn dài lắm. Đôi tay này, mày cũng không được mỏi, vẫn còn nhiều việc chưa làm xong.

Sài Gòn, 30.12.2009

Mùa cát bay

Phan Thiết, có những cánh đồng cát mênh mông.

Tháng 3, nắng nhiều, gió nhiều. Gió tóm lấy từng nắm cát to, tung lên trời, mịn mù.

Tháng 3 có mùa cát bay.

Cát bay mù trời, cát bay vào nhà, bay vào túi áo, túi quần, bay vào chiếc cặp lữ học trò đến lớp. Cát bay vào mắt, để mắt người xa quê trở về lúc nào cũng phải cay cay.

Ngày xưa, tháng 3, có người về, nhìn mùa cát bay, để thấy cả cuộc sống nằm gọn trong một dấu chân trên cát: vô thường. Còn đó, mắt đó; thành đó, hoại đó.

Những vết thương trên cát, những dấu chân trên cát, có sâu đậm đến đâu, gió thổi qua một đêm là phai hết. Ngày mai chẳng còn lại gì.

Hôm qua, có người lại về. Tháng 3, về để thấy, về để tin, không phải thứ gì cũng dễ phai như dấu chân trên cát tháng 3.

Vì có thứ dù trải qua bao nhiêu mùa cát bay vẫn không thể phai mất được. Người tin không?

Sài Gòn, 15.3.2010

Mùa lúa chết

Miền Trung đang mùa lúa chết. Nhưng lũ đã về rồi, mùa lúa chết chết chìm.

Nhiều người gọi mùa lúa chết là “mùa lúa trời”.

Sau khi gặt xong, cánh đồng được giữ nguyên. Lũ về tới nơi rồi, chẳng cày cuốc làm gì nữa. Những năm lũ về trễ, hay lũ về không nhiều, người dân quê lại được mùa lúa chết.

Những chết lúa nảy lên từ gốc rạ vừa gặt, lặng lẽ lớn, lặng lẽ ra hoa kết hạt, rồi lặng lẽ thành mùa lúa chết, không được người chăm bón, không được người để ý.

“Mùa lúa chết”, mới gọi tên thôi cũng đã thấy nao lòng. Có gì ấy như là chết, là mọt, là gom góp đến cạn lòng mình.

Sau vụ mùa dài, ruộng cần cỗi. Những gốc rạ mệt mỏi, bạc phếch, chỉ muốn nằm xuống ngủ một giấc, nhọc nhằn quá rồi còn gì. Chỉ lũ rế nằm sâu dưới đất là không biết vụ mùa đã qua, vẫn cần mẫn chắt mọt trong mớ đất bạc màu,

tìm được tí gì ấy vội trao hết cho cây. Những gốc rạ chẳng đành lòng nằm nghỉ, xé thân ra nảy những chiếc mầm.

Còn rễ, cây còn nảy mầm. Những chiếc mầm gầy liêu xiêu lớn lên trong gió chướng.

Còn mầm, cây còn ra bông.

Lúa chết không thể yên tâm cong xuống trĩu hạt như lúa mùa, vì luôn phải thon thót giật mình bởi tiếng sấm báo mưa, còn phải nhón người đứng lên để trông tin lũ.

Phú Yên, 28.10.2010

Hai người lạ

Chú về khu phố nghèo này vào một ngày cuối năm, chỉ một mình. Mọi người tất bật chuẩn bị ngày Tết, biết bao nhiêu là việc. Rảnh tay, chỉ muốn lẩn quay ra ngủ. Chẳng ai quan tâm đến người hàng xóm mới về.

Thế cũng hay, chú thích được như thế. Thích được sống yên tĩnh một mình. Chú chưa bao giờ nói với ai về quá khứ của mình. Có ai hỏi, chú chỉ cười. Rồi mọi người cũng quen, không hỏi nữa. Hàng xóm chỉ biết đó là một người có đôi mắt thật hiền, đôi mắt biết nói, biết cười.

Chú đi làm gần như quanh năm. Ngày nào cũng thế, sáng đi thật sớm đến tận tối mới về. Công việc của chú chẳng giống ai: Chú lái xe chở những người vừa qua đời - nhưng không có người thân - trong các bệnh viện đến nơi hỏa táng.

Chết đã buồn. Chết không có người thân bên cạnh lại càng buồn hơn. Buồn đến tận nhãn.

Người đi về nơi xa thật xa, không người đưa tiễn, chẳng có một cái vẫy tay, không một tiếng thở dài, không một giọt nước mắt. Người đi chẳng muốn trở lại, chẳng muốn có kiếp sau.

Một chiều nọ, sau khi chuyển mấy chiếc quan tài xuống, mọi người ngạc nhiên khi thấy trên xe có một bé gái ngồi thu lu trong góc.

Bé lên xe khi người ta chuyển xác của bố lên. Bé chẳng có nơi để đi, chẳng còn chỗ để về; căn nhà trọ bé tí giờ xa vô tận. Nơi đó không còn là của bé nữa.

Ngoài bố, bé chẳng có người thân. Từ nhỏ đến giờ chẳng có người thân nào đến thăm hai bố con, và hai bố con cũng chẳng đi thăm ai. Bé không có mẹ, bố chưa bao giờ kể cho bé nghe về mẹ. Và bé cũng chưa bao giờ nghe bố kể quá khứ của bố - cái đoạn trước khi có bé ấy. Bố như một người không có quá khứ.

Và chiều nay, người-không-quá-khứ ra đi, để người-không-tương-lai ở lại.

Chú đưa bé lên trước, ngồi chung với mình. Đường Sài Gòn buổi tối đông nghẹt người, hối hả hối hả, chẳng ai buồn quan tâm đến người bên cạnh.

Chú đưa bé đi ăn. Bé ăn ngon lắm, nhưng đôi mắt vẫn thật buồn, thật tối. Chú để xe lại gara. Hai người đi bộ về nhà, chỉ cách con đường kia thôi. Sài Gòn thật lạ, chỉ cách con đường và mấy khúc quanh, đã như bước vào một thế giới khác.

Khu phố lao động nghèo phần nhiều đã ngủ - ngủ sớm để mai còn đi làm sớm.

Bàn tay sần sùi, to bè cầm lấy bàn tay bé nhỏ, lem luốc. Hai người đi cạnh nhau, ngọn đèn đường bám đầy bụi, hắt ra thứ ánh sáng mờ mờ nhạt nhạt, chỉ vừa đủ soi sáng lối đi dưới chân hai người.

Sài Gòn, 19.3.2011

Mùa lau chín

Ngoài quê lũ đã về. Mấy ngày rồi.

Lũ không lớn. Nhưng cũng đủ ngập vạt cỏ lau ngoài bến sông. Năm nào cũng vậy.

Không mưa nhưng lũ vẫn tràn về. Một ngày mới vẫn bình thường. Sáng có nắng lên. Nhưng ngoài sông, nước bắt đầu đỏ đậm dần, rồi dâng cao mãi. Ngập vạt lau, ngập luôn bến sông, tràn vào cả những cánh đồng. Mưa ở thượng nguồn.

Sông đổi hờn ai đẩy tận phía xa kia, rồi chông chênh, ngã đổ về một phía, nhấn chìm vạt cỏ lau trong nỗi niềm của mình.

Giống con người, những lúc đổi hờn, lòng sông cũng mang đầy bụi. Nhưng lòng lũ lau sậy xưa nay vẫn vậy, luôn bao dung và vô nhiễm. Có gì đâu.

Lũ rút, lòng lau vẫn nhẹ, vẫn bình thản. Nhưng tấm thân lau đã vương đầy bụi, đầy những nỗi niềm từ lòng sông, nặng lắm rồi. Lau muốn nằm. Gió lay gọi mấy cũng chẳng muốn dậy. Mệt rồi.

Tạo hóa cho lũ lau sức sống vô tận. Đủ để chịu được mọi cung bậc tình cảm của dòng sông. Từ những ngày mưa lũ trắng đồng, đến những ngày sông khô cháy đến cạn lòng, không còn đủ nước để về biển.

Như một lời tạ tội. Sau những ngày mưa điên cuồng sẽ có những cơn mưa thật hiền. Mưa hiền. Dòng sông cũng hiền.

Mưa như muốn dang rộng đôi tay của mình ra ôm lấy từng thân lau đang mỏi mệt. Mưa ti mẩn gỡ từng hạt bụi trên thân lau, rồi nhẹ nhàng đỡ lau dậy.

Sau mưa, trên khoeo mắt lau vương những giọt nước trong veo, chứa trong lòng cả đất trời. Lau khóc bằng những giọt nước mắt của mưa.

Dòng sông lại bao dung, lại mang trong lòng vạt lau xanh ngắt. Nước sông trong xanh trở lại và long lanh như mắt người. Sông cũng chỉ muốn thấy lau cười. Thì lau cười.

Sáng mai, khi trời nắng, lũ lau sẽ dìu nhau đứng dậy. Có gì đâu. Có sao đâu.

Nhiều lúc, về nhà, chỉ để nhìn vạt lau dìu nhau đứng dậy sau những ngày bão lũ. Ta cũng chống tay đứng dậy, hít một hơi thật sâu, và mỉm cười: có gì đâu, có sao đâu.

Ta từng ngồi với lau trong những ngày lũ, từng ướt mắt với lau trong những ngày mưa, từng mỉm cười nhìn vạt lau đỡ nhau đứng dậy trong những ngày nắng, nên có lý do để chờ đợi một mùa lau chín.

Sẽ có một mùa lau chín, đúng không? Sẽ có một mùa lau chín.

Tháng Giêng tháng Hai sẽ có mùa lau chín; cả vạt lau trắng muốt, cả bến sông phủ một thứ màu không phai.

Tháng Giêng tháng Hai gió cũng bắt đầu thổi mạnh. Người có về nghe gió qua sông?!

Phổ, 26.6.2011

Ryokan

Ryokan⁽¹⁾ là một tu sĩ, sống trong ngôi nhà nhỏ giữa lưng chừng núi. Ngôi nhà luôn rộn tiếng chim và thoang thoảng hương thơm theo từng mùa hoa rừng. Nhà chẳng có gì nhiều, chỉ vài vật dụng sinh hoạt cần thiết và những quyển sách.

Lâu lâu, Ryokan lại khép cửa, xuống núi, đi cả mấy tuần liền. Ryokan mang theo quyển sách đang viết dở dang.

Lần nọ, khi trở về tới nhà, trời đã tối, trăng sáng. Từ ngoài sân, Ryokan thấy tên trộm đang cố lục tung căn nhà nhỏ của mình. Nhưng chẳng có thứ gì đáng giá. Tên trộm thất vọng trở ra.

Ryokan vẫn đứng ngoài sân, cởi chiếc áo ngoài đang mặc. Yên lặng.

⁽¹⁾ Ryokan Taigu sinh năm 1758 trong ngôi làng duyên hải Izumozaki tỉnh Echigo. Ryokan chọn cho mình cuộc sống ẩn tu giản dị. Sư là một trong ít những vị tu sĩ tại Nhật cả đời sống bằng khát thực nuôi thân. Về già, Ryokan về ẩn tu trong một ngôi am nhỏ giữa rừng thông. Ryokan mất năm 1831.

Tên trộm bắt ngờ khi thấy người. Hắn chưa kịp phản ứng gì, Ryokan đã bước tới:

“Đường xa thế này, anh bạn vất vả lên đây thăm tôi. Tôi không đành lòng để anh về không. Sương xuống nhiều rồi, anh khoác tấm áo này vào cho đỡ lạnh, đường xa”.

Tên trộm bối rối trước thái độ của Ryokan. Hắn đứng yên để mặc Ryokan choàng áo lên người mình, rồi lẳng lặng bỏ đi.

Ryokan nói với theo: “Ta còn muốn tặng cho anh cả vàng trắng để soi sáng con đường anh xuống núi”.

Sáng hôm sau, Ryokan thấy chiếc áo của mình được xếp cẩn thận để dưới mái hiên. Ryokan hoan hỉ, nheo mắt cười:

“Cuối cùng, ta cũng đã tặng được cho người một vàng trắng”.

Sài Gòn, 16.3.2012

Vết thương

Có những vết thương tồn tại lâu hơn cả đời người.

Ngày xưa, nơi ấy có những thảo nguyên mênh mông. Có những chú lạc đà chung thủy. Có những con người biết cưỡi ngựa trước khi biết đi. Và có những vết thương tồn tại lâu hơn cả đời người.

Tin vị tướng tử nạn nhanh chóng truyền đi khắp nơi, nhanh như cơn gió chạy qua thảo nguyên. Có người vui, vì kẻ tàn phá quê hương mình đã chết. Có người khóc, vì người anh hùng đã bỏ họ ra đi. Và có người khóc, vì không còn được tự tay giết chết con người đã xéo nát quê hương, gia đình họ.

Cả cuộc đời chinh chiến, vó ngựa, thanh gươm, vị tướng đã tạo ra quanh mình quá nhiều ân oán. Vị tướng sẽ được an táng ngoài thảo nguyên, theo nghi thức đã làm với những vị tướng ngày trước.

Ngày đưa vị tướng đi, một đội kỵ binh tinh nhuệ nhất theo bảo vệ từ xa, không cho kẻ thù theo tấn công và theo dõi. Người ta còn cẩn thận chọn hai mẹ con lạc đà khỏe nhất, đẹp nhất, dẫn theo.

Hai mẹ con lạc đà theo đoàn người ra thảo nguyên.

Thảo nguyên một màu xanh.

Sau khi chôn vị tướng, người ta giết lạc đà mẹ, lấy máu tưới lên trên mộ, trước mắt lạc đà con. Đội kỵ binh xếp thành 20 hàng ngang, ra sức xéo nát nơi vừa chôn cất - một vùng rộng lớn chỉ toàn vỏ ngựa - xóa sạch dấu vết nơi vị tướng vừa yên nghỉ. Vỏ ngựa xóa hết dấu vết một con người. Kẻ thù có muốn quật mộ, lấy xương về giã nát ra cho hả giận cũng không được.

Thảo nguyên mang một vết thương rất lớn.

Sau vài cơn mưa, cỏ mọc trở lại. Thảo nguyên lành vết thương. Một màu xanh mênh mông, bằng phẳng, bình yên.

Không người nào trên thế gian này còn nhớ nơi chôn cất vị tướng nữa, trừ bé lạc đà con.

Từ thời điểm ấy, mỗi lần muốn ra thăm mộ, người ta lại nhờ lạc đà con dẫn đi.

Lạc đà con vẫn còn nhớ con đường hai mẹ con đã đi qua, nhớ mùi của mẹ, nhớ chính xác cả nơi người ta đã giết mẹ mình, nhớ nơi máu mẹ thấm vào đất.

Khi thấy chú lạc đà con quỳ xuống, rống lên thật thảm, nước mắt ứa, không chịu đi nữa, nơi ấy là mộ vị tướng. Người ta bày biện ra tí lễ vật, ngồi với vị tướng một lát rồi về, thu dọn cẩn thận mọi thứ, không để lại dấu vết gì, dáo dác nhìn quanh, xem thử có người nào theo dõi mình không.

Lạc đà con được con người bảo vệ, chăm lo cẩn thận. Lâu lâu nó lại dẫn con người ra thăm mộ.

Ngày lạc đà con già, nó vẫn còn nhớ con đường ngày xưa, vẫn nhớ mẹ thật nhiều, mọi thứ chỉ mới như hôm qua.

Và con người, bao năm vẫn vậy, luôn thấp thòm âu lo, như mới hôm qua.

Ngày nọ, khi đưa con người ra thăm mộ, lạc đà con ngày xưa, giờ đã già, thấy người ta dẫn theo đứa con bé nhỏ của nó.

Hai mẹ con lạc đà dẫn đoàn người ra thảo nguyên.

Thảo nguyên vẫn một màu xanh.

Sài Gòn, 24.4.2012

Vô thường

"Hãy yêu nhau đi khi rừng thay lá".⁽¹⁾

Tại sao lại phải yêu thương nhau khi thấy khu rừng thay lá?

Có người tu sĩ, làm ngôi nhà nhỏ ở cuối thôn, yên tĩnh một mình. Ngày nọ, sáng sớm, mở cửa, thấy lũ cây rừng trên núi đỏ rực như mắt người vừa khóc, trút lá. Người tu sĩ mắt sáng lên, mỉm cười, ngộ ra một điều.

Nhìn vào chiếc lá mong manh mà thấy cả bốn mùa, thấy cả kiếp người, thấy cả ba ngàn thế giới mênh mông. Tất cả cuộn mình nằm gọn trong một chiếc lá chớm vàng đầu thu.

Tất cả giống nhau: Sinh ra (*sinh*), tồn tại (*trụ*), đổi thay (*di*), rồi mất đi (*diệt*). Vạn vật đều như thế, tất cả đều vô thường.

Chiếc lá thấy vô thường, vội nhuộm đỏ lòng mình thật đẹp, rồi rụng.

Con người thấy vô thường, chỉ còn muốn sống để yêu thương nhau, không còn muốn vội vã đuổi theo những điều hư ảo, rồi một ngày ngồi nhìn mọi thứ mất đi.

Sài Gòn, 22.8.2013

⁽¹⁾ "Hãy yêu nhau đi" - Trịnh Công Sơn.

Yên

Có lẽ, đến một ngày nào đó, ai cũng sẽ nghĩ rằng: điều đáng giá nhất mà mình có được trong cuộc đời này chính là sự bình yên trong tâm hồn.

Bình thản trước những ảm lạnh của nhân gian.

Sự bình thản thật sự không phải là nét vô tư, trong veo của một đứa bé chân trần chạy trên đường làng, chưa biết gì về cuộc đời. Tiếng cười trong veo, đôi mắt trong veo, đến giọt nước mắt tràn mi cũng trong veo. Sự bình thản đó, ai cũng từng có, rồi mất đi khi một chân bước chạm vào cuộc đời.

Sự bình thản thật sự phải là đôi mắt thật ảm ở một con người đã đi qua hết những nông sâu trong đục chốn nhân gian, đã lọc hết những nổi trôi, đã buông hết những nặng nề, đã lắng hết những bụi bặm, chỉ giữ lại cho đôi mắt những gì thật hiền, thật ảm, để bình thản nhìn cuộc sống.

Sài Gòn, 7.5.2014

Sen

Tháng 5, Sài Gòn đón một mùa sen về phố.

Sen về giữa phố rộng xôn xao. Sen về giữa căn phòng nhỏ của những người thương sen thật nhiều. Ở đâu sen cũng bình thản mỉm cười, khẽ hát một câu Kinh.

Cuộc đời sen là một trang Kinh.

Chiếc lá sen non cuộn tròn vừa thoát khỏi bùn, tinh khôi, là câu Kinh “*vô nhiễm*”, bất cầu bất tịnh.

Chiếc lá sen trưởng thành, vững chãi, là câu Kinh “*buông xả*”, không bao giờ để những giọt sương đêm thấm lạnh lòng.

Những đóa sen về phố, mong manh, bình thản, là câu Kinh “*vô thường*”.

Chiếc gương sen già khô, tự tại, là câu Kinh “*Lục Tự Đại Minh*” (Om Mani Padme Hum), mở lòng ra, cúi xuống, gieo chiếc mầm sen trở lại đầm. Để từ trong bùn có nhiều mầm sen vươn lên.

Chiếc mầm sen trong lòng mỗi người thực sự là thứ quý giá nhất trong cuộc đời này. Nhờ đó, để một ngày, lòng như hoa sen.

"Này! Ngọc quý trong hoa sen".

Sen về. Mang theo về phổ những nụ cười. Mang theo về phổ những câu Kinh. Phổ nghe lòng mình bớt ngổn ngang, rồi phổ tin lòng mình cũng có thể bình yên.

Có những nụ cười đủ sức thuyết phục người khác tin rằng, dù thế nào, lòng mình cũng có thể bình yên.

Sài Gòn, 9.5.2014

Cổ tích

Trong những câu chuyện cổ tích ngày xưa, thường có Phù Thủy Già ác độc, sống một mình trong ngôi nhà hoang giữa rừng sâu với chú mèo mun, cô độc.

Ngôi nhà lạnh, đôi mắt lạnh, trái tim lạnh, nơi hơi ấm của tình người không len tới được.

Có lẽ mọi đứa bé luôn muốn đọc được những dòng kết thúc câu chuyện là cảnh Phù Thủy Già bị chết, biến mất hoàn toàn khỏi cõi đời này, để cái ác không còn nữa, để không còn ai làm tổn thương những con người hiền thật hiền.

Lớn lên mới biết, cái ác không dễ gì biến mất. Nó luôn lẫn khuất đâu đó trong lòng của mỗi người, và tổn thương lớn nhất của con người lại chính là những điều người ta tự gây ra cho mình, bởi chính những nông nổi của họ. Nên thấy rất xót xa khi phải giết chết đi một con người chỉ để xóa đi cái ác.

Sao chỉ có những người luôn tìm mọi cách nghiền nát vụn cả một trái tim chỉ để xóa đi những tối tăm, lạnh lẽo chất chứa trong đó, mà không có ai cố đào sâu trong

trái tim lạnh, tìm một đốm lửa nhỏ, rồi cẩn thận nhóm lên thành bếp lửa to?

Sao không có ai đem ánh sáng để trừ bóng tối, đem ấm áp trừ đi giá lạnh?

Sao chưa từng gặp một người nào có đôi tay thật ấm, gói ghém cẩn thận và mang hơi ấm của tình người đến lấp đầy ngôi nhà hoang trong rừng sâu, để ngôi nhà của Phù Thủy Già không còn lạnh, đôi mắt không còn lạnh, trái tim không còn lạnh lẽo, tối tăm?

Sao không có ai mang hơi ấm đến nơi cần nó nhất?

Sài Gòn, 7.6.2014

Gió chướng

Tôi sinh ra trong một ngôi làng duyên hải miền Trung.

Ngày ấy, những chiếc thuyền trong làng phần nhiều là thuyền buồm, không gắn máy. Lũ nhóc chiều chiều lại rủ nhau lên đồi cát sau làng đón thuyền về. Đứa nào cũng có thể nhận ra từng chiếc thuyền từ rất xa qua màu từng cánh buồm của nó: buồm xanh là thuyền của nhà kia, buồm trắng là thuyền của nhà nọ.

Ngôi làng nhỏ ven biển chiều chiều lại lao xao, vui nhất trong ngày.

Ta muốn kể người nghe một câu chuyện khác.

Những cơn gió biển chẳng bao giờ thổi mãi một chiều - chúng đổi thay liên tục. Và những người con của biển chẳng bao giờ mất thời gian phàn nàn tại sao gió lại đổi chiều.

Những người con của biển, đưa tay ra để nghe hướng gió, rồi sửa lại cánh buồm, buộc lại sợi dây, để cánh buồm có

thể hứng được nhiều gió nhất từ cơn-gió-đã-đổi-chiều, giữ vững lái cho thuyền rẽ sóng ra khơi.

Suốt bao năm, gió đổi chiều từng mùa, từng ngày. Những chiếc thuyền buồm vẫn đi về trên một lộ trình đã định.

Cuộc sống luôn đẩy những cơn gió chướng. Đổi chiều liên tục. Khó lường. Và chưa bao giờ ngừng thổi.

Đừng mất thời gian phàn nàn này nọ. Thu xếp những đổ vỡ, kê lại những chông chênh, buộc lại lòng mình, mỉm cười, rồi đi tiếp.

Sài Gòn, 30.6.2014

Tháng 8

Đã là tháng 8, cánh đồng sau làng đã phủ đầy hoa dại.

Tháng 8 về, ta lại nhận ra mình rất thương loài hoa dại. Là một người con Phật có lẽ cũng nên như vậy, nuôi lớn trong lòng những yêu-thương-không-sở-hữu. Yêu thương thật nhiều nhưng không bao giờ cố giữ lại cho riêng mình. “Ái” nhưng không “thủ”. Thứ gì cũng vậy, càng điên cuồng giữ lại cho riêng mình càng dễ mất, và càng làm cho chúng ta phải khổ não rất nhiều.

Hoa dại, không là của ai cả. Hoa cỏ dại chẳng phải loài hoa đem nhét vào chậu, để ở góc sân.

Hoa dại đủ mạnh mẽ, đủ để không bao giờ lỗi hẹn.

Khi mùa mưa về, chúng trở mình, gọi nhau thức giấc; rồi tựa vào nhau lớn lên qua những ngày mưa bão, để tháng 8 còn ra hoa, đến những ngày cuối năm, mất nước, vàng úa, gục xuống, vùi vào đất những hạt mầm bé tí cho mùa hoa sang năm.

Bao năm vẫn vậy, không bao giờ lỗi hẹn. Tháng 8 lại ra hoa, mặc cho người có về hay không.

Hoa dại luôn để lại một chút hương nhẹ trên người những kẻ vô tình đi ngang đồng cỏ và vô tình làm tổn thương chúng.

Ta sẽ về lại núi, làm ngôi chùa nhỏ, có tháng 8 thơm mùa hoa dại.

Sài Gòn, 1.8.2014

Hạnh phúc

Hạnh phúc?

Khi người ta trẻ, ai cũng nghĩ hạnh phúc đang chờ đợi mình ở một nơi nào đó trong tương lai.

Một công việc gì đó tốt hơn hiện tại. Một môi trường sống tốt hơn lúc này. Một người nào đó không phải là những người đang ở chung quanh mình như bây giờ.

Nghĩ thế rồi vội vã đi. Đi rất nhanh. Đi rất vội. Đi mãi. Đi mãi.

Đi cho đến khi hết những tháng năm tuổi trẻ, nhưng chưa một lần cảm thấy mình chạm được vào hạnh phúc thật sự.

Lúc này, tuổi trẻ đã không còn.

Khi không còn trẻ nữa, người ta lại quả quyết: hạnh phúc chính là những năm tháng khi mình còn trẻ. Là những tháng năm, lúc này, đã ở lại phía sau lưng, là những ngày đã không còn nữa, là những ngày đã mất đi.

Lúc nghĩ ở phía trước. Lúc lại quả quyết đã ở sau lưng.

Hạnh phúc cứ xa xôi như một ảo ảnh, mãi mãi không chạm vào được.

Cuối cùng, hạnh phúc ở đâu?!

Phổ, 22.9.2014

Sông tháng 3

Phan Thiết, tháng 3 nắng nhất.

Khúc sông chảy qua làng không sâu, để sông tháng 3 phải gầy thật gầy. Mặt sông tháng 3 sáng, sáng hơn bất kỳ thời điểm nào trong năm, có thể nhìn thấu lòng người.

Ta cứ nói vui: sông tháng 3 như một người tu sĩ của ngày xưa ngày xưa, cứ chậm rãi, cứ an nhiên đi qua hết những ngày khắc nghiệt nhất cuộc đời mình. Đôi mắt thật sáng, thật hiền.

Lòng sông tháng 3 cạn, để nắng tháng 3 sưởi ấm vết sỏi dài.

Những viên sỏi mang hình dạng của lòng sông. Đủ màu sắc, đủ kích cỡ.

Viên sỏi của ngày bão lũ, vẫn còn những vết thương. Viên sỏi của ngày mưa, vẫn còn co tròn lại vì lạnh. Viên sỏi của ngày nắng, vẫn còn hơi ẩm một nụ cười.

Ta muốn về quê vào những ngày này, nhặt vài viên sỏi của những ngày bão lũ, những ngày lòng sông bất an, và viết

lên hai chữ “*vô thường*”, rồi cẩn thận đặt lại lòng sông một viên, và cẩn thận mang theo một viên trở lại Sài Gòn.

Gởi cho sông đầy, và ta cũng mang theo nữa, có bất an thế nào cũng chỉ là “*vô thường*” thôi.

Khi nhìn vào những ngày mưa lũ tang thương, chỉ thấy những nỗi đau; khi nhìn vào “*vô thường*”, sẽ thấy lòng bình yên.

Tin đi, sông tháng 3 gầy như người tu sĩ của những ngày xưa ngày xưa với đôi mắt sáng, bàn tay ấm, nụ cười hiền.

Sài Gòn, 1.3.2015

Mất

"Thứ có được từ những thủ đoạn là thứ mất đi".

Người về chùa, ngồi dưới hiên, nói thể rồi mỉm cười, xa xăm.

Ngày xưa, lần đầu tiên đến chùa, ta từng nói như thế, nhưng người lại chẳng tin: "Ngoài kia, thiếu gì những người thủ đoạn, toan tính, giành giật, nhưng vẫn giàu thật to đó thôi".

Người nói thể rồi đi. Ta muốn nói với người gì đó, nhưng lại thôi.

"Khi có được từ những thủ đoạn, trong lòng phải mất đi sự tử tế; lời nói mất đi sức nặng khi dạy dỗ những đứa con; đôi mắt mất đi sự tự tin khi nhìn những người mình yêu thương; đôi tay mất đi sự chân thành để ôm lấy những người chung quanh; ngày mai phải mất đi sự bình thản; sẽ phải mất thật nhiều".

Người mỉm cười, nói bình thản, đã gỡ được những hoang mang, bế tắc trong lòng ngày trước.

Hôm qua, ta cũng muốn nói với người gì đó, nhưng lại thôi.

Núi, 8.4.2015

Nguy hiểm

Một ngày nọ, Thiền sư Đạo Lâm ra khỏi thành, đi về phía núi Tần Vọng, bắc Tây Hồ. Đạo Lâm chọn một cây tùng to, có chiếc cành nhô ra, đan kín như một mái nhà. Thiền sư làm cho mình một chỗ ở trên cội tùng già xù xì thối rữa.

Nhìn từ xa, chỗ ở của Đạo Lâm như chiếc tổ chim.

Nên từ đó, người trong thiên hạ gọi Đạo Lâm là Thiền sư Điều Khòa (鳥窠), nghĩa là Thiền sư Tổ Chim.

Vào khoảng năm Trường Khánh thứ 2 (822), thi hào khét tiếng Bạch Cư Dị lúc này là quan Thái thú Hàng Châu.

Ngày nọ, Bạch Cư Dị vào núi Tần Vọng tìm Thiền sư Đạo Lâm, thấy Thiền sư ngồi trong chiếc tổ trên cội tùng già. Bạch Cư Dị ngạc nhiên nói:

“Sao Thiền sư lại ngồi ở một nơi quá nguy hiểm như vậy?”

Thiền sư Đạo Lâm mỉm cười:

“Tôi thấy chỗ Thái thú ngồi thường ngày còn nguy hiểm hơn”.

Từ muôn đời nay, chốn quan trường danh lợi, tranh giành, toan tính, lòng người nơi đó nguy hiểm hơn vực sâu. Có kẻ ngày ngày vẫn thường đi về trên mép vực sâu hun hút tối tăm đó.

Chiếc tổ trên cột tùng già trong núi Tần Vọng cheo leo, hiểm nguy đâu có sá gì.

Sài Gòn, 6.8.2015

Buông

Thình thoảng, cuộc sống lại ném vào chúng ta một vài thị phi, một ít cay nghiệt, một chút khó khăn. Có kẻ cố nhặt lấy hết, rồi chờ cơ hội để ném trả lại. Phải sòng phẳng mới chịu. Trò chơi tốn kém cả kiếp người, vì cuộc sống chẳng bao giờ dừng lại để chúng ta có cơ hội dừng tay. Cũng bận rộn cả một đời nhưng chẳng sống được bao nhiêu.

Con người bị buộc chặt vào những gì mà họ không thể bỏ qua, bị đè nặng bởi những điều không thể đặt xuống, bị mệt mỏi bởi những thứ không thể buông xả được. Vậy thôi.

Thình thoảng, như để bù lại, cuộc sống mang đến những buổi sáng thật bình yên.

Ở đâu đó có nụ cười rất chân thành, đủ để kẻ phiêu bạt cả nửa đời người phải chùn chân.

Ở đâu đó có ánh mắt thật hiền, có đôi tay thật ấm, đủ để những rạn nứt trong lòng lành trở lại.

Có người chùn chân trước những thị phi. Có người chùn chân trước những chân thành.

Cũng là một lần chùn chân.

Núi, 12.1.2016

Giọt nắng bên thềm

“Một sớm mai kia, chợt thấy hư vô trong đời”.⁽¹⁾

Có kẻ nhìn giọt nắng bên thềm buổi sáng rồi “ngộ”. Nhìn vào giọt nắng ngoài hiên mà thấy cả cuộc sống, thấy cả kiếp người, thực đấy hư đấy, còn đấy mất đấy, mong manh vô thường. Như nhìn vào một chiếc lá mà thấy cả bốn mùa. Như nhìn vào hạt bụi mà thấy cả ba ngàn thế giới. Nhìn vào một sát-na mà thấy cả kiếp người đằng đẵng, mênh mông.

Giọt nắng bên thềm, vẫn có đến rồi đi, nhưng không lưu lại một dấu vết gì. Vẫn ấm lắm, có thể hong khô giọt sương trên vai, có thể làm ấm một đôi tay lạnh. Nhưng đôi tay lạnh kia, có tiếc nuôi bao nhiêu cũng không thể cầm giữ lại được. Thực đấy giả đấy, sắc đấy không đấy.

Không ai quét được giọt nắng ngoài hiên, chẳng ai cầm được giọt nắng ngoài hiên để cất lại. Nhìn vào đấy rồi biết cách mỉm cười bình thản đón nhận những đến, đi, được, mất trong cuộc đời.

⁽¹⁾ “Giọt nắng bên thềm” - Thanh Tùng.

Thời gian như con đường. Có kẻ đi để nhớ. Có người đi để lãng quên. Có kẻ đi để về gần lại. Có người đi để rời xa. Để nhớ hay để quên, trong lòng đều đau đáu như nhau; để gần hay để xa, trong lòng đều động niệm; vội vã mà quên đi những bước chân hiện tại của mình.

Một người khi đã “ngộ”, đi để mà thương, đi thật chậm, mở lòng lắng nghe cuộc sống mệnh mông. Đến sỏi đá phủ đầy rong rêu thảng năm cũng không bao giờ quên được những bước chân an nhiên như vậy.

Giọt nắng bên thềm như ánh mắt của người đã xa rất xa vẫn còn ghé qua hiên nhà mỗi sớm.

“Người vẫn đâu đây, người cũng đã như xa rồi. Chỉ là thế thôi...”

Núi, 16.3.2016

Sỏi đá

Sỏi đá chẳng có chút dinh dưỡng gì cho cỏ cây.

Nhưng nhờ những chiếc rễ ôm lấy từng viên sỏi, níu vào hốc đá mà lũ cỏ cây có thể đứng vững ngay bờ vực chông chênh trong cả những ngày mưa gió.

Không ngã đổ. Không bật gốc. Vững chãi qua bao mùa gió mưa.

Những khắc nghiệt trong cuộc sống chưa bao giờ mang đến cho chúng ta niềm vui, nhưng chúng sẽ mang đến cho chúng ta sự vững chãi, để không bị ngã đổ, không đánh rơi mất những niềm vui đã phải đổi nhiều thứ mới chất chiu được.

Ai cũng có những ngày thấy lòng mình chông chênh như cỏ cây bên bờ vực, mà trời ngoài kia lại nổi gió mưa.

Có bao giờ người nghĩ những khắc nghiệt đang đổi diện từng ngày là sỏi đá, để tựa vào, để vững chãi qua những ngày mưa gió tang thương còn ở phía trước?

Để thôi trách sỏi đá quanh đời mình.

Núi, 3.8.2016

Về

Phải trải qua nhiều biến cố, để những biến cố bào mòn hết những gai góc trong lòng, người ta mới bắt đầu sống bình thản được.

Phải đi qua những con đường phố thị tấp nập, mới thấy lòng bình thản khi được ngồi nhìn con đường mòn nhỏ chạy quanh đồi, chỉ vài hôm vắng bước chân người qua, lũ cỏ dại đã tràn ra che kín lối.

Phải bao năm bôn ba giữa chốn phù hoa, mới thấy lòng bình thản khi được ngồi ăn một đĩa rau rừng.

Phải lắng nghe bao chuyện thị phi của cuộc đời, mới thấy lòng bình thản khi nghe tiếng con suối nhỏ trước nhà, nước đã về tràn bờ.

Phải đi qua những cơn mưa nơi đường trần ướt áo, mới thấy lòng bình thản giữa một ngày mưa mờ núi, đốt một thời trầm, đọc một trang Kinh.

Ta đã về đây, làm một ngôi nhà nhỏ nơi cuối thôn, bên cạnh những dãy núi nghìn năm bình thản, giữa những mùa trăng, giữa những mùa hoa dại. Chọn cho mình hạnh phúc bé nhỏ, như một câu Kinh, vừa vắn trong lòng một bàn tay.

Núi, 14.8.2016

Kinh Vô tự

Những câu Kinh được chép vào khắp nơi trong cuộc sống, nhưng chỉ những người đủ duyên mới có thể đọc được.

Câu Kinh “*vô thường*” được chép vào những giọt sương mai, vào tia chớp thoáng qua ngang trời. Chỉ một sát-na, còn đó rồi mất đó. Mong manh, ngắn ngủi. Vô thường.

Câu Kinh “*vô ngã*” được chép vào những con sóng bạc đầu đuổi nhau trên mặt biển. Sóng là nước, nước là sóng, chỉ do một ngày lòng gió bất an mà khác nhau. Vô ngã.

Câu Kinh “*vô nhiễm*” được chép vào những cơn gió đi khắp thế gian. Ai nhuộm màu được một cơn gió? Ai làm bẩn được một cơn gió? Vô nhiễm.

Câu Kinh “*vô trước*” (không vương bận) được chép vào lòng hư không. To lớn như mặt trăng mặt trời, đi ngang qua hư không cũng không để lại một dấu vết gì. Vô trước, không vương mắc.

Và vật nặng ngoài hiên chứa trong lòng câu Kinh “*sắc không*”. Vết nặng có hình dạng, có thể hong khô được đôi tay, nhưng không ai có thể cầm giữ được. Có hay không có?

Rồi ai cũng sẽ có một ngày, đủ tĩnh lặng để đọc được những câu Kinh “*vô tự*” như vậy, rồi từ hôm ấy, cuộc sống bắt đầu đổi thay mãi.

Núi, 17.8.2016

Động

Ngày xưa, có hai vị Tăng ngồi trong giảng đường, nhìn gió lay ngọn phướn rồi tranh luận.

Người nói: “Gió động”.

Kẻ nói: “Phướn động”.

Huệ Năng lắng nghe cuộc tranh luận không dứt và nói:

“Chẳng phải gió động, chẳng phải phướn động, mà do lòng người động”.

Gió thổi vô tình, phướn lay vô ý; gió lặng phướn dừng. Một thí dụ tận cùng cho nghĩa “tùy duyên”.

Một câu Kinh “tùy duyên” vô tự giữa cuộc đời: phướn có động giữa gió giông bao nhiêu cũng là tự tại tùy duyên bất biến, vì gió vừa qua đi, phướn đã dừng lại là chính mình.

Gió qua phướn lặng. Sao chuyện đã qua rất lâu mà lòng người vẫn chưa lặng được?!

Mới hay, bất an cũng bởi lòng người còn động, dù chuyện đã qua rất lâu.

Chẳng có ngọn phước nào lay động bởi cơn gió
hôm qua, nhưng luôn có những người ngã bệnh bởi
những điều rất cũ.

Núi, 10.9.2016

Chân thành

Chỉ những lời nói chân thành mới chạm đến được lòng người và lấp đầy khoảng trống mệnh mông, hoang vắng ở đó.

Chỉ đôi mắt chân thành mới nhìn thấy được phía sau những ngồn ngang cuộc sống là cả tình người.

Chỉ đôi tai chân thành mới có thể lắng nghe được những lời người không nói.

Chỉ đôi tay chân thành mới đủ ấm áp để những rạn nứt lành lại sau một cái nắm tay.

Chỉ đôi chân chân thành mới có thể bình thản đi qua những toan tính, oán hiềm của cuộc đời.

Và chỉ khi nào có một trái tim chân thành, người ta mới có thể làm được những điều đó.

Núi, 17.12.2016

Tàn phai

Dù chẳng làm tổn thương ai, nhưng mỗi chúng ta, có lẽ ai cũng từng bị thời gian làm tổn thương mình.

Một chiếc lá rụng. Một vầng trăng khuyết. Một con sóng vỡ. Một khóm mây tan. Một tường rêu phủ. Một cánh bèo trôi. Nhìn khoảnh khắc vô thường đó, ai chẳng nặng lòng bởi những tàn phai?!

Có người, đem những khoảnh khắc vô thường làm thành nỗi buồn, cất vào lòng. Đường càng xa, lòng càng nặng.

Có người, đem từng khoảnh khắc vô thường làm thành nét vẽ, ghép lại thành bức tranh. Bức tranh cuộc sống, đẹp giữa vô thường, đẹp giữa khắc nghiệt.

Vô thường là khổ. Tàn phai là đau. Nhưng khi chấp nhận được cuộc sống là một chuỗi những đổi thay vô thường, cuộc đời lại trở nên rất hiền hậu.

Rồi đến một ngày, ai cũng sẽ nhận ra, đổi thay lớn nhất trong cuộc đời này là sự đổi thay từ chính bản thân mình.

Giữa những ngồn ngộn đổi thay vô thường ngày trước, với ánh mắt mới, sẽ luôn thấy có một bình yên chờ mình ở đây.

Núi, 19.2.2017

Đại dương trong vỏ ốc

Với những đứa bé sinh ra trong ngôi làng duyên hải ngày xưa đều biết nhớ những chiếc vỏ ốc trên bãi biển, áp vào tai để nghe tiếng đại dương.

Trong chiếc vỏ ốc bé tí, có tiếng sóng biển, có tiếng gió thổi qua rừng phi lao, có tiếng bước chân thủy triều lao xao trên cát, có tiếng chim biển văng vẳng mơ hồ.

Người ta nói, do cấu tạo của vỏ ốc, khi gió thổi qua, hiện tượng cộng âm tạo những âm thanh giống như là sóng biển, như tiếng gió ngang qua rừng phi lao.

Những đứa bé lớn lên trong ngôi làng ven biển ngày xưa chắc chắn sẽ lắc đầu chẳng tin. Chúng được nghe người lớn kể lại không giống như vậy, và từ bé, chúng cũng đã tin như vậy.

Ngày xưa...

Những chú ốc biển chẳng giống bây giờ. Chỉ vì rất thương biển nên chúng đã tìm cách làm lại chiếc vỏ của mình, sắp xếp lại ngôi nhà của chúng.

Từ ngày ấy, trong lòng vỏ ốc chứa được cả đại dương.

*Từ ngày đó, dù đã chết rồi, trong lòng chiếc vỏ ốc vẫn còn
văng vẳng tiếng của đại dương.*

Người nói: “Không phải thứ gì mình muốn giữ lại, cuộc
sống sẽ mỉm cười, đồng ý không cuốn đi”.

Ta muốn kể người nghe câu chuyện những chú ốc bé tí
đã tìm cách giữ lại đại dương trong lòng mình. Câu chuyện
mà những đứa bé trong ngôi làng duyên hải ngày xưa đã
nghe qua một lần rồi tin, và những người lớn ngày xưa ở đó
đã kể câu chuyện này cũng tin, mặc dù đã từng phải chứng
kiến bao nhiêu phụ bạc, từng phải nhìn thấy biết bao người
bỏ nhau mà đi.

Nghĩa là, nếu biết cách, sẽ giữ lại được.

Núi, 14.6.2017

“Này!”

Ngày xưa, có người tìm đến ngôi thất nhỏ nơi cuối thôn của một vị tu sĩ để học Đạo. Hai thầy trò nói chuyện với nhau đến thật tối. Người trò về, Thầy tiễn trò ra cửa, và đưa cho người học trò một cây đuốc. Người trò đưa tay nhận cây đuốc, cúi đầu chào Thầy, rồi quay đi.

“Này!”, người Thầy gọi.

Người học trò vừa quay nhìn lại, Thầy thổi “phụt” tắt ngọn đuốc.

Sau một phút yên lặng, trong bóng tối, có tiếng cười vang, có ánh mắt sáng hơn ánh trăng, sáng hơn ngọn đuốc vừa tắt.

Tiếng cười của người học trò, vui khi nhìn thấy một vầng trăng trong lòng mình vượt thoát khỏi mây đen.

Tiếng cười của người Thầy, vui khi tặng được cho người học trò một vầng trăng.

Ngọn đuốc ấy mà, có lẽ ai cũng biết, phải tự mình thấp lên. Chỉ những ai biết cách thấp lên ngọn đuốc mới biết cách

giữ ngọn đuốc cháy mãi đến cuối đường - con đường sinh tử còn dài lắm.

Người Thầy thổi tắt ngọn đuốc, để chỉ người học trò cách thắp lên ngọn đuốc.

Người Thầy thổi tắt ngọn đuốc, để thắp lên trong lòng người học trò một vầng trăng.

Núi, 15.6.2017

Một ngày nọ.

Triệu Châu⁽¹⁾ đang quét sân, có khách đến viếng chùa.
Thấy Triệu Châu quét sân, khách hỏi:

“Cửa Thiền thanh tịnh, bụi đâu mà Thầy quét?”

Triệu Châu mỉm cười:

“Đấy, cửa Thiền thanh tịnh vừa có thêm một hạt bụi nữa!”

Có thêm một hạt bụi nữa từ chốn hồng trần vừa vương lên Cửa Thiền.

Trong tâm của mỗi người, ai cũng có một *Ô Cửa Thiền* của riêng mình, để quay về nương tựa, một góc tĩnh lặng của riêng mỗi người giữa chốn bụi hồng. Trong tâm của mỗi người, ai cũng có mọi thứ cần thiết để bình yên.

Nhưng, một lần hơn thua, một lần thương ghét, một lần phân biệt, một lần động niệm, là một hạt bụi vương lên tâm mình.

Thêm một hạt bụi nữa vương lên *Ô Cửa Thiền*.

⁽¹⁾ Triệu Châu (趙州, 778 - 897), người Tào Châu, sống vào đời Đường, pháp hiệu Tung Thâm, một vị đệ tử lỗi lạc của Nam Tuyền Phổ Nguyên. Những lời vấn-đáp thị chúng của sư ngắn gọn, nhưng vang khắp thiên hạ.

Thêm một hạt bụi nữa phủ lên tâm.

Có những Ô Cửa hoang vắng, người không bước chân về lại nữa. Có những lòng người hoang vu. Đầy bụi. Như đã bỏ quên trăm năm rồi.

Núi, 20.8.2017

Tâm

Ai cũng từng đi qua những ngày, lòng nặng trĩu, nhưng chỉ yên lặng thôi, không thể nói gì. Có kẻ, từ đó, sinh tâm oán hận. Có kẻ, lại nhờ đó, mà học được cách lắng nghe những yên lặng của người.

Ai cũng từng phải đối mặt với những nghi ngờ. Có kẻ, từ đó, mất niềm tin vào cuộc sống. Có kẻ, lại nhờ đó, mà học được cách để hiểu người.

Ai cũng từng chứng kiến những phụ bạc. Có kẻ, từ đó, không còn tin vào lòng chung thủy. Có kẻ, lại nhờ đó, mà học được cách thủy chung.

Ai cũng từng thất bại. Có kẻ bỏ cuộc. Có kẻ nhờ đó mà trở nên mạnh mẽ hơn.

Cũng đất đó, nước đó, có cây chắt chiu rồi làm ra những chiếc gai nhọn bao quanh mình; có cây lại làm ra những đóa hoa thơm để gió mang hương đi.

Cũng cuộc đời đó, cũng biển cổ đó, nhưng lòng người khác nhau, làm nên những con người khác nhau.

Núi, 28.9.2017

Ở lại

Sáng nay, khóm Dã Quỳnh trên con dốc nhỏ vào chùa đã nở đóa hoa đầu tiên.

Cuối tháng 10, mùa hoa Dã Quỳnh.

Hoa Dã Quỳnh còn gọi hoa Báo Đông, hay cúc Báo Đông. Dã Quỳnh thuộc họ cúc, nhưng không nở vào mùa thu như hoa cúc, mà nở vào đầu mùa đông, vàng rực như ngọn lửa ấm giữa những ngày đông lạnh.

Không tranh khoe sắc với muôn hoa giữa mùa thu, Dã Quỳnh một mình nở vào những ngày cuối thu, bình thản nhìn mùa thu tàn phai, bình thản giữa mùa đông lạnh. Bình thản giữa nhân gian. Mỉm cười như nắng.

Ta thương Dã Quỳnh từ ngày biết trân trọng một nụ cười bình thản giữa nhân gian vô thường.

Khi mang Dã Quỳnh về đây trồng, hơi lo, không biết trồng được không. Nơi đây chỉ có nắng gió, không có mùa thu, chẳng có mùa đông. Nhưng vẫn muốn rủ Dã Quỳnh về đây ở cùng. Để tháng 11 lại được thấy nụ cười ấm áp, an nhiên.

Sáng nay, nhìn đóa hoa Dã Quỳnh đầu tiên nở ở nơi xa xôi này, vui như nghe Dã Quỳnh mỉm cười đồng ý nói "ở lại".

Núi, 27.10.2017

Tháng 3

1. Tháng 3

Con suối nhỏ trước chùa đã khô. Lũ cò phải đi kiếm ăn xa.

4 giờ sáng, dậy chuẩn bị cho thời Kinh sớm, thấy lũ cò đã đánh thức nhau dậy đi kiếm ăn; mãi đến chiều tối, khi trăng lên, lũ cò mới về lại núi. Lặng lẽ đi về.

Mấy hôm nay, có bé cò loanh quanh trong vườn chùa kiếm ăn, không theo đàn đi xa. Nhìn kỹ, thấy bé cò bị thương ở chân, bước thấp bước cao. Muốn giúp bé cò một bữa ăn, nhưng không được - cò không biết ăn lúa gạo, cò không biết ăn chay...

Có những chuyện, có những người, biết là thương lắm nhưng vẫn phải dừng dừng.

2. Tháng 3

Những trái gòn ngoài suối bắt đầu khô. Trưa nắng, gió nhiều, từng chùm bông nhỏ bung ra trắng tinh, mang theo một hạt gòn đen bé tí bay đi. Hạt gòn bé tí như hạt tiêu mà

can đảm, không muốn loanh quanh bên chân mẹ mà theo gió đi, tìm một nơi xa để nảy mầm, để lớn lên.

Mới biết, thế giới ngoài kia rộng lớn bằng chính lòng can đảm của mình.

3. Tháng 3

Mùa tu hú kêu, tiếng tu hú nghe thiết tha lắm, buồn xa xăm.

Ngày mới vào chùa, làm chú tiểu, bị người đến chùa dọa: “Tu mà không trọn, sau này làm chim tu hú, lâu lâu bay về vườn chùa ngẩn ngơ”.

Ngày đó tin, nên mỗi khi nghe tiếng tu hú trong vườn chùa, là như nghe tiếng vị tu sĩ nào đó trong tiền kiếp tiếc nuối cho một kiếp tu dở dang của mình.

Không biết đúng không, chỉ thấy tiếng tu hú tháng 3 trong vườn chùa nghe buồn lắm.

4. Tháng 3

Mùa hoa gạo.

Hoa gạo nhỏ như ngón tay bé con, nhưng trái gạo lại to như nắm tay người lớn. Cuối năm, trái gạo khô, đen bóng, nứt ra, lúc này trái gạo có hình trái tim.

Mới biết, có những thứ, phải một lần rạn nứt, mới có hình trái tim.

Núi, 27.3.2018

Mùa bướm bay

Tháng 4, nơi đây có mùa bướm bay.

Lũ bướm kéo nhau bay qua làng, dày đặc. Ngồi dưới hiên, đưa tay ra có thể nhặt lấy được vài cánh bướm. Bướm bay cả tuần liền mới hết. Khi thấy lũ bướm bay qua làng, chỉ vài hôm nữa nơi đây bắt đầu vào mùa mưa.

Lũ bướm kéo nhau về khu rừng phía xa kia.

Tháng 4, nơi khu rừng phía xa kia bắt đầu đâm chồi non. Lũ bướm về sinh trứng trên những chồi non. Khi trứng nở, trời đã mưa đều, cả khu rừng xanh non, lũ sâu con vừa nở có nguồn thức ăn vô tận.

Lũ bướm sinh trứng rồi chết. Tháng 4, cả khu rừng phủ đầy xác bướm.

Lũ bướm dừng lại bên con sông nhỏ sau làng nghỉ cánh một hôm, rồi bay tiếp. Chúng đậu kín hàng cây hai bờ. Tháng 4, nơi đây có mùa "hoa bướm" ven sông. "Hoa bướm" chỉ nở vài ngày, rồi mất, không để lại dấu vết gì.

Bướm bay ngang đường quốc lộ, lao vào xe, chao đảo rơi xuống. Có những cánh bướm chưa kịp bay lên lại, xe đã lao tới, cán qua.

Bướm bay qua đồng cỏ; lũ chim chuyen ăn bướm đã kéo nhau về chờ từ khi thấy những cánh bướm đầu tiên bay qua.

Những cánh bướm còn lại, về tới khu rừng, sinh trứng, rồi chết.

“Bay đi chết mà háo hức ghê”. Ở đây, ai cũng nghĩ như vậy. Nhưng có lẽ lũ bướm không nghĩ thế. Chúng về cánh rừng xa kia không phải để chết, mà để cho những mầm sống mới bắt đầu.

Khi chọn cho mình sự lương thiện để sống, là chúng ta đang chọn cho mình một hiện tại đầy khó khăn. Phải đem yêu thương ra để hóa giải tất cả, nhất định đó là điều khó khăn nhất của con người.

Có kẻ chỉ thấy hiện tại khó khăn nên bỏ cuộc. Có kẻ nhìn thấy phía sau những khó khăn đó là những mầm xanh cho ngày mai, nên thanh thản cầm lấy trái tim mình đi qua hết những chông gai.

Tháng 4, ngồi dưới hiên, nhìn lũ bướm háo hức kéo qua làng, để thấy trên đời vẫn còn đó biết bao nhiêu trái tim bé nhỏ vẫn luôn tin: *có thứ còn quan trọng hơn cả cái chết.*

Núi, 25.4.2018

Quên

Người nói, suốt chừng đó năm, gom góp bao nhiêu chân thành, từ ánh mắt đến lời nói, đôi tay..., vẫn chưa đủ để làm thay đổi được một người.

Có lẽ, ai cũng từng thấy mình có những lần như vậy: cố thật nhiều nhưng vẫn như mây bay.

Nhưng có lẽ, chẳng mấy ai nhìn thấy, trong những ngày tháng đó, có một kẻ đã thay đổi nhiều, rất nhiều. Kẻ đó chính là bản thân mình - một kẻ đã luôn mang chân thành ra để dốc lòng chảy ngược với những sân si trong thế gian.

Người đời thường vậy, luôn bỏ quên bản thân mình. Lãng quên một người đáng ra phải rất nhớ. Bỏ quên một người đáng ra phải rất thương.

Sáng nay, người đầu tiên mà ta nhớ đến, có lẽ, vẫn chưa phải là mình.

Núi, 7.8.2018

Thất bại

Người về, ngồi dưới hiên, kể ta nghe về nỗi buồn của những tình thương dốc hết lòng cho đi nhưng người không đón nhận; kể ta nghe về sự thất vọng của những chân thành trao đi nhưng người đã không cần.

Người nói đó là thất bại lớn nhất của tình thương; người xem đó là thất bại lớn nhất của chân thành.

Không phải, điều đó chưa phải là sự thất bại lớn nhất của tình thương, cũng chưa phải là sự thất bại lớn nhất của chân thành.

Thất bại lớn nhất của tình thương không phải là khi dốc hết lòng thương người nhưng người không đón nhận, mà chính là những lúc ta không đủ can đảm để thương được người.

Chân thành cũng vậy.

Núi, 1.12.2018

Tháng 4

1. Sài Gòn, tháng 4

Cuối tháng 4, Sài Gòn đón mùa hoa Sao Dầu về xoay nghiêng phố. Hàng Sao Dầu trong Phố Hương, tháng 4, bắt đầu lao xao chờ gió, hoa vẫn nở mặc cho người có về hay không.

Hoa Sao Dầu không sắc, không hương, chỉ đẹp trong khoảnh khắc lìa cành. Xoay tít.

Có những thứ rất lạ, chỉ đẹp trong khoảnh khắc chuẩn bị phai mất đi.

2. Người nói Sài Gòn mệnh mệnh

Hôm ấy trời đẹp. Giữa mùa mưa hiếm có một chiều đẹp như vậy.

Dừng lại một lát để nhìn hàng me hai bên đường non xanh. Con đường Lý Tự Trọng ngày đó còn rất hiền và bình thản. Những ngôi biệt thự cổ, mái ngói, thấp, bức tường bao quanh cũng thấp, sau những ngày mưa xuất hiện tán rêu xanh.

Chiều, chiếc bóng người qua đường đồ dài, gầy thành mấy đoạn. Đoạn nằm dưới mặt đường, đoạn leo lên vỉa hè, đoạn vất lên tường nhà ven đường.

Sài Gòn mệnh mông nhưng lại không đủ chỗ cho một chiếc bóng bình thản đồ dài.

3. Ta cũng như người

Mang theo tuổi trẻ và những ước mơ xa khi đặt chân đến mảnh đất Sài Gòn, và suốt bao nhiêu năm ở đó, cứ mãi loay hoay với những nỗi lo gần.

Sài Gòn mỗi ngày một đông, nghe đâu đã hơn 10 triệu người. Sáng mai, Sài Gòn sẽ lại có thêm nhiều người mang theo ước mơ tuổi trẻ của mình đến với nó; và cũng sẽ có nhiều người gói ghém ước mơ tuổi trẻ của mình lại, rồi rời nơi đó mà đi.

Sài Gòn, nơi bắt đầu và kết thúc những ước mơ.

Trong hơn 10 triệu trái tim ở đó, đêm nay, có bao nhiêu trái tim sẽ ngủ thật an?!

4. Người nói mình như con sói hoang

Loài sói hoang không thích bầy đàn đông đúc. Chúng chỉ sống với những thành viên trong gia đình, ngày lang thang khắp nơi, tối về cuộn mình tựa vào núi ngủ.

Người như con sói hoang ấy lâu lâu lại về phố, nơi có những năm tháng tuổi trẻ của mình ở đó. Về lại con phố quen, để nhìn con người, để nhìn chiếc bóng của mình đồ dài loằng ngoằng trên phố chiều và dòng người nối nhau đạp lên đó mà đi, rồi mỉm cười, về lại núi.

Núi, 17.4.2019

Tháng 5

1. Tháng 5, núi đã mưa đều, trời mát dịu trở lại.

Ngoài sông nước đầy thêm, lũ rong rêu phát triển mạnh, đan kín lòng sông bằng từng mảng xanh to, trở thành nguồn thức ăn dồi dào cho cá tôm, và trở thành nơi ẩn nấp lý tưởng cho lũ tôm tép vừa lột xác.

Tháng 5, ngoài sông, lũ cá vào mùa sinh sản, lũ tôm tép vào mùa lột xác, bỏ chiếc vỏ cũ, nhỏ để lớn thêm. Xé thân ra để tách mình khỏi lớp vỏ cũ, có lẽ đau lắm, nhưng đó là cách duy nhất để chúng có thể lớn thêm lên.

Sau khi lột bỏ chiếc vỏ cũ, thân lũ tôm tép trắng, mềm nhũn. Gần như bất động, nằm yên, không có khả năng tự vệ, chúng dễ trở thành miếng mồi ngon cho lũ cá to.

Để lớn thêm lên ấy mà, nhất định phải chịu đau đớn và đối mặt với nhiều bất trắc.

2. Tháng 5, mưa đã về đều, xem như núi đã tạm biệt một mùa trắng.

Núi mây nhiều, mưa nhiều, để những đêm trăng từ tháng 5 không còn sáng nữa.

Trăng vẫn còn đó, vẫn tròn rồi khuyết, vẫn mọc rồi lặn, đều đặn, chưa từng sai hẹn ngày nào, nhưng chẳng mấy khi thấy nữa.

Trong cuộc sống, có những thứ, có những người, vẫn còn đó nhưng như đã mất đi.

3. Tháng 5, có những ngày mưa về mờ núi. Ai đến núi tháng 5 cũng nói "buồn".

Núi những ngày mưa lạnh, gió nhiều. Thân lạnh, để tâm cũng phải lạnh theo.

Nhìn dãy núi nghìn năm to lớn mờ dần trong mưa, lòng lại buồn những chuyện mơ hồ, cô độc.

Nên đôi khi, bình yên chỉ là những chiều mưa lạnh, một mình, nhưng vẫn thấy lòng mình thật ấm, thật an.

4. Tháng 5, cỏ non xanh phủ kín núi. Đây là thời điểm núi nhiều sâu bọ nhất.

Núi tháng 5 sâu nhiều lắm, đủ hình dạng, màu sắc, kích cỡ. Sâu là ấu trùng của bướm. Những bé sâu càng sắc sỡ, càng đáng sợ, khi thành bướm càng rực rỡ, càng đáng yêu.

Ai cũng thích những cánh bướm, nhưng hình như không ai thích sâu. Đâu hay: chỉ trong thân loài sâu mới có được những thứ cần thiết để phát triển thành cánh bướm sau này.

Ai cũng thích bình yên, sợ nỗi buồn. Đâu biết: ngay trong nỗi buồn, luôn có những thứ cần thiết để lòng mạnh mẽ hơn, rồi mới có thể bình yên được.

Núi. 4.5.2019

Khi chưa thể yêu thương được điều gì đó, chúng ta đừng nhìn vào nó nữa, đừng nghĩ đến nó nữa. Nhìn vào nó, nghĩ đến nó, chỉ làm lòng phải động thêm. Lúc đó, chúng ta chỉ nên nhìn lại tâm từ bi của mình, chỉ nên nghĩ đến tâm từ bi của mình, để thấy tâm từ bi của mình còn quá bé nhỏ, nên cuộc sống còn quá nhiều điều chưa thể thương, chưa thương được những điều mà người đời thường ghét bỏ.

Chỉ khi nào thương được những điều chưa thể thương, mới có thể bình yên trước những điều còn làm mình động.

Chúng ta học yêu thương từ chính những việc hôm qua chưa yêu thương được. Lòng từ bi lớn lên bằng cách đó.

Ai cũng phải hoàn thiện bản thân mình từ những điều chưa hoàn thiện của cuộc sống. Ai cũng phải lớn lên bằng cách đó.

Có lẽ ai cũng từng nhìn con đường trước mặt, thấy ở đó có quá nhiều trắc trở, có quá nhiều khó khăn. Có kẻ sợ

trắc trở, ngại khó khăn mà dừng lại, không đi nữa. Có kẻ gom hết can đảm để đi tiếp. Không phải con đường phía trước đã bằng phẳng, kẻ đó vẫn thấy con đường có nhiều khó khăn, nhưng lại thấy thêm, trong khó khăn đó có con đường. Có con đường đi qua khó khăn.

Có con đường đi qua khó khăn.

Núi, 28.5.2019

P/s: Này Người! Đi đâu, làm gì, cũng nghĩ mình là con của Phật!

Mục lục

Thay lời tựa.....	5
Lời Kinh trong lòng bàn tay.....	7
Cuộc sống nhìn từ ô cửa Thiền	287
Ngày cuối năm	289
Mùa cát bay.....	291
Mùa lúa chết	292
Hai người lạ	294
Mùa lau chín.....	296
Ryokan.....	298
Vết thương.....	300
Vô thường	303
Yên	304
Sen.....	305

Cổ tích.....	307
Gió chướng	309
Tháng 8	311
Hạnh phúc	312
Sông tháng 3	313
Mất	315
Nguy hiểm	316
Buông.....	318
Giọt nắng bên thềm.....	319
Sỏi đá.....	321
Về.....	322
Kinh Vô tự.....	323
Động.....	325
Chân thành	327
Tàn phai.....	328
Đại dương trong vỏ ốc	329
"Này!"	331
Bụi.....	333
Tâm.....	335
Ở lại.....	336
Tháng 3	337
Mùa bướm bay	339

Quên	341
Thất bại.....	342
Tháng 4.....	343
Tháng 5.....	345
An	347

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 - Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 024.3926.0024; Fax: 024.3926.0031

CUỘC SỐNG NHÌN TỪ Ô CỬA THIÊN

Tập 1

Vô Thường

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập

LÝ BÁ TOÀN

Biên tập viên NXB: Ngô Thị Hồng Tú

Trình bày: Nguyễn Thu Phương

Thiết kế bìa: Trần Kiến Quốc

Sửa bản in: Tâm Thái Hòa

Liên kết xuất bản và phát hành:

Công ty TNHH Văn hóa Khai Tâm

8 Nguyễn Phi Khanh, P. Tân Định, Q.1, TP. HCM

Điện thoại: 028.7301.6877

Email: info.sachkhaitam@gmail.com

Website: www.khaitam.com

In lần thứ 6, 1.500 cuốn, khổ 13,5 x 20,5 cm, tại Xí nghiệp In Fahasa, 774 Trường Chinh, Q. Tân Bình, TP. HCM. Số ĐKKHXB: 174-2021/CXBIPH/02-04/HĐ; Số QĐXB của NXB: 79/QĐ-NXBHĐ. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-321-185-6.

“Giữa hư không làm gì có
dấu vết, giữa những người
không làm chủ được tâm mình
để mặc cho phù phiếm cuốn đi
làm gì có trái tim tĩnh lặng
trong veo như giọt nước đầu
nguồn.

Người đời ai cũng nói cần
hạnh phúc bền vững, nhưng
đôi chân lại đi mãi về phía phù
hoa, giữa chốn phù hoa mong
manh vô thường làm gì có
hạnh phúc bền vững để tìm?”

Ngày xưa...

Người mang tuổi hai mươi của mình, xuôi dòng, về nơi phố thị; ta mang tuổi hai mươi của mình, ngược dòng, về khấp cửa, chép những câu Kinh xưa. Mỗi người về gom hết những tháng năm tuổi trẻ để vẽ ra cho mình một cuộc hành trình đi qua cuộc đời này. Kẻ ngược dòng, người xuôi dòng. Ngược hay xuôi đều có khó khăn của nó.

Cuộc hành trình duy nhất người ta không thể nhìn thấy kết thúc chính là *cuộc sống*.

Lâu lâu, ta lại ghé về phố thị, tháng 5, có hương ngọc lan thơm nhẹ, nhìn dòng người ngược xuôi một lát, rồi về.

Lâu lâu, người lại đến ngồi dưới hiên chùa, nhìn một đoá sen trắng vừa nở, lắng lòng, nghe một thời Kinh, rồi đi.

Người về ngồi trước Phật, chẳng cầu xin gì, chỉ để tâm tĩnh lặng như mặt hồ sớm mai, để soi mặt mình trong đó, xem có khác xưa nhiều không. Để biết mình phải buông bỏ điều gì, giữ lại điều gì. Để được nói: “*Thưa Người, con đã về...*”



Giá: 144 000 đ
ISBN: 978-604-321-185-6
Cuộc sống nhìn từ ô cửa Thiên - Tập 1



Fan Khai Tam



www.khaitam.com