

Chốn dung thân

Theo **A place for the heart to rest**
của Vicki Mackenzie trong *Why Buddhism?*
Nguyên Dục chuyển ngữ

-o0o-

Tôi giật mình ngồi nhòm dậy khi đọc tờ báo trên tay viết rằng Tracy Mann hàng tuần đang chùi rửa nhà cầu cho một trung tâm Phật giáo tại Sydney. Hồi tưởng lại người đàn bà mảnh dẻ với đôi mắt thật êm dịu và nụ cười mở rộng vốn là khuôn mặt quen thuộc của hàng triệu khán giả qua những chương trình nổi tiếng như Heartbreak High, Gates of Janus cùng rất nhiều những show tivi thuộc hệ thống truyền hình thương mại Úc Đại Lợi. Tôi nghĩ rằng đây phải là kết quả của một cuộc thay đổi tâm thức sâu đậm đối với người diễn viên nhiều tài năng này và tôi quyết định tìm cho ra lý do.

Tracy vui vẻ nhận lời mời của tôi để kể lại chuyện đời mình. Cuộc phỏng vấn kéo dài hai ngày tại căn nhà nhỏ xiu màu hồng với rất nhiều bông sắt (iron lace) tại Paddington, một khu phố rất thời thượng thuộc nội thành Sydney. Dọc theo hai bên đường Oxford, người ta có thể tìm thấy vô số rạp chiếu bóng, cao lâu, tửu quán cũng như những tiệm bán quần áo thời trang đắt tiền... san sát với nhau và kéo dài vô tận. Đây cũng là địa bàn tổ chức của Mardi Grass tức là lễ hội hàng năm của các nhóm đồng tính luyến ái trên toàn cõi nước Úc. Dưới đường là hình ảnh của một xã hội náo nhiệt đầy ắp thể tục tính nhưng ở tầng trên căn nhà của Tracy trong căn phòng phía sau thì lại hoàn toàn trái ngược với bầu không khí thật êm ả nhẹ nhàng. Trong phòng có một bàn thờ nhỏ với vài tượng Phật và vài món tọa cụ để ngồi thiền vì tuy chỉ mới theo đạo Phật không bao lâu, mỗi ngày Tracy đều vào đây tĩnh tọa. Mặc dù thường bị quấy rầy bởi chuông điện thoại, bị ngắt quãng bởi nhiều tách trà, Tracy ngồi thoải mái trong chiếc sofa và từ tốn kể lại cho tôi nghe những nguyên do đã khiến nàng tìm đến với Phật pháp cũng như bằng cách nào mà nàng có thể hòa hợp cuộc đời phẳng lặng của một hành giả Phật giáo với lối sống vội vàng, vô tổ chức của một diễn viên truyền hình.

Với riêng tôi (lời Tracy), Phật giáo xuất hiện thật bất ngờ, hoàn toàn không báo trước, phải nói là như từ trên trời rớt xuống vậy. Vào năm 1994, tôi xuống Melbourne để thực hiện chương trình truyền hình Janus. Đây là một công việc được nhiều người thèm muốn nhưng không hiểu sao tôi không mấy khích động. Mỗi lần rời nhà để đi thu hình, tôi không nén được cảm giác chán nản. Một người bạn đề nghị tôi đi trị liệu để nâng cao năng động tính. Tôi ghi tên tham dự ba buổi và trong lần cuối cùng, tôi bắt đầu đọc cuốn Tạng Thư Sống Chết của Sogyal Rinpoche. Tôi phát hiện một cảm giác thoải mái lẫn thích thú xuất hiện trong lòng và tôi nói cho chuyên viên trị liệu biết. Bà ta nói với tôi rằng bà đã có dịp đi Nepal và đã gặp một vị thầy du già rồi sau đó, bà cho tôi số điện thoại của một cơ sở Phật giáo tại Melbourne. Lúc ra về, bà ấy thân mật ôm lấy tôi và nói: “Cô đang tham dự cuộc hành trình của đời mình”. Tôi ngỡ ngàng lắm!

Trong lúc lái xe trên đường về, một ý tưởng bỗng nhiên đập mạnh vào trí tôi: “Đi Nepal!” Ý tưởng này càng lúc càng lớn mạnh trong đầu khiến tôi không thể nào gạt bỏ được. Về đến nhà, tôi liền gọi điện thoại cho cơ sở Phật giáo và người ta cho tôi biết rằng sắp có một khóa thiền được mở tại Queensland. Tôi nói lớn vào ống nghe mà không biết chắc là có phải chính mình nói hay không: “Không, tôi phải đi Nepal” và tôi được biết vào tuần tới có một khóa thiền khai giảng tại Kopan thuộc Kathmandu. Một ngẫu nhiên kỳ lạ là tôi cũng bắt đầu một kỳ nghỉ 5 tuần và thế là tôi nhảy lên máy bay qua Nepal, một mình đơn độc đến một nơi tôi chưa hề biết, không quen một ai.

Tôi tới Nepal vào cuối tháng 8 vào giữa mùa mưa. Nóng khủng khiếp, mưa xối xả và chẳng có xe cộ nào chịu đưa tôi đến tu viện vì đường sá hoàn toàn ngập lụt bùn lầy. Cuối cùng thì cũng có một bác tài gồng mình chịu chở tôi đến chân núi. Từ đó, tôi chống chọi với mưa gió sinh lầy, một mình với túi hành lý nặng trĩu trên vai, từng bước lê lét tìm đường đến tu viện. Sau

mấy lần lạc đường, cuối cùng tôi cũng đến được tu viện, khắp người bê bết bùn lầy lẫn mồ hôi và tôi được cho biết là phòng tắm bị hư không xài được!!!

Tôi được đưa vào một căn phòng có cửa nhìn ra khung cảnh tuyệt vời quanh bảo tháp Boudhnath. Bảo tháp này được sơn màu trắng và bốn phía đều có vẽ huệ nhãn của đức Phật. Đứng ở tháp này người ta có thể ngắm nhìn toàn cảnh của thung lũng Kathmandu. Sau đó người ta đưa tôi vào phòng ăn ở đó có nhiều vị sư đang cầu kinh. Âm hưởng lời kinh như xuyên thẳng vào óc tôi và tim tôi bỗng nhiên thổn thức một nỗi niềm hoan lạc, một cảm giác mà tôi chưa bao giờ có được trong đời: Tôi có cảm tưởng như đang trở về nhà!

Khóa học nhằm giới thiệu Phật pháp cho các du khách Tây phương đang nghỉ hè tại Nepal và không ai ngờ là tôi đã lặn lội đến đây mãi từ Melbourne để tham dự. Học viên khoảng 30 người từ nhiều quốc tịch khác nhau và thuộc đủ thành phần trong xã hội. Giảng viên là một ni cô người Thụy Điển có tên là Ani Karen. Ani là một người đàn bà điềm đạm, độc lập với một kiến thức uyên bác và bà ta đã theo đạo Phật từ 20 năm nay.

Tôi không quen ngồi xếp bằng và để không quá khác biệt với những người chung quanh, tôi đã cần đến cả chục cái gối; nhưng không sao, ai cũng nhìn tôi với ánh mắt thông cảm! Ani thuyết pháp với một tâm hồn toàn vẹn dâng hiến khiến mọi người đều bị lôi cuốn triệt để. Tôi say mê với lời giảng về Tứ Diệu Đế, những giải thích của đức Phật về lý do tại sao chúng ta bị khổ não và làm sao để dứt bỏ những ràng buộc. Tôi cũng bị quyến rũ bởi vẻ yên lặng, cách quán sát cũng như những buổi thiền hành quanh chân núi. Thật tuyệt vời. Tôi cũng nhận ra rằng quan niệm tái sinh của đạo Phật không quá xa lạ mà ngược lại có vẻ tự nhiên vì tôi vẫn thường nghĩ rằng cuộc đời quá huyền nhiệm mà con người chỉ đi qua có một lần thì có vẻ không ổn cho lắm. Có lần mẹ tôi nói với tôi rằng lúc sinh ra tôi, bà quay qua nói với cha tôi: “Chúng mình bị lừa, con bé này đã (từng sống) ở đây rồi.”

Thử nhỏ tôi là một đứa bé khá yên lặng. Lớn lên, tôi vẫn thường cảm thấy một thiếu vắng tinh thần nào đó trong lòng nhưng những buổi học kinh thánh tại trường không đáp ứng nỗi khao khát trong tôi mà chỉ là những dịp rảnh tay cho cha mẹ. Những buổi ngồi thiền rất hữu ích đối với tôi, đặc biệt là những lời giảng về tất cả chúng sinh trong hằng hà sa số kiếp đã từng là cha là mẹ của mình. Vấn nạn có tính cách toán học về sự gia tăng dân số trong Cơ Đốc giáo cũng được Phật giáo giải đáp thỏa đáng hơn khi chúng ta biết là có hằng hà sa số cõi sống khác nhau trong vũ trụ. Khi nhìn đám đông lơ lửng

trong thung lũng Boudhnat và nghĩ rằng những người này đã có lúc là cha mẹ mình khiến tôi phát triển từ tâm đối với tha nhân, cũng như ý tưởng nói rằng tất cả chúng sinh đã có lúc làm mẹ khiến chúng ta trở nên bình đẳng hơn và tôi có ý nghĩ rằng tất cả cá nhân trong cộng đồng nhân loại đều liên hệ, đều nối kết với nhau một cách mật thiết.

Chúng tôi thiền quán nhiều lần về tình thương bao la của mẹ để nhớ rằng mẹ đã hy sinh cho chúng ta đến độ nào. Mẹ đã chăm lo cho chúng ta từng chút ngày lẫn đêm nhiều khi đến quên ăn thiếu ngủ. Không có tình thương của mẹ có lẽ chúng ta đã không tự tồn và khôn lớn được. Sau cùng tôi nhận ra rằng thuở thiếu thời, tuy cuộc sống của tôi được hoàn toàn bao bọc bởi tình thương của cha mẹ nhưng tôi đã ruồng bỏ cha mẹ tôi. Tôi bỏ nhà ra đi vào lúc 16 tuổi với một người đàn ông lớn tuổi hơn tôi rất nhiều và đã có con riêng. Tôi cũng bắt đầu hút ma túy.

Khóa học đầu đời này thấm nhập vào tôi khá sâu sắc, không có gì xa lạ kể cả những nghi thức lễ bái ngoại trừ một chi tiết như sau: Khóa học tiến hành nửa chừng thì có một phụ nữ Tây phương tham dự và bà ta đang nhập thất. Trước khi nhập thất bà ta có nguyện sẽ tụng một bài chú đủ 100.000 lần. Tôi thất vọng sâu xa khi được biết điều đó vì nghĩ rằng tôi không bao giờ làm được như vậy và điều này có nghĩa là tôi sẽ không bao giờ trở nên một Phật tử thuần thành. Tôi cũng nhận ra rằng để trở nên một hành giả Phật giáo, cuộc đời và lối sống của tôi phải thay đổi quá nhiều. Tôi tâm sự với Ani và bà ta nói: “Đừng vội, cứ từng bước mà đi.”

Khi khóa học kết thúc thì có 4 học viên quyết định quy y. Tôi đi Katmandu để sắm áo tràng cùng vài thứ vật vãnh và tôi có cảm tưởng như mình sắp lấy chồng! Tôi biết rằng mình đã làm một quyết định quan trọng cho cả cuộc đời và trong suốt buổi lễ quy y tôi rất xúc động lẫn phấn khởi mặc dù tôi lặp lại các giới răn một cách máy móc và chẳng hiểu gì vì bằng tiếng Tây Tạng. Pháp danh của tôi là Lobsang Choezum có ý nghĩa đại để là rao truyền chánh pháp. Tôi viết vào nhật ký ngày hôm đó như sau:

Hôm nay tôi quy y Tam Bảo tại điện thờ của tu viện Kopan, Kathmandu. Giờ đây tôi là một hành giả Phật giáo. Tôi nguyện sẽ thực hành Phật pháp hằng ngày cho đến khi nhắm mắt. Điều đó có nghĩa rằng tôi sẽ chịu trách nhiệm về tất cả những hành động của mình với một tâm tư sáng suốt và tỉnh thức. Tôi sẽ không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, uống rượu. Tôi sẽ đối xử với tất cả chúng sinh bằng tình thương vô bờ mà mẹ tôi đã cho tôi. Tôi sẽ khởi đầu hạnh nguyện giải thoát chúng



sinh ra khỏi khổ não. Tôi sẽ dùng những hoàn cảnh bất như ý để thực tập lòng từ. Tôi sẽ không phí phạm cuộc sinh tồn ngắn ngủi nhưng quý báu của kiếp nhân sinh để phát triển Tâm và Thức. Tất cả những phẩm chất mà tôi may mắn có được trong đời giờ đây hiển bày ý nghĩa của chúng. Tôi thực sự hạnh phúc. Tôi đã thực sự về nhà”.

Tâm hồn tôi như tìm được một chỗ tựa và cuộc đời tôi bắt đầu có ý nghĩa. Trước đây, cuộc sống như có vẻ tạm bợ, loay hoay theo kiểu “gà què ăn quần cối xay” để kiếm sống tuy rằng có hàng triệu người thêm thường cái loay hoay của tôi. Phật giáo cho tôi cái phẩm chất tinh thần, cái mục đích và ý nghĩa của cuộc đời mà trước đây tôi thiếu vắng.

Tôi bỏ nhà để trở thành diễn viên sân khấu lúc lên 16 tuổi. Đó là thời gian của thập niên 1970, thời gian mà giới trẻ nổi lên đòi tự do, đòi mở cửa do sự xuất hiện của tín ngưỡng Đông phương qua các nhóm như Rajneesh, Muktananda... Lối sống khác thường này đối với một cô gái nhỏ từ Adelaide như tôi thật xa lạ. Tôi theo họ vì bị mê hoặc bởi ma túy chứ không phải các giáo phái. Tôi trở nên hoạt bát hơn, mạnh dạn hơn nhưng chỉ toàn chuyện trời ơi đất hỡi, chuyện ruồi bu. Rồi tôi chia tay với người bạn đường và phải đi tìm sự giúp đỡ vì khá suy sụp. Sang thập niên 1980 là phong trào Thời Đại Mới. Chúng tôi họp nhau vào những cuối tuần với các hoạt động lành mạnh hơn, không rượu, không ma túy. Chúng tôi đối xử với nhau và với người lạ rất thân ái, không màu mè giả tạo và cách sống này đem lại cho tôi vài thỏa mãn tinh thần tuy khá giới hạn và tạm bợ.

Tôi sống ở tu viện tròn một tháng với sinh hoạt hàng ngày gồm có đọc sách, ngồi thiền, thăm viếng các vùng núi non lân cận. Khi trở lại Sydney, tôi lập một thể giới

Phật giáo cho riêng tôi trong một căn phòng gồm có bàn thờ, ảnh tượng và tọa cụ. Tôi bắt đầu quán tưởng về những chủ đề mà tôi thích thú như Tứ vô lượng tâm, Bảy điều nguyện ước mà điều cuối là nguyện xin chư Phật trụ thế cho đến khi trần gian không còn khổ não. Sau đó tôi tham gia vào các hoạt động của Vajrayana Institute tại Newton. Khi không làm việc thì tôi nghe thuyết pháp và phụ giúp bất cứ việc gì tại trung tâm. Tôi muốn trở thành một hiện hữu có ích lợi. Tôi bắt đầu bằng công tác vệ sinh như chùi rửa nhà cầu. Bây giờ thì tôi đang trông coi nhà ăn để những người thiện nguyện thay phiên làm việc mỗi ngày và sắp tới đây, tôi sẽ đảm nhiệm công tác điều hành thư viện của trung tâm. Những chuyện này khá khó khăn vì những người đến giúp đều đi làm và không phải lúc nào mình cần cũng có họ. Khó nhưng mà thích lắm, tôi hài lòng vì khắc phục được trở ngại.

Khoảng 2 năm trước tôi trở lại Kopan để nhập thất một mình với Phổ Hiền Bồ Tát, vị Bồ Tát đã thanh lọc được tất cả nghiệp tiêu cực. Lần nhập thất này kéo dài 11 tuần 2 ngày và tôi sửa soạn khá chu đáo. Tôi đến Dharamsala 6 tuần trước đó để nghe đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết pháp cũng như dành nhiều thì giờ tĩnh tâm. Tại Kopan người ta cho tôi một căn nhà khá tiện nghi với một cái giường đôi và nước nóng. Tôi cũng đem theo một cái mũng để tránh muỗi. Tuy đầy đủ như vậy tôi cũng không tránh được cảm giác kinh hoàng khi nghĩ đến suốt một thời gian dài im lặng, không tiếp xúc với ngoại cảnh. Đầu tiên, tôi lập một bàn thờ không mấy bình thường. Phẩm vật cúng dường của tôi là một hũ mứt dẻo làm ở Nam Úc và biểu tượng Kim Cang Bồ Tát không phải là một khung ảnh thường thấy mà chỉ là một tấm burlap bọc plastic tôi đã mua ở Dharamsala. Kế đến, tôi cạo tóc bằng cây kéo Swiss Army mà dân du lịch ba lô thường dùng và hoàn tất bằng lược lam. Không ngờ tôi cạo khéo thế! Nhưng tôi không bao giờ quên được cảm giác đêm hôm đó khi đặt chiếc đầu trọc trên mặt gối lạnh lẽo. Những người chung quanh khen rằng tôi trông đẹp lắm nhưng tôi ngượng ngùng với diện mạo mới của mình.

Trong mấy ngày đầu tôi được một người đàn bà vừa ra thất thăm viếng. Bà ta chỉ dẫn cho tôi những phương pháp thực hành và thường xuyên khuyến khích tôi. Sau đó, tha nhân duy nhất mà tôi gặp vào mỗi chiều chủ nhật là một người đàn bà cũng vô thất như tôi. Hằng ngày, tôi theo một quy củ cố định: Thức dậy 4.30 sáng, uống trà, khóa thiền đầu tiên lúc 5 giờ đến 6.30. Điềm tâm lúc 7 giờ, khóa thiền thứ nhì từ 9.30 đến 11 giờ. Com trưa lúc 11.30 và sau đó là thời gian tự do. Thiền khóa thứ ba từ 3 đến 4.30 chiều, uống trà và nhìn ngắm hoàng hôn trên dãy Hy Mã Lạp Sơn. 6.30 đến 8 giờ tối là thiền khóa thứ

tư, sau đó đi ngủ.

Đúng với sự tiên đoán của tôi là nhập thất một mình không phải là chuyện dễ dàng. Tôi đã kinh qua mọi cảm giác. Hai tuần lễ đầu tiên thật kinh khủng. Tôi ngồi trên tọa cụ và khóc liên tu bất tận vì cảm thấy những khoảng trống không thể điền khuyết được, cảm nhận sự cô đơn sâu thẳm của kiếp người. Tôi cảm nhận những điều này với một tâm trạng đau đớn rằng tôi không vượt thoát nổi. Thời gian này qua đi, tôi trở nên tự chủ hơn và đó là kinh nghiệm vô cùng quý báu của việc nhập thất đơn độc.

Ngoài các kinh nghiệm tinh thần, thể xác tôi cũng qua một giai đoạn chuyển biến. Bụng tôi thường quặn thắt và sinh lên như thể đang có bầu 6 tháng. Vừa trọc đầu vừa phình bụng, chắc lúc đó tôi trông xấu xí lắm. Đừng quên tôi là diễn viên nên ngoại hình là điều quan trọng lắm ! Vì không có gì để suy nghĩ nên đầu óc tôi cứ liên tục nghĩ tới thức ăn. Buổi ăn chính trong ngày là cơm trưa và trong suốt buổi chiều, đầu óc tôi không thể nào xua đuổi hình ảnh những món ăn mà tôi có thể ăn trong buổi ăn nhẹ trước khi trời tối. Để khắc phục tâm trạng quái đản này, tôi dẹp luôn buổi ăn chiều. Rồi đến cái mà nhà Phật gọi là tâm viên ý mã. Tâm trí tôi trôi nổi khắp mọi nơi, tông vào chỗ này, thoáng vào chỗ nọ không bao giờ ngừng nghỉ. Không nghĩ đến thức ăn tôi lại tưởng đến những địa điểm du lịch mà tôi đã từng nghe đến nhưng chưa có dịp đi qua. Thật tội nghiệp cho tôi. Nhưng rồi tôi cũng từ từ vượt qua khi nhận chân được rằng chỉ có giây phút này, chỉ có nơi chốn hiện tại này mới là quan trọng cho đời sống chứ không phải những thời gian, những địa điểm mà tôi mong đợi.

Đã thế lại thêm âm thanh chói tai của nhạc Hindi từ thung lũng vọng lên suốt từ sáng, trưa, chiều, tối. Nhạc bắt đầu trở lên từ ngày tôi nhập thất và kéo dài liên tu bất tận trong suốt một tuần. Tàn nhẫn thật. Có lúc tôi muốn la toáng lên cho đỡ bức dọc! Tôi dùng quán chiếu để chống cự. Nổi tức giận của tôi đang ở đâu? Ở ngón chân? Ở bụng? Nhạc là gì? Có phải là gió? Là thùng đờn? Là hai tai của tôi? Cuối cùng, khi không thể nào phân biệt được đâu là giận dữ và đâu là âm nhạc thì tiếng ồn chấm dứt. Thiện tai, thiện thiện tai !

Chưa hết. Ước muốn tự do tăng dần trong tôi theo thời gian và trở nên quá mức chế ngự. Từ ngôi nhà, tôi theo dõi đời sống diễn ra dưới thung lũng. Tôi nhìn thấy người ta làm nhà, nông dân trồng bắp rồi trồng gạo, trẻ con chạy nhảy trên đường về từ trường học, những đám cưới đầy màu sắc ... Những cảnh tượng này cảm dỗ tôi quá sức. Tôi thổ lộ với người bạn nhập thất duy nhất mà tôi đã nói ở trên và cô ta nói: “Thì xuống đi, có gì đâu!”

Thế là giữa cuộc nhập thất tôi bỏ trốn. Đội mũ, đeo gương tôi leo rào xuống tận vòng kẽm gai phân định chu vi của tu viện Kopan với tâm trạng vừa ngạc nhiên, vừa thích thú không khác gì đám trẻ con đang theo dõi sự xuất hiện của tôi ngay từ lúc đầu.

Tôi đi dọc theo con lộ với những làng mạc nghèo nàn rách rưới. Một người đàn bà đang đập lúa bên cạnh đường, bà ta làm việc quá cực nhọc. Bỗng nhiên tôi trực ngộ được cái khổ cực của kiếp nhân sinh, cái oan khiên của chuỗi luân hồi. Tôi ngừng bước, quay về tu viện và đi vào bằng cổng chính.

-o0o-

Phật pháp đã cống hiến cho tôi những gì?

Trên quan điểm của một diễn viên sân khấu, tôi nhận ra rằng cá nhân Tracy, bản thân tôi không còn quan trọng, khán thính giả mới là trọng điểm. Khán thính giả bỏ tiền và thời giờ đến xem chúng tôi trình diễn và họ có quyền đòi hỏi chúng tôi cống hiến một cách toàn vẹn cho họ trong vai trò được giao phó. Đa số diễn viên đều thích được khen ngợi và thường hợm mình nhưng tôi nhận ra rằng làm cho khán thính giả thích thú, làm lợi lạc cho họ mới là công việc chính của tôi. Nếu tôi đi vào hậu trường sân khấu, vào phòng tập dượt, vào phim trường với chánh niệm trong tâm thì tôi đang thực hành Phật pháp. Nếu tinh thần ái chân thực được thể hiện trong khi tôi giao tiếp với mọi người thì tôi đang làm đúng với pháp danh của tôi : rao truyền chánh pháp.

Phật pháp cũng giúp tôi giữ được phong thái điềm tĩnh, vững vàng. Nghề diễn viên rất bấp bênh. Suốt tuần trước tôi chỉ được trả 25 đô la, tuần này tôi được mời ký 3 hợp đồng cùng một lúc. Ba tuần nữa sẽ ra sao? Tôi hoàn toàn mù tịt, cho nên chúng tôi không có cách nào dự đoán được tương lai. Phật giáo giải thích rõ ràng cho tôi rằng đó là bản chất cuộc đời, không có gì chắc chắn và luôn luôn thay đổi. Hiểu được vậy, tôi vui được cảm giác lo lắng. Tôi biết rằng tất cả chúng ta đều bị khổ não nên từ ái rất cần thiết cho cuộc đời. Nó giúp ích khi tôi phải chung đụng với những người khó tính. Thay vì cứ để tâm vào những lỗi lầm của họ, tôi cố phát triển từ tâm với họ và lòng thương người theo đó mà lớn dần với thời gian. “Tất cả chỉ là ảo giác, chớ bận tâm” tôi được dạy dỗ như vậy.

Tôi vẫn chưa gột rửa hết tính thích được khen tặng. Có 8 đôi đôi nghịch nhau về tính nết mà chúng ta phải vượt qua để những lời khen tặng không làm chúng ta phân chấn và những lời bình phẩm không khiến chúng ta buồn lòng. Đôi khi có người vỗ vai tôi trên xe buýt: “Tracy, tôi thích lối diễn xuất của cô lắm” những tặng thưởng như vậy, thú thật, vẫn còn tác dụng. Ngược lại,

sau khi đã cố gắng hết lòng mà vẫn bị từ chối cũng còn khiến tôi mũi lòng. Tôi chưa đạt được trạng thái bình thần chân chính; nhưng này, tôi mới theo Phật có hơn ba năm thôi mà !

Ít khi tôi nói về Phật pháp dù người ta thường hỏi tôi. Trong một chương trình truyền hình tại Nam Úc, tôi phải hoàn tất một căn nhà. Khung sườn đã có sẵn nhưng qua những buổi tập dượt tôi không làm sao đóng đinh các vật liệu lên khung nhà được. Tôi dùng quán chiếu để cho cảm giác bức dọc không dấy lên và đến buổi tập dượt cuối cùng, tôi tìm được lý do: khung sườn di động nên tôi không đóng đinh lên đó được. Những người làm việc chung với tôi khen ngợi: “Không biết cô đang theo đuổi cái gì, nhưng chúng tôi muốn được như vậy”.

Sống giữa trung tâm Sydney, tôi có nhiều cơ hội thực hành Phật pháp. Tôi thường đi qua những thân người gục ngã vì vô số lý do: Ngày hôm qua một người bị đâm chết trong quán rượu, hôm nay tôi thấy cảnh sát đứng cạnh xác một người đàn bà ở góc phố. Những cảnh tượng như vậy khiến tôi nhớ lại sự quý giá của kiếp người và tôi đã may mắn biết bao khi bước chân còn vững vàng, trí óc còn sáng suốt và đang được sống yên ổn trong một quốc gia không bị xâm xé vì chiến tranh, nghèo đói hay xung đột niềm tin. Ani Karen nói với tôi rằng những may mắn đó trong cuộc đời không phải ai cũng được hưởng nên ta phải trân quý chúng. Mặt khác, cuộc sống ở đây cũng phông phải dễ dàng vì chung quanh đầy dẫy những bất trắc và nguy khốn, hàng xóm đối xử với nhau thật tệ hại ...nhiều khi khiến tôi muốn lên núi tu cho dễ. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng tôi phải học tập cách sống chung với tha nhân bất kể xấu tốt.

Mỗi ngày tôi ngồi thiền ít nhất là 30 phút vào buổi sáng. Tôi hoàn tất việc tụng kinh và thiền quán trước 9 giờ tức là thời gian làm việc của một ngày bắt đầu. Những khi không tập trung tư tưởng được thì tôi đi làm các công tác thiện nguyện. Đối với tôi, thực hành Phật pháp có khi vui khi buồn giống như đời sống gia đình vậy nhưng tổng quát mà nói thì trong hơn ba năm qua tôi đã vững vàng hơn trong cuộc sống và nội tâm được an ổn rất nhiều. Nhiều lúc tôi cảm thấy một cách xác thực rằng tim tôi đang mở rộng và tôi nguyện xin được thăng tiến trên bước đường phục vụ tha nhân. ☐



Bàn về bệnh (tiếp trang 38)

Có một ông vua xứ Chùa Tháp, nhận thấy tình hình chính trị lộn xộn, nói các phe phái không nghe, ông bèn bay qua Trung Quốc, Bắc Hàn chữa bệnh (cũng có bệnh thật) như một cái cơ giặc hờn. Ốm đau là một chuyện thật cảm kỳ nhất song lại biến thành nơi trốn tránh tốt nhất. Trung Quốc có một bộ binh thư cổ đại "Tam Thập Lục Kế": Ba mươi sáu kế này bày ra việc vận dụng các mưu kế trong đó "chuồn là thượng sách". Bây giờ sửa hoặc thêm vào quả thật: cáo bệnh cũng là thượng sách.

Một khi bệnh đã trở thành một nghệ thuật - hư - hư - thật - thật. Khi thật làm thành giả, giả cũng là thật, rồi cũng có người quả thật bị đốn ngã vì bệnh. Ngoài những người sống vì bệnh tưởng (le malade imaginaire) hằng ngày lo lắng toàn thân mình bị bệnh, như một vở kịch của văn hào người Pháp Molière, vẫn có những người khi nhận thông báo kỷ luật trong công tác, phạm sai lầm xin cáo bệnh nhập viện nằm chung với những người bệnh thật, suốt ngày nhìn những người ốm yếu, vài ba hôm lại thấy chớ người ra nhà xác, tinh thần của anh ta đã bị ốm, rồi những người thân quen đến thăm từng người một mỗi ngày mỗi đông. Đến thăm vừa nhìn thấy người quen đều hỏi bệnh tình ra sao? Dù nhìn mặt hay không cũng đều nói: "Sắc mặt anh xấu lắm! anh cố gắng yên tâm điều dưỡng!"

Một người nói còn cười thầm trong bụng, đến hai người nói thế vẫn bỏ ngoài tai. Song bảy tám người đều nói thế đâm ra nghi ngờ: "Sắc mặt ta xấu thật ư?" Có bệnh thật ư? Đây là sợ hãi. Đêm không ngủ được. Cảm thấy chỗ này đau, chỗ kia nhức. Hốt hoảng lên. Sau đó ít lâu anh ta bệnh thật. Sắc mặt quả có xấu đi. Anh ta vốn là người sợ bệnh nay bệnh ngày càng nặng. Cuối cùng ôi thôi! Đến ngày phải lìa đời! Thật tiếc anh ta đã biến bệnh đau thành nghệ thuật và lấy bệnh tật làm ảo ảnh đã biến anh ta thành vật hy sinh.

Bàn đến chuyên "bệnh" thật là một chuyện rất xưa, một chuyện rất cũ như nói chuyện tình yêu của một bài hát "Cuối cùng cho một cuộc tình" để đi tìm một định nghĩa nào cho cụm từ đó! Sự thật loài người đã trải qua bao thời gian, bao đoạn đường để hình thành đời sống. Chúng ta đang sống có những điều quanh quẩn giữa hạnh phúc và khổ đau, làm sao có một nền tảng cho trí tuệ phát sinh, trong đó quán chiếu về thân thể bệnh khổ là điều chúng ta cần lưu ý thường tâm niệm. ☐

Nguyễn Văn Hiếu