

MÓN QUÀ CỦA LÒNG BIẾT ƠN

Ajahn Sumedho



Diệu Liên Lý Thu Linh dịch

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 08-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

Lời Giới Thiệu

LỜI DẠY CỦA THIỀN SƯ AJAHN CHAH VỀ CHA MẸ

NÓI LỜI DỄ NGHE

---o0o---

Lời Giới Thiệu

Thiền sư Ajahn Sumedo là trụ trì của Trung Tâm Phật giáo Amaravati ở Anh quốc và là vị đệ tử Tây phương kỳ cựu nhất của đại thiền sư quá cố Ajahn Chah người Thái Lan.

Ở đây thiền sư Ajahn Sumedho ghi lại niềm hoan hỷ của ông khi cảm nhận được công ơn của cha mẹ và thầy tổ.

Nếu một bên vai công mẹ, này các Tỷ-kheo, nếu một bên vai công cha, làm vậy suốt trăm năm, cho đến trăm tuổi; . . . Hơn nữa, này các Tỷ-kheo, nếu có an trí cha mẹ vào quốc độ với tối thượng uy lực, trên quả đất lớn với bảy

báu này, như vậy, này các Tỷ-kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Vì có sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, cha mẹ đã làm nhiều cho con cái, họ nuôi dưỡng chúng, cho chúng cơm áo, sinh chúng ra đời.

Nhưng này các Tỷ-kheo, ai đối với cha mẹ không có lòng tin, khuyến khích, hướng dẫn an trú các vị ấy vào lòng tin; đối với mẹ cha theo ác giới, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào thiện giới; đối với mẹ cha xan tham, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào bố thí; đối với mẹ cha theo ác trí tuệ, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào trí tuệ. Cho đến như vậy, này các Tỷ-kheo, là làm đủ và trả ơn đủ mẹ và cha.

(Tăng Chi Bộ Kinh, HT Thích Minh Châu, Chương 2, Phẩm Tâm Thăng Bằng)

Cha tôi mất sáu năm trước đây. Lúc đó ông đã chín mươi tuổi. Ông chưa hề bày tỏ tình thương hay tình cảm tử tế nào đối với tôi. Vì thế từ thời thơ ấu tôi đã có cảm giác rằng ông không hề thương tôi. Tôi mang cảm giác này đi gần suốt cuộc đời mình. Tôi cũng chưa bao giờ có tình cảm yêu thương, hay bất cứ liên hệ thân thiết nào với cha tôi. Lúc nào ông cũng máy móc, “Chào con, rất vui được gặp con”. Hình như ông cảm thấy thỏa mái với sự có mặt của tôi. Tôi nhớ, mỗi khi tôi trở về nhà với tư cách là người tu sĩ Phật giáo, ông thường nói, “Hãy nhớ, đây là nhà của cha, con phải làm theo ý cha”. Đó là câu chào của ông –khi tôi đã gần năm mươi tuổi đầu! Tôi không biết ông nghĩ là tôi sẽ làm gì.

Trước thời kinh tế khủng hoảng, cha tôi là một nghệ sĩ có nhiều triển vọng. Cuộc khủng hoảng đã tước đi tất cả mọi thứ mà cha mẹ tôi đã có, vì thế cha tôi phải đi bán giày để lo cho chúng tôi. Rồi chiến tranh thế giới thứ hai bùng nổ, cha tôi đã quá tuổi gia nhập quân đội. Nhưng ông rất muốn ủng hộ cuộc chiến đó bằng cách này hay cách khác, nên ông trở thành một công nhân đóng tàu ở Seattle. Ông không thích công việc đó, nhưng đó là cách tốt nhất mà ông có thể làm để ủng hộ cuộc chiến tranh đó. Sau thế chiến, ông trở về với công việc bán giày và trở thành quản lý của một cửa hàng bán sỉ các loại giày. Ông cũng không thật sự yêu thích công việc đó, nhưng ông cảm thấy mình không còn trẻ để có thể tìm được một công việc làm nào khác. Ông đã không màng đến các sở thích của mình để lo cho sự sống của mẹ, chị tôi và tôi.

Khi tôi lên đại học, vào những năm 1950, môn học thời thượng lúc bấy giờ là triết học. Lúc đó những người trẻ tuổi đều có xu hướng đổ lỗi cho người

mẹ về tất cả những thất bại, bất như ý trong cuộc đời của họ. Người mẹ là đối tượng bị nhắm vào, bị gán là nguyên nhân của mọi khổ đau của con cái họ. Lúc đó tôi chưa thể nhận thức được rằng khổ đó là điều không thể tránh trong cuộc sống. Dĩ nhiên mẹ tôi cũng không phải là người hoàn toàn, nên hiển nhiên là có nhiều điều bà đã làm không thật tốt. Nhưng nói chung, sự hy sinh, tận tụy, hết lòng thương yêu, lo lắng –không có gì thiếu sót- của mẹ tôi, tất cả đều là nhằm để làm cho cuộc sống của cha tôi, chị tôi và tôi được nhiều hạnh phúc trong khả năng mà bà có thể mang đến. Mẹ tôi không đòi hỏi gì riêng cho bản thân, và những khi tôi hỏi tưởng lại những điều này, thì katannu (Pali), để chỉ cho lòng hàm ân đối với cha mẹ, lại phát khởi trong tâm tôi.

Đức Phật khuyên chúng ta nên nhớ nghĩ đến những điều tốt đẹp mà cha mẹ, các vị thầy, thân hữu, hay bất cứ ai, đã làm cho ta; và phải chú tâm làm điều này, vun trồng nó, thay vì chỉ để nó xảy đến một cách tình cờ, ngẫu nhiên.

Nhiều đệ tử của tôi, những người đầy lòng oán hận đối với cha mẹ họ, đã hỏi tôi họ phải làm thế nào để phát triển lòng biết ơn đối với cha mẹ. Dạy về lòng từ bi, hay metta, một cách quá cực đoan có thể phản tác dụng, khiến họ thêm sân hận. Tôi nhớ có một phụ nữ, dự một trong các khóa tu của tôi, mỗi lần nói đến việc phải rải tâm từ đến cho cha mẹ thì bà lại nổi giận. Sau đó bà lại cảm thấy rất ân hận. Mỗi lần nghĩ về mẹ mình là bà chỉ cảm thấy oán hận. Đó là vì bà chỉ sử dụng lý trí của mình; bà muốn thực hành từ bi, nhưng trong lòng không có chút tình cảm từ bi nào.

Điều quan trọng là ta nhận ra được sự xung đột giữa tình cảm và lý trí. Lý trí bảo rằng chúng ta cần tha thứ cho kẻ thù, hay thương yêu cha mẹ mình, nhưng trong lòng chúng ta lại nghĩ: “Tôi không thể tha thứ cho họ vì những gì họ đã gây ra cho tôi”. Vì thế, chúng ta chỉ cảm thấy oán giận, hờn trách, hoặc chúng ta lại tự trách: “Tôi thiệt là người tồi tệ vì tôi không thể tha thứ cho người. Chắc có gì đó không ổn đối với tôi”. Khi điều đó xảy ra, tôi thấy việc sử dụng thiền tâm từ đối với chính các cảm xúc của mình, rất hữu ích. Nếu trong lòng chúng ta nghĩ rằng cha mẹ đã không thương yêu, tử tế với mình, thì ta nên có tâm từ đối với tình cảm đó; ta có thể nhìn, với tâm không phán đoán, rằng đó thực sự là những tình cảm đang xảy ra trong lòng, để chấp nhận tình cảm đó với lòng kiên nhẫn.

Một khi tôi đã bắt đầu chấp nhận sự đối kháng của tôi đối với cha, hơn là đè nén nó, tôi đã có thể dần dần giải tỏa điều đó. Khi chúng ta giải quyết vấn đề gì đó với tâm chánh niệm, chúng ta có thể buông xả, và giải thoát bản

thân ra khỏi sự trói buộc của nó. Việc giải tỏa những xung đột như thế khiến ta càng có nhiều suy gẫm thêm về cuộc đời.

Sống mà không có lòng biết ơn là một cuộc sống vô nghĩa. Nếu cuộc đời chỉ là một chuỗi của những lời oán than về sự bất công, về những thua thiệt mà ta đã gặp phải, nhưng lại không nhớ đến những may mắn đã từng đến với chúng ta, thì chúng ta chắc chắn sẽ bị trầm cảm - một căn bệnh thường gặp trong xã hội ngày nay. Chúng ta sẽ khó tìm được hạnh phúc trong cuộc sống: chúng ta sẽ nghĩ rằng cái khổ của mình là vĩnh hằng.

Khi trở thành một tu sĩ Phật giáo ở Thái Lan, tôi may mắn được gặp vị thầy, Luang Por Chah, mà nhiều người biết đến với tên, Thiền sư Ajahn Chah, người đã là nguyên nhân để tôi đầy lòng hàm ân với cuộc đời. Lúc đó tôi khoảng ba mươi ba hay ba mươi bốn tuổi, và tôi phải thú nhận rằng tôi chưa hề có lòng hàm ân trong cuộc đời. Tôi vẫn còn chấp ngã nặng nề, lúc nào cũng là tôi muốn gì, tôi nghĩ gì. Tuy nhiên, sau một thời gian tu tập, khoảng năm thứ sáu trong cuộc đời tu của mình, tôi đã có được một trải nghiệm sâu sắc, một trải nghiệm được coi như là katannu katavedia, hay lòng biết ơn đối với cha mẹ mình.

Tôi đã xuất gia nhiều năm trước khi được gặp ngài Ajahn Chah. Tôi rất ngưỡng mộ và tin tưởng vào Phật giáo, cũng như rất sốt sắng để học và thực hành Phật pháp. Nhưng tận sâu thẳm vẫn là cái cảm giác của ngã chấp, của tôi tu học, tôi thực hành. Khi xuất gia, tôi vẫn còn cầu mong: “Tôi muốn được giải thoát. Tôi muốn được giác ngộ”. Tôi không quan tâm đến người khác, đến cha mẹ, hay ngay cả đến thiền sư Ajahn Chah, là người đang giúp tôi tu học. Tôi cũng nghĩ là ngài rất tốt vì đã giúp đỡ tôi, nhưng trong lòng tôi không có cảm giác hàm ân.

Tôi nghĩ rằng đó là chuyện tự nhiên, rằng cuộc đời phải mang đến cho tôi những thứ đó - một thứ ngã mạn khó chấp nhận. Khi chúng tôi lớn lên trong sự đầy đủ của một gia đình thuộc giai cấp trung lưu, chúng tôi đã coi mọi thứ là chuyện đương nhiên. Cha mẹ tôi đã làm việc cực khổ để chúng tôi được sống thoải mái, nhưng tôi luôn nghĩ là họ chưa làm đủ bổn phận, và rằng đáng lý ra tôi phải được đầy đủ hơn nữa. Dầu đó không phải là những điều tôi nói ra, nhưng thái độ tôi tỏ rõ điều đó, rằng tôi xứng đáng được có tất cả mọi thứ: người khác phải chu cấp cho tôi tất cả; cha mẹ tôi phải mang đến cho tôi một cuộc sống tốt nhất, vì tôi muốn được như thế. Do đó, tôi nghĩ bổn phận của thiền sư Ajahn Chah là phải dạy dỗ, diu dắt tôi!

Ở Thái Lan, tôi đã siêng năng tu tập và quyết chí theo đuổi cuộc sống xuất gia của mình. Sau khi đã tham dự năm mùa an cư (vassas), người tu sĩ trẻ không còn là sa di nữa, mà được tự do rời khỏi tu viện. Tôi cảm thấy được ở bên thầy cũng tốt, nhưng tôi cũng muốn tự đi con đường riêng của mình. Từ miền đông bắc tôi đi đến trung tâm Thái Lan. Sau mùa an cư, tôi hành hương đến Ấn Độ. Đó là vào khoảng 1974, và tôi quyết định đi như một tudong – một khất sĩ lang thang từ chỗ này đến chỗ kia, như một hình thức tu khổ hạnh trong Phật giáo. Có người giúp tôi tầm vé để đi từ Bangkok đến Calcutta, để rồi khi đến Calcutta, tôi chỉ có bình bát, y áo, và không tiền, đúng theo điều luật của người tu. Ở Thái Lan thì dễ rồi, nhưng buổi ban đầu ở Ấn Độ, với viên ảnh lang thang đây đó mà không có gì, ngoài bình bát trong tay, là điều khá đáng sợ. Năm tháng ở Ấn Độ đúng là một cuộc phiêu lưu đối với tôi, khiến tôi có nhiều kỷ niệm rất thú vị về nơi chốn ấy. Với cuộc sống làm người khất sĩ, tôi không gặp vấn đề gì ở Ấn Độ. Trong tất cả các quốc gia, dĩ nhiên là nó phải ổn ở đây, vì đó là nơi Đức Phật đã sống và đã hoằng pháp.

Nhưng tôi bắt đầu nghĩ đến thiền sư Ajahn Chah và nhận ra lòng tử tế mà ngài đã dành cho tôi. Ngài đã chấp nhận cho tôi làm đệ tử, chăm lo, truyền dạy Phật pháp, và giúp đỡ tôi bằng nhiều cách. Ngài còn là tấm gương để tôi soi vào. Một vị tỷ kheo xứng đáng phải giống như ngài Ajahn Chah. Một người toàn vẹn, người đã tạo cho tôi nguồn cảm hứng, người mà tôi rất muốn noi theo – và tôi phải thú nhận rằng tôi không có cảm giác đó đối với nhiều người khác. Tôi không hề ấn tượng với những mẫu người được tôn vinh ở Mỹ như John Wayne, tổng thống Eisenhower hay Richard Nixon. Các ngôi sao điện ảnh hay thể thao cũng được coi trọng, nhưng không có ai khiến tôi phải cảm phục.

Nhưng tôi đã tìm được người ấy ở Thái Lan. Ngài là người rất nhỏ thó; tôi đứng cao vượt hẳn ngài. Điều khiến tôi ngạc nhiên là khi chúng tôi ở bên nhau, sự có hiện diện của ngài như bao trùm chúng tôi. Có điều gì đó ở ngài khiến người ta muốn được gần gũi. Vì thế mỗi buổi chiều, hay bất cứ khi nào có thể, tôi lại tự đi tìm đến thất của ngài; tôi không muốn bỏ lỡ cơ hội nào để được gần gũi bên ngài. Có lần tôi hỏi ngài có gì để lôi cuốn người ta đến vậy. Ngài đã trả lời, “Ta có đá nam châm”. Ngài đã dùng sức hút đó để lôi cuốn người ta đến để ngài có thể dạy cho họ Phật pháp. Đó là cách ngài sử dụng đặc tính đó của mình: không phải để thỏa mãn tự ngã, mà là để giúp đỡ người khác.

Đức Phật, sau khi đạt được giác ngộ, lúc đầu đã nghĩ rằng Phật pháp quá cao siêu để chúng sanh có thể thấu đạt, nên không thể truyền dạy cho họ. Sau đó, theo truyền thuyết, một trong các vị trời đã đến và thưa, “Bạch Thế Tôn, xin hãy vì những chúng sanh có ít bụi trong mắt, mà giảng Pháp”. Lúc đó Đức Phật với tâm siêu việt của mình, quán sát xem ai là những người có thể hiểu được Pháp. Đức Phật đã nghĩ đến các vị thầy cũ của mình, nhưng Đức Phật biết rằng cả hai đã qua đời. Sau đó Đức Phật nghĩ đến năm người bạn đồng tu với Ngài thuở trước, những người đã xa lánh ngài. Với lòng từ bi, Đức Phật lên đường đi tìm năm người bạn đó, và đã giảng cho họ nghe về thuyết Tứ Diệu Đế. Điều này khiến tôi cảm thấy katannu katavedita đối với Đức Thế Tôn. Thật là diệu kỳ: như tôi đây, một kẻ sống ở thế kỷ này – lại có duyên lành được lắng nghe Phật pháp, và Phật pháp tinh nguyên vẫn còn lưu truyền cho đến ngày nay.

Việc được có một vị thầy đang tại thế (*ND: ngài Ajahn Chah đã mất năm 1992*) như thiền sư Ajahn Chah không giống như việc bạn tôn thờ một vị tiên tri đã sống cách đây hai ngàn năm trăm năm, mà thực sự là tôi được thừa hưởng sự truyền thừa từ chính Đức Thế Tôn. Có lẽ do được đến viếng những thánh tích Phật giáo, mà lòng hàm ân của tôi bắt đầu trở nên rất mãnh liệt. Lúc đó, khi nghĩ đến thiền sư Ajahn Chah ở Thái Lan, tôi nhớ rằng tôi đã nghĩ: “Ta đã ở đủ năm năm rồi, giờ ta phải ra đi. Ta sẽ chu du đây đó, thám hiểm vài nơi, làm những gì ta muốn, thoát khỏi sự quan sát của ông thầy già”. Tôi nhận ra đúng là tôi đã bỏ chạy khỏi nơi ấy.

Khi cảm giác hàm ân này trào dâng trong lòng, tôi chỉ muốn chạy về Thái Lan và phủ phục dưới chân thiền sư Ajahn Chah. Làm sao bạn có thể đền đáp ơn của một vị thầy như thế? Tôi không có tiền bạc gì, mà đó cũng không phải là thứ Thầy tôi cần. Sau đó tôi nghĩ rằng cách tốt nhất tôi có thể làm để thầy tôi vui là trở thành một tỳ kheo chân chính, và trở về đó để giúp đỡ thầy. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì thầy tôi muốn. Với ý nghĩ đó, tôi đã trở về Thái Lan, sau năm tháng ở Ấn Độ, và đến đánh lễ thầy. Đó là một sự cúng dường đầy hoan hỷ, không phải là điều bó buộc, vì nó đã xuất phát từ lòng hàm ân (katannu), lòng biết ơn đối với những duyên lành tôi đã được tiếp nhận.

Từ đó, tôi nhận thấy rằng việc hành thiền của tôi bắt đầu có tiến bộ. Lòng ích kỷ hẹp hòi đã biến mất trong tôi: việc tôi cố gắng mong cầu, ước muốn được hòa hợp, được tu tập, được có một cuộc sống yên lành, giải thoát khỏi mọi bồn phận. Khi tôi buông bỏ tất cả những ham muốn này, thì mọi thứ dường như lại ổn thỏa. Những gì trước đây khó khăn đối với tôi, như là việc

định tâm, đã trở nên dễ dàng hơn, và tôi cảm thấy cuộc sống trở nên an lạc hơn đối với tôi.

Lần cuối cùng khi đến thăm cha tôi, tôi đã quyết định sẽ tạo ra một không khí ấm cúng giữa hai chúng tôi trước khi người ra đi. Trong thập niên cuối đời của cha tôi, ông rất đau khổ vì bệnh tật. Ông bị thấp khớp nặng, nên luôn đau đớn, cộng thêm chứng bệnh Parkinson. Dần dần, chúng tôi phải đem ông vào viện dưỡng lão. Ông không còn có thể cử động được. Ông còn có thể trò chuyện và chuyển động mắt, nhưng các phần khác của cơ thể đều bất động. Ông rất đau khổ vì những gì đã xảy ra cho ông, vì trước đó ông là một người khỏe mạnh, không cần nhờ vả đến ai.

Khi gặp lại ông, thấy cơ thể ông cần được xoa bóp, nên tôi nói, “Để con xoa bóp chân ba”. “Không, con không cần phải làm thế”. “Ba cần phải được xoa bóp, nếu không nằm một chỗ sẽ bị hăm da. Con thực sự muốn làm thế mà”. Cha tôi vẫn cố từ chối, nhưng tôi thấy ông có vẻ không còn quyết liệt nữa. “Cần phải làm thế ba à”, tôi nói. “Con thực sự muốn làm thế à?” ông hỏi tôi. “Dạ phải”.

Tôi bắt đầu xoa bóp chân, đùi, cổ, vai, tay và mặt ông; ông thật sự thích thú sự gần gũi này. Đó là lần đầu tiên ông được chăm sóc như thế. Sự xúc chạm này đầy ý nghĩa, đó cũng là một cách biểu hiện tình cảm. Và tôi bắt đầu nhận ra rằng cha tôi thực sự rất thương yêu tôi, nhưng ông đã không biết làm sao diễn tả điều đó. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm và tràn đầy lòng biết ơn.

---o0o---

LỜI DẠY CỦA THIÊN SƯ AJAHN CHAH VỀ CHA MẸ

Đôi khi những lời dạy về sinh, lão, bệnh, tử, không được người ta sẵn sàng tiếp nhận. Nhất là ở phương Tây, khi bạn bắt đầu nói về những điều này, thì người ta sẽ đứng lên, bỏ đi. Họ không muốn già. Nên những người già thường bị bỏ rơi.

Ở các nước phương Tây, hình như tập tục của họ là, dẹp bỏ người già qua một bên để người trẻ có thể lo cho cuộc sống của riêng họ. Dĩ nhiên là những người trẻ này, rồi cũng già thôi, rồi cũng đến phiên họ bị bỏ rơi. Khi còn trẻ, chúng ta cần quán sát và suy gẫm về người già. Đó là nghiệp, có phải không? Tôi đã cố gắng giải thích điều này với những người Tây phương, rằng nếu họ bỏ rơi người khác, sau này họ cũng sẽ bị bỏ rơi. Khi già, chúng ta nên nghĩ đến người trẻ. Và người trẻ nên nghĩ đến người già.

Tất cả đều tương quan nhau, giống như những mắt xích trong một sợi dây xích.

Paul Breiter chuyển ngữ từ tiếng Thái.

Diệu Liên Lý Thu Linh chuyển ngữ sang tiếng Việt. (A Gift of Gratitude, Tricycle Review, Winter 2006)

---o0o---

NÓI LỜI DỄ NGHE

Allan Lokos - Diệu Liên Lý Thu Linh dịch

Allan Lokos là một giáo sĩ đa tôn giáo, một người dạy thiền và một tác giả. Ông là người đồng sáng lập và là giám đốc của Cộng Đồng Hòa bình Và Tôn Giáo, đồng thời cũng là người sáng lập và là thầy điều hành của Trung Tâm Thiền Cộng Đồng ở thành phố New York.

Thực hành giới luật về lời nói của người cư sĩ, chúng ta có thể biết nói đúng thời, đúng việc.

Nhiều năm về trước, khi mới bắt đầu tin theo Phật giáo, tôi rất ngạc nhiên là việc thực hành ái ngữ, nói lời dễ nghe, rất được coi trọng. Đức Phật đã xem việc chúng ta tiếp xúc, trao đổi, nói năng với nhau rất quan trọng đến nỗi Ngài đã đặt chúng ngang tầm với những yếu tố quan trọng khác như chánh kiến, chánh tư duy, chánh mạng, chánh niệm, là những trụ cột trong Bát Chánh Đạo.

Đức Phật thấy rằng chúng ta luôn phải tham gia vào các mối tương quan, bắt đầu bằng mối tương quan quan trọng nhất: là mối tương quan với chính bản thân. Khi ngồi thiền, chúng ta có thể nhận ra cách chúng ta tự nói với mình như thế nào –đôi khi với lòng từ bi, đôi khi đầy phán xét hay thiếu kiên nhẫn. Lời nói của chúng ta là một phương tiện đầy sức mạnh, qua đó chúng ta có thể mang đến hạnh phúc hay tạo ra khổ đau.

Chánh ngữ bắt đầu bằng việc kiềm chế không nói dối, không nói lời xuyên tạc, thô tục hay cộc cằn. Chúng ta không nên dùng lời nói xúc phạm, chống đối, khiếm nhã hay thâm độc, mà cũng không nên tham gia vào những câu chuyện phiếm, mông lung hay ngồi lê đôi mách. Thực hành được như thế,

ta chỉ còn những lời chân thật, tử tế, nhẹ nhàng, hữu ích và có ý nghĩa. Lời nói của chúng ta sẽ làm cho người nghe cảm thấy được an ủi, khuyến khích, phấn chấn, và chúng ta sẽ là niềm vui đối với mọi người chung quanh.

Cốt lõi của chánh ngữ là nói lời chân thật, nghĩa là ta cần tránh cả những lời nói dối mà ta nghĩ là vô hại. Chúng ta cần nhận ra tính chất giả dối qua những hình thức như phóng đại, vô căn cứ, hay tự thổi phồng mình. Các loại tà ngữ này thường phát khởi từ nỗi lo sợ rằng tự bản thân chúng ta chưa đủ tốt –là điều không bao giờ đúng. Sự chân thật phải bắt đầu từ nơi bản thân chúng ta, vì thế thực hành chánh ngữ phải bắt đầu bằng việc chân thật với chính mình.

Đức Phật khuyên chúng ta không nên ngồi lê đôi mách (gossip), vì Ngài biết rất rõ những hậu quả tai hại mà tà ngữ này có thể mang đến. Chuyện kể có một người sau khi thấy những tai hại của việc mình ngồi lê đôi mách chuyện người hàng xóm, đã đến cầu cứu một vị đạo sĩ. Vị đạo sĩ bảo người đó ra chợ mua một con gà mang về cho ông, nhưng khi đi trên đường hãy nhớ bỏ hết các lông gà. Khi người nọ trở về với con gà trụi lông, vị đạo sĩ bảo ông ta đi nhặt lại những vết lông gà mà ông đã thả bay đi. Người đó trả lời rằng điều đó khó thể thực hiện vì hiện giờ có lẽ đám lông gà đã bay khắp xóm làng. Vị đạo sĩ gật gù đồng ý, và người kia hiểu ra rằng: chúng ta khó thể lấy lại lời mình nói. Như thi sĩ Thiên Basho đã viết:

*Chuông chùa đã lặng,
Mà tiếng ngân còn vang khắp đôi hoa*

Ngồi lê đôi mách (đàm tiếu) là nói về một người đang vắng mặt. Không kể là nói xấu hay tốt. Nếu chúng ta cần nói về một người không có mặt, hãy nói về họ như thể họ đang có mặt. Một hay hai lần trong năm, tôi thường dành ra một khoảng thời gian nhất định -một tuần hay một tháng- tôi thực hành không nói về bất cứ ai không có mặt. Tôi nhận thấy là mình đỡ mệt hơi, và cũng thấy thật phấn chấn. Mỗi lần như thế, tôi nhận thấy rằng hiệu quả của việc thực hành chánh niệm này còn ở mãi trong tôi nhiều tuần lễ, hay đôi khi nhiều tháng sau đó. Khi tôi bắt đầu muốn nói về ai đó, hình như có một tiếng còi báo động trong tâm: ‘Đừng nói chuyện người’.

Một lời khuyên về lời trêu chọc –Chớ nên làm! Việc trêu chọc (teasing) lúc nào cũng là nhắm vào một ai đó, và thường gây tổn thương cho người đó nhiều hơn ta tưởng. Nói ngắn gọn là việc trêu chọc, đùa cợt gây ra đau khổ.

Chúng ta nên dùng năng lực mà ta phí phạm vào việc chọc ghẹo để tạo ra một lời khen chân thành.

Chánh ngữ thường đi kèm với một kỹ năng giao tiếp khác là sự lắng nghe. Dầu lời nói có vụng về đến đâu, người nói vẫn cố gắng chuyển đạt một điều gì đó. “Con ghét cha lắm!”, câu nói đó của một đứa trẻ đang trong cơn giận dữ, thực sự có ý nghĩa gì? “Từ ngày bạn có đôi, bạn không còn thời gian dành cho tôi nữa”, câu nói đó của một người bạn cũ hàm ý gì? Những lời hờn giận đó nhằm chuyển tải một ước muốn được quan tâm đến nhiều hơn. Khi chúng ta thực tập lắng nghe, hãy dành thời gian để thở, như thế chúng ta có thể tránh không phản ứng theo hoàn cảnh khiến khổ đau phát sinh, thay vào đó hãy phản ứng với lòng bi mẫn đối với những gì chứa đựng bên trong những lời cộc cằn đó. Chúng ta có thể vỗ về đứa trẻ bằng tình thương của mình hay khẳng định với bạn ta rằng anh/chị ấy vẫn quan trọng đối với ta và ta sẽ dành nhiều thời gian cho họ hơn.

Nhiều lúc chính sự im lặng thanh cao (noble silence) là lời nói tốt đẹp nhất. Vài năm trước tôi có hướng dẫn một đạo tràng hằng tuần. Một quy ước của đạo tràng là không ai được có ý kiến về những điều mà một thành viên khác trong đạo tràng đã nói trong lúc thảo luận. Ngay ra những lời bày tỏ sự đồng ý, hay đồng cảm như “Tôi đồng ý với anh X.”, hay “Em tôi cũng có hoàn cảnh như thế”. Tất cả những gì chúng tôi cần làm là lắng nghe. Với thời gian, chúng tôi nhận ra tâm mình thường bận rộn chuẩn bị phản ứng trong khi chúng tôi ngỡ rằng mình đang lắng nghe. Khi biết rằng chúng tôi không phải phản ứng đã thay đổi cách mà chúng tôi lắng nghe.

Có lần, một phụ nữ trẻ gia nhập đạo tràng của chúng tôi, và trong lúc thảo luận, cô tâm sự rằng chồng cô vừa mất do bệnh ung thư khi chỉ mới 37 tuổi. Những tuần lễ tiếp theo, khi cô nói cô vẫn còn sụi sùi. Đôi khi chúng tôi cũng muốn khóc khi lắng nghe cô, nhưng không thể nói lời nào. Phải chứng kiến một người trải tất cả lòng ra để tâm sự và thấy rằng người ấy đang rất đau khổ, nhưng không được bày tỏ phản ứng gì, là một cảm giác thật lạ lùng.

Nhưng một ngày kia, cô gái cho chúng tôi biết cô đã gia nhập đạo tràng vì cô tìm thấy nơi nhóm chúng tôi điều mà cô không tìm được ở những nhóm bạn khác. Chúng tôi đã để cô trải nghiệm và bày tỏ nỗi đớn đau của mình mà không phán đoán hay đưa ra những giải pháp tạm thời. Chúng tôi đã có mặt vì cô, làm chứng nhân cho nỗi buồn khổ của cô, bao bọc cô bằng sự cảm thông âm thầm. Thật sự có mặt cho một ai đó là món quà lớn nhất mà ta có

thể trao tặng cho họ. Đôi khi người ta cần bày tỏ tình cảm buồn bã, và sự im lặng thanh cao có thể thực sự rất quý giá.

Ngày nay khi nói đến chánh ngữ, chúng ta cũng phải nghĩ đến một khía cạnh mà ở thời Đức Phật không hiện hữu đó là: thư điện tử (email). Khi điện thoại trở nên phổ biến, hầu hết chúng ta trở thành những người bỏ thói quen viết thư. Những người mà từ lâu đã bỏ quên thói quen viết những lá thư sâu lắng, giờ lại được trang bị với khả năng kỹ thuật để tuôn ra bao lá thư điện tử. Vì thế hãy chánh niệm khi viết.

Bước quan trọng nhất để phát triển chánh ngữ là suy nghĩ trước khi nói (hay viết). Đó là chánh niệm về lời nói. Một số điều khác cũng có thể làm tốt hơn những mối liên hệ của chúng ta bên cạnh sự phát triển của chánh ngữ. Sự im lặng thanh cao mang đến cho ta, và những người quanh ta, khoảng không gian mà chúng ta cần để có thể nói lời dễ nghe. Khi chúng ta có thể nói năng khéo léo, cẩn trọng hơn, thì bản ngã – cái ngã đầy từ bi, đầy tình thương của ta- sẽ dễ dàng hiện lộ. Vì thế trước khi nói, hãy dừng lại, thở, và thử nghĩ xem điều mình nói có tốt hơn là sự im lặng.

Diệu Liên Lý Thu Linh (dịch theo Skillful Speech, tạp chí Tricycle, Winter 2008)

---o0o---

HẾT