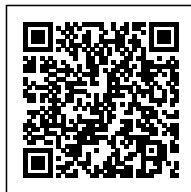


NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH



Tác giả: **Pháp Vương Tử**

Người biết sống một mình - là tên một bài Kinh của Phật giáo.

Chủ đề “*Sống một mình*” là một trong những chủ đề khá quan trọng trong các giáo lý đạo Phật. Chủ đề này phản ánh một cách tinh yếu trong nếp sống luôn tỉnh thức, luôn nhận biết

mà đạo Phật chủ trương.

Chủ đề sống một mình không phải chỉ được nói tới trong bốn kinh của hệ Pali và ba kinh trong hệ Hán, mà chủ đề này còn được luận giải nhiều trong các Kinh tạng khác mà không hề sử dụng bài Kệ Bhaddekaratta, mà Hán tạng được gọi tên là Bạt-địa-ra-đế. Trong bộ Trung A Hàm, kinh này lại có tên là Ôn Tuyền Lâm Thiên (Trung A Hàm số 165). Ôn Tuyền Lâm Thiên có nghĩa là: Một thiên giả hiện ra ở khu rừng có suối nước nóng. Bài Kệ Người biết sống một mình này còn được nhắc tới trong một số kinh khác nữa nhưng tất cả đều trong Tạng Pali, thuộc Trung bộ Nikaya.



Ảnh: St

Khi phân tích hợp từ Bhaddekaratta “*Người ưa thích sống một mình một cách đẹp nhất, giỏi giang nhất, lý tưởng nhất*” - Qua thiền sư Thích Nhất Hạnh được dịch là “*Người biết sống một mình*” là rất lộn nghĩa. Cùng một chủ đề “*Sống một mình*” này còn có hai bản kinh khác, nhưng không sử dụng bài Kệ Bhaddekaratta, đó là kinh Theranamo - có nghĩa là, vị khất sĩ có tên là Thera (Thượng tọa). Kinh thứ hai có tên là, Kinh Migajala (Lộc nữ) - cũng là tên gọi của một vị khất sĩ. Cả hai vị khất sĩ này đều đã thực tập sống một mình một cách hình thức

như, đi khất thực một mình, thọ trai (dùng cơm chính ngộ) xong đi về một mình. Và cả hai đều ca ngợi về cách sống một mình ấy. Sự kiện ấy đã khiến một số khất sĩ khác nghi ngờ và tới nơi đức Phật Thích ca, đánh lễ rồi bạch với Ngài những thắc mắc về cách “tu” như thế. Phật đã cho gọi vị Thượng tọa và Lộc Nữ đó tới và hỏi: “Thầy đã sống một mình như thế nào?”. Sau khi nghe khất sĩ Thượng tọa trình bày lại, Phật dạy rằng: “Thầy đúng là người ưa sống một mình, điều đó cũng không đáng chê trách. Nhưng tôi biết có một cách sống thật sự mẫu nhiệm, đó là QUÁN CHIẾU để thấy rằng quá khứ đã không còn, mà tương lai thì chưa tới, an nhiên sống trong hiện tại mà không bị vướng mắc vào tham dục. Kẻ thức giả sống như thế, tâm không do dự, hối hận điều gì, xa lìa mọi tham dục ở đời, cắt đứt mọi ràng buộc sai sử (tức bị “ham muốn” lôi kéo mà mình không sao tự chủ được). Đó mới thực sự là sống một mình mẫu nhiệm. Rồi đức Phật nói bài kệ rằng:

*Quán chiếu vào cuộc đời
Thấy rõ được vạn pháp
Không kẹt vào pháp nào
Lìa xa mọi ái nhiễm
Sống an lạc như thế
Tức là sống một mình.*

Kinh văn trong Migajala còn chép lời Phật nói với thầy Migajala: “Những hình sắc đối tượng của con mắt có thể là dễ chịu, có thể là đáng yêu, có thể là đáng nhớ và có thể đem tới những ái dục. Nếu một vị khất sĩ bị ràng buộc vào chúng, vị ấy sẽ bị kết xử (kết là kết đọng thành khối là chấp thủ - xử là sai xử, sai khiến) bị kết xử như thế, vị khất sĩ đó không phải sống một mình nữa, mà là người sống HAI MÌNH. Phật dạy, sống hai mình ở đây không có nghĩa là hai người chung sống với nhau, mà hàm ý là người ấy còn phải sống trong những ràng buộc. Cho nên ở đoạn kinh văn này người tu mới rõ nghĩa: Một vị khất sĩ sống với ràng buộc, kết xử như thế thì dù ông ta có ở rất sâu trong rừng, dù nơi ấy vắng bóng con người, nơi ấy không có tiếng động, thì ông ta vẫn ... sống hai mình. Đức Phật kết luận rằng: “Kết xử chính là kẻ thứ hai đang sống chung với ông ta vậy”.

Cho nên người nào sống ngay trong thôn làng, phố phường, hay giữa các bạn bè, thậm chí người tu xuất gia sống giữa các giới ngoại đạo mà không bị ràng buộc, bị chi phối bởi ngoại cảnh thì người ấy là NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH.

Đó là hai bản kinh văn không sử dụng bài kệ. Gọi là bản kinh văn nhưng thực ra chỉ là một bài kệ khái quát yếu nghĩa về phương pháp sống một mình. Và bài kệ Người biết sống một mình trở thành nổi tiếng được lặp lại nhiều lần trong các bộ kinh mà bài viết đã đề cập ở phần đầu.

Nguyên văn bài kệ Người biết sống một mình của đức Phật dạy như sau:

*Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa tới*

*Hãy quán chiếu sự sống
Trong giây phút hiện tại
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi và thanh thoi
Phải tinh tiến hôm nay
Kẻo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả
Người nào biết an trú
Đêm ngày trong Chính niệm
Thì Mâu-ni gọi là
Người biết sống một mình.*

Bài kệ - Một bài thơ của đức Phật nhằm tóm tắt lại ý nghĩa căn bản mà Ngài đã thuyết giảng cho hai quý thầy Thượng tọa và Lộc Nữ, để hai quý thầy hiểu rõ được chân nghĩa của lối sống một mình có lợi ích, đúng với chính pháp. Đó là không luyến tiếc quá khứ bởi quá khứ đã không còn. Dù xấu tốt gì nó cũng qua rồi. Ôm quá khứ, giữ nó... cho dù là để tự hào về nó cũng chẳng mang lại lợi ích gì. Thực mà nói quá khứ không thể là “*cái vốn liếng*” cho thực tại được. Nếu ai đó lại cứ lấy cái “*đã không còn*” để trang trí “*cuộc sống hôm nay*” thì thật... hão huyền và cũng chứng tỏ họ đang nghèo nàn trong hiện tại nên phải “*Ăn mày dĩ vãng!*”.

Còn tương lai thì sao? Đức Phật cũng bảo “*Cũng đừng tưởng tới*” vì nó đã tới đâu. Lời dạy chân thật của đức Phật được ví dững mãnh như sư tử hống, tuyên thuyết khai mở lẽ chân thật mẫu nhiệm cho chúng sinh là loài người rằng: Tất cả tiềm năng của ba đời: Quá khứ - Hiện tại - Tương lai chỉ đặt vào **MỘT KHOẢNG KHẮC HIỆN TẠI - BÂY GIỜ và Ở ĐÂY** - Không hứa hẹn, bắt buộc con người hy sinh hiện tại cho một thế giới vật chất hay tinh thần nào khác ở tương lai. Dù điều đó chỉ là trong sách vở hay trong sự ước mong. Đạo Phật nhân bản thực tiễn ở ngay chỗ thăm sâu nhất đó là **PHÉP QUÁN CỦA TRÍ TUỆ HIỆN SINH**: Hãy quán chiếu sự sống trong giây phút hiện tại. Giải thoát quá khứ, không tiếc nuối và tương lai cũng chẳng nên lo lắng làm gì. Tất cả sự sống hãy dồn vào một khoảng khắc hiện tại. Muốn vậy phải biết Quán chiếu. Vậy “*Quán chiếu*” là gì? Thế nào gọi là Quán chiếu?

Trong Phật học có sử dụng nhiều thuật ngữ “*Quán*” hay “*Quán chiếu*”. Nói cách khác, học Phật chính là học cách Quán đầu tiên. Danh hiệu một Bồ tát mà ai ai cũng biết tới đó là Ngài Quán thế âm Bồ tát (Quán thế âm chứ không phải Quan Thế âm, nhưng ta thường đọc “*trại*” thành “*Quan*”. Đọc trại nghĩa là lối phát âm na ná giống nhau). Ngay cả khi đạt được quả vị Phật, Bồ tát các Ngài vẫn phải “*quán*” nữa là. Chữ quán trong Phật học được dùng nhiều, như: Vô thường quán, tuệ quán... quán - có nghĩa là nhìn kỹ, nhìn sâu để thấy được bản chất của sự vật và cái “*Thấy*” trong “*Quán*” hầu như là cái **THẤY BẰNG TRÍ TUỆ**. Nhà thơ Phạm Tiến Duật trong bài thơ “*Cái tai*” cũng bảo:

*Muốn nghe cho rõ cho tinh
Hãy đem tim óc của mình mà nghe*

Cái “nghe” ấy chính là một “pháp quán” khác hẳn cái “nghe” bằng giác quan bằng cái tai, có tính chủ quan.

Quán chiếu sự sống đang xảy ra trong hiện tại là một thực tiễn sống động và khôn ngoan. Vậy mà nó đã từng bị hiểu lầm ngay từ thời Phật tại thế. Và trong lịch sử tư tưởng nhân loại cách Phật hơn 25 thế kỷ nó vẫn xảy ra.

... còn nhớ triết học Hiện sinh mà cha đẻ là Kiếc-cờ-go (1813 - 1855), một nhà triết học người Đan Mạch đã gây ảnh hưởng sâu sắc tới Nit-se (1844 - 1900) để cho ra đời triết học Nit-Sê với khẩu hiệu *“Thượng đế đã chết”!* và Nit-sê, nhà triết học người Đức, thường được các nhà nghiên cứu coi là một trong những nhà tiền bối của triết học HIỆN SINH. Rồi những năm nửa cuối thế kỷ 20, trung tâm triết học này đã chuyển từ Đức sang Pháp mà *“người cầm cờ”* mới là Giăng-Pôn-xác-tơ-rơ (1905 - 1980), với quan điểm triết học Hiện Sinh (Existentialism) mà cốt lõi là *“thông qua ý thức của chính mình, kiến tạo cái giá trị của chính mình và xác định ý nghĩa cuộc sống của mình”*, cùng với lời tuyên bố trước đó: *“Thượng đế đã chết”*, có nghĩa: Chân lý đã mất chỗ đứng của nó ở Thiên giới. Một quan niệm mới mẻ xem ra như... VÔ THẦN. Rồi những người chủ thuyết Hiện sinh ấy đã *“ồn ào bảo rằng”*: Hiện sinh của họ giống như Thiên của Phật giáo? Mãi tới cuối thập niên 60 của thế kỷ 20, triết học này mới phần nào *“bong sơn tróc vữa”* do Hiện sinh của họ đầy tính phi lý với những lối sống hiện sinh buông thả: *tôi chỉ biết tôi, “tôi sống như tôi muốn”* rồi nó cũng dần cáo chung sau đó...

Ảnh: St



Trở lại với bài Kệ Người biết sống một mình - Khi quá khứ không còn, mà tương lai thì chưa tới, vậy kẻ thức giả (là những người thông minh, có hiểu biết) sẽ an trú ở đâu? - Phật dạy: hãy an trú trong giây phút hiện tại và an trú bằng cách *“Quán chiếu sự sống”*. Nếu an trú trong giây phút hiện tại bằng sự thờ ơ thì khác chi củi mục. Cho nên, an trú để tinh tiến ngay hôm nay, kéo *“ngày mai không kịp”* bởi *“Cái chết đến bất ngờ, không thể nào mà cả”*. Phải sống hối hả

trong sự tỉnh thức, nhận biết, sống phải “*hồi quang phản chiếu*” ấy mới là “*tu*”. Chữ tu ở đây có nghĩa rộng là tự sửa mình, chứ không phải tu làm Sa môn, tu xuất gia. Cho nên “*biết sống*” đã khó, biết sống một mình lại càng khó hơn, bởi con người ta sống là rất dễ bị ràng buộc, bị ràng buộc là đã sống “*hai mình*” rồi. Phải luôn đặt sự sống vào một khoảng khắc BÂY GIỜ và ở ĐÂY. Bởi chỉ trong khoảng khắc hiện tại đã có đủ cả con đường đi lên hay đi xuống, có cả đau khổ và giải thoát, có toàn bộ sinh-tử, cũng như có toàn bộ cái muốn thoát khỏi sinh tử, tức là Niết bàn. Chỉ trong một “*Niệm thời gian*” mẫu nhiệm cũng có đủ Thập nhị nhân duyên - Nói chi ly hơn nữa: Chỉ một “*Sát na*” thời gian đã có đủ cả ba đời chư Phật: Quá khứ, hiện tại, vị lai (sát-na là đơn vị đo thời gian ở Ấn Độ thời đức Phật: thời gian chỉ một cái chớp mắt đã có 84.000 sát na thời gian đi qua).

Đức Phật là người đầu tiên phát hiện ra chân lý sống đầy tươi mới ấy, đồng thời đã chỉ dạy cho

loài người cách làm viên mãn nhất cái bản tính hỗn nhiên của những phút giây ĐANG SỐNG. Chỉ một niệm thời gian BIẾT SỐNG vụt lóe đã là sự chứng ngộ rồi.

Nhưng Thánh - Phạm vẫn còn chia hai bởi Mê - Ngộ, phụ thuộc vào Nhân - Quả và sự tu tập của mỗi người nữa.

Hôm nay ta sống chưa được thanh thoi, vững chãi là bởi ta chưa biết “*Quán chiếu sự sống trong giây phút hiện tại*” đó thôi. Nhạc sỹ Hoàng Vân (1930 - 2018) có một sáng tác rất hay về... đề tài này mà tên của bài hát dường như đã nói lên tất cả: NGÀY MAI ĐANG BẮT ĐẦU TỪ NGÀY HÔM NAY. Dạ, có thể nhạc sỹ Hoàng Vân chưa biết tới bài Kinh Người biết sống một mình, vậy mà nội dung lại rất thấm thía đạo lý nhà Phật. Mới hay “*thế gian tướng thường trụ*”, Phật pháp luôn bất ly thế gian!

Lại nữa, nhà văn Pháp Albert Camus (1913 - 1960) một trong những cây bút đặc sắc nhất của thế kỷ 20, người từng nhận giải Nobel văn chương năm 1957, là tác giả tiểu thuyết “*Người xa lạ*” (L’*étranger*) có đoạn nói về một người tù 40 tuổi, sau khi nhận được bản án hành quyết đối với mình, anh ta mới chợt nhận ra SỰ SỐNG, mới ý thức rằng, anh ta là MỘT CON NGƯỜI ĐANG SỐNG. Lần đầu tiên cảm thấy một cái gì đang sống qua hình thái một khung trời xanh nhỏ bé nơi ô cửa sổ nhà tù. Bốn mươi năm của cuộc đời, người tử tù ấy mới được “*thực sống*” trong giây lát bừng tỉnh đó! Bốn mươi năm anh ta sống mà như... không phải sống, bởi anh ta không ý thức được sự sống nơi chính mình. Tiểu thuyết gia Camus ấy, như tôi biết, ông không phải là một nhà Phật học, ông là một triết gia, nhà văn và cũng là một thủ môn bóng đá. Vậy mà “*Người xa lạ*” của ông lại hàm nghĩa giáo lý đạo Phật sâu sắc. Sự sâu sắc ấy chính là tính khách quan, hỗn nhiên của câu chuyện. Nó nói nhỏ nhẹ với người đọc rằng hãy sống tỉnh thức, phải “*thấy*” được cái ĐANG SỐNG quý giá ở nơi mình thì mới thực là SỐNG.

Ý nghĩa căn bản trong Kinh và bài kệ Người biết sống một mình chính là sự lay tỉnh của đức Phật đối với chúng ta. Bởi chúng ta - và bạn và tôi đang sống đấy, mà chưa hẳn đã BIẾT SỐNG đâu - hạnh phúc sẽ có mặt ngay trong giây phút chúng ta BIẾT SỐNG. Nào, chúng ta hãy sống như “*CHƯA CÓ BAO GIỜ ĐẸP NHƯ HÔM NAY*” bạn nhé!

Tác giả: **Pháp Vương Tử**