

Biết sống một mình

... Con người ta thường rất sợ cô đơn, một mình. Thế nhưng có những lúc một mình lại là lúc an bình và thanh thản nhất. Suy cho cùng thì chúng ta sinh ra một mình, chết đi cũng một mình, và có những nỗi niềm không thể diễn tả cùng ai, chỉ có một mình mình biết. Thế thì tại sao không tập làm quen sống một mình, hay nói cách khác, sống với chính mình? Có thể vì chúng ta không biết "mình là ai" và cảm thấy bất an, sợ hãi trước sự bất minh ấy. Câu hỏi muôn thuở "ta từ đâu tới, và đi về đâu" không bao giờ có câu trả lời rõ ràng nhất định, mà phải mỗi người tự tìm ra cho mình.

Chính những lúc ở một mình, không bị cuốn theo những cảnh tượng xôn xao bên ngoài, ta mới có dịp để nhìn lại chính mình, hay nói đúng hơn, trở lại với tâm mình. Tâm ta lúc nào cũng ở đó, như ngôi nhà quen thuộc bị bỏ quên, hay như người bạn tri kỷ nhưng không bao giờ được biết đến.

Tôi chợt nhớ đến những lời phiếm luận gần đây của một nhóm bạn về chữ "tri kỷ". Tri kỷ như Bá Nha và Tử Kỳ, một người đem tâm sự trải vào tiếng đàn mà chỉ người kia mới có thể thấu hiểu được tâm sự ấy. Khi không còn người kia, tiếng đàn cũng không còn ý nghĩa. Nỗi niềm biết tỏ cùng ai ấy thật là ai oán. Và chỉ khi có nỗi niềm người ta mới muốn có tri kỷ. Nỗi niềm của Nguyễn Du đã được gói gắm vào những nhân vật hồng nhan đa tài mà đa truân bị đời vùi dập, qua những lời than thở:

Cổ kim hận sự thiên nan vấn

Phong vận kỳ oan ngã tự cư

(Nỗi hờn kim cổ trời khôn hỏi

Cái án phong lưu khách tự mang)

Để rồi cảm khái cho chính mình:

Bất tri tam bách dư niên hậu

Thiên hạ hà nhân khấp Tố Như

(Chẳng biết ba trăm năm lẻ nữa

Người đời có ai khóc Tố Như ?)

Thiên hạ bao la, nhưng trên đời này có mấy ai gặp được tri kỷ, để nhiều lúc phải cười đau khóc hận, ôm mối tâm sự một mình. Thế thì đi tìm tri kỷ cũng như tìm trăng dưới đáy nước, nếu có gặp được cũng chỉ là một cái duyên, có hợp rồi có tan, như tất cả những nhân duyên trên cõi đời này. Dù có gặp được tri kỷ, mỗi người cũng vẫn là một thế giới cách biệt, có cảm thông cũng chẳng làm gì được cho nhau, vì ai nấy đều phải sống cuộc đời của mình, đối diện với những vấn đề của mình, không ai có thể cảm nhận được hoàn toàn

những điều người khác cảm nhận. Mặc dù vậy, nếu biết hiện tại có một người tri kỷ, dẫu người ấy ở xa ngàn trùng, cũng cảm thấy ấm lòng.

Nếu xây đắp hạnh phúc hay sự an lạc của mình trên những đối tượng bên ngoài hay những gì do duyên hợp, chắc chắn sẽ không khỏi có lúc buồn đau hụt hẫng, bởi vì những gì do duyên hợp đều phù du huyền ảo như giấc mộng, như bọt nước, như sương rơi. Trên thế giới này, tất cả mọi thứ đều luôn luôn chuyển biến, và con người cũng không ngừng thay đổi, không bao giờ đứng lại một chỗ. Vì vậy, những vấn đề của ngày hôm qua có thể không còn là vấn đề của ngày hôm nay, và những nỗi niềm ôm ấp lâu nay đến lúc nào đó sẽ nhạt nhòa phai tàn cùng với thời gian. Tri kỷ ngày hôm nay có thể không còn là tri kỷ của ngày mai. Có những người bạn trước đây thật thân thiết nhưng ngày nay gặp lại nhiều khi cũng chỉ trao đổi vài ba câu chuyện rồi đường ai nấy đi, vì hoàn cảnh đã thay đổi, tâm tình cũng không còn như xưa.

Một lúc nào đó, dù có một đời sống thế nào, hạnh phúc hay đau khổ, may mắn hay bất hạnh, chúng ta sẽ chỉ còn lại một mình, đối diện với chính mình. Nếu chưa bao giờ biết sống một mình, chắc hẳn sẽ có rất nhiều bất an và phiền muộn, không biết làm gì cho lấp đầy khoảng trống. Biết sống một mình không có nghĩa là xa lánh đời, xa lánh người mà chỉ biết đến mình. Sống một mình như vậy chỉ là theo hình tướng, nếu thực chất vẫn còn đầy vô minh phiền não thì cũng chẳng ích gì. Biết sống một mình là ý thức được sự huyền hóa trong cuộc đời và đi tìm sự thường hằng an lạc nơi chính mình, qua sự tìm hiểu khai phá thân và tâm mình. Tập trung tư tưởng trong sự thấy biết thân và tâm, cảm nhận sự sống hiện tại qua từng hơi thở, từng niệm khởi đến đi là trở về với Tánh Giác thường hằng sẵn có. Và từ nền tảng bao la của Tánh Giác đó, những năng lực chuyển hóa màu nhiệm có thể được phát khởi, cho ta sức mạnh nội tại để có thể an nhiên vượt qua những khó khăn thử thách trong cuộc đời.

Trong kinh Phật có kể chuyện một vị tỳ kheo khất sĩ lúc nào cũng thích sống một mình, đi khất thực một mình, thọ trai một mình, ngồi thiền một mình, không giao du hòa nhập với các tỳ kheo khác trong Tăng chúng. Đức Phật nghe kể lại mới gọi ông đến hỏi rằng:

- Nghe nói ông thích sống một mình, vậy ông sống một mình như thế nào?

Khất sĩ đáp:

- Bạch Thế Tôn, con chỉ sống một mình một nơi, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khất thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình ngồi thiền, thế thôi.

Phật bảo:

- Ông đúng là người thích sống một mình - tôi không nói vậy là không phải, nhưng tôi biết có một cách sống một mình thật là mâu thuẫn. Đó là sự quán chiếu thấy rằng quá khứ đã không còn, tương lai thì chưa tới, nên an nhiên sống trong hiện tại mà không vướng mắc vào những ước vọng ràng buộc. Người thức giả sống như thế, tâm không do dự, bỏ hết mọi lo âu hối tiếc, xa lìa mọi tham dục trên thế gian, cắt đứt những sợi dây ràng buộc lôi kéo mình. Đó gọi là thực sự biết sống một mình. Không có cách nào sống một mình mâu thuẫn hơn thế được.

Rồi Thế Tôn nói bài kệ như sau:

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

Là biết sống một mình.

Như vậy, sống một mình tức là sống an vui tự tại vì đã thấy rõ được bản chất hư ảo của cuộc đời, nên xả bỏ cái Ngã đầy chấp trước si mê, nguồn gốc của mọi phiền não đau khổ. Điều nghịch lý kỳ diệu là người biết sống một mình lại chính là người biết quên mình đi, như thiền sư Đạo Nguyên nói: Học đạo là học về tự ngã Học về tự ngã là quên đi tự ngã...

Có những người sống trong cảnh cô độc nhưng không cô đơn, lúc nào cũng an nhiên tự tại, vì họ đã có một niềm tin để nương tựa. Niềm tin đó có thể là nơi một năng lực tối cao nào đó, có thể là nơi chính mình. Những người tu niệm Phật có thể chuyển hóa được tâm thân, có sức mạnh vượt qua những hoàn cảnh khó khăn đau khổ. Những người quen tu Thiền quán chiếu tâm có thể khai phát được khả năng tự biết mình của trí tuệ Bát Nhã thấu suốt, từ đó có cái nhìn chánh kiến đối với những gì đến và đi trước mắt. Và trong quá trình trở về tâm đó, một lúc nào đó bỗng khám phá ra một người bạn tri kỷ từ muôn kiếp ở ngay nơi tâm mình. Người ấy chính là ta, vì đã trải qua tất cả những gì ta đã trải qua, cảm nhận tất cả những gì ta đã cảm nhận, nhưng không phải là cái ta của vô minh phiền não, mà là một hiện hữu không hình không tướng, không sanh không diệt, tách rời khỏi thân tâm vô thường hoại diệt đầy những cảm xúc hỷ nộ ái ố này. Người ấy bao la như hư không, trước khi ta sinh ra người ấy đã có mặt, và khi thân này trở về với cát bụi, người ấy cũng không mất đi. Đại sư Sogyal Rinpoche nói rằng mỗi khi ngồi thiền là

cảm thấy vui mừng hoan hỉ như gặp lại được một người bạn thân từ thuở nào. Người ấy vẫn ở cạnh ta từ lâu nay, nhưng ta không bao giờ biết đến vì mây mù của vọng tưởng che khuất. Chỉ khi nào thức tỉnh, tâm đã trong sáng, ta mới nhận ra rằng thật ra người ấy vẫn hiển lộ với ta từng giây từng phút, qua Tánh Giác thường chiếu, qua "tiếng nói Lương Tri" nhắc nhở làm lành lánh dữ, giữ thân tâm thanh tịnh để không gây tạo nghiệp báo oan khiên. Ngộ được người ấy nơi chính ta là tìm lại được người chủ cho căn nhà thân tâm của mình đã bị bỏ hoang phế từ lâu nay, và có được một nguồn an trú bất tuyệt để có thể sống tự tại ngay trong vòng ảo hóa của tử sinh. Một thiền sư đã có bài kệ như sau:

Đừng nhờ ai tìm kiếm

Lần hồi lơ với Ta

Giờ một mình Ta bước

Đâu đâu cũng gặp mi

Nay mi chính là Ta

Ta không phải là mi

Nếu hiểu được như thế

Mới gặp đúng Như Như...

Khi chưa ngộ thì ta không phải là Người ấy, nhưng khi ngộ rồi thì Người ấy chính là ta. Khi chưa ngộ thì chúng sanh không phải là Phật - khi ngộ rồi thì Phật chính là chúng sanh. Biết được như vậy thì ta có thể sống tự tại thoải mái với chính mình, dù trong chốn thâm sơn cùng cốc, hay ngay giữa đám đông ồn ào náo nhiệt. Đó là cách sống một mình mà nhiệm nhất.

Ngọc Bảo