

T trong con mắt thiên quán

Thích Thái Hòa

Trong con mắt thiên quán

Nhà xuất bản Văn hóa - Văn nghệ

Mục lục

<i>Đạo làm anh trong mỗi dịp xuân về</i>	11
<i>Hãy cùng nhau niệm Phật</i>	17
<i>Lạy Phật</i>	20
<i>Được và mất</i>	22
<i>Chỉ có bậc đại nhân</i>	24
<i>Ngôi nhà có ý nghĩa</i>	26
<i>Trống rỗng</i>	28
<i>Chân lý</i>	29
<i>Không thể thấy Như Lai</i>	31
<i>Những bông hoa mỉm cười và khinh miệt</i>	33
<i>Tăng và giảm</i>	35
<i>Đi trả nghiệp</i>	37
<i>Học từ cuộc sống</i>	39
<i>Thương và thanh thoi</i>	41
<i>Buông bỏ</i>	42
<i>Ngôn ngữ</i>	45
<i>Hai mặt của một bàn tay</i>	46
<i>Chạy và sự quán chiếu</i>	47

<i>Bảo vệ môi sinh</i>	51
<i>Nô lệ</i>	54
<i>Sa mạc quạnh hiu</i>	56
<i>Thấp kém và cao thượng</i>	57
<i>Đừng giết chết nhận thức</i>	59
<i>Phép lạ bình an</i>	61
<i>Đại hạnh của bi và trí</i>	62
<i>Mèo nói với chuột</i>	63
<i>Xin đừng gọi nhau là tri kỷ</i>	64
<i>Bậc hiền trí và hiền đức</i>	65
<i>Gốc của con người</i>	67
<i>Thấy</i>	69
<i>Chống</i>	70
<i>Vinh hạnh và bất hạnh</i>	71
<i>Phụng sự</i>	72
<i>Anh!</i>	73
<i>Đừng ruổi rong</i>	74
<i>Giải tỏa</i>	75
<i>Biết chấp tay</i>	76
<i>Căn bản của hạnh phúc</i>	77
<i>Khai thông</i>	79
<i>Đừng tránh né</i>	80
<i>Trung tâm quyền lực</i>	81
<i>Ý thức thiền niệm</i>	84
<i>Tự thân giác liễu</i>	87
<i>Cột đũa và lừa phỉnh</i>	89
<i>Thân tâm hòa điệu</i>	91
<i>Vỡ kịch ngàn đời</i>	94

<i>Nói chuyện với các nhà nghiên cứu</i>	96
<i>Trơ trẽn</i>	99
<i>Yếu chỉ mới</i>	101
<i>Tình yêu biến thể</i>	103
<i>Đừng rơi vào bẫy sập</i>	105
<i>Làm sao khép lại</i>	107
<i>Dạ, dạ, dạ...?</i>	109
<i>Ước gì</i>	112
<i>Mùa bóng đá</i>	114
<i>Có tâm là có tất cả</i>	116
<i>Gốc rễ của an lạc</i>	118
<i>Những mảnh đời tỷ phú</i>	125
<i>Xa lạ</i>	132
<i>Ra khỏi nợ nần</i>	134
<i>Theo hay không theo</i>	136
<i>Thất vọng thôi à!</i>	140
<i>Mỉm cười với khó khăn</i>	142
<i>Thiết lập hạnh nguyện</i>	144
<i>Thiếu tất cả</i>	146
<i>Mỉm cười với khổ đau</i>	148
<i>Đốt trầm làm than</i>	150
<i>Ưa...?</i>	152
<i>Cái biết không lay động</i>	155
<i>Vô duyên</i>	157
<i>Phật là hẩn mà ma cũng là hẩn</i>	159
<i>Toàn cầu hóa trong đôi mắt thiền quán</i>	161
<i>Đối tác không bình đẳng</i>	172
<i>Hạnh phúc kỳ ngộ</i>	174

<i>Thiên đàng có thật</i>	176
<i>Ông kỹ sư và cái đinh vít</i>	178
<i>Từ nơi cánh tay tôi</i>	182
<i>Không chút gợn xao</i>	183
<i>Nỗ lực và định hướng nào?</i>	186
<i>Lấy lại chủ quyền</i>	189
<i>Đừng bám víu</i>	191
<i>Không phải thì đừng làm</i>	194
<i>Dù còn một chút</i>	196
<i>Giành!</i>	198
<i>Lênh đênh</i>	199
<i>Giấc của thiên định</i>	201
<i>Trực tiếp ứng xử</i>	204
<i>Ăn nhờ ở đậu</i>	207
<i>Sự bình an đích thực</i>	209
<i>Ta là tác giả</i>	211
<i>Hư hỏng và lảm chuyện</i>	213
<i>Có đủ hai khả năng</i>	215
<i>Hắn cần chết</i>	217
<i>Thật tội nghiệp</i>	220
<i>Cái nhìn mới trên con đường</i>	223
<i>Thảnh thơi và mỉm cười</i>	225
<i>Nhân duyên và tỉnh giác</i>	227
<i>Hạnh phúc chân thật</i>	234
<i>Giấc mơ ảo</i>	238
<i>Chó treo mèo đậy</i>	240
<i>Đưa vào bóng đêm</i>	241
<i>Trực diện</i>	242

<i>Đừng phí</i>	244
<i>Không dừng lại không đi theo</i>	245
<i>Người hạnh phúc</i>	247
<i>Dân để vua</i>	248
<i>Bậc có trí trong đời</i>	251
<i>Bé nhỏ và siêu tốc</i>	253
<i>Đừng cưỡng điệu</i>	255
<i>Cái tư duy thực dụng</i>	257
<i>Biết lập đức</i>	260
<i>Bàn tay thành thơ</i>	261
<i>Phật và thượng đế</i>	263
<i>Chịu khó thực tập</i>	265
<i>Hữu ích của một thiên án</i>	267
<i>Chậm tiến</i>	272
<i>Tâm chân thật</i>	275
<i>Chỗ thâm huyền</i>	277
<i>Tình cảm bị phá sản</i>	279
<i>Ai đã giết bạn</i>	281
<i>Hãy yêu chân lý</i>	283
<i>Nói chuyện với nước trong vũng chân trâu</i>	286
<i>Lăn lộn</i>	289
<i>Mọi sinh hoạt dưới chân đồi</i>	291
<i>Ừ...?</i>	293
<i>Thời thế</i>	294
<i>Thánh và phàm</i>	295
<i>Lòng dạn lòng lạy Phật</i>	297
<i>Dạ, dạ, dạ... con đã hiểu!</i>	299
<i>Tĩnh độ đích thực</i>	302

<i>Tai nạn</i>	307
<i>Chấm dứt nỗi ám ảnh</i>	309
<i>Đau khổ và hạnh phúc</i>	312
<i>Ta là bạn của muôn loài</i>	316
<i>Thiền tập</i>	320
<i>Khổ đau không phải là ta</i>	323
<i>Phước đức cùng ta hiện hữu</i>	328
<i>Hạnh phúc là ta</i>	334
<i>Vượt khỏi đói nghèo</i>	336
<i>Xa lìa tâm điên đảo</i>	339
<i>Niềm vui và sự hiểu biết</i>	341
<i>Lời nói có ý nghĩa</i>	344
<i>Bịp</i>	346
<i>Phật</i>	348
<i>Vượt thoát não phiền</i>	350
<i>Ý thức cần được nuôi dưỡng</i>	352
<i>Đừng làm nghĩa vụ</i>	355
<i>Mất hết linh hồn</i>	357
<i>Phiền não lắng yên</i>	360
<i>Giới hạn và triệt tiêu</i>	363
<i>Hoa nở trong tương lai</i>	365
<i>Chết là tiếp tục sống</i>	367
<i>Hành động của ta</i>	370
<i>Tấm lòng không nhân ngã</i>	372
<i>Từ sai lầm đưa đến lặn độn</i>	374
<i>Hạnh phúc và phước đức trong thiền quán</i>	376

Đạo làm anh trong mỗi dịp xuân về

Con người đối xử với nhau và muôn loài dễ thương, là bởi trong con người có thiện tánh biểu hiện. Và con người đối xử với nhau và muôn loài dễ ghét là vì trong con người biểu hiện ác tánh.

Ác tánh trong con người do được nuôi dưỡng bởi thầy tà, bạn ác, bởi những nhận thức sai lầm từ các giáo thuyết, học thuyết, triết thuyết và chủ thuyết.

Và thiện tánh trong con người lại được nuôi dưỡng từ thầy hiền, bạn tốt, bởi những cái hiểu,

cái thương đúng đắn từ những giáo lý nhân ái, bác ái, từ bi, vị tha, vô ngã và nhân duyên.

Thế nào là thầy tà, bạn ác và thế nào là những nhận thức sai lầm từ các giáo thuyết, học thuyết, triết thuyết và chủ thuyết?

Thầy tà là vị thầy giáo dục không hướng dẫn học trò sống nếp sống cao thượng và chính bản thân của vị thầy đó cũng không hề có đời sống ấy. Hoặc vị thầy ấy chỉ nói những điều tốt đẹp cho người khác làm, còn chính bản thân không làm, bản thân sống bê bối.

Bạn ác là những người bạn đưa ta đi đến chỗ phe nhóm, băng đảng ăn chơi trác táng, đọa lạc.

Và những nhận thức sai lầm từ các giáo thuyết, học thuyết, triết thuyết, chủ thuyết, khi mà những thuyết ấy cho rằng, con người chỉ thuần về vật chất và vật chất có thẩm quyền giải quyết toàn bộ vấn đề hạnh phúc của con người, hay con người chỉ thuần về tâm linh, tâm linh quyết định mọi yếu tố hạnh phúc của con người.

Những giáo thuyết như vậy, không phải sai, nhưng chỉ là một khía cạnh của con người. Con người khổ đau hay sinh hoạt mất bình thường là do nghiêng về một trong hai khía cạnh và cho một trong hai khía cạnh ấy là tất cả.

Nhận thức như vậy là nhận thức sai lầm, giáo thuyết dạy cho con người sống như vậy là giáo thuyết sai lầm, học và hiểu như vậy là học và hiểu theo học thuyết sai lầm; phân tích, chia chẻ, luận lý, chứng minh cho quan điểm ấy, cho lập trình ấy là đúng, đó là triết thuyết sai lầm và chủ trương sống và hành động như vậy, buộc mọi người phải sống như vậy, không thể sống khác đi, đó là chủ thuyết sai lầm. Chính ý nghĩ sai lầm đó, huân tập tạo thành tri kiến sai lầm. Và từ tri kiến sai lầm, tạo thành chủng tử sai lầm, lại từ chủng tử sai lầm tạo thành ác tánh, nên con người đã đối xử với nhau và muôn loài bằng những ác tính ấy.

Có những ngày từ 4 giờ sáng sớm, tôi đã đi thiền hành, từ chùa Thuyền Lâm về đường Lê Lợi, Nguyễn Trường Tộ, qua đường Trần Phú

và trở lại chùa, và cứ mỗi buổi sáng như vậy, tôi lại thấy phần nhiều mọi người dậy sớm không phải để làm thiện mà để làm ác. Chùa và nhà thờ ánh đèn điện đều sáng choang, nhưng chỉ lác đác vài tiếng kinh cầu vọng ra từ bàn thờ Phật và Chúa, nhưng khi nghe tiếng những chiếc xe nổ, tôi đã nhìn thấy nhiều người chở những thây heo trên xe để đi tới các quán ăn nhậu, và các quán ăn nhậu này, lại có những cô thiếu nữ, mặt mày cũng tươi tắn đang cầm dao phanh chặt và xẻ thây của những chú heo ra từng mảnh rồi bỏ vào nồi nước đang sôi sùng sục. Nhìn những cảnh ấy, tôi đứng yên lặng, lạnh người và tự nghĩ, con người mở đầu cho một cuộc sống là như vậy sao?

Con người mở đầu cuộc sống chỉ là đồ tể trực tiếp và gián tiếp hay là những người đồng tình với đồ tể ấy ư?

Có khi nào con người tự hỏi lại chính mình, tại sao ta phải ăn thịt? Nếu không ăn thịt thì ta có thể sống được không? Có ai ăn thịt người không? Và mình có muốn người khác và loài

khác ăn thịt mình không và ăn thịt bà con mình không?

Ngày trước tôi còn nhỏ, mẹ tôi kể cho tôi nghe, quỷ La sát là loài quỷ ở trên các hải đảo, là loài thích ăn thịt người, từ đó tôi ghét loài quỷ La sát lắm, tôi không muốn nhắc nhở đến tên của loài quỷ La sát này, nhưng thật ra có loài quỷ La sát nào ăn thịt người đâu, chỉ là chuyện kể thôi mà, nhưng trong thực tế, ta chỉ thấy người ăn thịt mới là quỷ La sát của mọi loài.

Ngày ba mươi tết, tiếng heo kêu eng éc bởi những lát dao và những bước chân của những chú bò, chú trâu rùng mình với đôi mắt rướm rướm bước vào lò mổ, quỳ xuống trước dao búa của người đồ tể. Nếu con người có chút thiện tánh, họ tự đặt lại câu hỏi, ta ăn tết, ta vui xuân, ta cầu cho ta và gia đình ta được bình an và hạnh phúc, vậy các loài này có ăn tết, có vui xuân, có cầu cho nó và những gì liên hệ với nó bình an không hả? Ta chỉ cần biết đặt câu hỏi như vậy thôi, thì ác tánh nơi ta không còn đủ cơ hội để biểu hiện và thiện tánh nơi ta bắt đầu xuất hiện.

Làm sao ta có mùa xuân và sự bình an, khi muôn loài và sự sống quanh ta đang bị ta tàn hại? Xuân về cho ta sự sống, đáng lẽ con người là anh cả của muôn loài, con người biết tiếp nhận sự sống và biết tạo ra sự sống cho cả muôn loài để cùng nhau vui xuân, thì con người mới phải đạo làm người và đạo làm anh chứ?

Hãy cùng nhau niệm Phật

Niệm Phật là ta làm cho hình dung của các Đức Phật có mặt trong ta, ta làm cho lý tưởng giác ngộ của các Ngài sinh khởi trong tâm thức ta, và ta làm cho hạnh nguyện của các Ngài có mặt trong ước nguyện, cũng như trong mỗi cử chỉ và hành động thực tế của ta, khiến cho ta có mặt trong các Ngài và các Ngài có mặt trong ta, khiến cho thế giới Tịnh độ của các Ngài từ từ hiển lộ trong tâm thức ta và ta sẽ có mặt một cách tự nhiên ở nơi thế giới Tịnh độ của các Ngài.

Ta niệm Phật như vậy, càng lúc tâm ta càng trong sáng, phiền não trong tâm thức ta càng lúc càng lắng yên, mọi oán kết giữa ta và mọi người cũng như mọi loài từ từ được giải tỏa, tình thương trong ta lớn rộng, tầm nhìn của ta không còn bị đóng khung trong những phạm trù chật hẹp và phước đức của ta càng ngày càng trở nên viên mãn.

Và ta niệm Phật như vậy, thì Đức Phật ở trong tâm ta sẽ biểu hiện mỗi ngày trong đời sống của ta, khiến cho lời nói của ta luôn luôn biểu hiện theo hướng giác ngộ mà không biểu hiện theo hướng sai lầm, khiến cho hành động của ta luôn luôn biểu hiện về hướng cao thượng mà không thể biểu hiện theo hướng sinh tử. Và khiến cho tâm ý của ta luôn luôn biểu hiện theo hướng giải thoát mà không biểu hiện theo hướng sa đọa và hệ lụy sinh tử.

Niệm Phật, khiến cho đời sống của ta tương ứng với đời sống Tịnh độ và có khả năng thiết lập quê hương Tịnh độ cho ta và cho hết thảy chúng sanh với bất cứ ở đâu và lúc nào.

Nên, niệm Phật là điều kiện quý báu nhất, giúp ta tiếp xúc trực tiếp được với chư Phật mười phương và ba đời, và là điều kiện gọi mời hay đánh thức Đức Phật trong tâm ta dẫn sanh hay thị hiện giữa cuộc đời, để giúp chúng sanh thoát khỏi khổ đau và cùng nhau dựng xây Tịnh độ.

Ta niệm Phật như vậy, là mỗi ngày đi qua đời ta, là mỗi ngày đưa ta đi về với sự giác ngộ, với quê hương đích thực rộng lớn, tự do và bình an.

Vậy, ta muốn chuyển hóa những khổ đau trong đời sống của ta và ta muốn có tự do, muốn có một quê hương đích thực rộng lớn và bình an cho tất cả chúng ta, thì chúng ta hãy cùng nhau niệm Phật!

Lạy Phật

*Lạy Phật sinh khiêm tốn
Tâm kiêu mạn là xa
Trong lòng ta có Phật
Phật thường trú trong ta*

Ta lạy Phật mỗi ngày là mỗi ngày ta nuôi lớn hạt giống khiêm tốn trong tâm thức ta và trong đời sống của ta, khiến tâm kiêu mạn trong ta không có điều kiện để sinh khởi. Vì vậy, ta có rất nhiều điều kiện để sống cùng và sống chung với mọi người.

Tâm kiêu mạn đã làm trở ngại sự học hỏi và

thương yêu của ta. Tâm kiêu mạn làm cho cảm giác cô đơn của ta càng lúc càng tăng lên, khiến cho đời sống của ta như những hạt cơm chiên rời rạc.

Nên, mỗi lần ta lạy Phật là mỗi lần ta rời xa tâm kiêu mạn.

Tâm kiêu mạn của ta không còn, thì Phật sẽ xuất hiện trong ta và Ngài sẽ thường trú với ta, khiến ta luôn luôn sống trong tỉnh thức và tròn đầy sự giác ngộ.

*Đ*ược và mất

Trong đời sống, ta biết đặt cái riêng vào trong cái chung, thì đời sống của ta sẽ có hương thơm, không phải một nơi mà nhiều nơi, không phải một đời mà nhiều đời và mọi người, mọi loài ai cũng muốn gần gũi ta.

Và nếu ta chỉ biết lấy cái chung để làm cái riêng, thì đời sống của ta trở nên xú ố không những một nơi mà nhiều nơi, không những một đời mà nhiều đời và mọi người, mọi loài ai cũng muốn lánh xa ta.

Người sống biết đặt cái riêng vào cái chung,
người ấy không có gì cả mà có tất cả, người lấy
cái chung để làm cái riêng, người ấy hình như
có tất cả mà thực sự đã mất hết tất cả!

*C*hỉ có bậc đại nhân

Những bông hoa và mọi sinh vật trên trái đất đang nhìn những sinh hoạt của thế giới con người với đôi mắt đầy khinh miệt.

Vì sao? Vì tất cả mọi loài đang bị con người tàn hại hoặc bằng cách này hoặc bằng cách khác, hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp. Và tất cả đều là nạn nhân của con người và đều bị con người bóc lột.

Con người đã bóc lột muông thú, biển cả, sông ngòi, núi rừng, đất đai,... không những vậy, họ còn bóc lột chính đồng loại của họ nữa.

Những bông hoa và muông thú cũng đang nói với nhau như vậy về con người, chỉ có các bậc đại nhân có lòng thương lớn đối với loài người, dạy đạo đức cho con người, khiến cho con người biết sống độ lượng với nhau, không khởi tâm tàn hại lẫn nhau, để khỏi bị những oan khiên trong cõi luân hồi, và dạy cho con người biết sống không phải để tàn hại muôn loài mà để che chở muôn loài, khiến cho muôn loài đều biết ơn và kính nể.

*N*gôi nhà có ý nghĩa

Ta làm xong một ngôi nhà có đầy đủ mọi tiện nghi, nhưng ngôi nhà ấy không hẳn đã có ý nghĩa.

Ngôi nhà chỉ có ý nghĩa, khi mọi sinh hoạt trong ngôi nhà ấy có ý nghĩa. Mọi sinh hoạt trong ngôi nhà một khi đã không có ý nghĩa, thì dù cho ngôi nhà ấy nguy nga tráng lệ đến mấy, cũng chỉ là ngôi nhà chết, và chỉ là ngôi nhà sản xuất ra những xác chết cho xã hội, tạo nên những rối rắm cho con người.

Ngôi nhà có ý nghĩa, khi mọi sinh hoạt của con người có ý nghĩa được biểu hiện ở trong đó.

T rỗng rỗng

Lòng tham, sự hận thù, tính kiêu căng, tâm ích kỷ và những ý niệm bè phái trong tâm ta chưa lắng yên và chưa đi về néo vô tham, xả kỷ và từ bi, thì mọi hạnh phúc và an lạc do ta diễn tả, chỉ là những loại ngôn ngữ rỗng tuếch, chúng không hề có tác dụng gì đến những ước vọng thoát ly khổ đau của ta.

Chân lý

Sự biến diệt không ngừng là chân lý của mọi sự hiện hữu. Chân lý ấy xưa cũng vậy, nay cũng như vậy và ngàn sau cũng như vậy, ở nơi này cũng như vậy và ở nơi kia mọi hiện hữu cũng như vậy.

Nên, chân lý không có mới và cũ. Mới và cũ là do tiến trình nhận thức của ta. Và do không gian và thời gian mà ta đang đứng để nhìn và cảm nhận.

Cùng một vật, nhưng ta đặt nó vào một không

gian này để nhìn, thì nó sẽ biểu hiện cho ta là như thế này, và nếu ta đặt nó vào một không gian khác để nhìn, thì nó lại biểu hiện cho ta là như thế kia.

Ta nhìn nhận sự vật như thế này, như thế kia là do cách nhìn của ta, là do tâm ta, do thời điểm và do không gian vật lý cũng như không gian tâm thức liên hệ với nhau và quan trọng hơn hết là do bản chất trống rỗng của các sự kiện tương hợp, liên hệ giữa tâm và vật, giữa thời gian và không gian.

Nên đổi mới chân lý là cách nói của những kẻ đầy bệnh hoạn, và nỗ lực duy trì chân lý là việc làm của những kẻ điên loạn. Vì sao? Vì tự thân của chân lý là chân lý, nên chẳng cần bất cứ ai đổi mới hay duy trì nó cả. Có chăng, ta chỉ cần đổi mới những nhận thức cũ kỹ của ta và ta phải biết đứng từ nhiều điểm để nhìn tới một điểm và ta phát hiện trong một điểm, lại hàm chứa rất nhiều điểm.

Không thể thấy Như Lai

Nếu bạn nghe một người ca ngợi về một truyền thống tốt đẹp hay những giá trị đạo đức của họ, thì bạn cứ ngồi yên lặng để nghe, nhưng không vội tin, mà bạn chỉ tin khi một truyền thống tốt đẹp hay mọi giá trị đạo đức ấy, được bạn hiểu cặn kẽ, rồi bạn đem ra áp dụng và có hiệu quả tốt đẹp thiết thực cho bạn trong đời sống.

Và nếu bạn ngồi nghe một người hay một đám người ca ngợi những thành quả tốt đẹp của họ, bạn không cần phải suy nghĩ mà liền biết ngay

đó là tạp niệm và tà ngữ, chúng có gốc rễ từ tà kiến và lòng kiêu căng, những người ấy đang đi theo đường tà và không thể thấy Như Lai.

Những bông hoa mỉm cười và khinh miệt

Nếu bạn là con người, thì những bông hoa đang nhìn bạn mỉm cười và khinh miệt.

Vì sao vậy? Vì bạn sống có lợi ích gì cho muôn loài đâu. Sự sống của bạn đã gây ra thiệt hại cho muôn loài nhiều nhất.

Và nếu bạn vinh danh đời sống con người mà thiếu vắng phẩm chất đạo đức, thiếu vắng sự khoan hòa và độ lượng, thì sự có mặt của bạn là một tai họa lớn cho trần gian và muôn loài, trong lúc đó những bông hoa có mặt để hiển

tặng cho đời hương và sắc, còn bạn có mặt chẳng có gì để hiến tặng cho đời mà còn gây thiệt hại đến muôn loài nữa, vậy làm sao mà những bông hoa không nhìn bạn mỉm cười và khinh miệt.

*T*ăng và giảm

Sống trong thời đại xấu ác, hạnh phúc, an lạc và tuổi thọ của con người càng ngày càng bị giảm thiểu. Nỗi bất hạnh, khổ đau, sợ hãi, thất vọng và sự chết đến bất ngờ đối với con người càng ngày càng tăng lên.

Tăng ác nghiệp là thiện nghiệp giảm. Tăng thiện nghiệp là ác nghiệp giảm. Sự tăng hay giảm của hai mặt thiện và ác như vậy đều là phản ảnh từ nơi tâm thức, sự suy nghĩ và hành động của con người.

Nếu tâm của một người có nhiều niệm thiện khởi lên thì sự an lạc, hạnh phúc, yên vui trong đời sống của họ tăng lên và những khổ đau, thất vọng, sợ hãi và nghi ngờ của họ đối với cuộc sống giảm thiểu.

Và, nếu tâm của một người có nhiều niệm ác khởi lên thì khổ đau, thất vọng, sợ hãi, nghi ngờ của họ đối với cuộc sống tăng lên và sự an lạc, hạnh phúc, an vui, tin tưởng và bao dung của họ đối với cuộc sống sẽ giảm thiểu.

Nên, ta hãy nhìn sâu vào tâm ta để thấy rõ mọi sự tăng giảm, nhằm tự điều phục và thay thế.

Đi trả nghiệp

Bạn không muốn đến toilet mỗi ngày, nhưng mỗi ngày bạn đều phải đến đó. Tại sao? Tại vì thân thể của bạn bị nghiệp ăn và uống trói buộc.

Bạn đã mang lấy nghiệp ăn uống vào thân, thì mỗi ngày bạn phải vào toilet để trả cái nghiệp ấy.

Bạn càng tham ăn uống bao nhiêu, thì bạn không những phải vào toilet để trả nghiệp bấy nhiêu mà còn phải đến nhiều chỗ thấp kém và phiền toái khác để trả nghiệp nữa đấy!

Học từ cuộc sống

Học ở trường, ta có vốn liếng kiến thức rất ít so với vốn liếng học từ sách vở, và học từ sách vở ta có vốn liếng kiến thức rất ít so với vốn liếng mà ta học từ cuộc sống.

Ta biết sử dụng cuộc sống để học tập, thì sự học tập của ta có giá trị, không còn nằm ở lý thuyết mà ở ngay nơi thực nghiệm.

Một hạt cát, một viên sỏi, một bông hoa, một tiếng chim hót, một đám mây bay hay một làn sương mỏng,... đều là những bài học quý báu

và là những vị thầy giáo dạy và trao truyền cho ta vô biên vốn liếng của cuộc sống.

Nên ta học không phải để làm ra tiền hay chạy theo đồng tiền mà ta học là để ta biết rõ và cảm nhận những gì đang diễn ra trong đời sống của ta và chung quanh ta, nhằm giúp ta loại bỏ những nguyên nhân sinh khởi bất an, để ta có đời sống vui, đẹp và có ý nghĩa.

*T*hương và thành thoi

Nhiều người thương bạn không hề làm cho bạn mất tự do, nhưng bạn đi kiếm tìm một người để thương là bạn hoàn toàn mất hết tự do.

Trong tình thương của các bậc đại nhân luôn luôn có chất liệu tự do và đầm ấm, nhưng trong tình thương của những kẻ phạm tục, thì lại luôn luôn có chất liệu của hệ lụy và phụ bạc.

Bạn hãy học hạnh thương yêu của các bậc đại nhân, để trong tình thương của bạn luôn luôn có chất liệu của sự tự do và thành thoi.

Buông bỏ

Kim cương là một loại khoáng vật cực kỳ cứng rắn, không có sự cứng rắn nào có thể vượt qua và không có một sự cứng rắn nào có thể làm thương tổn sự cứng rắn của kim cương, nhưng những kim cương đồng loại có thể đối chọi và làm thương tổn chính nó.

Cũng vậy, trong đời sống hằng ngày, chỉ có đồng nghiệp mới đối chọi và làm thương tổn đồng nghiệp.

Người viết văn hay chỉ trích và đối chọi nhau

về lỗi viết văn, chứ không phải là những người làm ruộng.

Người làm ngành y hay chỉ trích và đối chọi nhau về nghề nghiệp ngành y, chứ không phải là những họa sĩ.

Người đi dạy thường chỉ trích và đối chọi nhau về nghề dạy, chứ không phải là người đi buôn.

Người làm chính trị thường chỉ trích và đối chọi nhau về nghề nghiệp chính trị, chứ không phải là những nhà ẩn sĩ.

Và chỉ có con người mới hay chỉ trích và đối chọi với con người, chứ không phải là những loài vật.

Đồng loại thì chỉ trích và đối chọi nhau. Dị loại, thì loại mạnh có tiềm năng hay hủy diệt và triệt tiêu loại yếu.

Tại sao quy luật của cuộc sống lại nghiệt ngã đến thế? Ta có cách nào vượt ra khỏi những chỉ trích và đối chọi đối với đồng loại và dị loại không?

Có – ta hãy buông bỏ mọi ý niệm về tôi và của tôi, thì mọi mâu thuẫn của cuộc sống là mâu thuẫn tự nhiên để sinh tồn mà không phải là mâu thuẫn để thù hận hay hủy diệt!

*N*gôn ngữ

Ngôn ngữ không phải là ngôn ngữ, cái đằng sau của ngôn ngữ mới là ngôn ngữ.

Ta không hiểu cái đằng sau của ngôn ngữ, thì ta không có khả năng sử dụng và đùa chơi với ngôn ngữ.

Âm thanh của ngôn ngữ mà ta đang sử dụng để diễn cảm với nhau trong đời sống hàng ngày, đó là loại âm thanh của ngôn ngữ chết.

Ta thương nhau, ta đừng tặng cho nhau những thân chết của ngôn ngữ mà ta phải hiến tặng cho nhau bằng ngôn ngữ đích thực của cuộc sống!

Hai mặt của một bàn tay

Những gì ta có, thì ta đã có lâu rồi, ta không cần phải chạy vạy tìm kiếm cho có, và những gì ta không có, thì không có cũng đã lâu rồi, ta không cần phải nỗ lực làm cho nó có, vì nó vốn là không, nên dù ta nỗ lực làm cho nó có, nó cũng trở thành không mà thôi.

Ta đau khổ, không phải là vì ta có hay không có, mà vì ta trốn chạy cái ta đang có để đi tìm kiếm cái ta không có, nhưng ta đâu biết, có và không là hai mặt của một thực tại hay là hai mặt của một bàn tay.

Chạy và sự quán chiếu

Tự thân của mọi vật là chạy. Tuy ta ngồi, nhưng mọi vật trong ta đều chạy. Nó chạy tới ta tăng trưởng, nó chạy lui ta hủy diệt. Nó chạy lui ta tăng trưởng, nó chạy tới ta hủy diệt. Không có giây phút nào mà cơ thể của ta không chạy tới và chạy lui, và không có giây phút nào, mà những ý niệm trong tâm thức ta không chạy tới và chạy lui. Thân tâm ta không có lúc nào là không chạy, chúng đã chạy với tốc độ cực nhanh, nhanh đến nỗi ta không thấy nó chạy gì cả.

Nên, ta có tri giác rằng, mọi vật đang đứng yên, mọi vật không có gì thay đổi, tri giác như vậy là tri giác sai lầm, do tri giác sai lầm nên cảm giác khổ, vui khởi lên trong ta cũng sai lầm. Ta đi từ những cảm giác sai lầm này đến những cảm giác sai lầm khác, ta đi từ những tri giác sai lầm này đến những tri giác sai lầm khác, ta đi từ những nhận thức sai lầm này đến những nhận thức sai lầm khác và những sai lầm đã trở thành chủng tử của tâm thức ta.

Mỗi khi những sai lầm đã trở thành chủng tử của ta, ta khó mà đặt ra được những câu hỏi với chúng ta rằng: Ta chỉ là những cái này thôi à? Ta có còn cái gì khác ngoài những cái này chăng? Khi ta đặt ra được những câu hỏi cho chính ta như vậy, là ta bắt đầu rọi vào những chủng tử sai lầm ở trong tâm thức ta, bằng năng lượng của ánh sáng tuệ quán. Và ánh sáng tuệ quán ấy được ta nuôi dưỡng và thực tập mỗi ngày, và ta thực tập nó càng lúc càng miên mật, thì những chủng tử sai lầm trong tâm thức ta sẽ được chuyển hóa về phía của

những cái hiểu biết đúng – từ những hiểu biết đúng từng phần, bán phần, đa phần và dẫn tới sự hiểu biết toàn phần.

Ta nhận ra tự thân của mọi sự vật là chạy, để ta buông bỏ mọi sự bám víu vào các ảnh tượng đã được ghi lại trong tâm thức ta, là ta đã dự phần vào trong gia đình của tuệ giác, và ta nỗ lực tinh cần, thì trước sau gì sự toàn giác cũng có mặt trong đời sống của ta – Ta chính là sự toàn giác - Sự toàn giác chính là ta. Ta và sự toàn giác không còn là hai. Cả hai đều thiệp nhập vào nhau, soi chiếu vô cùng và hiện hữu vô tận.

Bảo vệ môi sinh

Sự lạc quan và yêu đời của chúng ta không phải là thiết kế hay chạy theo một lý tưởng đẹp mà chính là tìm ra những nguyên nhân sinh khởi khổ đau và có những phương pháp đình chỉ những nguyên nhân ấy.

Cái dũng của con người không phải là khả năng chinh phục vạn binh bên ngoài và chinh phục thiên nhiên, mà chính là khả năng nhiếp phục và đoạn trừ những hạt giống phiền não đang lưu trú và hoạt động từ chiều sâu tâm thức của chính ta.

phiền não đã làm cho môi trường của tâm ta ô nhiễm và khiến cho lời nói của ta không có trong sáng, không có từ hòa và khiêm cung, dẫn tới ô nhiễm môi trường sinh hoạt của gia đình và xã hội, và đã tạo ra những thác ghềnh, hầm hố giữa con người và con người, giữa con người và cảnh vật và cũng chính vì phiền não đã làm cho môi trường nơi tự tâm ta ô nhiễm, khiến cho những hành động của ta không có trí tuệ và từ bi, dẫn đến sự ô nhiễm môi trường sinh hoạt của gia đình, xã hội và thế giới của chúng ta.

Tình trạng đời sống gia đình và xã hội của chúng ta bất ổn, có nhiều tệ nạn xảy ra không phải do thiếu những tiện nghi vật chất mà do không biết sử dụng vật chất với một tâm hồn không ô nhiễm.

Niệm Phật là một trong những phương pháp làm cho bụi bặm phiền não nơi tâm ta lắng yên, làm cho môi trường hoạt động của tâm ta trong sạch, khiến cho ta đi đứng nằm ngồi trong tỉnh giác, nói cười trong từ bi và đối xử với nhau trong hỷ xả.

Chúng ta hãy nhắc nhở nhau phát khởi đại nguyện niệm Phật mỗi ngày, để mỗi ngày bụi bặm phiền não trong tâm thức ta được tiêu trừ và lắng yên, khiến cho môi trường hoạt động trong tâm thức ta càng ngày càng trở nên trong sáng và thuần tịnh, để cho sự bảo vệ môi trường trong sáng ở nơi thế giới của chúng ta không phải là những điều khoản của hiệp ước, không phải là những luật lệ và những hình phạt mà chính là những tiếng niệm Phật khởi sinh từ ý thức tỉnh giác và đại nguyện từ bi một cách sinh động.

Nô lệ

Ta có khả năng biết làm ra tiền, nhưng ta không có khả năng biết tiêu tiền, thì khả năng biết làm ra tiền của ta là một khả năng vô vị và vô nghĩa.

Và ta có khả năng biết tiêu tiền, nhưng ta không có khả năng biết làm ra tiền, thì khả năng biết tiêu tiền của ta là một khả năng đáng lo ngại, vì khả năng ấy chắc chắn sẽ đẩy ta rơi xuống vực thẳm đen tối của cuộc đời.

Ta có khả năng biết làm ra tiền, ta có khả năng

biết tiêu tiền, nhưng ta không có khả năng biết
buông bỏ nó đúng chỗ và đúng thời, điều đó
chứng tỏ rằng, ta không có khả năng gì đáng
gọi là quý báu cả, vì ta chỉ là kẻ nô lệ!

Sa mạc quạnh hiu

Cái tôi của ta đã làm cho cuộc sống của ta trở thành lửa dữ đốt cháy hết thảy hạnh phúc, đã khiến cho cuộc sống của ta trở thành nước dữ cuốn trôi mọi sự an lạc, đã khiến cho cuộc sống của ta trở thành địa chấn dữ dội, vùi dập hết trí tuệ, khiến cho tâm ta nhỏ nhoi, cái nhìn của ta thiển cận, ngôn ngữ phát ra của ta hoặc là thô lậu, hoặc là ngọt ngào đều giả, và khiến cho ta mở đầu cuộc sống trong những bất mãn, hành động trong cô độc và kết thúc cuộc sống trong sa mạc quạnh hiu!

*T*hấp kém và cao thượng

Ta khen ta là tức khắc, ta trở thành kẻ thấp kém, ta biết học hỏi và khen ngợi điều hay của người, là tức khắc ta trở thành cao thượng.

Không một ai có thể làm cho ta thấp kém và cũng không một ai có thể làm cho ta trở thành cao thượng, ngoại trừ tâm ý và hành động của ta.

Vì nghĩ đến hạnh phúc của người mà nói và làm, ta trở thành cao thượng, vì nghĩ đến hạnh phúc của ta mà nói và làm, ta liền trở thành kẻ thấp kém.

Nên, sự thấp kém hay cao thượng của ta đều có mặt ngay nơi tâm ý, hành động và lời nói của ta, mà không phải từ gia đình, dòng họ, vị trí trong tổ chức xã hội hay tôn giáo.

Đừng giết chết nhận thức

Nếu bạn là một nhà giáo dục, thì bạn hãy tạo điều kiện để cho người khác nhận thức, chứ bạn không nên nhận thức thế cho người khác.

Nếu bạn nhận thức thế cho người khác, là bạn đã giết chết khả năng hiểu biết nơi người khác và khả năng giáo dục ở nơi chính bạn.

Áp đặt nhận thức của bạn lên người khác, bạn sẽ là kẻ ác độc hơn những tên đồ tể giết người.

Tại sao? Vì tên đồ tể chỉ giết chết thân mạng con người trong một đời, còn bạn là tên đồ tể

giết chết nhận thức của người khác nhiều đời
và nhiều thế hệ.

Khi nhận thức của con người đã bị giết chết, thì
sự có mặt của con người hoàn toàn vô nghĩa!

Phép lạ bình an

Sống chân thật sẽ tạo ra sức mạnh cho ta, khiến ta không có sợ hãi khi trực diện với những kẻ sống bằng dối trá và thủ thuật.

Sống chân thật là một phép lạ tạo ra sự an ổn cho tâm hồn, sáng trong trong lời nói và thanh thoi trong bước đi.

Đại hạnh của bi và trí

Nếu bạn có tâm và hạnh đại bi, bạn sẽ có tự do trong mọi lãnh vực của tình cảm. Và không có bất cứ một loại tình cảm nào có thể làm cho bạn bị hệ lụy.

Và nếu bạn có tâm và hạnh đại trí, bạn sẽ có tự do trong mọi lãnh vực của nhận thức. Bạn không bị những nhận thức của bạn sai khiến, mà bạn có khả năng sai khiến những nhận thức của bạn.

Mèo nói với chuột

Mấy chú mèo gọi mấy chú chuột mà bảo rằng: “Kể từ nay về sau, chúng tôi cho phép các chú chuột sống chung tự do với chúng tôi, và có quyền lợi bình đẳng như chúng tôi”.

Các chú chuột con mừng hí hửng, nhưng các chú chuột trưởng thành và có kinh nghiệm đều bịt tai và bỏ chạy!

Xin đừng gọi nhau là tri kỷ

Trong thế giới của con người mang đầy ngã tính và kịch tính, ta đừng đi tìm tri kỷ, vì chẳng có ai tri kỷ để tìm. Tri kỷ chỉ là tiếng gọi khát thèm, là lời ru của gió nội, là những giọt sương mơ hồ đọng đưa trên những phiến lá về đêm!

Bởi vậy, ta đừng gọi nhau bằng tri kỷ để ngày mai kia giữa thế giới sắc thanh, danh lợi ta không có giận hờn nhau và ta không còn gọi nhau là phản bội!

*B*ạc hiên trí và hiên đức

Mỗi ngày bạn mở đầu và kết thúc cuộc sống như thế nào? Chẳng lẽ bạn mở đầu cuộc sống trong ngày bằng những tính toán hơn thua, lợi hại và kết thúc cuộc sống trong ngày cũng bằng những tính toán hơn thua, lợi hại ấy, và rồi cuộc sống của bạn sẽ đi về đâu? Và nếu vậy, thì làm sao bạn có bình an trong ngày và có giấc ngủ ngon ở trong đêm?

Những người có đời sống tâm linh, họ không mở đầu cuộc sống trong ngày bằng những tính toán lợi hại hơn thua mà bằng sự tĩnh tâm thiền định,

hay bằng sự lạy Phật, niệm Phật hoặc cầu nguyện.
Và họ kết thúc cuộc sống trong ngày cũng như vậy.

Nên, năng lượng tĩnh tâm, năng lượng thiền định, năng lượng lạy Phật và niệm Phật hay cầu nguyện ấy, giúp họ vượt qua những gì khó khăn trong ngày đến với họ và họ đã sống một ngày thật có ý nghĩa và bình an.

Và họ cũng đã kết thúc một ngày bằng sự tĩnh tâm, thiền định, lạy Phật, niệm Phật và nghĩ đến những điều tốt đẹp trong ngày, nên họ đã bắt đầu một đêm có ý nghĩa và một đêm kết thúc với họ thật có ý nghĩa và bình yên.

Những bậc có trí ở trong đời, họ mở đầu cho một ngày và kết thúc một ngày cho đời sống của họ thật có ý nghĩa và họ mở đầu cho một đêm và họ kết thúc một đêm cho đời sống của họ thật có ý nghĩa. Ngày và đêm đối với đời sống của những bậc có trí trong đời đều có ý nghĩa, và đều đem đến sự bình an cho chính họ và cho những người chung quanh họ. Họ chính là những bậc hiền trí và hiền đức ở trong đời.

Gốc của con người

Kẻ tiểu nhân trong đời, thấy việc khó thì tránh, thấy việc nghĩa thì bỏ, thấy lợi thì nhảy vào, nhưng những bậc quân tử trong đời thấy việc khó thì nhảy vào, thấy việc phi nghĩa thì tránh, thấy quyền lợi thì bỏ mà nhường lại cho người, đến và đi đều chỉ có một tấm lòng thanh bạch.

Nên, tiểu nhân hay quân tử không phải ở nơi dòng họ, không phải ở nơi học vị, không phải ở nơi uy thế xã hội mà cũng không phải là những kẻ ở nơi những lâu đài nguy nga tráng lệ, mà chính là ở nơi lòng người và cách hành xử của họ.

Ta hãy nhìn hành xử của con người để biết lòng họ và ta hãy nhìn vào lòng người để biết quá khứ và tương lai của họ.

Gốc của con người không phải ở trên trời cao cũng không phải ở dưới lòng đất sâu mà nằm chính trong lòng của chính nó. Lòng trong, thì trí sáng, lời nói rõ ràng, bước đi ngay thẳng, và hành động không thiên lệch, nên ta hãy nhìn sâu vào mọi hành xử của con người để biết được tấm lòng của họ. Tấm lòng của con người là gốc của nó.

*T*hấy

Ta thích cái gì và cái gì làm cho ta vinh quang,
thì chính những cái đó đã vắt cạn hết mọi sinh
lực của ta và đã biến thân thể của ta trở thành
đồ phế thải.

Chống

Ta muốn chống tham nhũng, thì hãy uống nước trong và hãy sống thật giản dị.

Sống giản dị là vũ khí chống tham nhũng có hiệu quả nhất và uống nước trong là để nuôi dưỡng đời sống giản dị ấy.

Vinh hạnh và bất hạnh

Ta phải học tập hạnh thua người để ta có nhiều cơ hội học hỏi và tiến bộ.

Niềm vinh hạnh lớn nhất của con người là không có ai hơn ta và bằng ta, nhưng chính nó cũng là nỗi bất hạnh lớn nhất và nỗi cô đơn khủng khiếp nhất của con người được sinh ra từ niềm vinh hạnh ấy.

Hạnh phúc của con người không phải là đứng trên con người mà được cùng với mọi người vui chơi trong sự sống.

Phụng sự

Ở trong thế gian, thiện và ác lúc nào và ở đâu cũng có.

Thiện tạo ra thiên đàng và hạnh phúc cho mỗi người, ác tạo ra địa ngục và khổ đau cho mỗi người.

Điều ấy, phản ánh hết sức trung thực trong đời sống của con người.

Người nào biết phụng sự điều thiện là người biết phụng sự mình một cách đích thực. Và người nào không biết phụng sự điều thiện là

người đó tự làm khổ và hủy diệt chính mình
chứ không phải ai khác.

Anh!

Con người được vinh danh là anh cả của muôn loài trên trái đất.

Vậy, bạn là con người, bạn đã làm gì để bảo vệ trái đất và che chở muôn loài, hay ngày nào bạn cũng làm cho trái đất bị ô nhiễm và ngày nào cũng ức hiếp muôn loài, ngày nào bạn cũng giết thịt muôn loài để ăn, như vậy bạn là gì của trái đất và muôn loài bạn có biết không?

*Đ*ừng ruổi rong

Trong gia tài tâm linh và gia tài văn hóa của ta, có rất nhiều châu báu, ta không biết dừng lại để tiếp nhận và sử dụng, ta lại mãi mê ruổi rong tìm cầu, để nhân cách của ta bị rách nát, khí lực của ta bị kiệt tòn, cuộc đời của ta chỉ còn lại những mảnh giấy vụn và lại bị cuộc đời vút vào sọt rác!

*“Ruổi rong cho một hình hài
Rồi hai tay trắng cũng hoàn trắng tay”.*

Giải tỏa

Có người nói xấu ta, nhưng ta không tìm cách nói xấu họ, ta nhìn sâu vào điểm tốt của họ để khuếch đại ra, ta phải thực tập sống như vậy với bất cứ ở đâu và lúc nào, thì phước đức của ta tăng lên, tai họa trong đời sống của ta càng ngày, càng giảm thiểu, oán thù càng lúc càng được giải tỏa và ta sẽ có đời sống tự do.

Biết chấp tay

Trong cuộc sống, đối với những gì thánh thiện ta nguyện đến gần và chấp tay kính lễ, đối với những gì không thánh thiện ta nguyện buông xuôi tay và tránh xa.

Căn bản của hạnh phúc

Ta không đi tìm hạnh phúc hay đời sống có ý nghĩa ngoài những điều kiện vốn có của ta.

Vì đi tìm hạnh phúc và ý nghĩa của cuộc sống như vậy, chỉ làm cho ta lao tâm mệt trí mà kết quả tốt đẹp xảy ra với ta quả thật hiếm hoi.

Đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, nói, cười, thở, nghe, thấy và nhận thức,... là những hạnh phúc căn bản của con người.

Ta không thể bảo rằng, một người hạnh phúc là người không có khả năng đi, không có khả

năng đứng, không có khả năng nằm, không có khả năng ngồi, không có khả năng ăn uống, nói cười, nhìn nghe và nhận thức.

Ở trong đời, ai có khả năng như thế, người đó có căn bản của hạnh phúc.

Và căn bản hạnh phúc ấy, nếu được con người nuôi dưỡng bằng chánh niệm, bằng ý thức tuệ giác và tâm từ bi, thì chúng sẽ dẫn đến tròn đầy và cuộc sống con người trở thành có một ý nghĩa đích thực.

Khai thông

Có khi đối diện với cuộc sống, ta khen cũng không được mà chê lại rắc rối, im lặng lại càng bị ngộ nhận và khó khăn hơn. Nên, người hỏi ta ngả đông, ta lại trả lời ngả tây, để khai thông ngộ bí.

Đừng tránh né

Ta đừng sợ khổ đau, ta hãy đối diện với khổ đau, ôm ấp và chăm sóc nó, khiến nó teo lại, không loang lổ ra trong đời sống của ta, là hạnh phúc từ từ sẽ có mặt trong ta.

Ta phải biết làm bạn với khổ đau và thương yêu nó, thì những khổ đau trong ta sẽ được chuyển hóa. Nó không còn là đối tượng đối lập với ta. Nếu ta tránh né nó thì nó lại tiếp tục dai dẳng trong ta. Ta chỉ có hạnh phúc, khi những hạt giống khổ đau trong tâm thức ta không còn có điều kiện để biểu hiện, vì nó đã được ta ôm lại và chăm sóc!

T *Trung tâm quyền lực*

Cái đói sai sử ta đi tìm kiếm thức ăn; cái khát sai sử ta đi tìm kiếm nước uống; cái đại tiện và tiểu tiện sai sử và buộc ta phải đi vào toilet để ngồi và cho phép ta đứng dậy khi nó không còn muốn.

Vậy, từ vua quan cho đến thứ dân, từ kẻ trí thức cho đến người thiếu học, từ kẻ giàu có cho đến hạng cùng đinh đều là kẻ bị đói khát sai sử, và đều là kẻ bị đại tiện, tiểu tiện điều khiển mỗi ngày và bắt buộc mỗi ngày phải đến hầm xí để ngồi.

Cái đói khát và cái đại tiện, tiểu tiện mới là cái có toàn quyền ra lệnh cho ta và là trung tâm quyền lực cao nhất sai sử cho ta hành động mỗi ngày, mà trong tất cả chúng ta không một ai là không tuân thủ, và không một ai dám phản đối.

Con người có thể chiến thắng để vượt hơn cả muôn loài, nhưng con người đã bị cái đói khát và cái đại tiện, tiểu tiện sai sử một cách tội nghiệp. Ta càng ham ăn, ham uống, thì ta lại càng bị đại tiện, tiểu tiện điều khiển và ta hoàn toàn mất hết chủ quyền.

Như vậy, đối với cái đại tiện, tiểu tiện mà ta chưa hơn và không có ai hơn. Vậy ta hơn ai và hơn cái gì giữa cuộc đời này mà ta tự hào và khoa trương lắm thế!

Đại tiện và tiểu tiện là trung tâm quyền lực tối cao của tất cả chúng ta mà trong thế gian này không một ai có đủ khả năng thách thức đối với chúng.

Nếu ta thách thức với chúng, là tức khắc ta trở

thành người bê bối, bị mọi người tránh xa và ta tự hủy diệt!

Biết vậy, để ta sống trong sự khiêm tốn và tĩnh lặng, học hỏi và hành động một cách thiết thực và sự thương yêu cũng như sự hiểu biết không còn là những mớ lý thuyết, quảng cáo trên phim ảnh, trên sách vở, hay chỉ là những thứ “đầu môi chót lưỡi”.

Ý thức thiên niệm

Tự giác là chất liệu đích thực tạo thành sự tự do cho ta. Trong đời sống hằng ngày, ta thiếu ý thức tự giác, là thiếu tự do.

Tự do không một ai có thể hiến tặng cho ta, nếu ta không có ý thức tự giác.

Không có ý thức tự giác, con người sẽ không có đạo đức mà chỉ là nô lệ đạo đức; không có ý thức tự giác con người sẽ không có niềm tin mà chỉ là kẻ nô lệ niềm tin; không có ý thức tự giác, con người sẽ không có tự do mà là kẻ

nô lệ tự do; không có ý thức tự giác con người không có khả năng tự bảo vệ mình và người khác; không có ý thức tự giác, con người bị nô lệ bởi tổ chức tôn giáo, bởi những quy ước luật lệ, bởi tư tưởng, bởi những thần tượng.

Nên, ta có ý thức tự giác là ta có tất cả những gì tốt đẹp của con người và của các bậc đại nhân.

Thiền tập là để ta có cơ hội thắp sáng ý thức tự giác nơi mỗi chúng ta, trong mọi khi và mọi nơi chốn.

Nếu ta thiền tập mà thiếu ý thức tự giác, chúng chỉ đẩy ta vào bóng đêm của cuộc sống, và cứ thiền tập ta trở thành trơ lỳ và vô cảm.

Ta niệm Phật là để đánh thức ý thức tự giác nơi ta đứng dậy và biểu hiện tự nhiên nơi ta.

Nếu ta niệm Phật thiếu ý thức tự giác, chúng sẽ đẩy chúng ta đi tới tình trạng nói nhảm, và không có tác dụng thay đổi tâm thức, cũng như cuộc sống và cảnh giới của ta.

Ta thiền tập hay niệm Phật có nội dung của ý thức tự giác là ngay khi ta nghĩ đến những buổi thiền hành hay những thời khóa niệm Phật là hạnh phúc của ta đã có mặt và chúng sẽ được nuôi dưỡng liên tục cho đến khi ta thực sự thiền hành, thiền tọa hay ta thực sự nắm lấy danh hiệu của Phật trong bước đi hay trong tư thế ngồi của ta, và những hạnh phúc đó sẽ tiếp diễn đối với ta, sau những thời khóa thiền tập hay niệm Phật chấm dứt.

Bởi vậy, không có ý thức tự giác ta sống như một kẻ nô lệ hoàn toàn mất trắng tự do và hạnh phúc, ta sống như một kẻ bệnh hoạn, gượng ép và chết ở trong những sự nghi ngờ và ân hận.

Tự thân giác liễu

Bạn có một đạo Phật để tôn thờ, đó là một trong những phước đức và may mắn trong đời sống của bạn. Và nếu bạn biết đem những lời dạy trong đạo Phật để áp dụng vào đời sống của bạn trong mọi lĩnh vực, thì phước đức và sự may mắn của bạn không phải là chỉ giới hạn ngay đó mà lại càng vĩ đại hơn.

Bạn thử tập nhìn mọi sự biến thiên của cuộc đời bằng con mắt trầm tĩnh, bạn thử tập nghe mọi âm thanh khen chê của cuộc đời bằng sự lắng yên và bạn hãy thực tập buông bỏ những

gì bạn đang có..., thì bạn sẽ có được hạnh phúc lớn, may mắn lớn, phước đức lớn và quan trọng hơn nữa là bạn có được sự tự do lớn trong đời sống của bạn một cách tự nhiên.

Bạn có thể đến với đạo Phật bằng tín ngưỡng, nhưng đạo Phật sẽ đến với bạn và giúp bạn bằng con đường tự mình thực nghiệm để giác liễu và chứng ngộ.

Cột đũa và lừa phỉnh

Nếu bạn là người hèn nhát thì thiên hạ sẽ phủ lên trên đời sống của bạn bằng bạo lực; nếu bạn là người tham lam, thiên hạ sẽ phủ lên đời sống của bạn bằng tiền tài; nếu bạn là người đam mê quyền lực, thì thiên hạ sẽ phủ lên đời sống của bạn bằng những danh xưng; nếu bạn đam mê ăn uống, thiên hạ sẽ phủ lên đời sống của bạn bằng những thực phẩm; nếu bạn là người đam mê trang điểm, thiên hạ sẽ phủ lên đời sống của bạn bằng những mỹ phẩm, và nếu bạn không đam mê gì cả, thì thiên hạ chẳng có

cái gì để phủ lên bạn, bạn sẽ không bị thiên hạ cợt đùa và lừa phỉnh.

Và nếu bạn muốn thiên hạ không cợt đùa và lừa phỉnh, thì trước hết bạn đừng phỉnh lừa những cảm giác và tri giác của bạn.

Tri giác và cảm giác là một trong những yếu tố khiến cho mọi vật hiện hữu giữa thế gian cợt đùa và lừa phỉnh bạn, nhưng chúng cợt đùa và lừa phỉnh bạn rất ít, còn bạn lại cợt đùa và lừa phỉnh đời sống của chính bạn cả hàng triệu lần, bạn có biết điều đó không?

*T*hân tâm hòa điệu

Trong cơ thể ta có bao nhiêu bộ phận và có bao nhiêu tế bào là ta có bấy nhiêu điều kiện để tạo ra hạnh phúc cho ta, nếu ta biết chăm sóc chúng bằng những thực phẩm và những sinh hoạt lành mạnh của ta từ vật chất đến tinh thần.

Và nếu ta không biết chăm sóc chúng bằng những thực phẩm và những sinh hoạt lành mạnh của ta, thì bất cứ bộ phận nào hay bất cứ tế bào nào trong cơ thể của ta đều có thể tạo thành bệnh hoạn và gây nên những khổ đau cho thân và tâm ta.

Một trong những nguyên nhân tạo ra những xung đột, mất bình thường cho thân tâm ta là những hưởng thụ thái quá hay là những ép xác thái quá.

Hưởng thụ vật chất hay hưởng thụ tinh thần thái quá đều đưa tới cho ta một đời sống mất bình thường.

Sự điềm tĩnh và trong sáng là một trong những thực phẩm nuôi tâm ta lành mạnh, và những thực phẩm chế biến từ thảo mộc, không sử dụng hóa học là những thực phẩm nuôi thân lành mạnh.

Ta hãy nuôi dưỡng thân tâm ta bằng những thực phẩm ấy hằng ngày, thì hằng ngày thân và tâm ta đều có sự điều hòa, tạo nên sự an lạc trong đời sống của ta và hiến tặng cho ta hạnh phúc.

Và sự an lạc lớn nhất trong đời sống của ta chỉ xảy ra khi ta biết ly dục. Vì tham dục càng nhiều thì khổ đau càng lắm.

Đạo đức của xã hội xuống cấp trầm trọng là do mọi sinh hoạt của xã hội đang quảng cáo và ngã sa vào hướng đa dục. Người có đời sống đa dục, thì không thể nào thành thoi.

Ta mang thân người mà sinh hoạt theo cách ma quỷ hay ma lanh thì làm sao mà thân ta không bệnh hoạn, tâm ta không điên đảo.

Chỉ cần một tế bào nơi thân ta không chịu hòa điệu với toàn thân là sự bình an và hạnh phúc của ta có nguy cơ hủy diệt.

Bởi vậy, ta muốn có một thân thể không tật bệnh, một tâm hồn không phiền não để sống an lạc và hạnh phúc là ta phải biết điều hòa thân thể và tâm hồn. Khiến cho thân thể và tâm hồn của ta hòa điệu tuyệt đối với nhau trong mỗi khi ta hành xử.

Vở kịch ngàn đời

Đời vốn là một vở kịch, bạn đừng tạo thêm bất cứ vở kịch nào cho cuộc đời nữa.

Bởi bất cứ vở kịch nào do đầu óc và con tim của con người nhào nặn để tạo ra đều phải hạ màn, nhưng những vở kịch của cuộc đời, thì mãi còn trên sân khấu của cuộc đời.

Khen thuê, khóc mướn là những bi kịch do lòng dạ của con người vì đam mê lợi nhuận, hay khiếp đảm trước bạo quyền, khiến cho vở kịch ấy, thời nào và ở đâu cũng có người đóng, cũng có người vỗ tay, nhưng cũng có lắm người mỉm môi cười nhạo.

Kẻ ngu, thì dựa vào nơi khả năng diễn xuất mà khen chê người đóng kịch, nhưng những người có hiểu biết sâu xa, thì không khen chê người đóng kịch mà khen chê kẻ viết kịch, và bậc có trí trong đời khi xem kịch, không khen chê người đóng kịch, người viết kịch mà khen chê người ra lệnh viết kịch.

Kẻ điêu ngoa, thì ra lệnh cho người viết kịch một cách xảo trá, dối trên, lường dưới, gạt người chung quanh; kẻ chân thực thì ra lệnh cho người viết kịch phơi bày sự thực cuộc đời cho ai có mắt có thể nhìn thấy, có trí có thể nhìn ra sự thực và có tâm, thì có thể cảm nhận được sự thực một cách sâu xa và thưởng lãm cuộc sống một cách có ý nghĩa.

Vở kịch ngàn đời vẫn là vở kịch, nhưng những vở kịch nào lột trần được gian nguy của người đời, nói lên được ý nghĩa đích thực của cuộc sống, tấm lòng chân thực của con người thì vở kịch ấy sẽ còn mãi với con người.

Nói chuyện với các nhà nghiên cứu

Nhiều người ngoại quốc, nhất là giới nghiên cứu, khi họ đến Việt Nam, họ có tìm đến chùa Từ Hiếu để gặp tôi và hỏi tôi về đạo Phật Việt Nam, họ đã đặt ra những câu hỏi cho tôi rằng, đạo Phật Việt Nam khác với đạo Phật Trung Hoa, Nhật Bản, Nam Triều Tiên và ngay cả Ấn Độ như thế nào?

Đạo Phật Việt Nam khác với đạo Phật Thái Lan, Miến Điện, Tích Lan, Campuchia và Lào như thế nào? Và hiện nay tại Việt Nam có trường phái nào đại diện cho các trường phái

Phật giáo bị phân chia sau khi Phật nhập Niết Bàn hơn hai trăm năm không?

Các chính sách của Nhà nước đối với Phật giáo cũng như các Tôn giáo khác như thế nào?

Họ còn hỏi tôi tại Việt Nam hiện nay khách sạn và nhà hàng nhiều hơn bệnh viện và trường học phải không Thầy?

Tôi đã bị chất vấn bao nhiêu câu hỏi; mà câu hỏi nào cũng nặng nề và hóc búa, nhưng tôi đã trả lời với các vị ấy rằng, những câu hỏi của quý vị đặt ra để nghiên cứu và hỏi tôi rất là hay, nhưng hay hơn hết là các bạn hãy thở cùng với tôi. Tôi đã dắt tay họ cùng đi thiền hành với tôi và bám sát từng hơi thở, sau đó họ cùng tôi ngồi xuống ở Thất Lăng Nghe chùa Từ Hiếu, tôi lại hỏi họ: các bạn có làm chủ được hơi thở của các bạn không? Hơi thở của các bạn do đâu mà có? Nếu không có hơi thở, các bạn có thể tồn tại được không? Các bạn lấy gì để nuôi dưỡng hơi thở? Và nếu những vấn đề này các bạn không hiểu, không nhận ra, thì những câu

hỏi trước đó của các bạn đặt ra cho tôi giúp ích được gì cho các bạn? Và nếu có chăng, chỉ là những kiến thức?

Tôi nói cho các bạn biết rằng, kiến thức về đạo Phật không phải là đạo Phật và nó cũng chẳng liên quan gì với đạo Phật. Kiến thức về lịch sử, không phải là lịch sử và kiến thức về Việt Nam không phải là Việt Nam. Và kiến thức về hơi thở không phải là hơi thở, nên không có hơi thở là ta chết, nhưng không có kiến thức về hơi thở thì chẳng có ai chết cả.

Sau đó, tất cả họ với tôi cùng nhau ngồi thở có ý thức khoảng ba mươi phút, một trong họ đã tự phát biểu: “Hơi thở là sự sống, và những câu hỏi chúng tôi đặt ra cho Thầy là những kiến thức, và những kiến thức này lại làm rối rắm hơi thở mà không phải là nuôi dưỡng và thăng hoa hơi thở”. Tất cả họ đã cảm ơn tôi và chào tạm biệt, tôi chỉ thở và đưa mắt tiễn họ mà không nói với họ thêm một lời nào!

T *trở trên*

Ai cũng muốn sống gần gũi và trở thành Thượng đế, nhưng chẳng có mấy ai đến gần gũi và trở thành như Ngài.

Chỉ có những kẻ láo lòng, vô luân, tự phong cho mình là Thượng đế, sống trần trướng giữa những sự “xin cho” một cách trở trên.

Sống và chết, thờ và cười, chẳng ai cho và chẳng ai có quyền cho. Vui thì ta cười, buồn thì ta khóc, ai mà cấm ta nhĩ và ai có quyền ban phát cho ta nhĩ! Đủ duyên ta sống, hết duyên ta chết ai mà ban phát sự sống chết cho ta!

Buồn, vui, sống, chết đã không có quyền ban phát, thì Thượng đế còn có nghĩa gì mà tại sao lắm kẻ tự phong mình là Thượng đế để gây ra lắm chướng ngại và tai họa cho mọi sinh hoạt của thế giới con người một cách trơ trẽn?

Yếu chỉ mới

Có vị Tăng sinh thưa với tôi: “Con có đi giảng dạy giáo lý cho các đạo tràng tu học, nhưng con không có xin phép Thầy, con xin sám hối với Thầy”.

Tôi nói: “Con đi giảng dạy giáo lý cho các đạo tràng tu học, với tâm vô cầu danh lợi, đem lại niềm tin cho quần chúng đối với Phật, Pháp, Tăng; đối với nhân quả tội phước; đối với sự hiếu kính cha mẹ, ông bà và giang sơn tổ quốc, sống có tình nghĩa giữa con người với con người, thì dù con không xin phép Thầy, nhưng đã bằng mười lần xin phép.

Và nếu con đi giảng, vì mong cầu danh lợi, làm mất tín tâm người nghe đối với Tam bảo, đối với đạo lý nhân quả, đối với đạo đức hiếu kính của gia đình và xã hội, dù cho con có xin phép Thầy đi nữa, thì cũng bằng mười không xin phép”.

Vị Tăng sinh cúi đầu chấp tay và thưa: “Sáng nay con lại nhận được yếu chỉ mới từ Thầy”.

*T*ình yêu biến thể

Sống giữa đời, ai cũng cần có một chút tình để sống. Nhưng tình ấy có thể biến thành vị ngọt, thành chất bổ dưỡng nuôi sống con người và nó cũng có thể biến thành vị đắng, thành chất độc để giết chết sự sống của con người.

Ta hãy nhìn sâu vào tình cảm của ta đối xử với người, mà không có sự chiếm hữu, riêng tư, ta biết rõ đó là tình cảm biến thể để trở thành từ bi và trí tuệ, và trở thành bậc có giới đức trong đời.

Và nếu ta nhìn sâu vào tình cảm của ta đối xử với người, mà có sự chiếm hữu, có những nỗi nhớ nhung thất thường và bâng khuâng, có những giận hờn, khi người ta thương trái ý, có những trách móc, khi người ta thương không đáp ứng được những nhu cầu của ta, có những ghen tuông, khi ta thấy người ta thương đang vui cười, trò chuyện với những người khác phái, là ta biết rõ tình cảm của ta đã biến thể để sà cánh xuống thấp và đẩy ta đi vào khung cửa hẹp, khiến ta chịu đựng những oi bức và thiêu đốt của tình cảm, những khô cằn của cuộc sống, những lạnh đạn của cuộc đời và chết cứng giữa tuyết băng tình cảm.

Nên, sống giữa đời ta cần có một chút tình để sống, nhưng là chút tình có khả năng biến thể cùng khắp, đưa ta chạm đến muôn ngàn sự sống!

Đừng rơi vào bẫy sập

Bạn đừng ghét những kẻ ngu, nếu bạn ghét những kẻ ngu thì bạn lại ngu hơn những kẻ ấy.

Bạn nên nhớ, bạn ghét kẻ ngu mà kẻ ngu không khổ, nhưng bạn khổ đấy!

Bạn có thể làm bất cứ điều gì bằng tất cả tình thương của mình để giúp đỡ cho người ngu thoát khỏi tình trạng của họ, thì bạn mới là người có trí tuệ.

Người có tình thương và trí tuệ đích thực, người ấy không bao giờ ghét bất cứ một người

nào, dù người ấy đã từng tàn hại và sỉ nhục họ.

Đây là điều mà chúng ta cần phải học và tập ngay trong đời sống của mỗi chúng ta, để chúng ta không bị rơi vào cái bẫy sập thương ghét của vô minh.

Làm sao khép lại

Có nhiều người bảo với tôi rằng, chúng ta nên khép lại quá khứ, để mở ra tương lai, nhưng tôi đã nói với họ, quá khứ của chúng ta không thể nào khép lại, vì tất cả những gì quá khứ của chúng ta đều đang có mặt một cách mãnh liệt và sống động ngay trong hiện tại này.

Hiện tại ta đang bị thương tích, những thương tích ấy là do quá khứ đem lại, nên nhìn hiện tại là ta thấy quá khứ và nhìn hiện tại là ta thấy tương lai.

Không có một hiện tại nào độc lập với quá khứ và không có một tương lai nào độc lập với hiện tại.

Không có hiện tại nào độc lập với quá khứ, và không có tương lai nào độc lập với hiện tại, quá khứ và tương lai đang có mặt một cách mãnh liệt và sống động trong từng tiếng nói, nụ cười, hơi thở và động tác của ta, nên làm sao ta có thể khép lại một quá khứ đau buồn, hay một quá khứ vinh quang, khi mà tâm thức ta là một dòng chảy tiếp diễn liên li, mà tác nhân của nó chưa hề chuyển hóa!

Dạ, dạ, dạ... ?

Thỉnh thoảng tôi đắp chiếc y thời Phật để tụng kinh hoặc ngồi thiền, lại có vị Tăng sinh hỏi:

“Thầy tu theo pháp Đại thừa, sao Thầy lại đắp y Tiểu thừa để tụng kinh?”

Tôi nói: “Chẳng có Tiểu thừa hay Đại thừa gì nơi chiếc y cả con ạ, Tiểu thừa hay Đại thừa là ở nơi tâm hạnh của chúng ta!”

Nếu ta biết tu tập với tâm tĩnh giác, biết tâm ta có tham liền hướng tới ly tham; biết tâm ta có sân liền hướng tới ly sân; biết tâm ta có si

liền hướng tới ly si; biết tâm ta có kiêu mạn
liền hướng tới khiêm tốn; biết tâm ta có nghi
liền hướng tới chánh tín; biết tâm ta có ác kiến
liền hướng tới chánh kiến; biết tâm ta có tà trí
liền hướng tới chánh trí; biết tâm ta có tà tuệ
liền hướng tới chánh tuệ, và luôn luôn dẫn tâm
ta đến với từ bi, không nào hại chúng sanh,
không làm cho chúng sanh khiếp đảm, không
ăn thịt chúng sanh, khởi tâm thương yêu bình
đẳng với tất cả chúng sanh không phân biệt,
không kỳ thị, không lợi dụng chúng sanh và
luôn luôn khởi tâm tùy hỷ đối với những gì tốt
đẹp của chúng sanh, và giúp chúng sanh luôn
luôn có ý thức về vô thường, về sự sống chết, về
tính chất bất thực của các pháp duyên khởi, để
buông bỏ ái thủ, hướng đến giải thoát, ta tu tập
với tâm và hạnh như vậy ta mặc áo gì, thì áo ấy
là áo Phật, ta ở nơi ngôi nhà nào, thì nhà ấy là
nhà của Phật, ta ngồi nơi pháp tòa nào thì pháp
tòa ấy là pháp tòa của Phật, ta đi con đường
nào thì con đường ấy là con đường của Phật, ta
nói lời nào thì lời ấy là lời của Phật. Phật là vậy,
cảnh giới của Phật là vậy, áo của Phật cũng là

vậy, nên ta hãy đi vào cảnh giới của Phật, bằng chính tâm hạnh của các Ngài; mà không phải đi vào cảnh giới của Phật bằng chiếc áo!

Sau khi vị Tăng sinh nghe tôi nói, đôi mắt vị ấy sáng lên. Và chỉ nói dạ, dạ, dạ...!

Ước gì

Che giấu nhược điểm, là một trong những tật xấu của chúng ta. Tật xấu ấy, khiến cho ta đẹp bên ngoài mà xấu bên trong, chẳng khác nào trái ổi, trơn láng bên ngoài mà trong lòng nó bị sâu và thối.

Đẹp bên ngoài, xấu bên trong, thật nguy hiểm cho ta và cho những người giao tiếp với ta. Nhưng, xấu bên ngoài, đẹp bên trong, thì an toàn cho ta, nhưng ta không hấp dẫn đối với những người xã giao với ta, trái lại nó hấp dẫn với những người sống lâu ngày với ta.

Tuy vậy, ước gì ta được tiếp xúc và sống với một người có cái đẹp từ hình thức đến nội dung dù chỉ một ngày và nếu ước muốn ấy không thành thì ước gì ta được tiếp xúc và sống với người không có che giấu nhược điểm của mình!

Mùa bóng đá

Tranh hơn thua là một trong những nghiệp sống của con người. Và vì chính sự tranh hơn thua này mà gia đình tan nát, dòng họ phân ly, xã hội rối bời, quốc gia phân cắt từng mảnh, chiến tranh thế giới xảy ra.

Ta tranh hơn thua nhau về tiền bạc, về danh dự, về tình cảm, về ăn uống, về quyền lợi vật chất, về quyền lợi tinh thần,...

Người ta tranh hơn thua nhau bằng miệng, bằng tư tưởng, bằng súng đạn, không những

vậy, người ta còn tranh hơn thua nhau bằng tay và bằng chân.

Mùa bóng đá là người ta lại bị cái nghiệp tranh hơn thua nhau bằng chân sai khiến, kẻ vào trận địa thì tranh nhau để hơn thua bằng những cú đá bất ngờ, kẻ cố động thì tranh nhau hơn thua bằng mắt, bằng miệng và bằng tay, kẻ đứng ngoài cá độ thì ăn thua bằng tiền bạc, nhưng tất cả đều là kẻ bại trận, và chỉ có một người thắng trận duy nhất là người không bị nghiệp hơn thua sai sử, nên họ sống thanh thản và bình an giữa những đám người bị cái nghiệp hơn thua cuốn hút ấy.

Ở tu viện, những vị tu giỏi mới ngồi thiền đến hai giờ khuya, nhưng phần nhiều ít ai tham thiền đến giờ phút đó. Thế mà đến mùa bóng đá những tu sĩ thức đến giờ ấy để theo dõi bóng đá trên truyền hình, và có rất nhiều người thanh niên thức đến giờ phút ấy để theo dõi bóng đá và cá độ, nếu không phải bị cái nghiệp bóng đá thì bị cái nghiệp gì mà phải như vậy?

Có tâm là có tất cả

Có nhiều người hỏi tôi, có Tịnh độ của Phật A Di Đà không; có Bồ tát Quán Thế Âm không; có Bồ tát Văn Thù Sư Lợi không; có Bồ tát Phổ Hiền không; có Bồ tát Địa Tạng không,...?

Tôi nói quý vị có tâm không?

Nếu quý vị không có tâm, thì không có cõi tịnh độ; không có cõi uế độ; không có cõi Phật, không có cõi chúng sanh; không có cõi địa ngục; không có cõi thiên đàng; không có nhân nghĩa; không có thiện ác; không có xấu

tốt; không có hạnh phúc; không có đau khổ; không có cõi này; không có cõi kia, nhưng nếu ta có tâm là ta có tất cả, Phật nào ta cũng có; Bồ tát nào ta cũng có; cái đẹp nhất ta cũng có mà cái xấu nhất ta cũng có.

Ta có tâm là ta có tất cả Phật, ta có tất cả Bồ tát Thánh hiền,... và nếu ta không có tâm là ta không có bất cứ cái gì cả. Vì ta là sỏi, là đá, là cát bụi trên đường.

Kinh Nikàya dạy cho chúng ta rằng: *“tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác...”*.

Vì vậy, nên ta biết “có tâm là có tất cả, không có tâm là không có tất cả”.

Gốc rễ của an lạc

Ta muốn có hạnh phúc và an lạc, ta phải biết thực tập và nuôi dưỡng đời sống của Từ, Bi, Hỷ, Xả.

Trong đời sống của ta có Từ, Bi, Hỷ, Xả là ta có nội dung của hạnh phúc và an lạc.

Từ là không sợ hãi khổ đau mà phải biết ôm ấp nỗi đau của ta và của người để chăm sóc, khiến cho chúng không có loang lỗ ra trong tâm thức ta và trong đời sống của ta.

Ta phải chăm sóc nỗi đau của ta và của người,

bằng tất cả trái tim hiểu biết và thương yêu của ta một cách chân tình. Ta chăm sóc những nỗi đau như vậy mỗi ngày qua bước đi, hơi thở, nụ cười và cách nhìn mọi sự hiện hữu, hay cách nghe mọi âm thanh trần thế, chắc chắn những nỗi đau của ta hay những nỗi đau của người sẽ trở nên lạnh lặn.

Bi là không tránh né khổ đau mà chạm trán với khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh, bằng một trái tim nhiệt tình, bằng cái nhìn thấy sâu lắng và chính xác đối với những tập khởi khổ đau và với đôi bàn tay nhẹ nhàng mà cương quyết trong hành động để đào xới và búng tận gốc rễ của chúng.

Nên, Bi là chất liệu giúp ta và mọi người vượt thoát mọi gốc rễ của khổ đau. Bởi vậy, Bi là chất liệu đánh bật mọi nguyên nhân gây khổ, thiết lập và tái tạo tâm thức bình an cho ta và cho tất cả mọi người.

Trong tâm hồn ta, thiếu chất liệu của Bi, thì mọi hạnh phúc đến với ta chỉ là những hạnh

phúc hư ảo, chỉ là những hạnh phúc có đó mà không đó.

Hỷ là không đàn áp những người có khả năng yếu kém so với ta và không kỳ thị hay khiếp đảm đối với những người có khả năng vượt trội hơn ta.

Hỷ là chất liệu loại trừ những hạt giống mặc cảm tự ti và tự tôn nơi ta, khiến cho ta có khả năng tùy thuận đối với những gì tốt đẹp và hạnh phúc xảy ra từ người khác.

Ganh tỵ là một trong những chất liệu làm vẩn đục tâm ta, khiến cho đời sống của ta trở nên chật hẹp và khó khăn, nên Hỷ là chất liệu xóa sạch những vết bẩn của ganh tỵ đang hiện hành nơi tâm ta, khiến tâm ta hoạt động trong sự tương vui, rộng lớn và trong sáng.

Nên, Hỷ là chất liệu giúp ta vượt thoát gốc rễ của khổ đau, và khiến ta có khả năng động viên, phát huy những điều tốt đẹp từ người khác.

Trong tâm hồn ta thiếu chất liệu của Hỷ, ta

không thể có chất liệu đồng cảm chân thực đối với người, ta không có khả năng thân cận với một người tốt để học hỏi và ta không có khả năng làm thay đổi những người kém may mắn hơn ta.

Nên, trong tâm ta thiếu chất liệu của Hỷ, ta là người sống trong cô độc và chết trong cô đơn, ta đẩy hạnh phúc đi về phía chân trời xa lạ.

Xả là tích cực hành động theo Tù, theo Bi, theo Hỷ mà không có thủ lợi. Chất liệu của Xả giúp ta vượt thoát mọi hoạt động có cơ tâm, của thất vọng, hận thù và oán trách, đem lại sự an toàn cho tâm hồn ta và cho những người mà ta thương yêu.

Trong tâm hồn ta, thiếu chất liệu của Xả, chúng sẽ tạo ra trăm mối ngõng ngang cho đời sống của ta, nên ta bị quá khứ lôi kéo, khiến ta hoàn toàn không có tự do với quá khứ; ta bị tương lai cuốn hút, khiến ta không có tự do với tương lai và ta bị hiện tại cột chặt, khiến ta bị mất chủ quyền đối với hiện tại, và nếu trong tâm hồn

của ta thiếu chất liệu của Xả, thì ta ở nơi đây là ta bị cột chặt ở đây; ta ở nơi kia là ta bị cột chặt ở nơi kia và ta tiếp xúc với bất cứ cái gì, thì ta sẽ bị cái đó trói buộc ta, khiến ta không có tự do đối với mọi thời gian, đối với mọi không gian và đối với mọi sự hiện hữu.

Nên, Xả là chất liệu giúp ta có giải thoát và tự do ngay trong mọi hành động của ta.

Tâm Xả của ta càng lớn, thì sự tự do của ta càng nhiều, và tâm Xả của ta vô lượng, thì hạnh phúc của ta là vô cùng và tình yêu của ta trở thành vô tận.

Bởi vậy, trong đời sống của ta mà thiếu chất liệu của Xả, thì ta làm bất cứ cái gì, ta sẽ bị cái đó trói buộc, ta sẽ bị khổ đau và thất vọng bởi cái đó.

Thiếu chất liệu của Xả, không những khiến cho đời sống của ta bị chết ngột bởi tài sản, bởi nhận thức mà còn khiến cho ta bị chết ngột bởi tình cảm.

Nếu một người tu tập tịnh độ, tâm của họ thiếu chất liệu của Từ, Bi, Hỷ, Xả thì cảnh giới tịnh độ của họ là cảnh giới của đất cát khô cằn hay là những nghĩa địa u buồn mất trắng cả linh hồn.

Nếu một người tu tập thiên, mà tâm của họ thiếu chất liệu của Từ, Bi, Hỷ, Xả thì cảnh giới của họ chỉ là những núi đá đứng trống rỗng sừng sững và chai lỳ, hoàn toàn mất hết mọi cảm giác và tuệ giác.

Và, nếu một người chuyên gia bố thí, mà tâm họ thiếu chất liệu của Từ, Bi, Hỷ, Xả thì chỉ làm chồng chất thêm những bất công cho xã hội và khổ đau của con người.

Nên, Từ - Bi - Hỷ- Xả là chất liệu cần phải có trong mọi hành động của ta, trong mọi lời nói của ta và trong mọi ý nghĩ của ta, khiến cho hạnh phúc của ta từ đó mà sinh khởi và lớn lên.

Hạnh phúc của ta sinh khởi và lớn lên từ nơi tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả của ta mới là hạnh phúc chân thực.

Hạnh phúc và an lạc chân thật của ta phải sinh khởi từ nơi đó, mà không phải sinh khởi từ bất cứ nơi nào.

Sáu quan năng của ta là những điều kiện biểu hiện của một tâm hồn có hạnh phúc hay của một tâm hồn đau khổ mà không phải là nguyên nhân của hạnh phúc hay khổ đau.

Nguyên nhân của hạnh phúc và an lạc là chất liệu Từ, Bi, Hỷ và Xả ở nơi tâm của mỗi chúng ta và nguyên nhân của khổ đau thì ngược lại!

Những mảnh đời tỷ phú

Cách đây 26 thế kỷ, trường giả Cấp Cô Độc - nhà tỷ phú Ấn Độ, biết trọng đức mà khinh tài nên danh thơm của ông còn mãi với sử xanh.

Tháng 04 năm 2006, Bill Gates - tỷ phú Mỹ sang thăm Việt Nam vào ngày 22 tháng 4 năm 2006, đã phát biểu với những nhà lãnh đạo Việt Nam rằng: “Chuyến thăm Việt Nam lần này sẽ tạo cơ sở để nâng cao quan hệ hợp tác giữa Microsoft với Việt Nam, đồng thời cam kết sẽ tìm một trường Đại học thích hợp của Việt Nam để cung cấp phần mềm”. Và ông còn

nói: “Nhiệm vụ của tôi ngày hôm nay là đi tìm kiếm và làm thế nào để Microsoft được tham gia vào quá trình phát triển của Việt Nam cũng như việc tìm kiếm công nghệ thông tin để giúp giới trẻ phát triển, đặc biệt là tạo công ăn việc làm”.

Trả lời phóng viên AFP, Bill Gates nói: “Internet đã biến thế giới này thành một cái làng nhỏ”. Ông nói tiếp: “Tôi có thể khẳng định cơ hội của mỗi người không còn do địa lý quyết định nữa”.

Trả lời cho phóng viên hãng AFP, Bill Gates nói: “Trên cả Á Châu và nhất là ở Việt Nam, chúng tôi đã chứng kiến sự phát triển kinh tế tuyệt vời, và cơ hội tạo ra những công việc lương cao ở đây rất rõ ràng. Nhân tố chủ chốt bao giờ cũng là tài năng con người”¹

Qua những phát biểu của Bill Gates, ta biết rõ ông dù là tỷ phú giàu nhất nước Mỹ, có tài sản hơn 53 tỷ USD, nhưng ông vẫn cảm thấy thiếu

1. Báo Công an, số 1437, tr3, thứ Ba ngày 25-4-2006.

và cần phải bươn chải. Và ông ta cũng quên đi rằng, làm giàu không phải chỉ có tài năng, mà còn có những yếu tố khác. Tài năng thế giới con người không thiếu, nhưng không phải ai có tài năng cũng trở thành tỷ phú! Và tỷ phú như ông mà còn trực tiếp bươn chải tìm kiếm thị trường tiêu thụ, thì sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội có nên chào đón ông như là một “thần tượng” hay không? Nên nhớ, thành đạt về sự giàu có hay quyền lực hoặc bất cứ một vị trí nào đó được quyết định từ nhiều yếu tố mà không phải chỉ có tài năng. Bill Gates đã quên nói cho sinh viên Việt Nam điều đó và lại nữa, ông quên chia sẻ cho giới trẻ Việt Nam một điều vô cùng quan trọng là có tài năng làm ra tiền, nhưng không có phước đức thì không cầm giữ được tiền ấy, và tiền ấy sinh họa cho ta. Rất tiếc!

Rồi Henry Paulson - Bộ trưởng tài chính Hoa Kỳ, người đã từng đứng đầu để chế tài chính Goldman Sachs, đã đến Việt Nam nói chuyện với 1.000 sinh viên trường Đại học Quốc gia Hà Nội, ông có ba lời khuyên:

1. Các bạn hãy luôn luôn coi thay đổi là bạn đồng hành, đừng bao giờ ngại phải thay đổi. Việt Nam đang trong quá trình phát triển và thay đổi, điều đó lại quan trọng với các bạn.

2. Hành trang cho mình là một tầm nhìn dài hạn, hãy kiên định với mục tiêu của mình.

3. Hãy trang bị cho mình kiến thức hội nhập đầy đủ, điều quan trọng nhất là không được nhìn hội nhập với một con mắt khắt khe, phải có một cái nhìn toàn cảnh mà những giá trị hội nhập đem lại.

Một sinh viên hỏi: “Tại sao ông từ bỏ mức lương 38 triệu USD/năm ở Goldman Sachs để làm việc cho ông Bush với mức lương 200.000 USD/năm?”

Henry Paulson trả lời: “Đã đến lúc tôi nghĩ phải thay đổi môi trường và đóng góp lớn lao cho đất nước tôi, tôi nghĩ mình đã chọn đúng thời điểm, tiền đôi khi không phải là tất cả”.

Paulson còn chia sẻ thêm: “Dù làm gì và ở trên cương vị nào cũng phải cân bằng giữa công

việc và đời sống. Rất nhiều người đã đạt được đỉnh cao trong sự nghiệp, nhưng trong cuộc sống gia đình lại rất thất vọng. Ngoài ra, có những vấn đề quan trọng hơn tiền, đó chính là sự học hỏi thường xuyên và học tập có thể đảm bảo thành công trong tương lai. Khi suy nghĩ vấn đề gì, hãy suy nghĩ sáng tạo”¹

Qua những phát biểu của Paulson với 1.000 sinh viên trường Đại học Quốc gia Hà Nội, ta thấy ông hết sức nhiệt tình và đầy kinh nghiệm: “Tiền đôi khi không phải là tất cả...”, nhưng ông đã thiếu đi một kinh nghiệm quý báu để chia sẻ với giới trẻ Việt Nam rằng: “Ta có nhiều tiền mà thiếu hẳn nhân nghĩa, thiếu hẳn niềm tin, thiếu sự chân thật, thì chúng sẽ hủy diệt danh dự và đời sống của ta một cách nhanh chóng”.

Lại có nhà tỷ phú Mỹ, ông Warren Buffet - tỷ phú thứ hai trên thế giới, tài sản của ông 46 tỷ USD, nổi tiếng là người làm ăn rất cẩn thận theo truyền thống và biết tích lũy, chứ không

1. Báo Thanh niên, tr6, thứ Bảy ngày 09-9-2006.

dùng thủ thuật trong kinh doanh. Nhưng, vợ của ông là bà Suzan Buffet đã bỏ ông và sống riêng. Cô con gái của bà giải thích: “Mẹ cô không muốn để người ta coi bà là vợ của một doanh nhân nổi tiếng và thành đạt”.

Và năm 76 tuổi, tỷ phú này lại cưới bà Astrid Menks đã 60 tuổi chính thức làm vợ hai, sau khi bà vợ đầu bỏ ông sống riêng đã qua đời hai năm.¹

Trên đời không ai bỗng dưng trở thành tỷ phú. Trở thành tỷ phú là cả một quá trình nỗ lực học hỏi, nỗ lực kinh doanh và nhất là khả năng sáng tạo trong sự nghiệp kinh doanh của mình, và lại càng kinh doanh lại càng bận rộn, càng kinh doanh lại càng có lãi suất, và lại càng nỗ lực chạy bươn về phía trước, cứ như thế mà chạy, và đương nhiên có một sự thành công nào đó về mặt tiền bạc, nhưng nội dung của đời sống con người đã đi ra khỏi họ lúc nào mà họ không hề hay biết, đến khi nhìn lại thì

1. Báo An ninh thế giới, tr13, ngày 23-09-2006.

tiền bạc của họ tích lũy để trở thành tỷ phú chỉ là những con số mà không phải là “phép lạ” của hạnh phúc, và lại càng không phải là “thần dược” của tình cảm con người và xã hội.

Những mảnh đời tỷ phú về tiền bạc, họ khó có về đời sống hạnh phúc gia đình và lại càng hiếm hoi hơn, để thấy những ánh trăng vàng vạc giữa không gian chiếu xuyên qua lòng họ và lại càng khó nhận ra những âm ngữ chân tình!

Nên, tỷ phú như Trưởng giả Cấp Cô Độc là có một không hai của thế giới con người. Ông ta không những tỷ phú về tiền bạc mà còn tỷ phú về cả tâm hồn và đức hạnh, đến nỗi Thái tử Jeta con vua Ba Tư Nặc của Ấn Độ bấy giờ phải hết lòng kính nể.

Xa lạ

Ta muốn một điều gì đó mà điều đó chưa trở thành hiện thực với ta, thì ta thấy điều ấy rất có ý nghĩa, nên ta nghĩ rất nhiều về nó và ta tưởng tượng về nó rất nhiều.

Nhưng, một khi nó đã trở thành hiện thực, thì ta hồ hững với nó và một đôi khi ta xem sự có mặt của nó là vô nghĩa, rồi ta lại rượt bắt và săn tìm một cái khác,...

Cứ như vậy, mà trong đời sống của ta, từ ý nghĩa trở thành vô nghĩa, từ quen biết trở

thành xa lạ và từ sự xa lạ này đến sự xa lạ khác.

Chính cái xa lạ ấy, làm cho ta ngã quy giữa cuộc đời, nhưng thử hỏi giữa cuộc đời này đã mấy ai không đi tìm cái mới lạ, để trở thành xa lạ với sự sống ???

Ra khỏi nợ nần

Ta còn ăn thì còn mắc nợ chúng sanh, dù chúng ta ăn thịt cá hay rau quả, ăn mặn hay ăn chay.

Không ăn làm sao ta sống, khi ta đang còn mang sắc thân này.

Tuy nhiên, ta không ăn các loại thức ăn với tâm hưởng thụ, với tâm tham đắm. Vì ăn với tâm như vậy sẽ tạo ra khổ đau cho ta và gây ra sự oán thù giữa ta với muôn loài.

Nên, ta chỉ thọ dụng thức ăn với tâm không hưởng thụ, với tâm không tham đắm, với tâm

khiêm tốn, biết ơn và từ bi, để nợ nần trong đời sống của ta không sinh lãi, mọi oán thù đối với ta không còn và ta là bạn của tất cả muôn loài và muôn loài là bạn của ta trong cuộc sống.

Và một ngày đi qua, là một ngày đưa ta vượt ra khỏi nợ nần. Ta lớn lên trong đời sống giải thoát và tự do.

*T*heo hay không theo

Có một vài cư sĩ đã hỏi tôi, tại sao Thầy không theo Thầy Nhất Hạnh, Thầy Nhất Hạnh thương Thầy lắm mà?

Tôi nói, sao quý vị biết tôi theo hay không theo. Họ trả lời, biết chứ, Thầy không ở Từ Hiếu mà ra ở Thuyền Lâm là không theo chứ gì nữa?

Tôi cười và nói: Thế thì các anh có theo Thầy Nhất Hạnh không? Họ nói, theo chứ!

Tôi cười và nói: Các anh theo Thầy Nhất Hạnh, tại sao các anh ở nhà các anh mà không ở Từ

Hiếu hay ở Làng Mai?

Tất cả đều phá lên cười.

Tôi nói: Tôi theo Thầy Nhất Hạnh hay không theo Thầy Nhất Hạnh chẳng có gì quan trọng cho tôi, chẳng có gì quan trọng cho các anh và ngay cả chẳng có gì quan trọng cho Thầy Nhất Hạnh.

Tôi ở Từ Hiếu hay ở Thuyền Lâm cũng chẳng có gì quan trọng cho tôi, cho các anh, cho Thầy Nhất Hạnh và cho ngay cả chùa Thuyền Lâm và Từ Hiếu, xin quý vị đừng đề cao bất cứ một cá nhân nào cả, báo thân của Phật rồi cũng nhập Niết Bàn à!

Tôi theo Thầy Nhất Hạnh hay không theo Thầy Nhất Hạnh, tại sao quý vị quan tâm đến thế? Quý vị quan tâm điều đó cho tôi, cho Thầy Nhất Hạnh hay cho chính quý vị?

Tôi đề nghị, quý vị nên quan tâm đến sự thịnh suy của chánh pháp, đâu là nguồn gốc khổ đau và an lạc của con người, đâu là nguồn gốc trật

tự hay bất ổn của xã hội để cho sự quan tâm của quý vị có giá trị và có ý nghĩa thiết thực và phổ quát hơn, để quý vị trở thành những Phật tử hữu dụng cho đời, mà không phải là loại người chỉ biết đặt câu hỏi theo hay không theo, rồi ủng hộ hay lên án!

Là những Phật tử thông minh, ta phải biết cái gì nên theo và cái gì không nên theo. Có những cái không nên theo mà ta theo là hại người ta thương kính. Có những cái nên theo mà ta không theo là ta cũng hại người ta thương kính.

Nên, theo hay không theo chẳng có gì quan trọng, mà quan trọng là ta phải biết rõ là nên theo hay không nên theo và có khả năng thực hiện theo cái biết ấy, là ta yểm trợ cho người ta thương kính ấy một cách đích thực.

Nên biết, một vị quan theo vua mà đúng là trung thần, không theo vua mà đúng là đại trung thần; một vị quan theo vua mà sai là phản thần; không theo vua mà sai là đại phản thần.

Ấy là điều mà ta cần chiêm nghiệm để thực sự có tuệ giác, chân tình và anh dũng trong mọi tình huống xử xử của ta, đừng để những tình cảm nhảm nhí trói buộc!

*T*hất vọng thôi à!

Ta không có hạnh phúc của tâm hồn, nên ta đi tìm kiếm hạnh phúc của thân thể; ta không có hạnh phúc của thân thể, nên ta đi tìm kiếm hạnh phúc của gia đình; ta không có hạnh phúc của gia đình, ta lại đi tìm kiếm hạnh phúc của xã hội và ta không có hạnh phúc của xã hội, nên ta đi tìm kiếm hạnh phúc ở nơi tiền bạc, ăn uống và hưởng thụ, nhưng tất cả những hạnh phúc ta đang đi tìm kiếm ấy, chúng đều là những bẫy sập của thất vọng và khổ đau.

Tại sao? Bởi căn bản của hạnh phúc là tâm hồn.

Ta sống không có tâm hồn để thiết lập căn bản của hạnh phúc, thì ta càng đi tìm kiếm hạnh phúc, ta lại càng thêm khổ đau và thất vọng thôi à!

*M*ỉm cười với khó khăn

Nếu ta tu tập hết lòng, nhưng thường gặp những trở ngại, thường bị người khác gây khó khăn, hoặc bị khinh dễ coi thường là ta hãy vui lên, ta hãy sung sướng lên và mỉm cười với nó, vì chúng tỏ sự tu tập nhiệt tình của ta đã có sự chuyển hóa lớn và đã có kết quả lớn.

Tại sao? Vì ta đã nhiều đời tạo nghiệp bất thiện, đời sau đáng lẽ phải rơi vào những nẻo đường xấu ác, tối tăm, nhưng đời này nhờ ta tu tập nhiệt tình, nên những tội nghiệp nặng nề đời trước của ta, nay chuyển thành nhẹ, và bị

trở ngại chút chút, khiến bị người coi thường
thôi, chứ không còn bị đọa lạc vào những nẻo
đường xấu ác trong tương lai.

Biết vậy, ta càng nỗ lực tu tập và mỉm cười đối
với những gì khó khăn đang xảy ra với sự tu
tập của ta trong hiện tại.

Khó khăn là người bạn giúp ta tăng thêm nghị
lực và tiêu trừ nghiệp chướng.

Vậy, ta hãy tinh tấn và vui sướng lên, khi trực
diện với mọi khó khăn đang diễn ra!

*T*hiết lập hạnh nguyện

Trong đời sống, ta không thiết lập cho ta một hạnh nguyện nào cả, ngoài việc cơm áo, thì sự có mặt của ta trong gia đình và xã hội là đáng tiếc.

Đời người đi qua rất nhanh, nhanh đến nỗi ta không biết nó là gì đối với ta và ta là gì đối với nó.

Ta phải thiết lập hạnh nguyện để sống, để làm đẹp đời mình, để đời mình hiện hữu và kết thúc có ý nghĩa.

Ta không cần phải thiết lập một hạnh nguyện gì quá lớn lao, ngoài tầm tay và điều kiện của mình đang có.

Ta chỉ nguyện làm đẹp những gì mà ta đã có và đang có mà không cần quan tâm đến cái chưa có.

Cái ta đã có là thân thể và tâm hồn, và cái ta đang có là con người của ta và những gì ta đang liên hệ.

Ta nguyện làm đẹp thân thể và tâm hồn của ta mỗi ngày, bằng cách không nghĩ đến điều ác và không làm cho ai đau khổ bởi mình. Ta nguyện sống có hiếu kính với cha mẹ, khiêm tốn và biết ơn đối với mọi người chung quanh và không có thô tháo trong mỗi khi hành xử.

Sở dĩ, ta thiết lập hạnh nguyện như vậy, vì ta biết rằng, mọi hành xử của ta có liên hệ chặt chẽ đến những người chung quanh ta và quan trọng hơn hết là nó liên hệ rất chặt chẽ với thân thể và tâm hồn của ta trong tương lai.

Những hạnh nguyện ấy, không làm cho ta tổn mất tiền của và thì giờ, nhưng nó giúp ta sống một đời sống có ý nghĩa và đem lại hạnh phúc rất lớn cho gia đình và xã hội của ta.

*T*hiếu tất cả

Trong sinh hoạt gia đình, ta thiếu tình cảm của huyết thống là ta thiếu tất cả; trong sinh hoạt đoàn thể xã hội, ta thiếu lý tưởng và tình cảm tổ chức là ta thiếu tất cả; trong sinh hoạt tôn giáo, ta thiếu tình cảm tâm linh là ta thiếu tất cả; sinh hoạt trong thế giới con người, ta thiếu tình cảm của con người là ta thiếu tất cả và trong sinh hoạt của đời sống Phật giáo, ta thiếu từ bi và tuệ giác là ta thiếu tất cả.

Không có tuệ giác, ta không bao giờ có Từ bi và Hỷ xả để giúp đời.

Trong một ngôi chùa lộng lẫy của Phật giáo mà vắng mặt của tuệ giác, ngôi chùa ấy chỉ là gạch, ngói, xi măng, cột sắt và gỗ.

Và trong sự truyền thừa của Phật giáo mà thiếu tuệ giác và từ bi, thì chỉ là những móc sắt hàn lại với nhau, dù ta cố gắng hàn cho chắc chắn đến mấy, rồi cũng phải đến ngày rỉ sét và tự hủy diệt!

Mim cười với khổ đau

Tu tập, tôi không hề đối phó với khổ đau. Bởi vì, đối phó với khổ đau tôi sẽ bị khổ đau đối phó trở lại và như vậy, sự khổ đau trong tôi sẽ tăng lên, mà không phải giảm xuống. Và nếu nó bị tôi đối phó mạnh, nó không thể tăng lên thì nó sẽ biến qua một dạng khác để đợi có cơ hội và như vậy, khổ đau vẫn tiềm ẩn trong tôi để chờ đợi có cơ hội tái phát.

Nên, tu tập tôi không hề đối phó với khổ đau, mà tôi ôm ấp khổ đau và chăm sóc nó bằng những chất liệu của tin tưởng, trầm tĩnh, sâu lắng và bao dung.

Mỗi khi khổ đau xuất hiện, tôi không nghĩ ngợi gì thêm về nó, tôi không phát biểu gì về nó, tôi không hoạt động gì thêm để yểm trợ hay đối phó nó. Tôi ngồi thật yên lặng để nhìn nó và mỉm cười, cảm ơn nó và để cho nó đi qua như những đám mây trời đi qua giữa không gian vậy. Sau đó, tôi tìm một công việc khác để làm, thỉnh thoảng những nỗi đau ấy tái hiện, nhưng không mãnh liệt như trước và tôi lại tiếp tục ngồi yên lặng nhìn nó mỉm cười và cảm ơn nó, rồi tiễn đưa nó đi qua. Và rồi sau đó, nó chẳng còn để lại dấu tích gì trong lòng tôi nữa.

Nên, tôi biết rằng, tu tập là không phải đối phó với khổ đau mà để tiếp xúc, mỉm cười và chăm sóc nó, đồng thời biết kiêng cử với những gì sinh ra nó mà không phải là đối phó với hậu quả.

Đốt trầm làm than

Có phước báo lớn, ta mới được làm người với thân thể toàn vẹn và ta mới có khả năng nhận thức đúng sai, chánh tà, chơn vọng. Nếu ta không biết chăm sóc và phát triển phước báo ấy, trong ngôn ngữ từ ái của ta; trong cái nhìn bao dung của ta; trong cái nghe sâu lắng và chính xác của ta; trong sự ăn uống thanh cao của ta; trong những hành xử có ý nghĩa của ta và trong những chất liệu với tâm tư định tĩnh không tán loạn, không ưu phiền, không ích kỷ và sáng suốt của ta, là ta sẽ mất trắng phước báo và gặp nhiều tai họa.

Sống như vậy, ta để đời mình không những trôi qua một cách vô ích mà còn làm hại cho nhiều người và cho xã hội nữa.

Sống không thông minh, ta để mất phước báo là mất tất cả, ta chẳng khác nào người đi tìm kiếm trầm, đến khi có trầm trong tay ta đem đốt trầm làm than.

U_a...?

Trong chúng ta, không ai thích nghèo, vì nghèo là khổ. Và trong chúng ta ai cũng thích giàu có, vì ta nghĩ giàu có là sung sướng, không khổ đau.

Ta nghĩ như vậy là lầm, người giàu có tài sản, họ cũng có nhiều lo lắng và khổ đau của họ. Họ sợ của cải bị tiêu mất; họ sợ người khác đến vay mượn; họ sợ chồng con hay vợ con phá tán; họ sợ thiên tai, hỏa hoạn làm tiêu tan tài sản của họ; họ sợ những kẻ trộm cắp đột nhập; họ sợ nguy hiểm đến tính mạng; họ sợ bệnh hoạn và

chết sớm; họ sợ không có người thừa kế xứng đáng,...

Như vậy, trong thực tế người nghèo có sự lo lắng và khổ đau do từ cái nghèo của họ đem lại; và người giàu cũng có những lo lắng, sợ hãi và khổ đau do từ cái giàu có vật chất của họ đưa đến.

Và cũng vậy, các nước giàu có dầu hỏa trên thế giới, bị các nước giàu vũ trang dòm ngó, tạo ra những tranh chấp liên miên, khiến cho những quốc gia ấy, chẳng có gì an ổn và người dân của những quốc gia giàu có dầu hỏa ấy, chẳng có hạnh phúc và an ổn chút nào.

Như vậy, thì ta ưa cái gì? Ta không ưa nghèo vật chất mà cũng không ưa giàu có nó. Ta chỉ thích nghèo tai họa và giàu có phước đức.

Giàu có phước đức ta ở vào trạng huống nào cũng an ổn, hạnh phúc. Và nếu ta nghèo phước đức mà lắm tiền của và quyền lực là một thảm họa cho ta, cho gia đình ta và cho đất nước của ta.

Và phước đức thì không bao giờ phát sinh từ nơi tấm lòng ích kỷ của ta. Phước đức đến với ta từ nơi tấm lòng chung thủy, khiêm tốn, nhân ái và vô ngã của ta đối với mọi người và mọi loài.

Người có phước đức thì không cần sử dụng vũ lực và không cần vũ lực bảo vệ mà phước đức tự bảo vệ họ.

Vậy, ta ưa gì...?

Cái biết không lay động

Ta biết một cách chắc chắn rằng, tóc mọc trên đầu của tất cả mọi người, nhưng đã có nhiều người nói với ta rằng: tóc không mọc trên đầu, tóc mọc dưới chân, họ nói với ta không phải nói đùa mà nói một cách trang trọng, nói có bài bản, nói có quyền lực, và họ đã đưa ra cả một phong trào nói tóc mọc dưới chân với ta như vậy, nhưng sự hiểu biết của ta là tóc mọc trên đầu không hề lay động.

Tại sao cái biết của ta không bị lay động? Vì đó không phải là cái biết của suy luận, của vọng

tưởng của từ người khác nói hay của trường học mà cái biết từ cái thấy trực tiếp của ta.

Cũng vậy, cái gì ta biết từ sự thực tập và chứng nghiệm của ta, thì cái biết ấy không bị cái đúng, cái sai của nhiều người làm ta lay động.

Như vậy, là ta có chủ quyền và tự do trong cái biết.

Vô duyên

Trong thời gian nhập thất, nhà bếp và thị giả biết tôi thích ăn trái bùi, nên trưa nào cũng dọn cho tôi một đĩa bùi khoảng tám trái. Suốt bữa ăn tôi chỉ ăn bốn trái, còn chừa lại bốn trái cho những ai thích nó.

Ăn bùi tôi theo dõi cảm giác và thấy nó dễ chịu, nhưng qua ngày thứ năm, thì tôi không dùng bùi nữa, mặc dù đĩa bùi tám trái đang hiện hữu với tôi trong mâm cơm.

Cảm giác dễ chịu của tôi lúc đang ăn bùi như

thế nào, thì năm ngày sau cảm giác khó chịu trong thân thể tôi do bụi sinh ra cũng như thế ấy. Thân thể bị ngứa và từng mụn nhỏ mận đỏ nổi lên ở mặt và tay chân.

Tôi biết rõ cái lạc thọ của tôi mấy ngày qua là từ bụi và cái khổ thọ của tôi hôm nay cũng do bụi, nên tôi đình chỉ việc ăn bụi. Sau đó, vài ngày cảm giác ngứa ngáy trong thân thể tôi tự chấm dứt và các mụn mận đỏ ở nơi mặt và tay chân tôi cũng từ từ không còn. Bây giờ, tôi nhìn vào sở thích của tâm hồn và tự nhủ: “Lạc thọ là đây và khổ thọ cũng chính là đây, chính nơi sở thích này. Biết vậy nên buông bỏ, những niềm vui sinh đau khổ”.

Nên, tu tập ta không phải đối phó với khổ thọ tạm thời hay khổ đau lâu dài mà phải biết buông bỏ những nhân duyên sinh ra nó.

Khi nhân duyên sinh khởi nó không còn, thì khổ thọ và khổ đau không do đâu mà có mặt với ta. Ta hoàn toàn vô duyên với chúng.

Phật là hãn mà ma cũng là hãn

Mỗi năm tôi đều nhập thất hai kỳ. Một kỳ sau hạ và một kỳ trước tết. Đã có nhiều người hỏi tôi, Thầy nhập thất để làm gì. Tôi nói để có điều kiện bám sát và theo dõi tâm mình bằng sự tỉnh giác.

Thế thì Thầy không nhập thất, không thực hiện được điều ấy sao? Tôi nói: Được, nhưng khó so với nhập thất.

Thế thì nhập thất, Thầy đã thành công đối với pháp ấy chưa? Tôi nói: Thành công cũng có mà

thất bại cũng nhiều. Tại sao? Bởi vì tâm ta cũng là Phật mà tâm ta cũng là ma. Phật là hẩn mà ma cũng là hẩn. Nên, việc bám sát và theo dõi hẩn để biết hẩn là Phật hay ma không phải dễ gì.

Bạn đừng hỏi nữa, cứ nhảy vào cuộc chơi đi rồi biết, hẩn là ma hay Phật, hay hẩn vừa là Phật mà vừa là ma!

*T*oàn cầu hóa trong đôi mắt thiền quán

Lòng tham là một trong những nguyên nhân sinh khởi khổ đau cho ta, nên ta muốn từ bỏ khổ đau là ta phải biết từ bỏ lòng tham ở nơi chính ta.

Quan điểm này là chính xác, nhưng làm sao để ta có thể từ bỏ được nó?

Nếu lòng tham của ta có hình tướng cụ thể, và ta không thích nó, thì ta cắt bỏ nó rất là dễ, nhưng lòng tham của ta không có hình tướng, nó lại nằm sâu trong lòng ta và mỗi khi ta nhìn

thấy tiền bạc, hình sắc, danh vọng, quyền lợi và các thực phẩm quyền rũ, thì nó mới xuất hiện để điều khiển ta, đi về hướng ấy và chạy theo những cái ấy để bám víu, và cũng từ đó thất vọng và khổ đau sinh khởi trong đời sống của ta.

Như vậy, ta biết khổ mà không trừ được nguyên nhân thì khổ đau và thất vọng của ta càng tăng lên gấp bội; ta biết bệnh mà không trừ được nguyên nhân gây bệnh, thì thân thể ta có nguy cơ hủy diệt, và sự lo sợ của ta đối với bệnh và nguyên nhân gây bệnh lại tăng lên nhanh chóng và khổ đau trong đời sống của ta cũng từ đó mà hiện hữu và lớn mạnh.

Cũng vậy, một vị tướng cầm quân đi đánh giặc, không biết giặc ẩn núp ở nơi nào, thì đó là một sự rủi ro cho cuộc đời làm tướng. Và rủi ro cũng như bất hạnh hơn nữa, khi ông ta biết đó là giặc, không diệt được nó, mà phải đầu hàng với nó, thì sự khổ đau của ông ta khó lòng tả nổi.

Cũng như thế đó, ta muốn từ bỏ khổ đau, từ

bỏ nguyên nhân khổ đau, nhưng không biết nó nằm ở đâu trong đời sống của ta là ta không thể từ bỏ được chúng, thì khổ đau trong đời sống của ta càng tăng lên với cấp lũy thừa. Và như vậy, an lạc và hạnh phúc đối với ta chỉ là những ước mơ mà không bao giờ trở thành hiện thực.

Nên, với thiên quán có tuệ giác từ bi, ta không từ chối và xua đuổi lòng tham trong ta, mà ta hãy nhìn nó một cách sâu sắc, đằm thắm và định tĩnh, mỗi khi các quan năng của ta tiếp xúc với các đối tượng mà ta cho là khả ý, khả ái và khả lạc, là lòng tham của ta liền xuất hiện và có mặt ở đó, cho ta tiếp xúc, nhận diện và quán chiếu.

Trong khi tiếp xúc với nó, ta đừng đồng cảm với nó và đừng biến nó thành ta, hay ta đừng để nó biến ta thành nó. Nó biến thành ta hay ta biến thành nó, đều là giặc, cướp mất hạnh phúc của ta và gây thiệt hại cho nhiều người khác.

Ta cũng không biến nó trở thành những đối tượng thù ghét của ta. Nếu ta biến nó trở thành đối tượng thù ghét của ta, thì trong ta không

những có mặt của tham mà còn có mặt của sân, của giận dữ và thù hận, nên khổ đau của ta càng lúc càng tăng lên mà không giảm xuống.

Vì vậy, ta không biến tham lam trở thành đối tượng thù ghét của ta, mà ta chỉ nhận diện đơn thuần đối với nó và ôm nó vào trong đôi mắt thiền quán của ta, ta cảm ơn và hết lòng chăm sóc nó bằng chất liệu của tuệ giác từ bi.

Khi ta tiếp xúc và ôm ấp lòng tham của ta bằng tuệ giác từ bi, thì lòng tham không còn là lòng tham nữa. Ta nuôi dưỡng lòng tham trong ta bằng chất liệu của tuệ giác từ bi, thì lòng tham của ta sẽ lớn lên trong tuệ giác ấy, nên nó không còn là nó nữa, nó là tuệ giác từ bi.

Nên, ta nhìn sâu vào lòng tham của ta, ta biết chính xác, nó là nguyên nhân gây khổ, và ta cũng biết chính xác rằng, nó cũng có thể thay đổi, để trở thành tuệ giác từ bi, đem lại rất nhiều an lạc cho ta và cho tất cả mọi người.

Ngày xưa đất nước còn chiến tranh, người đứng bên này chiến tuyến xem người bên kia

chiến tuyến là kẻ thù và người bên kia chiến tuyến xem người bên này chiến tuyến là kẻ thù, và người ta sẵn sàng sử dụng bạo lực để đối xử với nhau mỗi khi trực diện, và người ta đã giết nhau chết như rạ.

Hồi ấy, Thầy Nhất Hạnh có làm bài thơ: “Kẻ thù ta không phải là người. Kẻ thù ta là lòng tham, là vu khống, là bạo tàn. Chúng ta chống những cái cuồng tín, bạo tàn, tham lam, vu khống nhưng mà ta không chống con người”.

Dựa vào ý thơ này, Phạm Duy đã phổ thành bản nhạc “kẻ thù ta không phải là người”.

Bản nhạc này được phổ biến vào thời ấy và có nhiều người rất thích, nhất là những năm 1966. Thuở ấy, tôi cũng hay hát và rất thích lời và nhạc trong bản nhạc này, nhưng ngày nay thì không còn thích chút nào nữa.

Bởi vì ngày nay tu tập, trong tôi không thấy ai là kẻ thù cả, ngay cả lòng tham, lòng hận thù trong tôi và trong tất cả mọi người.

Trong thực tế, ta không thể nào tách rời con người ra khỏi tâm thức của họ và ta không thể nào tách rời tâm thức ra khỏi con người của họ. Nên, ta không thể nói, tôi ghét tâm thức của anh, nhưng tôi không ghét anh, hay tôi thương anh, nhưng tôi không thể thương tâm thức của anh. Và cũng không thể nói, tôi chống anh, nhưng tôi không chống cái tâm thức của anh; hoặc tôi thương anh, nhưng tôi không thương cái tâm thức của anh.

Những cách nói ấy, không phù hợp với sự thực nghiệm giáo lý “tương tức” của Phật dạy.

Nên, phải biết nhận diện và quán chiếu thân thể ta, cảm thọ của ta, các tâm hành của ta và các nhận thức của ta bằng tuệ giác từ bi, thì ta mới thực sự có an lạc và có đời sống hòa bình của thân tâm. Và ta cũng đem tuệ giác từ bi ấy để tiếp xúc, nhận diện quán chiếu đối với thân thể, cảm thọ, tâm hành, nhận thức của mọi người và mọi loài, để ta có thể đồng cảm và sống chung hòa bình với tất cả.

Thế giới con người ngày nay, người ta đang nỗ lực để toàn cầu hóa đời sống con người và kinh tế, chính trị và thông tin khoa học, nhưng chắc chắn toàn cầu hóa con người về những lãnh vực ấy, không thể tạo ra hạnh phúc và hòa bình cho con người, mà nó sẽ phát sinh những lo lắng, sợ hãi và khổ đau mới cho con người. Bởi lẽ, nguyên nhân sinh khởi khổ đau chưa được con người nhìn nhận và đánh giá đúng mức để giải quyết tận căn để.

Con người ngày nay đang nỗ lực toàn cầu hóa về kinh tế, thông tin khoa học và chính trị, nhưng vắng mặt của tuệ giác từ bi trong toàn cầu hóa ấy, thì đời sống con người sẽ xảy ra những thảm trạng bi đát và khổ đau hơn mà con người không thể nào lường trước được.

Toàn cầu hóa kinh tế, chính trị và thông tin khoa học mà thiếu tuệ giác từ bi, ta sẽ làm mỗi cho lòng tham trong ta bộc phát ngày thêm lớn rộng và mãnh liệt.

Như vậy, đến khi nào con người mới có an lạc

và thế giới loài người có đời sống hòa bình đúng nghĩa?

Ta muốn toàn cầu hóa về kinh tế, chính trị và thông tin khoa học, thì trước hết phải biết vai trò và giá trị của tâm trong việc toàn cầu hóa ấy.

Tác động của tâm không phải chỉ là toàn cầu hóa mà đã hóa toàn cầu.

Nếu tác động của tâm đi kèm theo với các thuộc tính tham lam, hận thù, si mê, cố chấp vào những ngã tính và ngã kiến, thì toàn cầu hóa là hóa ra tằm tối toàn cầu. Quả đất bị khoanh vùng từng khu vực, để ăn chia quyền lợi và sát phạt nhau cũng như kiểm soát nhau bằng những dụng cụ khoa học kỹ thuật tân kỳ bởi những quốc gia hùng mạnh.

Như vậy, càng toàn cầu hóa, con người lại càng mất tự do và bi đát hơn.

Và nếu tác động của tâm đi kèm theo các thuộc tính, tự giác, tự trọng, tự chịu trách nhiệm về

hành vi của mình, có sự hiểu biết lớn, có sự thương yêu sâu, có sự bao dung, xả kỷ, vô ngã và vị tha, thì toàn cầu hóa là làm cho toàn cầu hóa ra sự chia sẻ, quân bình, cảm thông, tạo ra một thế giới trong sạch, hòa bình và an lạc.

Bởi vậy, toàn cầu hóa mà ta không biết cách hóa toàn cầu của tâm, mà chỉ nhắm tới toàn cầu hóa về kinh tế, chính trị, khoa học thông tin,... là ta chưa thấy được căn để của vấn đề về con người và thế giới của nó.

Căn để của con người và thế giới của nó là nơi tâm của họ. Tâm của con người cá nhân quyết định sự thấp kém hay văn minh của chính nó. Và tâm thức cộng đồng, tâm thức xã hội quyết định sự văn minh hay thấp kém của cộng đồng hay xã hội ấy.

Cách đây hơn bốn mươi năm, khi bước chân vào chùa hành điệu, Thầy tôi đã trao cho tôi bài kệ của kinh Hoa Nghiêm và buộc học thuộc lòng để thực tập. Bài kệ như sau:

“Nhược hơn dục liễu tri
tam thể nhất thiết Phật
ưng quán pháp giới tánh
nhất thiết duy tâm tạo”¹

Nghĩa là:

*“Nếu người nào muốn biết
tất cả Phật ba đời
nên nhìn tính vũ trụ
tâm tạo thành tất cả”.*

Như vậy, tâm không những tạo nên con người mà còn tạo nên vũ trụ cho con người. Và tâm không những tạo nên chư Phật ba đời mà còn tạo nên thế giới của các Ngài nữa.

Tâm mê tạo thành thế giới của chúng sanh, tâm giác tạo thành thế giới của chư Phật.

Thông điệp ấy, Đức Phật đã nói cho chúng ta qua mấy ngàn năm, và đã mấy ngàn năm lịch sử nhân loại truyền thừa, thế thì hạnh phúc và khổ đau; văn minh và chậm tiến của con người

1. Hoa Nghiêm kinh 10, Hán, Phật Đà Bạt Đà La, tr 466A, Đại Chính 9.

nằm ở nơi nào, mà ngày nay con người vẫn cứ khắc khoải kiếm tìm và điều đáng buồn cười nhất là họ đã và đang dắt tay nhau, đi tìm bình đẳng đối tác nơi các công trường sản xuất, đi tìm hạnh phúc nơi các thị trường tiêu thụ, đi tìm tự do nơi các kế ước và đi tìm hòa bình nơi các vũ khí hạt nhân!

Vậy, ta muốn toàn cầu hóa có hiệu quả, trước hết là phải hóa tuệ giác từ bi toàn cầu nơi tâm của những người chủ xưởng và cổ vũ ấy.

Nếu không, thì toàn cầu hóa không phải là đời sống con người mà chỉ là những ý tưởng và ảo giác, vả lại những sự sợ hãi cô đơn, già, bệnh và chết chóc của con người không những còn nguyên vẹn mà lại còn tăng lên gấp bội.

*Đ*ối tác không bình đẳng

Trong cuộc sống, con người thường suy nghĩ đến bình đẳng và người ta đi tìm sự bình đẳng trong đối tác giữa người này với người kia, giữa tổ chức này với tổ chức kia, giữa khối này với khối kia, giữa quốc gia này với quốc gia kia, nhưng con người quên nhìn lên không gian bao la để thấy chỉ có một mặt trời mà không có hai, và không bao giờ có hai mặt trăng cùng xuất hiện một lúc, và cũng vì ham suy nghĩ bình đẳng giữa đối tác và chạy theo nó, con người đã quên nhìn lại trái tim trong cơ thể

của mình, trái tim chỉ có hòa điệu với các bộ phận khác mà không là đối tác bình đẳng, vì vị trí của tim trong cơ thể không có bộ phận nào trong cơ thể có thể thay thế.

Và cũng vì ham chạy theo bình đẳng đối tác, con người đã quên nhìn lại mặt mình, để thấy hai con mắt đang hiện hữu trên khuôn mặt, nó có đối tác bình đẳng không? Nó không hề đối tác bình đẳng, vì một con to và một con nhỏ, một con nằm phía trái và một con nằm phía phải. Đã có bên phải và bên trái làm sao có sự đối tác bình đẳng.

Nên, bình đẳng đối tác, chỉ là những ý niệm của ước muốn mà không phải là chân nghĩa của cuộc sống con người.

Chân nghĩa của cuộc sống chỉ là hòa điệu giữa cái này với cái kia, giữa cái kia và cái này mà không hề có sự đối tác bình đẳng. Và chỉ có vô thường là đối xử bình đẳng một cách tự nhiên đối với tất cả chúng ta, vì tất cả chúng ta cũng như muôn vật không có cái gì là không vô thường.

Hạnh phúc kỳ ngộ

Ta không bằng lòng với những gì ta đang có, nên ta từ bỏ nó để đi tìm một cái khác và rồi ta không bằng lòng với cái ta mới tìm được, ta lại từ bỏ nó và tìm kiếm một cái khác nữa, cứ như vậy mà cuộc tìm kiếm của ta không bao giờ dừng lại, và không biết nơi cõi Ta bà này nơi nào là chỗ dừng chân lại của ta.

Cõi Ta bà tuy rộng, nhưng không có một chỗ nào cho ta dừng chân, nếu ta không biết buông bỏ những ý tưởng dong ruổi trong ta.

Cõi Ta bà tuy rộng, nhưng nơi nào là vùng đất hứa của ta? Chắc chắn không có nơi nào, nếu tâm ý tìm cầu không dừng lại nơi ta.

Và nơi cõi Ta bà này, nơi nào là vùng đất sạch? Chắc chắn không có vùng nào, nếu tâm ta cầu uế.

Và cũng trong cõi Ta bà này, nơi nào là những sinh hoạt của những người dễ thương? Chắc chắn không có nơi nào và người nào, nếu tâm ta đầy những hạt giống hận thù, trách móc, bất mãn và khát thèm.

Nên, ta hãy làm cho tâm ta lắng yên, tâm không còn những bất mãn, khát vọng và tìm cầu, thì cái nhìn của ta bắt đầu sáng trong, bấy giờ mọi cái đi qua đời ta đều là chân như hiển lộ. Mọi sự tốt đẹp, ta không nhọc công tìm kiếm, mà đều tương ngộ cùng ta, điều ấy mới là kỳ ngộ trong đời sống của hạnh phúc.

*T*hiên đảng có thật

Khi người nắm quyền lực không còn biết đặt quyền lợi của cái chung lên trên cái riêng, mà tất cả chỉ là vì bản thân, gia đình và phe nhóm của họ, thì việc trước hết của họ là khống chế và đàn áp kẻ sĩ mà không phải là chiêu hiền đãi sĩ.

Điều đó, kẻ sĩ phải biết để phát nguyện đi vào địa ngục mà tạo dựng thiên đảng.

Thiên đảng cũng được tạo nên từ những con người biết chấp nhận trầy da phỏng trán chứ

không phải từ những người chỉ biết chấp nhận cúi đầu.

Thiên đàng có từ địa ngục là thiên đàng có thiệt, vì đó là thành quả của những người phát nguyện dẫn thân vào địa ngục để tạo dựng thiên đàng.

Nên, thiên đàng không đến với ta từ sự ngồi yên để đợi chờ ban phát mà từ sự dẫn thân bằng đại nguyện và có khi chết người.

Thiên đàng có thật là thiên đàng của những người phát nguyện dẫn thân.

Ông kỹ sư và cái đinh vít

Có vị kỹ sư đang đi trên chiếc xe hơi, ông ta thấy cái đinh vít giữa đường, ông buộc tài xế dừng xe lại và bước xuống lượm cái đinh vít bỏ vào trong túi áo, rồi lên xe và tài xế tiếp tục lái xe đưa ông về nhà để nghỉ.

Từ ấy, anh tài xế cứ miên man suy nghĩ về hành động lượm cái đinh vít của ông kỹ sư. Anh ta cho rằng, ông ấy bần tiện, một cái đinh vít rơi giữa đường mà cũng buộc tài xế dừng xe lại để lượm bỏ vào trong bọc. Và cũng từ đó, lòng quý trọng của anh tài xế đối với ông kỹ sư cũng mất dần.

Hôm ấy, anh tài xế đến chùa và đem chuyện ấy kể cho tôi nghe với giọng điệu đầy châm biếm. Nhưng, tôi chỉ nhìn anh ta và mỉm cười, rồi sau đó tôi nhắc cho anh ta lời Phật dạy rằng: Khi ta dùng cơm mà trong cơm có những hạt lúa, thì ta lựa những hạt lúa ấy ra, cúp vỏ bỏ đi, lấy hạt cơm sống trong đó mà dùng (Phạn trung hữu cốc, khứ bì thực chi).

Như vậy, ông kỹ sư kia là một Phật tử thuần thành đang áp dụng lời Phật dạy vào trong cuộc sống của mình đó chứ?

Ông kỹ sư không phải tiếc cái đinh vít mà tiếc công lao có mặt của cái đinh. Cái đinh ấy là công lao của rất nhiều người mà không phải một người và rất nhiều vật liệu có mặt trong đó, chứ không có một cái đinh nào đơn thuần mà có mặt cả, nên nó phải được đem sử dụng có lợi ích mà không thể phí phạm.

Cũng vậy, Đức Phật có tiếc gì một hạt lúa nằm trong tô cơm, nhưng trong bát cơm có hạt lúa, thì không được vứt nó đi mà phải lượm nó lên,

bóc vỏ bỏ đi lấy lọn mà ăn, là vì Ngài trân quý công lao của người lao động, công lao có mặt của hạt lúa và hạt cơm. Bát cơm ta đang ăn và hạt lúa trong cơm ta đang bóc vỏ để ăn là công lao của bao nhiêu người, của bao nhiêu loài, bao nhiêu nhiên liệu và bao nhiêu thời gian, mới có thể hình thành cho ta hạt lúa, hạt cơm ấy, nên hạt cơm, hạt lúa ấy phải được sử dụng cho đúng với công lao của nó mà không nên phí phạm.

Ta phí phạm đối với cái gì là do ta không thấy công lao ở trong cái ấy, nên ta sống vô ơn và thiếu thủy chung đối với nó.

Trong cuộc sống, ta muốn biết ơn những cái lớn, ta phải thấy công lao từ những cái nhỏ; và nếu con người mình sống có thủy chung, thì ta đã có thủy chung ngay trong những cái nhỏ, trong những việc nhỏ.

Tôi nói với anh tài xế, nếu đất nước có phước, thì đất nước mình sẽ có được nhiều kỹ sư như vậy, và anh rất có phước, anh mới làm tài xế cho những vị kỹ sư ấy.

Bởi lẽ, cái đỉnh vít mà ông kỹ sư còn quý đến như thế, huống gì là anh?

Anh tài xế mắt sáng lên, nhòe miệng cười và chào tôi tạm biệt!

*T*ừ nơi cánh tay tôi

Bạn đứng cùng phía với tôi, cánh tay phải của tôi là phía phải của bạn; bạn đứng đối diện với tôi, cánh tay phải của tôi là phía trái của bạn.

Vậy, phải và trái có phải là nơi cánh tay tôi hay từ nơi thế đứng của bạn?

Nên, bạn hãy thấy mọi giá trị của cuộc đời từ nơi cánh tay tôi và từ nơi cánh tay bạn để cẩn thận và chín chắn trong việc nói năng và hành xử.

*K*hông chút gợn xao

Ngày hôm nay sẽ là ngày hôm qua của bạn và đã từng là ngày mai của bạn. Và ngày mai của bạn là ngày hôm nay.

Quá khứ, hiện tại và tương lai của cuộc đời ta là vậy, chúng chẳng có biên giới nào cả. Chúng chỉ là những ý niệm sinh diệt liên tục và trôi nổi bồng bềnh trên tâm thức ta.

Thời gian chỉ là trò chơi của ý niệm và không gian chỉ là những ý niệm của tâm thức kỳ thị.

Bạn hãy đứng về phía tôi, tôi nói bên này là

bên phải, thì cũng chính là bên phải của bạn, tôi nói bên kia là bên trái, thì cũng là bên trái của bạn.

Nhưng, bạn hãy đứng đối diện với tôi, thì tức khắc phía phải của tôi là phía trái của bạn và phía trái của tôi là phía phải của bạn. Và ngược lại, phía phải của bạn là phía trái của tôi và phía trái của bạn là phía phải của tôi.

Vậy, ta nên đứng về một phía để cùng nhau nói chuyện hay ta nên đối diện nhau?

Nếu ta cùng nhau đứng về một phía để nói chuyện, câu chuyện của ta có vẻ đơn điệu và càng lúc càng lạt nhách, và ta đứng đối diện nhau để nói chuyện thì câu chuyện của ta càng lúc càng trở nên gay cấn.

Bởi vì phía ta là phải, thì phía đối lập của ta là trái, phía ta là trái thì phía đối lập của ta là phải, và ngược lại cũng vậy.

Vậy, phải trái có phải do thế đứng của ta trong không gian để nhìn đối tượng không nhỉ?

Nên, không gian cũng chỉ là những ý niệm
bồng bềnh nổi lên chìm xuống của tâm thức.
Và đúng sai, phải trái của đời ta cũng đi theo
hướng ấy, mà luân lưu và lặn độn với gió bụi
cuộc đời. Được mất, khen chê của ta giữa cuộc
đời gió bụi cũng lắm nổi truân chuyên!

Ta hãy ngồi yên để cát bụi thời gian trong tâm
ta lắng xuống và ý niệm không gian theo mây
gió bay đi, thì ta đứng với ai, dù cùng phía hay
đối diện, dù bên phải hay bên trái, tất cả đều là
sự tĩnh tại của dòng tâm tươi mát, trong ngần,
mọi hiện hữu tha hồ soi bóng mà dòng tâm ấy
chẳng có chút gợn xao!

Nỗ lực và định hướng nào?

Sự học không có ngăn mé và nhu cầu học hỏi là nhu cầu của sự hiểu biết, nó đã trở thành một đời sống tinh thần có giá trị hết sức cao quý của con người.

Ta học tập để có sự hiểu biết, để có khả năng phân biệt được chánh tà, chân ngụy, đúng sai, thiện ác để nỗ lực dẹp tà, khử ngụy, trừ sai và diệt ác. Nhưng, ta nỗ lực học tập mà ác trong ta càng ngày càng tăng; tà trong ta càng ngày càng lắm; ngụy trong ta càng ngày càng phát triển và những sai lầm trong ta càng ngày trở nên trầm

trọng, thì sự học tập của ta đã trở thành nguy hiểm, đem lại tai họa cho ta, cho gia đình và xã hội của ta.

Định hướng cho sự học của ta là để có sự hiểu biết và sống đẹp mà không phải mưu cầu danh lợi, địa vị và quyền bính. Định hướng học tập của ta như vậy là định hướng đúng. Ta đi theo định hướng này, thì cái chánh trong ta càng ngày càng hiển lộ; cái chơn trong ta càng ngày càng trở nên hiện thực; cái đúng trong ta càng ngày càng trở nên toàn hảo và cái thiện trong ta càng ngày càng trở thành cuộc sống của ta.

Nếu ta nỗ lực học tập mà chệch định hướng này, càng học càng đưa ta đi tới những khôn ngoan vụn vặt và tội lỗi, và rồi ta sẽ bất mãn đối với tất cả. Và trong xã hội cực kỳ văn minh, người ta cũng chỉ đủ khả năng để đáp ứng được những nhu cầu lòng tham của những chàng chăn trâu, mà không bao giờ đáp ứng nổi nhu cầu tham lam của người có học; và trong xã hội người ta có thể đập tắt được cơn giận của người ngu, nhưng khó đập tắt lòng hận thù của

những người có học mà tham lam và chấp ngã.

Nên, nỗ lực học tập là tốt, nhưng định hướng sai cho nỗ lực ấy, dẫn ta đến những thảm trạng khốn cùng và bi đát cho ta và xã hội.

Lấy lại chủ quyền

Có người đã hỏi tôi, Thầy làm nghề gì để sống? Tôi cười và nói: Tôi có nghề đi thiền và ngồi thiền, các anh có thuê tôi đi thiền và ngồi thiền không?

Họ nói: Đi thiền và ngồi thiền thời đại này ai thuê làm gì.

Tôi hỏi: Thời đại này là thời đại nào hả các anh? Có phải là thời đại mà con người không còn niềm tin ở nơi người khác và ngay cả chính mình nữa không các anh? Có phải là thời đại

mà con người trở thành những vật vô cảm, sống nhờ quảng cáo, tuyên truyền và lệ thuộc vào điện tử không các anh?

Trong thời đại con người sống bằng những ảo giác điện tử, có những người cũng bỏ tiền thuê những người ngồi thiền và đi thiền để quay phim, nhiếp ảnh, quảng cáo, tuyên truyền và ngay cả phim ảnh nghệ thuật nữa đó chứ!

Trong các phim truyện Trung Quốc, người làm phim đã thuê các nghệ sĩ giả làm hòa thượng, giả làm Phật để ngồi thiền đó, các anh không thấy sao?

Không có thời đại nào là thời đại hoàn hảo và không có thời đại nào là thời đại đang thách thức với chúng ta, chỉ có tâm hư ngụy, dối trá, muốn toàn quyền phát triển là bất hạnh cho đời sống của chúng ta và xã hội mà tất cả chúng ta đang lâm trận.

Nên, việc đi thiền và ngồi thiền để lấy lại chủ quyền cho chính ta là điều hết sức cần thiết trong thời đại này phải không các anh nhỉ?

*Đ*ừng bám víu

Trong đời sống, ta đừng bám sát bởi bất cứ cái gì, dù cái đó ta thích nhất. Không bám sát không phải ta thiếu thủy chung, mà không bám sát là để cho cái đó tự do phát triển, tự do sáng tạo, thích ứng với mọi môi trường mà nó hiện hữu, khiến cho nó đóng góp vào sự hiện hữu của nó một cách hữu ích.

Và ta đừng nên bám sát bởi bất cứ một cái gì mà ta yêu thích, vì cuộc sống tự nó là đổi thay. Ta cố gắng không thay đổi, thì chính tự nó cũng đổi thay. Nó đã đổi thay trong từng khoảnh khắc của sự sống.

Nên, trong đời sống, ta muốn có thanh thản và tự do thì ta đừng bám víu tiền bạc, vì tiền bạc không phải là tất cả của hạnh phúc. Tiền bạc làm ta mất tự do hơn là có tự do. Tiền bạc là để giúp ta giải quyết đời sống có điều kiện mà không phải giúp ta hạnh phúc và tự do.

Lại nữa, ta đừng bám víu vào danh vọng và quyền lực. Những cái đó không phải là hạnh phúc và tự do, nó chỉ làm cho ta mất tự do và hạnh phúc.

Danh vọng và quyền lực chỉ có thể giúp ta dễ kiếm ra tiền bạc, nhưng thường làm cho ta lo lắng, mất hạnh phúc và tự do.

Trong cuộc sống, bạn phải biết tôi luyện tất cả khả năng trong đó có khả năng không bám víu, để trở thành một người giàu có tài sản và tâm hồn.

Bạn có khả năng làm ra tài sản, nhưng bạn không có khả năng buông bỏ nó làm sao bạn có nhân cách và tự do, và làm sao bạn có được một tâm hồn khoáng đạt đối với mọi người,

cũng như làm sao mà bạn có được một tâm
nhìn xuyên suốt?

Trong cuộc sống, mọi chuyện đến với bạn dù
tốt hay xấu, dù thuận hay nghịch, dù hạnh
phúc hay khổ đau, dù ràng buộc hay tự do, bạn
hãy đem khả năng không bám víu của bạn mà
tiếp nhận và ứng xử.

Bạn không nên quá vốn vã với những cái mà
bạn cho là như ý, và cũng không nên quá lạnh
nhạt đối với cái mà bạn cho là không như ý.

Bạn hãy đối xử một cách trầm tĩnh và lịch sự
đối với những gì như ý và không như ý đến với
bạn bằng tâm không bám víu, bạn sẽ có tự do
và hạnh phúc, và chắc chắn bạn sẽ thành công
nhiều mặt trong cuộc sống.

Điều ấy, không phải là lý thuyết mà là một sự
trải nghiệm!

Không phải thì đừng làm

Làm vua của một nước nghèo, vua đừng ăn mặc sang trọng, đừng sinh hoạt ở trong cung điện nguy nga, nên sống giản dị mà cao khiết, sống gần dân mà đức vua càng lúc càng sáng, quyết đoán quốc sự thì nhanh chóng rõ ràng, sẵn sàng ban ân huệ cho những ai có công tâm với đại sự, đẩy xã tắc qua một bên. Ai làm vua của một nước nghèo như thế, thì nước không bao lâu trở nên cường thịnh, dân không bao lâu trở nên phú cường, xã hội tự an bình, đức của vua vô cầu mà tỏa sáng giữa muôn dân và rạng ngời trong lịch sử.

Làm vua mà như vậy, thì ân của vua, dân nào dám quên, chiếu sắc của vua, ai mà không dám thi hành.

Trái lại, thì làm vua một ngày là dân khổ một năm, làm vua một tháng dân khổ mười năm và làm vua một năm dân khổ nhiều thế hệ mà quốc gia tụt hậu cả trăm năm.

Làm vua mà thế, thì thôi xin đừng!!!

*D*ù còn một chút

Trong đời sống, ta có quá nhiều suy nghĩ riêng tư, thì ta có nhiều lo lắng và phiền não. Trái lại, ta không có những suy nghĩ riêng tư, thì ta không có lo lắng và phiền não; và nếu ta còn có một chút suy nghĩ riêng tư, thì ta còn có một chút lo lắng và phiền não.

Nên ta biết rằng, người nào có đời sống không riêng tư, người đó đạt tới sự thanh thoi và an lạc ngay trong đời sống này mà không phải sau khi chết.

Vậy, trong cuộc sống của chúng ta, có mấy người không có suy nghĩ riêng tư?

Và còn có một chút riêng tư, sao gọi là người có chí lớn? Sao gọi là người có hiểu biết lớn? Sao gọi là người có tâm hồn lớn? Và sao gọi là người có sự bình đẳng với muôn loài?

Nên, còn một chút suy nghĩ riêng tư là còn một chút phiền não và cả đám phiền não đứng chờ chực từ nơi một chút phiền não ấy để bốc lên, đẩy xô đời sống của ta đi mãi hoài trong cát bụi.

Giành!

Đời sống con người, ta đang giành giật nhau để có những thế đứng trong xã hội và vị trí đứng trong xã hội càng cao là càng tốt.

Và phần nhiều người ta đã lãng quên giành một vị trí để đứng ở trong tâm mình.

Thế đứng của ta trong xã hội càng cao, thì vị trí của ta trong tâm càng bị xóa nhòa.

Tại sao thế? Không sao cả. Hẳn là vậy. Hẳn là kết quả của giành!

Lênh đênh

Có nhiều Tăng sinh nói với tôi, vì chúng con theo Thầy, nên sự học hành của chúng con bị lênh đênh. Nhưng chúng con chấp nhận. Chúng con chấp nhận lênh đênh theo khí tiết mà không chấp nhận lênh đênh theo chữ nghĩa!

Tôi nói: Ta tu hành mà lênh đênh theo chữ nghĩa, để có một cái gì đó, theo tên gọi của đời thường, thì chẳng khác nào ta đang dôi theo ánh trăng già sắp rơi xuống núi, đó không phải là ước nguyện mà là phản bội.

Và ta tu hành mà lênh đênh theo khí tiết, dù khí tiết chưa thành, nhưng ta cũng đã trở thành nhân. Ta bưng cơm ăn, nước uống không thẹn với trời đất, đi đứng nằm ngồi trong cõi thiên môn, không ngại với hộ pháp thiện thân; nói cười không thẹn với người chung quanh.

Vậy, ta lênh đênh theo khí tiết, chẳng khác nào gốc mai già chịu cơn giá rét giữa mùa đông.

Nên, ta lênh đênh theo khí tiết, là vì đại nguyện tu hành. Vì khí tiết tu hành mà lênh đênh là một điều thú vị và ta đã thành công ở nơi sự lênh đênh ấy. Quý vị hãy mở to đôi mắt ra mà nhìn khắp cả mười phương và ba đời, chứ đừng nhắm mắt lại để nước cuốn theo dòng!

Xin cảm ơn quý vị!

Giặc của thiên định

Ngồi thiền là ta có cơ hội ngắm nhìn những ý niệm chìm nổi bồng bềnh trong dòng tâm thức của ta.

Ta chỉ có thái độ ngắm nhìn mà không có thái độ tiếp viện, đồng lõa hay đối kháng.

Ta phải nhẫn nại và đủ can đảm ngồi ngắm nhìn nó mỗi ngày, rồi ta sẽ thấy rất thú vị khi nó chìm xuống hay nổi lên, hay đang lênh dênh bồng bềnh vô định trong dòng tâm thức của ta. Và ta càng nhìn kỹ, thì sự chìm xuống, nổi

lên và trôi bồng bềnh của những ý niệm trong dòng tâm thức ta càng lúc càng yếu dần và mất hẳn. Và chúng không còn có khả năng gây trở ngại sự định tâm của ta.

Bây giờ ta có năng lượng định tĩnh của tâm một cách tự nhiên mà không cần tác ý.

Vì tác ý thì không còn định tâm, ngay cả tác ý thiện trong lúc đang thiền tập là không cần thiết.

Trong lúc ta đang thiền tập, mà ta có tác ý đối với điều thiện, thì sự tác ý ấy cũng là bất thiện đối với ta. Vì nó đang đẩy tâm ta chệch hướng đối với đề mục mà ta đang tập trung.

Cũng vậy, cha mẹ rất thương con và luôn luôn ôm con vào trong lòng của mình, nhưng khi cha mẹ đang tập trung tâm ý vào một vấn đề để giải quyết, có tính cách nghiêm trọng đối với vận mệnh sống còn của gia đình, nếu người con xuất hiện trong thời điểm ấy, cha mẹ sẽ không để ý, hay đuổi nó đi chỗ khác, vì nó đang làm trở ngại sự tập trung tâm ý của mình để

giải quyết vấn đề có tính cách sinh tử của gia đình.

Do đó, khi ta tập trung tâm vào một đề mục để thiền định, thì bất cứ ý tưởng hay hình ảnh nào xuất hiện trong tâm ta vào thời điểm ấy đều là phi, đều là ma và giặc cả.

T rục tiếp ứng xử

Trong toán học, ta có nhiều công thức để chứng minh tìm ra ẩn số của một bài toán.

Công thức để ta chứng minh là tam giác đều, khác với công thức ta chứng minh là hình vuông, hình chữ nhật và hình thang..., và công thức giải phương trình khác với công thức toán học lũy thừa.

Như vậy, ta có vô số công thức để giải trình vô số vấn đề qua cách nhìn toán học. Và lại nữa, mỗi giáo sư toán học, lại có những cách giải

trình những vấn đề theo toán học của riêng mình nữa.

Cũng vậy, ta thực tập thiền, cũng có công thức của nó, nhưng không nhất định. Vì công thức thiền tập này có thể đúng cho người này, lúc này mà không đúng cho họ lúc khác. Và công thức thiền tập này, đúng cho người này thực tập mà không đúng cho người kia. Và lại nữa, nó đúng cho vùng này lúc này, mà không đúng cho vùng này lúc khác, và lại đúng cho vùng này, nhưng không thích hợp với vùng khác.

Nên, thiền không có bất cứ một công thức nào cho chính nó cả. Thực tập thiền là một công thức không có công thức.

Thực tập thiền là thực tập đối diện với tâm mình, để thấy sự linh hoạt, đa thù, vạn biệt của tâm, mà trực tiếp ứng xử.

Nên, các công thức thiền tập đang nằm ở trong sách vở hay đang treo ở nơi các thiền viện là những công thức chết.

Ta học thuộc lòng những công thức ấy để trở thành những học giả rao giảng về thiên thì được, nhưng giúp ta ứng xử với tâm ta thì chúng chẳng có hiệu năng gì; vì chúng là những cặn bã đã bị tâm thức đẩy ra bên lề để trở thành chữ nghĩa.

Nên, có vị cư sĩ xin tôi dạy cho phương pháp thiền, tôi nói: “Anh hãy trực tiếp với tâm anh mà tùy nghi ứng xử, tôi chẳng có phương pháp nào dành riêng cho anh cả”.

Ta nên biết rằng, mọi công thức kể cả công thức toán học đều là do tâm bày đặt ra, nên chẳng có cái nào có thực thể cả, chúng chỉ là hư huyễn, nên ta không cần phải bám víu chúng, ta chỉ cần trực tiếp với tâm để ứng xử mà thôi.

Ăn nhờ ở đậu

Có nhiều người than với tôi rằng: Thầy ơi, mấy chục năm nay con không có nhà để ở, con phải đi ở đậu nhà người.

Tôi cười và nói: Đố quý vị, trong thế gian này, ai là người không ăn nhờ ở đậu? Người thì ăn nhờ kiểu này; người thì ăn nhờ kiểu khác; người thì ở đậu kiểu này; người thì ở đậu kiểu khác, nên quý vị mặc cảm làm gì cho mệt cái tâm!

Trong thế gian này, có cái gì là cái của mình đâu, ngay cả cái thân này nó cũng không phải

là của mình nữa, huống gì là cái nhà và bữa ăn.

Tâm là ngôi nhà đích thực của mình, thế mà có mấy ai chịu ở trong ngôi nhà ấy đâu, người ta phần nhiều thích ở đậu nơi những ngôi nhà bằng gạch, ngói, xi măng, cột sắt đố mà!

Nên, khi nào quý vị được ở trong ngôi nhà tâm linh của quý vị, được sử dụng và tự do tiêu xài những báu vật trong ngôi nhà ấy, thì lúc ấy quý vị mới hết mang tiếng là kẻ “ăn nhờ ở đậu”. Và nếu không, dù quý vị được pháp lý xã hội công nhận quyền sở hữu nhà cửa và sử dụng đất đai, nhưng thực chất quý vị cũng chỉ là kẻ “ăn nhờ ở đậu” thôi à!

Ngày xưa, Phật hỏi chú bé Tô Đà Di rằng: Nhà con ở đâu? Chú bé trả lời: Bạch Thế Tôn! Ba cõi không đâu không là nhà.

Tuy mới sáu, bảy tuổi đầu, nhưng chú bé Tô Đà Di đã có cái nhìn độc đáo, cái biết thâm sâu, chúng ta hãy cảm ơn chú và học tập những hiểu biết ấy từ chú, để ứng dụng vào đời sống thực tế của chúng ta, để đời sống của ta thật sự nhẹ nhàng!

Sự bình an đích thực

Vì chấp ngã, nên làm cái gì ta cũng nghĩ đến cái lợi riêng tư. Bởi vậy, ta nỗ lực làm cho đúng mà nó vẫn sai, ta cố gắng nói cho hay mà nó vẫn dở, ta cố gắng sống cho đẹp mà nó vẫn xấu.

Sai, dở và xấu là do từ sự chấp ngã của ta, chứ không phải do người khác hay do cuộc đời.

Và một người không chấp ngã, nhìn họ làm ta thấy đã hay, hướng chi nghe họ nói, nhìn họ sống ta thấy đã thích, hướng chi được sống với họ.

Sống và làm việc với người không chấp ngã, là ta đang hoạt dụng trong thực tại bình yên.

Nên, sự thanh cao của ta không phải do mọi người xưng tụng; và sự bình an của ta không do từ tiền bạc và quyền lực bảo hộ, mà do đời sống của ta không có ý niệm riêng tư.

Chân lý của sự thanh cao và bình an là vậy, và muốn đạt được như vậy, ta phải làm cho trống rỗng mọi ý niệm riêng tư trong ta.

Ta là tác giả

Tôi đã từng chia sẻ với nhiều người rằng: Nếu ta sinh ra từ những gốc rễ không tốt, thì chính ta phải biết nỗ lực tu tập, phải biết tinh cần tra dồi những đức tính của trí tuệ và từ bi, để tự cứu lấy bản thân mình, cứu lấy gia đình và dòng họ của mình, chứ không nên trông chờ vào ai.

Và nếu ta sinh ra từ những gốc rễ lành mạnh tốt đẹp, mà ta không biết nỗ lực tu tập, không biết làm cho đức tính trí tuệ và từ bi sáng thêm trong ta, mà lại còn làm cho chúng mờ đi và tắt

hắn, thì chính ta là kẻ phản bội lại chính mình, phản bội lại cha mẹ, tổ tiên dòng họ nội ngoại của mình chứ không ai khác.

Nên, tai họa và phước đức, khổ đau và hạnh phúc của đời ta, chính ta là tác giả, chứ không phải là ai. Và nếu có, chỉ là sự yểm trợ mà không phải là tác nhân.

Hư hỏng và lăm chuyện

Lý tưởng của bạn là có mặt ở nơi tâm của bạn, chứ không phải có mặt nơi người khác hay giữa cuộc đời.

Tâm của bạn đã tạo ra một mẫu người lý tưởng cho bạn tin tưởng và tôn thờ; tâm của bạn đã tạo ra cho bạn một việc làm có lý tưởng để nhiệt tình.

Nên, mẫu người ấy, việc làm ấy, chính là bạn mà không phải là người khác và cái khác.

Và người khác, tâm của họ cũng tạo ra một

mẫu người lý tưởng để cho họ tin tưởng và tôn thờ chứ không phải là bạn, và tâm của họ cũng tự tạo ra một việc làm lý tưởng cho họ mà không phải ai khác.

Như vậy, con người lý tưởng hay việc làm lý tưởng đều ở nơi tâm của mỗi chúng ta.

Nên, trong đời sống ta bị thất vọng và mất hướng là vì lý tưởng của ta đã vắng mặt trong tâm ta, và đối tượng mà do tâm ta lý tưởng hóa, nó cũng đã biến dạng theo cách biến dạng của chính nó, mà không phải là của tâm bạn.

Bởi vậy, bạn phải biết nuôi dưỡng lý tưởng của bạn ngay nơi tâm của bạn mà không phải nơi đối tượng do tâm của bạn lý tưởng hóa.

Do đó, bạn phải thực sự có mặt trong tâm của bạn mỗi ngày để chăm sóc lý tưởng của bạn bằng tuệ giác quán chiếu. Nếu không, bạn sẽ mất lý tưởng, dù bạn là thành phần nào trong xã hội, rồi cũng sẽ trở thành người hư hỏng và lảm chuyện!

Có đủ hai khả năng

Sống ở đời, ta phải biết cách làm ra tiền, nhưng không phải chạy theo và lệ thuộc nó. Vì chạy theo và lệ thuộc nó thì ta là tiền mà không phải là ta nữa.

Và như vậy, là những tệ hại trong đời sống sẽ xảy ra cho ta.

Ta đủ khả năng làm ra tiền, đã có khả năng không chạy theo và lệ thuộc nó, đó là những chất liệu quý trong đời sống của ta, nhưng chưa đủ; mà ta còn phải có khả năng làm chủ để sử dụng tiền, chứ không để tiền làm chủ ta.

Ta có khả năng làm ra tiền, nên ta không sử dụng tiền như một người nghèo hay một người giàu mà bần tiện và lại càng không sử dụng tiền như những con người ăn chơi ba hoa, hay như những người kế thừa tài sản từ người khác mà không phải từ chính khả năng của mình tạo ra. Ta phải có khả năng sử dụng tiền ta làm ra để tạo thành phước đức cho ta và cho những người chung quanh.

Nên biết rằng, ta có phước đức lớn, ta mới có khả năng làm ra tiền, nhưng ta không có khả năng sử dụng tiền, thì chính nó quét sạch hết thảy phước đức của ta, và tai họa đến với ta là chuyện không thể nào tránh khỏi.

Do đó, đối với tiền, ta phải có đủ cả hai khả năng.

*H*ấn căn chết

Trưa nay, ngày 20/07/Nhuận, Bính Tuất, tức là ngày 12/09/2006, trong giấc ngủ trưa, tôi nằm mơ thấy cây Bồ đề thời đức Phật ngồi tham thiền và thành đạo.

Trong giấc mơ, tôi thấy thật thích thú, nên ngay trong giấc mơ tôi đã làm bài thi kệ cảm hứng như sau:

世尊未成道
菩提樹不生
世尊成道已
菩提樹不滅
若能如是見
是見現前佛

Âm:

Thế Tôn vị thành đạo
Bồ đề thọ bất sinh
Thế Tôn thành đạo dĩ
Bồ đề thọ bất diệt
Nhược năng như thị kiến
Thị kiến hiện tiền Phật.

Nghĩa là:

*Thế Tôn chưa thành đạo
Cây Bồ đề không sinh
Thế Tôn thành đạo rồi
Cây Bồ đề không diệt
Nếu thường thấy như vậy
Là thấy Phật trước mắt.*

Khi thức dậy, tôi vẫn nhớ rõ ràng bài thi kệ cảm hứng ấy, thì một tư tưởng trong tôi liền hiện lên, thi kệ ấy của mình, một tư tưởng khác xuất hiện lại bảo: Không phải đâu, hẳn căn chết!

Đúng, hẳn căn chết, nếu mình cho giấc mộng là mình và cõi mộng là cõi của mình!

*T*hật tội nghiệp

Có anh chàng thường làm việc nơi môi trường dơ bẩn, áo quần lâu ngày không thay, nên mỗi lần anh đi tới tiếp xúc với ai, thì người ta nhăn mặt và chịu không nổi, anh ấy biết chuyện nhớp của mình, nên liền đi thay áo quần, rồi lại đến tiếp xúc và nói chuyện với người, nhưng người ấy nói chuyện với anh ta mấy phút mà nhăn mặt đến mấy lần.

Anh này nói, tôi xin lỗi anh, tôi đã thay áo quần rồi. Người kia nói, anh thay áo quần đâu đủ để hết mùi hơi khó chịu nơi anh, anh nên đi tắm rửa đi, họa may mới hết.

Anh này nghe nói vậy, liền đi tắm. Và sau đó đến tiếp xúc lại, thỉnh thoảng mùi hôi khó chịu trong anh bay ra, khiến người kia, tuy ngồi nói chuyện, nhưng thỉnh thoảng nhăn mặt. Xin lỗi anh, tôi đã thay quần áo và tắm rửa rồi mà. Người kia nói, thay đổi áo quần và tắm rửa chưa đủ để anh hết hôi đâu, vì môi trường anh làm việc bị hôi hám lâu ngày, không khí ô nhiễm ấy nó xâm nhập vào trong máu và thân thể của anh, nên anh muốn tiếp xúc với mọi người để thân thiện với họ, không phải anh chỉ thay đổi áo quần hay tắm rửa khi đi ra với người, mà anh phải thay đổi môi trường và thay máu trong anh thì họa may khi tiếp xúc với mọi người, không bị mọi người nhăn nhó, và mọi người mới ngồi nói chuyện với anh và giúp anh, may ra anh mới có bạn bè.

Người này nói, thay áo quần, tắm rửa, thay đổi môi trường có thể khắc phục, còn thay máu làm sao mà thay, thay máu là chết sao?

Người kia nói, thay máu không chết, vì thời đại khoa học hiện đại mà, chính không thay máu

mới chết, vì máu của bạn đã bị nhiễm độc bởi môi trường.

Người này nói, biết vậy nhưng tôi không có quyền gì cả, tôi phải về hỏi ý kiến vợ, nếu vợ cho phép, thì tôi thay máu và xin anh giúp tôi nhé!

Người kia chớp môi, thở dài và nói thật tội nghiệp, rồi lại nói, thay máu trong người của anh, khoa học ngày nay còn có khả năng giúp anh, nhưng thay đổi tâm anh cho hết hôi hám, thì phải chính anh mà khoa học thì không thể.

Người này nói, thay máu hay thay tâm gì, tôi cũng muốn cả, nhưng tôi không có quyền làm.

Thật tội nghiệp!

Cái nhìn mới trên con đường

Bạn sợ đi con đường mới lắm phải không? Không hề gì. Trong thế gian này, chẳng có con đường nào mới cả. Con đường mới, chỉ là sự nối tiếp của con đường cũ đó mà thôi.

Nghĩa là từ nơi con đường cũ, người ta lại tiếp tục mở ra một con đường khác và từ nơi con đường khác, người ta lại tiếp tục mở thêm một con đường khác nữa, cứ như vậy mà ta có nhiều con đường.

Nhưng, dù là con đường mới nào cũng chỉ là tiếp tục những con đường cũ.

Khi nào bước chân bạn đi với tâm không kỳ thị, không phân biệt đối xử, không thủ lợi cho cá nhân và phe nhóm, đó là bạn đang đi trên con đường mới, dù con đường ấy hôm qua bạn cũng đã từng đi.

Bạn nên biết, thế gian không có con đường mới, chỉ có đổi mới tâm bạn, để bạn có cái nhìn mới trên con đường.

*T*hành thơi và mỉm cười

Bạn hãy đưa đôi mắt nhìn sâu vào một người có đời sống tối tệ nhất, để thấy rõ những tính chất tối tệ trong họ là hoàn toàn không có thật, nó có thể thay đổi, nếu nó ở trong một môi trường tốt, lại được sống và chơi với những người bạn hiền lành và thông minh, thì những cái tối tệ của người ấy sẽ được thay đổi.

Bạn phải biết cách nhìn và phải phát hiện cho được những tính chất thánh thiện ở nơi con người tối tệ ấy, thì cái nhìn của bạn mới là cái nhìn của con người độc đáo, và tình thương

cũng như tính bao dung của bạn từ đó mới phát sinh, để bạn vui sống và yêu đời.

Con người mà hôm nay, bạn cho là tồi tệ nhất, biết đâu ngày hôm qua họ từng là con người dễ thương và thánh thiện nhất, và biết đâu ngày mai họ cũng sẽ dễ thương và thánh thiện trở lại như ngày hôm qua ấy.

Tôi đã từng nói rằng: Cũng một con người đó mà ngày hôm qua xấu, ngày nay tốt; cũng một con người đó mà sáng xấu chiều tốt và cũng một việc làm đó mà sáng đúng chiều sai; ngày hôm qua sai, ngày nay đúng. Nên, có gì đâu mà ta bận rộn với đúng sai, xấu tốt!

Vậy, bạn hãy luyện tập để đủ can đảm và có tầm nhìn không chướng ngại, khiến bạn thấy được cái tốt nhất nơi con người xấu nhất ấy.

Bấy giờ bạn mới thanh thoi và mỉm cười với cuộc sống!

Nhân duyên và tỉnh giác

Ta có nhân duyên về tụng kinh, lạy Phật, ngồi thiền hay niệm Phật, hoặc bố thí, cúng dường,... đó là những nhân duyên tốt, nhân duyên ấy phải được ta chăm sóc và nuôi dưỡng, nếu không, chúng sẽ bị thay đổi.

Ta có nhân duyên về đánh bạc, uống rượu, săn bắn, đua xe, viết những kịch bản phim ảnh, nghệ thuật, văn nghệ, điều khiển công sở, sử dụng hành chánh hay tin học,... nên ta đã sử dụng những thứ đó rất sành điệu và tự nhiên.

Tuy nhiên, trong đời sống của ta không có nhân duyên nào cố định cả. Nhân duyên đến với ta từ nhiều điểm của không gian và từ nhiều đơn vị cực tiểu của thời gian.

Nhân duyên có thể làm thay đổi tâm tính, tướng trạng, hoàn cảnh và quả báo xấu tốt của ta.

Nhân duyên không phải là định mệnh, nhân duyên là những gì đang có mặt trong ta và chung quanh ta, chúng hết sức sống động và có thể thay đổi từ một dạng nhân duyên tốt sang một dạng nhân duyên xấu và ngược lại.

Nên, những gì bất hạnh đến với ta cũng từ nhân duyên và những gì may mắn đến với ta cũng từ nhân duyên.

Biết những gì bất hạnh đến với ta từ nhân duyên, nên ta không tạo nhân duyên để cho bất hạnh sinh khởi.

Nhân bất hạnh là những tham dục, giận hờn, ngu muội, kiêu mạn và cố chấp trong ta và

duyên bất hạnh là hàng ngày ta tiếp xúc với thầy tà, bạn ác, với hình sắc lỗ lã, bạo động, với âm thanh ủy mị, dối gạt, với lời lẽ tranh chấp, thị phi,... chính những duyên ấy, làm sinh khởi những bất hạnh trong đời sống của ta.

Nhân may mắn là tính không tham đắm, tâm không giận hờn hay không đố kỵ trong ta, lòng không thiên ái, không phe nhóm và chí cương trực trong ta, và duyên may mắn là ta tiếp xúc với thầy hiền, bạn tốt, với những hình sắc đoan chánh, từ ái, với âm thanh tao nhã, lời lẽ chân thật, sống đời vô tranh, không quan tâm đến những điều thị phi,... chính những duyên ấy làm sinh khởi những may mắn trong đời sống của ta, trong hiện tại và cả tương lai.

Nhân duyên làm sinh khởi bất hạnh cho ta, không phải một lần mà nhiều lần và cũng có thể tiếp diễn liên tục, nếu ta không biết tạo ra những nghịch thượng duyên, để có tác dụng làm thay đổi nhân duyên bất hạnh ấy.

Và nhân duyên làm sinh khởi may mắn cho ta, không phải diễn ra trong đời ta một lần, mà nhiều lần, và cũng có thể tiếp diễn liên tục, nếu ta biết tạo ra những tăng thượng duyên thuận với nhân duyên may mắn ấy.

Đối với những nhân duyên bất hạnh sinh khởi liên tục trong ta, ta không khởi tâm khiếp đảm, hay tránh né chúng, mà ta phải có can đảm chấp nhận chúng với tất cả sự tỉnh giác của ta, và ta phải kiên trì tỉnh giác đối với chúng trong tất cả mọi trường hợp, gồm cả hai mặt không gian và thời gian.

Đối với không gian, ta phải biết nó đến với ta từ đâu, từ nội duyên hay ngoại cảnh và đối với thời gian, ta phải biết nó đã, đang và sẽ xảy ra cho ta vào những thời điểm nào.

Ta thực tập đời sống kiên trì trong tỉnh giác như vậy, năng lượng tỉnh giác sẽ lớn mạnh trong ta, giúp ta có khả năng thiết lập những nhân duyên đối kháng một cách tự nhiên đối với nhân duyên bất hạnh, khiến cho những bất

hạnh trong đời sống của ta khựng lại, giảm dần và tự nó triệt tiêu, chúng hoàn toàn mất hết hiệu lực, không còn đủ điều kiện để sinh khởi những bất hạnh trong đời sống của ta.

Khi nhân duyên bất hạnh không có trong đời sống của ta, thì nhân duyên hạnh phúc có mặt với ta một cách tự nhiên. Ta phải biết chăm sóc, nuôi dưỡng những nhân duyên hạnh phúc ấy bằng sự tỉnh giác của ta, khiến chúng tăng trưởng liên tục trong đời sống của ta trong hiện tại, làm tiền đề cho những nhân duyên hạnh phúc của ta trong tương lai.

Tiếp xúc với nhân duyên, ta không thể tiếp xúc bằng đức tin mà phải bằng tỉnh giác.

Tỉnh giác của ta càng sâu, thì sự tiếp xúc đối với nhân duyên của ta càng tinh tế và sâu thẳm. Ta có tỉnh giác sâu về nhân duyên bao nhiêu, thì ta có khả năng đoạn tận những thiên chấp trong ta bấy nhiêu; ta có tỉnh giác sâu về nhân duyên bao nhiêu thì ta có khả năng đoạn trừ những tri kiến sai lầm ở trong ta bấy nhiêu; và

ta có tỉnh giác sâu về nhân duyên bao nhiêu, thì ta có khả năng hiện chứng Niết Bàn vi diệu bấy nhiêu.

Nên, nhân duyên bất hạnh xảy ra đối với ta không làm cho ta khiếm đảm và nhân duyên hạnh phúc đến với ta không làm cho ta vui thú, mà tất cả đối với ta đều là những đối tượng hay là những điều kiện giúp ta thiền quán, nhằm thấy rõ bản chất của vấn đề khiến ta thành thoi, tự chủ và an nhiên, tỉnh giác trước mọi sự sinh diệt, thị phi, thăng trầm, thuận nghịch của cuộc đời.

Phật là tỉnh giác. Nên, niệm Phật chính là tỉnh giác. Ta niệm Phật càng miên mật, thì sự tỉnh giác trong ta càng thâm sâu, và vi diệu, trí tuệ và từ bi trong ta sẽ bùng sáng, hạnh phúc trong ta vượt thoát mọi thời gian và không gian.

Do đó, pháp môn niệm Phật là một trong những nhân duyên kỳ diệu của tỉnh giác, làm thay đổi hết thảy tạp niệm, là nhân duyên làm đẹp chúng sanh và làm thành cõi Phật.

Nên, ta có nhân duyên tham thiền để thay đổi
nhiễm tâm đã là kỳ diệu, nhưng không kỳ diệu
bằng ta có nhân duyên niệm Phật. Vì niệm
Phật là đi thẳng vào tỉnh giác và sống với tỉnh
giác vậy.

Hạnh phúc chân thật

Tài sản, sắc dục, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ là những thứ rất hấp dẫn đối với ta, chúng giúp ta cũng nhiều và làm cho ta đau khổ cũng lắm.

Bất cứ cái gì đã từng làm cho ta hạnh phúc, thì chính nó cũng đã từng làm cho ta đau khổ, và cái đó không phải là cái tạo ra hạnh phúc chân thật cho ta.

Ta chỉ có hạnh phúc chân thật, khi nào “thân ta không tật bệnh và tâm ta không phiền não”.

Thân ta có nhiều tật bệnh, tâm ta có nhiều phiền não, thì ta dù có nhiều tài sản, ta có sắc đẹp, ta có nhiều quyền uy và lợi nhuận, có nhiều tiện nghi vật chất để ăn uống và ngủ nghỉ, nhưng ta vẫn không thể nào có hạnh phúc và an lạc được.

Nên ở trong đời, người nào có đời sống thân không tật bệnh, tâm không phiền não, người đó có hạnh phúc chân thật, ngay trong kiếp sống này.

Muốn thân không tật bệnh, ta phải biết chọn lựa thức ăn để nuôi thân.

Thực phẩm ngày nay phần nhiều đã bị con người làm nhiễm độc. Nên, nếu ta không biết chọn lựa thực phẩm để nuôi thân, thì thân ta làm sao mà tránh khỏi bệnh hoạn!

Các bệnh viện hiện nay không đủ chỗ cho bệnh nhân nằm, không khí của bệnh viện cũng bị ô nhiễm nhiều thứ. Và bệnh nhân khi đến bệnh viện không phải chỉ khổ vì bệnh mà còn bị khổ nhiều thứ khác nữa.

Nên, thời đại ngày nay là thời đại của quảng cáo. Người ta đã quảng cáo đủ thứ, trong đó có quảng cáo đủ loại thực phẩm, nếu ta không có thông minh để chọn lựa thức ăn cho thân thể ta, thì ta sẽ bị rơi vào những cạm bẫy của quảng cáo.

Vì vậy, việc chọn lựa thức ăn cho thân rất cần đến yếu tố của tuệ giác. Nếu ta chọn lựa thức ăn và ăn thiếu tuệ giác, thân thể ta không thể dẫn sinh sự khinh an, sự nhẹ nhàng thanh thoát mà sẽ dẫn sinh các bệnh hoạn.

Và mỗi khi thân thể bệnh hoạn, thì tâm cũng duyên theo đó mà nảy sinh các thứ phiền não.

Mỗi khi tâm ta đã có phiền não khởi lên, chúng lại làm cho thân thể ta bệnh hoạn, lại càng bệnh hoạn thêm.

Bởi vậy, ta phải biết chọn lựa thức ăn cho thân, để cho thân sống nhẹ nhàng vô bệnh và ta phải biết chọn thức ăn để nuôi tâm, để tâm ta ở trạng thái nhẹ nhàng, thanh thoát và vô ưu.

Tâm vô ưu là tâm không bị những hình ảnh bạo động, hận thù hay mộng mị kích động qua mắt; không bị những âm thanh bạo động, hay yếu đuối mộng mị kích động qua tai; không bị những mùi vị kích động qua mũi và lưỡi; không bị những cảm giác gây mê qua sự kích động của thân và quan trọng hơn hết là không bị những cảm giác, tri giác, những khái niệm, ý niệm thân thù, khen chê, vinh nhục, đờc mất, thắng bại kích động qua ý.

Ta phải biết nuôi dưỡng tâm ta bằng thức ăn của niềm tin, của hiểu biết, của thương yêu, của chánh niệm, của thiền định và tuệ giác, khiến cho tâm ta càng ngày càng vững mạnh trong sự an lạc.

Và chính sự an lạc ấy, nuôi dưỡng thân thể và tâm hồn của ta, khiến trong đời sống của ta có sự hạnh phúc chân thật.

Hạnh phúc chân thật chính là “thân không tật bệnh, tâm không phiền não”. Ai có thân và tâm như vậy, người ấy có chân hạnh phúc.

Giấc mơ ảo

Làm kiếp con người, ta đã có nhiều giấc mơ. Có lúc ta mơ trong lúc ta đang thức, nhưng nhiều khi ta có những giấc mơ khi ta đang ngủ.

Mơ thì lúc nào cũng rất hấp dẫn. Có lần ta nằm mơ, ta thấy ta có một người thương, hai người thương, trăm người thương, ngàn người thương, vạn người thương cho đến cả triệu người thương, những người thương ấy lúc nào và ở đâu cũng vây quanh ta, ủng hộ ta, tung hô ta, nên trong giấc mơ, ta không còn mơ bình thường mà ta mơ làm lãnh tụ hay giáo chủ, vì dưới ta có cả triệu người.

Trong cả triệu người ấy, ai cũng khen ta, ai cũng tung hô ta, ai cũng quý kính ta, ta mê man giữa triệu lời xưng tụng, bất chợt tiếng sét đánh lưng trời, làm cho ta giật mình thức dậy, xung quanh ta chẳng có một người nào, chẳng có một tiếng nói cười nào của con người mà toàn là những lời giun dế và những tiếng ve sầu, thiên đàn sụp đổ, chỉ còn lại cát bụi lấm đầy trên thân!

Chó treo mèo đậy

Ta có được miếng thịt mỡ, ta muốn chó không ăn, thì ta phải treo cao và ta muốn mèo khỏi ăn thì ta phải đậy kỹ.

Nếu ta có miếng thịt mỡ mà đối với chó ta không treo, đối với mèo ta không đậy, thì miếng thịt mỡ của ta làm sao mà còn!

Thịt mỡ của ta bị chó và mèo ăn, ta trách ai, chẳng lẽ ta trách chó và mèo?

*Đ*ưa vào bóng đêm

Ta muốn mặt trời mọc theo cách của ta, đó là một ước muốn điên đảo; đêm rằm ta mong trăng đừng tròn và sáng, đó là một cầu mong điên đảo; ta mong mưa mà nước đừng chảy, đó là một sự cầu mong điên đảo.

Những ước mong điên đảo là những ước mong không bao giờ có thực, không bao giờ xảy ra đúng như ý của ta.

Ta mơ ước mà điều ước mơ ấy không thể xảy ra trong đời sống của ta, khiến ta thất vọng và khổ

đau. Ta đau khổ là do tâm ý của ta điên đảo. Cái vô thường, ta cho là thường; mọi sự hiện hữu là do sự tương quan tương sinh mà ta cho là nó hiện hữu cá biệt và độc lập; cái tạm thời mà ta cho là vĩnh cửu; sợi dây mà ta tưởng là con rắn; sóng nắng mà tưởng là nước..., chính những cái tưởng điên đảo ấy của tâm ý đã dẫn ta đi vào bóng đêm của cuộc sống.

*T*rực diện

Trực diện với những bất công xã hội, làm sao ta có thể tìm ra được hạnh phúc?

Hạnh phúc của ta không phải là tránh né những bất công xã hội để lẩn trốn vào trong một khu rừng cô tịch mà chính là khi trực diện với những bất công ấy, tâm ta vẫn giữ được khí tiết của con người, sáng trong trong hành sử, điềm đạm trong lời nói, sâu lắng trong suy tư, vững chãi đi tới với đời, sống cao đẹp ngay giữa những bất công ấy.

Trực diện với những bất công của xã hội là để mở ra một con đường thoát cho chính mình và cho nhiều người; đó là một sự trực diện có ý nghĩa, và chính ý nghĩa ấy đem lại cho ta hạnh phúc.

Ta tránh né và sợ hãi đối với những bất công xã hội, làm cho ta phiền muộn và khổ đau bao nhiêu, thì khi ta có khả năng trực diện đối với những bất công xã hội, lại làm cho đời sống của ta thú vị và thăng hoa bấy nhiêu!

Trực diện để thấy rõ những gì đang diễn ra nơi chính mình và chung quanh mình, đó là một trong những phương pháp thiền quán mà những kẻ yếu vía và hèn mạt thì không thể nào bén mặt tới được.

Đừng phí

Trong cuộc sống, ta thường gặp hai hạng người đối với ta, một là khen ta, hai là chê ta.

Khen ta sau lưng là người bạn tốt của ta và chê ta trước mặt là thầy của ta; chê ta sau lưng và khen ta trước mặt là giặc của ta.

Và có những khi, ta thà ngồi yên để nghe những người đối lập thông minh chỉ trích và nguyên rủa ta vài phút, còn hơn là để cả đời người ngồi nghe những kẻ đồng minh ngu dốt tâng bốc ta!

Không dừng lại không đi theo

Trong kinh Bộc Lưu, đức Phật dạy: “Như Lai không đi theo dòng chảy, không đứng lại giữa dòng chảy mà vượt qua dòng chảy”.

Đi theo dòng chảy ta bị dòng chảy cuốn trôi; đứng lại giữa dòng chảy ta bị dòng chảy xói mòn và nhận chìm; nên đối với dòng chảy ta không đứng lại, không đi theo mà cần phải vượt qua, như Đức Như Lai đã vượt.

*N*gười hạnh phúc

Hạnh phúc là không mắc nợ vật chất, tình cảm, oan nghiệp đối với bất cứ ai, đối với bất cứ cái gì.

Ta không thể gọi một người mắc nợ là kẻ chiến thắng hay là người hạnh phúc.

Nên, người hạnh phúc là người không còn bị vướng mắc với bất cứ thứ nợ nần nào!

Dân để vua

Trong lịch sử phát triển của loài người, ý thức của con người cá nhân có trước và ý thức của con người tập thể có sau.

Dân có trước, vua có sau, dân để ra vua hay chính quyền, chứ không phải vua hay chính quyền để ra dân.

Thầy Mạnh Tử nói: “Dân vi quý, xã tắc thứ chi, quân vi khinh”. Nghĩa là: “Dân là quý, tiếp đến là xã tắc, vua là tầm thường”.

Thực vậy, không có vua hay chính quyền, dân

vẫn tự mình tồn tại, nhưng nếu không có dân, thì vua hay chính quyền làm sao có danh xưng, chứ đừng nói là tồn tại.

Phù Vân Quốc Sư đời Trần đã dạy cho vua Trần Thái Tông rằng: “Dân là gốc, hãy lấy ý dân làm ý của mình”.

Như vậy, vua hay chính quyền đều là con đẻ của dân.

Nếu dân hiền, thì đẻ ra vua thiện hay một chính quyền tốt; nếu dân tham, thì đẻ ra vua ác và chính quyền bất chính; nếu dân thông minh thì đẻ ra vua tài trí và chính quyền nhân nghĩa, biết đặt mọi giá trị nhân phẩm vào chính sách an bình thiên hạ; nếu dân ngu thì đẻ ra vua tà kiến và chính quyền xảo trá, bạo ngược, chỉ biết giành giật nhau, để ăn trên ngồi trước, phung phí của chung, coi thường lẽ phải. Dân hèn sẽ đẻ ra vua hay chính quyền độc tài.

Nên, ta muốn biết vua hay chính quyền như thế nào, ta hãy nhìn vào dân và ta muốn biết dân như thế nào, ta hãy nhìn vào vua hay chính quyền.

Tóm lại, tâm thức của người dân như thế nào, họ sẽ tạo ra một ông vua, một chính quyền đại diện cho chính họ là như thế ấy.

Vua là do dân đẻ, nên dân cũng có quyền không đẻ vua hay dẹp vua nếu thấy cần.

Ở nơi nào người dân có ý thức và có khả năng thực hiện quyền ấy, là nơi đó có văn minh và tiến bộ.

*B*ạc có trí trong đời

Ta muốn thực hiện tình thương là phải kham nhẫn, ta muốn thực hiện sự hiểu biết, thì ta cũng phải kham nhẫn.

Kham nhẫn là phép lạ tạo nên sự hiểu biết và thương yêu của ta đối với mọi người.

Thương người và hiểu biết con người khó hơn thương và hiểu con vật, thương và hiểu con vật dễ hơn thương và hiểu con người.

Ta thương con người là rất khó, nhưng ta rất dễ bị con người phản bội.

Trên trái đất này, con người phản bội nhau và phản bội luôn cả muôn loài.

Tại sao? Tại vì tính chấp ngã của con người rất bén nhạy và sâu xa so với muôn vật, nên con người sẵn sàng phản bội đối với bất cứ ai không ăn ý mình.

Nên, ta muốn thương ai và hiểu ai, ta phải sẵn sàng chịu đựng mọi sự phản bội của họ.

Ta có khả năng chấp nhận mọi sự phản bội đối với ta, thì phước đức và trí tuệ mới nảy mầm trong đời sống của ta.

Càng nhẫn nhục, thì phước đức và trí tuệ của ta càng lớn. Và như vậy, một ngày đi qua đời ta là một ngày thật có ý nghĩa.

Bé nhỏ và siêu tốc

Đối với thân thể ta, thì trái đất rất rộng lớn; nhưng đối với tâm thức ta, thì trái đất hết sức nhỏ nhoi.

Đối với tốc độ của phản lực cơ, thì tốc độ của ánh sáng cực kỳ vĩ đại, nhưng đối với tốc độ vận hành của tâm thức, thì tốc độ của ánh sáng vận hành quá chậm chạp và bê trễ.

Vậy, làm thế nào để mỗi ngày ta có thể dành hai mươi phút cho sự nhìn ngắm tâm ta, mà cảm nhận cái rộng lớn vô bờ của tâm và có thể

tiếp xúc với tốc độ vận hành của tâm, khiến cho đời sống của ta trở thành đời sống rộng lớn của tâm và những ứng xử của ta cũng bén nhạy, nhanh chóng và siêu việt như tâm, để bất cứ ở đâu và lúc nào, đời sống của ta là cái rộng lớn, bén nhạy và siêu việt.

*Đ*ừng cường điệu

Tôi nói với bạn rằng, bạn đừng quá cường điệu đối với những gì mà bạn đang làm được.

Mảnh bìa bạn đang nắm trong tay chỉ là tờ giấy. Một tờ giấy bạn phải mất đến hai mươi năm đèn sách, cơm nước, áo quần, sức lực không phải của riêng bạn mà của nhiều người. Và hai mươi năm ấy sự sống của bạn là gì, bạn có biết không? Và cái được đó, có đền bù nổi với cái bạn đã mất không?

Và nếu bạn là người đang làm một vị tướng

lãnh, bạn có biết rằng mất bao nhiêu xương khô cốt tàn của đầu xanh tuổi trẻ, để tạo nên danh xưng của vị tướng?

Vậy, tất cả những gì bạn đang nắm giữ trong tay là một sự mất mát to lớn trong đời sống của bạn và của tất cả mọi người.

Và tất cả những gì bạn đang nắm ấy, rồi cũng sẽ tuột ra khỏi tầm tay và cuộc đời của bạn, nên bạn đừng uổng công cường điệu những gì bạn đang có. Bạn là người phí phạm và thất bại trước mọi ý nghĩa của sự sống, nếu bạn không có khả năng thấy được những gì đang diễn ra nơi bạn và chung quanh bạn.

Bạn hãy sống mà không nên cường điệu đối với sự sống!

Cái tư duy thực dụng

Tai họa đến với con người chúng ta, không phải từ những suy tưởng siêu hình mà từ những suy tư thực dụng của khoa học.

Các nước phương Tây đã biến những suy tư khoa học, thành tư duy thực dụng, khiến cho môi trường sống của con người và loài vật càng ngày càng trở nên ô nhiễm và độc hại.

Khoa học thực dụng của Tây phương đã biến con người trở thành vô dụng của sự sống và đã khiến cho con người chạy đua và bám lấy sự sống một cách tội nghiệp.

Trong xã hội thực dụng ấy, con người không còn là người nữa, con người là những dụng cụ dây chuyền để sản xuất, là một bộ phận sản xuất của nhà máy, của xí nghiệp, của nông trại. Với một xã hội như vậy, con người không còn có thì giờ để làm cha, làm mẹ, làm vợ chồng, làm anh em với nhau; không còn có thì giờ để suy tư về tốt và xấu; công việc cá nhân, gia đình, tình cảm, thể hiện đức tin, tất cả đều dồn vào ngày chủ nhật.

Và tất cả cuộc sống con người chỉ là vậy, thì những tư duy thực dụng của khoa học Tây phương đưa con người chúng ta đi về đâu? Phải chăng, chúng đang đẩy con người đi đến với đời sống vô cảm.

Bệnh vô cảm là cơn bệnh khủng khiếp nhất của con người, nó còn nguy hiểm hơn cả ngàn lần bệnh HIV.

Do bị mắc bệnh vô cảm, nên con người không còn biết sống là gì, không còn biết thiên nhiên là gì, có đâu mà có được những suy tư về sự

sống, để có khả năng tiếp nhận sự sống một cách có ý nghĩa.

Vì tham lam, vì tư duy thực dụng, con người đã sử dụng khoa học kỹ thuật để bóc lột thiên nhiên, bóc lột loài vật, thực vật, đất đai và bóc lột đồng loại, khiến cho thế giới con người ngày càng trở nên bệnh hoạn và điên dại, và người chủ trương bóc lột ấy lại càng bệnh hoạn và điên dại hơn.

Biết lập đức

Càng văn minh vật chất, con người lại càng sinh ra những sinh hoạt hưởng thụ thấp kém và phiến toái.

Càng giàu có vật chất, con người lại càng sinh ra những lo lắng, sợ hãi, thất vọng và khổ đau.

Trong mọi sự sinh hoạt của xã hội con người, ta hiếm thấy xảy ra ở nơi một người, vừa giàu có vật chất mà lại vừa giàu có tâm hồn. Phần nhiều, người giàu có vật chất là người rất nghèo nàn về tâm hồn và rất dễ khiếm đức.

Nên, những bậc có trí trong đời, thường trọng đức mà khinh tài, nhưng những kẻ vô trí trong đời thì coi trọng tiền tài mà coi thường đức hạnh và nhân nghĩa.

Đức hạnh bị khinh thường, thì xảo trá điêu ngoa, gian dối phát triển, đạo đức xuống cấp, nhân cách hủ bại, thuần phong rách nát.

Nên, những bậc có trí trong đời dùng đức để lập thân. Họ biết lập đức trước khi lập thân và lập ngôn; kẻ ngu trong đời thì lập ngôn trên xảo trá và lập thân trên gian tà, khiến cho thân càng ngày càng sa đọa, và ngôn càng ngày càng trở nên nham hiểm và vô luân.

Bàn tay thánh thơ

Một người thương ta có gốc rễ từ lòng tham của họ, khiến cho ta không an lạc, không thánh thơ và nếu ta thiếu chánh niệm tỉnh giác, năng lượng của sự thương yêu ấy thẩm thấu vào trong ta, làm cho ta sống trong giầy giụa và chết trong thất vọng, khổ đau.

Và một người thương ta có gốc rễ từ hỷ và xả, khiến sự an lạc của ta sinh khởi một cách tự nhiên; giúp ta sinh khởi niềm tin, và khiến tuệ giác trong ta càng ngày càng sáng ngời, nên mỗi ngày đi qua là mỗi ngày làm cho sự tự do

trong ta lớn lên, khiến cho ta nhìn cuộc đời bằng con mắt tự do, và mọi vật đều có sự thanh thoi khi bàn tay ta chạm đến.

Phật và thượng đế

Ta đã có thể gọi danh hiệu Đức Phật với một ngày cả ngàn lần, và ta cũng đã gọi tên Thượng Đế qua những đêm thâu cầu nguyện, nhưng tất cả các Ngài đều im lặng đối với ta, để cho hạt giống Phật trong tâm hồn ta sinh khởi và quyền năng sáng tạo của Thượng Đế trong ta biến thành hiện thực.

Khi trong đời sống của ta không còn vô minh, hận thù và quyết đoán sai lầm, thì ta là Phật. Và trong cuộc sống, ta có chủ quyền và có khả năng sáng tạo thì ta là Thượng Đế.

Như vậy, Phật và Thượng Đế không phải là ai xa lạ mà chính là tâm hồn trong sạch và khả năng sáng tạo trong mỗi chúng ta!

Chịu khó thực tập

Ta phải tập nhìn những người phản bội và nguyên rủa ta, với tâm bình lặng và đôi mắt thương yêu, là tức khắc ta chế tác ra được chất liệu an lạc cho ta, và có thể làm cho người kia thay đổi tâm tính của họ.

Tính ích kỷ trong ta là nguyên nhân làm phát sinh sự phản bội và nguyên rủa của ta đối với những người khác và người khác đối với ta.

Sự hy sinh và tính phóng khoáng của ta lại có khả năng dập tắt mọi sự phản bội; và tình

thương rộng lớn của ta lại có khả năng làm thay đổi mọi sự bất bình và nguyên rủa từ người khác đối với ta và từ ta đối với người khác.

Hữu ích của một thiên án

Trong Thiên học ta có công án: “Đầu lọt, bụng lọt, đuôi không lọt”.

Thiên án ấy thật phi lý đối với những chiêm nghiệm vật lý.

Có sự hiện hữu nào thuần về vật lý mà cái đuôi to hơn cái đầu và cái bụng không nhỉ?

Không. Một trăm phần trăm là không. Vì là không một trăm phần trăm, nên công án ấy trở thành công án miên mật và sống chết của thiên giả.

Nhưng thiền án ấy, ta chiêm nghiệm từ phía tâm học, thì nó không phải là phi lý mà chân lý đối với tất cả chúng ta.

Ta khởi lên một ý niệm tốt, nhưng ý niệm ấy, ta khó mà duy trì từ khi phát sinh cho đến giai đoạn cuối cùng.

Như vậy, ngay cả một ý niệm tốt khởi lên ở tâm thức ta, nó có thể tồn tại ở khoảnh khắc đầu, mà không tồn tại ở khoảnh khắc thứ hai và nó có thể tồn tại đến khoảnh khắc thứ hai, nhưng không thể kéo dài và tồn tại đến khoảnh khắc thứ ba, và lại tiếp tục sau đó hay cả một đời người.

Nên, ngay trong một ý niệm thiện của ta khởi lên từ tâm thức, mà nó có khi đầu lọt, bụng lọt mà đuôi không lọt, hướng chi là sự hành xử của ta xuyên suốt một đời người!

Ta ngồi vào một bữa ăn hay một bữa tiệc, bước đầu ta ăn uống rất tử tốn, sau đó thì không còn tử tốn nữa, ta bị điều khiển bởi bản năng ăn, nên ta ăn uống không còn dễ thương và đẹp như buổi ban đầu.

Như vậy, ngay trong bữa ăn, ta bị rơi vào tình trạng: “Đầu lọt, bụng lọt mà đuôi không lọt”.

Ở mặt tình cảm vợ chồng, thân hữu cũng vậy. Bước đầu ta quen nhau, ta thương nhau và quý nhau, nhưng sống gần bên nhau, thấy rõ những nhược điểm của nhau, khiến cho tình cảm của ta không còn như thuở ban đầu ấy và hành xử của ta với nhau không còn dễ thương như ngày ấy nữa.

Như vậy, đầu và bụng tình cảm của ta đối xử với nhau lọt, mà cái đuôi tình cảm của ta không lọt.

Ở mặt con người chúng ta cũng vậy. Ở tuổi trẻ ta ham học và vô tư, đến tuổi trưởng thành ta có nhiều hạo khí, nghĩa hiệp, thấy việc phải thì làm mà không tính toán, ghét những kẻ so đo, tính toán và bạc nhược; ta sống vì người quên mình, vì nước quên thân, nhưng khi về già, hạo khí ẩn mất, nghĩa hiệp không còn, quên hết mọi người mà chỉ thích con cháu, quên hết danh dự và quyền lợi quốc gia, chỉ còn nghĩ tới những quyền lợi lật vạt cho mình, đó chính là

con người của ta: “Đầu lọt, bụng lọt mà đuôi không lọt”.

Do đó, trong đời sống ta phải sống như thế nào, để đời sống của ta có tiền vận tốt, trung vận tốt, hậu vận tốt, và nếu không được cả ba thời vận đều tốt, thì ít nhất là: tiền vận xấu, trung vận xấu, mà hậu vận tốt, chứ đừng bao giờ để xảy ra tình trạng: *“Tiền vận và trung vận tốt, nhưng hậu vận xấu”*.

Ta sống tiền vận và trung vận tốt mà hậu vận xấu, chúng tỏ đời sống của ta: *“Đầu lọt, bụng lọt mà đuôi không lọt”*.

Đời sống của một người mà “đầu lọt, bụng lọt mà đuôi không lọt” là đời sống của một người có hành xử với người khác: *“Trước mặt tốt, sau lưng xấu; trước mặt là bạn, sau lưng là thù; trước mặt là phải, sau lưng là quấy; trước mặt là khen, sau lưng là chê...”*.

Đó là đời sống của một người phản trắc, không thi chung, hậu quả sẽ xảy ra cho họ rất xấu.

Bởi vậy, thiên án này, chúng ta cần chiêm nghiệm thật sâu sắc và hết sức thực tế từ nhiều mặt, để thấy hữu ích của một thiên án đem lại cho đời sống của tất cả chúng ta!

Và thiên án không còn là đối tượng để cho những ẩn sĩ chiêm nghiệm từ núi rừng cô tịch mà là một đoán án treo giữa công đường cho tất cả mọi người trong một xã hội đầy sinh động và đa thù, chiêm nghiệm và thực nghiệm để có nhiều cơ hội đi lên.

Chậm tiến

Trong cuộc sống hàng ngày, chậm tiến đến với ta có nhiều cách và dù đến với ta bằng bất cứ cách nào, thì nó cũng gây thiệt hại cho ta trong cuộc sống không ít.

Có bốn nhược điểm có thể gây ra sự chậm tiến cho ta:

Một, đối với ta: Ta luôn luôn mang những ưu điểm của ta trước mặt và sẵn sàng khuếch đại nó ra bất cứ ở đâu trước mặt mọi người.

Hai, đối với người: Ta sẵn sàng mang những

nhược điểm của họ trước mặt và sẵn sàng khuếch đại nó ra trước mọi người bất cứ ở đâu và lúc nào.

Ba, đối với ta: Nếu ta có những nhược điểm nào, thì ta giấu nó ở phía sau lưng và mong rằng đừng bị ai khai quật.

Bốn, đối với người: Nếu ta thấy họ có những ưu điểm nào, thì ta thích giấu nó ở phía sau để mọi người khỏi biết.

Nếu ta sống với mình và ta đối xử với người bằng những tâm ý như vậy, thì đời sống của ta, càng ngày càng trở nên nghèo nàn và lạc hậu. Nếu ta đem tâm ý ấy mà làm việc nhà, thì nhà ta càng ngày càng trở nên chật hẹp và tan nát. Nếu ta đem tâm ý ấy mà lãnh đạo tổ chức, thì tổ chức càng ngày càng rối bời và trở thành hỗn loạn, vô trật tự. Và nếu ta đem tâm ý ấy mà lãnh đạo quốc gia, thì quốc gia không những không phát triển mà còn bị tụt hậu và rơi xuống vực thẳm.

Các bậc minh triết và thánh nhân xưa nay,

chỉ nhìn vào lỗi mình mà không quan tâm lỗi người; chỉ nhìn vào ưu điểm của người để tán dương và học hỏi mà quên đi ưu điểm của mình, nên các Ngài không những đã có nhiều cơ hội để học hỏi và thăng tiến, mà còn có mặt ở đâu, thì làm đẹp cho đời ở đó và làm chỗ nương tựa an ổn cho nhiều người.

Tâm chân thật

Trong đời sống của ta không có gì quý hơn tâm chân thật. Ta có tâm chân thật là ta có tất cả phước đức và trí tuệ, ta có tình thương và có tất cả sự tự do.

Ta có tâm chân thật, nên ta không có sự sợ hãi. Sự sợ hãi thường phát sinh từ nơi tâm thiếu chân thật của ta. Tâm giả dối của ta càng lớn thì sự sợ hãi của ta càng nhiều, và do ta có quá nhiều sự sợ hãi nên ta không có sự tự do.

Ta không có tâm chân thật thì mọi sự tự do

đối với ta chỉ là ảo vọng. Và nếu ta sống thiếu tâm chân thực thì ta không thể nào có tình vợ chồng, cha mẹ và con cái, tình thầy trò, tình anh em bằng hữu, chứ nói chi đến tình đồng loại và chúng sanh, tình nghĩa người sống đối với người chết.

Ta sống thiếu tâm chân thực, thì mọi tình cảm của ta đối với người khác chỉ là thủ thuật và mọi đạo đức được ta ca ngợi chỉ nằm nguyên ở trên giấy.

Tâm chân thực là tâm bồ đề sống. Ta có tâm ấy thì đối với ai ta cũng có thể chung sống và ở đâu ta cũng có tự do và thanh thoi.

Nên, trong đời sống con người không có gì quý hơn tâm chân thực vậy.

Chỗ thâm huyền

Ta đem chính tâm mà hành động thuận nghịch, thì mọi thuận nghịch do ta biểu hiện đều là đạo, đều là chính đạo.

Ta đem tà tâm mà hành động thuận nghịch, thì mọi thuận nghịch của ta đều là phi đạo, đều là tà đạo.

Nên, ta đem chính tâm mà chê người, quở trách người là cứu người, ta đem tà tâm mà khen ngợi người, tâng bốc người là giết người. Ta đem chính tâm mà sống với đời, ta sẽ gặp

nhiều khó khăn, vì sống giữa đời tà nhiều hơn chánh, nịnh nhiều hơn trung, xảo nhiều hơn thực. Nhưng nhìn vào tâm ta, ta thanh thoát, nhẹ nhàng, đi đứng thong dong, nói cười vô sự, điều đó há không phải là chỗ thâm huyền của chính đạo đó sao?

*T*ình cảm bị phá sản

Trong đời của con người ngày nay khá thành công về mặt khoa học kỹ thuật, nhưng lại thất bại về mặt tình cảm.

Xã hội Tây phương đã thất bại rất lớn về mặt tình cảm gia đình và xã hội. Trong gia đình cha mẹ và con cái, cũng như vợ chồng không có thì giờ để ăn cơm với nhau, nói chuyện và chia sẻ tình cảm với nhau. Cha mẹ la rầy con cái, con cái có thể gọi cảnh sát... Và đi ra ngoài xã hội, nếu một người bị tai nạn, mọi người thấy liền bỏ đi mà không dám đến gần và giúp đỡ, bởi vì

sợ liên lụy, sợ cảnh sát mời làm việc, làm nhân chứng bỏ công việc làm... Với một xã hội như vậy, có vẻ thành công về khoa học, kỹ thuật, về luật pháp, nhưng nó đã hoàn toàn bị thất bại về mặt tình cảm và nhân nghĩa.

Ta nên nhớ rằng, ta hiện hữu trong cuộc đời này là do tình và vì tình, chứ không phải vì luật pháp hay vì khoa học kỹ thuật. Ta hiện hữu với nhau trước hết là tình, nên ta phải đem tình nghĩa mà đối xử với nhau giữa con người và con người, càng lúc càng đẹp, càng lúc càng cao quý, và luật pháp là để bảo vệ tình nghĩa trong sáng ấy, khoa học kỹ thuật là để giúp ta có điều kiện phát triển tình nghĩa trong sáng ấy nhanh chóng và rộng lớn, nếu không như vậy thì luật pháp có nghĩa gì và khoa học kỹ thuật là một thảm họa cho con người, vì nó đã biến con người trở thành công cụ của nó và như vậy tình cảm của con người đã bị phá sản. Con người không còn là người nữa mà là con vật công nghiệp!

Ai đã giết bạn

Cái tôi của bạn hoàn toàn không có thực, nó do vô minh tạo dựng, do vọng tưởng biến thành, do tập khí luân trường lâu ngày thành tánh.

Chính cái tôi hư ảo ấy làm cho bạn bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết. Khiến cho tâm tư của bạn vô hạn trở thành chật hẹp, khiến cho thân thể kiện tráng của bạn trở thành bệnh hoạn, khiến cho thọ mạng vô cùng của bạn chỉ còn lại khoảnh khắc và khiến cho bạn từ vô sanh bất tử trở thành sinh tử.

Bạn hãy buông bỏ ý niệm về tôi và về của tôi bao nhiêu, thì bạn sống thanh thản, vô ưu và vô bệnh bấy nhiêu.

Bạn muốn sống lâu, vô bệnh, trí tuệ và lợi ích cho nhiều người, bạn hãy buông bỏ ý niệm về tôi và cái của tôi.

Không ai khác, chính là cái tôi và cái của tôi của bạn đã giết chết hạnh phúc và thọ mạng của bạn.

Hãy yêu chân lý

Chân lý thì ở đâu và lúc nào cũng có. Ta yêu chân lý, thì ở đâu và lúc nào ta cũng có cái để yêu.

Yêu chân lý không làm cho ta khổ đau và thất vọng, nhưng ta yêu ai, ta có thể bị khổ đau và thất vọng bởi người ấy. Vì người ấy không phải là chân lý, nhưng trong con người ấy có chân lý.

Ta yêu mưa là ta chỉ yêu mưa thôi, ta không cần phải yêu mưa mùa thu, mùa hạ, mùa xuân hay mùa đông. Ta yêu mưa và chỉ yêu mưa

thôi, thì mỗi lần thấy trời mưa là ta hạnh phúc, nhưng nếu ta yêu mưa mùa thu hay mùa hạ, mùa xuân hay mùa đông, thì hạnh phúc ta trở nên ít ỏi, và nếu ta yêu mưa mùa thu, nhưng mưa mùa đông xuất hiện thì ta lại thất vọng và khổ đau, vì ta không ưa cơn mưa mùa đông ấy, nhưng ta phải sống và tiếp xúc với nó mỗi ngày và mỗi ngày ta trông cho nó đi qua, nhưng nó vẫn đi một cách chậm chạp đối với ta. Và ta lại ngồi luyến tiếc cơn mưa mùa thu đã đi qua, và chờ đợi cơn mưa mùa thu sắp đến, nên cơn mưa mùa đông càng kéo dài, càng nặng hạt, thì ta lại càng thất vọng và khổ đau.

Ta thất vọng và khổ đau là tại ta, chứ không phải tại cơn mưa mùa đông. Cơn mưa vốn vô sự, nhưng tại tâm ta hữu sự, tại ta phân biệt và kỳ thị khiến cho ta đau khổ, buồn chán và thất vọng suốt cả mùa đông.

Như vậy, ta đau khổ, buồn chán và thất vọng là tại ta. Tại ta chỉ biết yêu mưa mùa thu, mà không biết yêu mưa cả bốn mùa, và chưa bao giờ nhìn thấy được sự thật nơi những hạt nước mưa ấy.

Mưa chỉ là mưa thôi, sao lắm người nhìn mưa
mà khổ đau và buồn chán đến thế?

Tại mưa hay tại tâm họ nhỉ?

Nói chuyện với nước trong vũng chân trâu

Bạn là nước từ lòng đất sâu của đại dương và đã bốc hơi để làm mây khi gặp nắng. Nên, bạn cũng là nước mà cũng là mây và cũng là nắng. Bạn cũng đã từng là nước đùa chơi với nắng và là nắng, bạn đã từng đùa chơi với lửa và là lửa, bạn đã từng là nước đùa chơi với mây và là mây, bạn đã từng là nước đùa chơi với gió và là gió.

Bạn đã từng là gió nô đùa với trăng ngàn, đã từng là những vầng mây trắng bạc đùa chơi với núi cao và đã từng là những vầng mây đen phủ

che mặt trời, làm cho trần gian sẫm tối u buồn, nhưng bạn không hề u buồn như cõi trần gian sẫm tối ấy, vì bạn là nước, là nắng, là gió, là tha hồ biến thể rong chơi, không một ai trong trần gian có thể cản trở bạn nổi.

Có những lúc bạn làm mây ngàn theo gió ham chơi, sa vào vùng khí lạnh, làm những hạt mưa rớt xuống trần gian, đọng trên những dấu chân trâu, bạn tưởng bạn là bé nhỏ và cùng hàn, nên bạn khóc thân trách phận. Vì là tưởng, nên bạn mặc cảm và khổ đau. Bạn không dám ngửa mặt nhìn trời xanh, mây trắng, đỉnh núi cao, với biển rộng, sông dài.

Bạn đừng mặc cảm mình bé nhỏ, mình chỉ là một chút nước trong vũng chân trâu. Dù là nước trong vũng chân trâu, nhưng vẫn có đầy đủ bản chất và lý thể của nước ở nơi đại dương bạn ạ!

Bạn đừng cho mình là nước ở vũng chân trâu và bằng lòng với cái ấy, bạn không phải là những hạt nước muôn đời nơi vũng chân trâu

đâu nhé! Vì sau cơn mưa trời sẽ tạnh, và nắng
ấm sẽ xuất hiện, đưa bạn về với mây ngàn, gió
nội, với núi cao, với biển rộng sông dài, dù bạn
không tin và không có khả năng để tin điều đó,
nhưng điều đó vẫn xảy ra cho bạn một cách tự
nhiên!

Lăn lộn

Miếng thịt được ướp nhiều loại gia vị và ngày nào nó cũng nằm lăn lộn trong tô canh của mỗi gia đình trong các bữa ăn, nhưng nó chẳng nếm được mùi vị gì của chính nó và của tô canh, nó chỉ là miếng thịt nằm lăn lộn trong tô canh để người ta gấp ăn và thưởng thức.

Cũng vậy, con người sống giữa đời hết lăn lộn việc này, đến lăn lộn việc khác. Bao nhiêu công việc, buồn phiền và trách móc, khen, chê, đúng, sai, được mất giữa cuộc đời đã xông ướp vào đời sống của họ. Và con người suốt cả cuộc

đời chỉ lặn lội với những cái ấy, họ chẳng biết
đâu là chính mình và chẳng thưởng thức được
gì ở trong một cuộc sống có ý nghĩa, và sống
như vậy, thì con người chỉ là những miếng thịt
lăn lộn trong tô canh của cuộc đời để cho tử
thần gấp lên phanh thây và đưa vào huyết lộ!!!

Mọi sinh hoạt dưới chân đồi

Ta không thể đi lên đỉnh núi cao bằng con đường thẳng mà bằng con đường cong.

Trên thế gian này không có con đường nào là thẳng cả, có chăng thì cũng chỉ là đoạn đường mà không phải là con đường.

Càng tiến lên đỉnh núi cao, con đường lại càng nhỏ và càng cong, nếu ta không cẩn thận, ta khó vượt qua giai đoạn cuối này, trước khi đạt mục đích. Lên được đỉnh núi cao, tha hồ mà nhìn ngắm trời xanh, mây trắng, núi rừng

trùng điệp, khe suối, biển cả sông ngòi... Và quan trọng hơn hết là ta đứng trên đỉnh núi, nhìn xuống chân đồi, thấy cái gì cũng bé nhỏ, mọi sinh hoạt dưới chân đồi chỉ là những chuyển động li ti và chậm chạp, đáng thương.

*U*_a...?

Chú mèo rất thích ở chùa và cũng rất thích bắt chuột.

Vậy, việc thích ở chùa của chú mèo có ích lợi gì cho chú...?

*T*hời thế

Trong cơn nước lũ, ta thấy trong dòng sông nước chảy cuộn cuộn, rác rêu kết thành bè đê lên gỗ lim và kiếng kiếng.

Và trong bè rác rêu ấy, vô số sâu kiến hoạt động lúc nhúc, lô nhô bám vào rác rêu để sống an thân.

Kẻ ngu thì tung hô rác rêu là thắng thế, kẻ đại ngu thì khẳng định sâu kiến khôn ngoan, kẻ có trí trong đời thì nhắm mắt mà nói: “Thời thế, thế thời phải thế!”

*T*hánh và phàm

Trong truyền thuyết của Việt Nam có câu chuyện Thánh Gióng chỉ mới ba tuổi mà đã đánh thắng giặc Ân.

Đánh thắng giặc, Thánh Gióng không trở về nhà mà bay thẳng lên trời.

Cũng vậy, bậc Thánh nhân thấy việc nghĩa thì làm, thấy việc khó khăn thì gánh vác, việc thành thì lui, việc thuận thì nhường cho người khác và thấy danh lợi thì lại càng tránh xa! Thánh nhân là vậy, nhưng phàm nhân thì lại khác. Phàm

nhân làm ít nói nhiều, thấy lợi thì quên mình, quên cả sáng tối, ngày đêm, quên cả vợ con, cha mẹ, ông bà, anh em, bạn hữu, quên cả giang sơn, tổ quốc, quên hết cả đạo lí làm người, thấy việc khó khăn thì lánh mặt, thất bại thì đổ lỗi cho người, thành công thì vênh vang võ ngực, há danh, há lợi cho đến hơi thở cuối cùng.

Phàm Thánh không phải ở nơi mặt mày, không phải ở nơi vị trí xã hội mà ở nơi tâm hồn và phong thái hành xử.

Tâm hồn và phong thái hành xử của ta thấp kém, dù ta ngồi vào chỗ thánh, tức khắc chỗ thánh ấy liền hóa thành phàm.

Tâm hồn và phong thái hành xử của ta cao thượng, dù ta có ngồi vào chỗ phàm, tức khắc chỗ phàm ấy liền hóa thành chỗ thánh. Thánh và phàm nhân quả rõ ràng, không bao giờ xen tạp. Thánh thì giải, phàm thì trói. Thánh làm thành, liền đi không để lại dấu tích, phàm làm thành, thì ngồi đó mà hưởng thụ và kể lể!

Thánh phàm là vậy có gì là khó hiểu.

Lòng dạn lòng lạy Phật

Ta lạy Phật mỗi ngày và mỗi ngày ta đều xin Đức Phật gia hộ cho ta đủ thứ. Nhưng tuyệt nhiên ta không hề nghe Ngài hứa hẹn gì với ta cả. Ta chỉ thấy Ngài nhìn ta mà mỉm cười thôi.

Tại sao Ngài chỉ nhìn ta mà mỉm cười thôi nhỉ, tại vì ta lạy Ngài để xin Ngài những điều mà Ngài không bao giờ nghĩ đến và có, thì làm sao Ngài có, để Ngài có thể cho chúng ta được

Điều Ngài có thì chúng ta lại không xin, điều Ngài không có thì chúng ta lạy Ngài để xin,

làm sao mà Ngài không mỉm cười với chúng ta được !

Ngài thì không hề có tâm ích kỷ, không có tâm phân biệt, kỳ thị mà ta lạy Ngài với tâm ích kỷ, tâm phân biệt, kỳ thị và tâm nghĩ đến quyền lợi cho mình quá nhiều, thì làm sao Phật không nhìn ta mỉm cười được!

Ta lạy Phật với tâm cung kính vô cầu, thì ta sẽ có ở trong Phật và Phật sẽ có ở trong ta, giúp ta thấy rõ mọi giá trị đích thực của cuộc sống để thăng hoa. Nhưng ta lạy Phật với tâm thủ lợi, thì Phật sẽ không có ở trong ta và ta sẽ không có ở trong Phật, Phật bị ta bóc lột bởi cái lạy của ta, thì làm sao ta trở thành kẻ nhân nghĩa để tạo thành phước đức được!

Lạy Phật với tâm thủ lợi, là càng lạy Phật ta càng trở thành kẻ phi nhân nghĩa.

Vậy ta hãy cẩn thận, cẩn thận mỗi khi ta lạy Phật nhé!

Dạ, dạ, dạ... con đã hiểu!

Có những đoàn Phật tử đi cúng dường an cư, một ngày hơn ba mươi chùa tại Huế, họ đến cúng một cách tội nghiệp như bị ma đuổi sau lưng vậy .

Có một cư sĩ hỏi tôi: “Chúng con đi cúng dường như vậy có phước đức nhiều không thầy?”

Tôi cười và nói: “Miệng bình thì nhỏ, mức một gáo nước đầy đổ vào nhanh quá, nó vào trong bình không có bao nhiêu hết, phần nhiều bị chảy ra ngoài và làm nhớp cả bàn ghế và nền nhà nữa”.

Vị cư sĩ nói: “Vậy, con nên đi ít chùa lại phải không thầy?”.

Tôi nói: “Nhiều chùa hay ít chùa không quan trọng, mà quan trọng là ta phải thực tập, hạnh cúng dường với tâm trầm tĩnh, rộng lớn và sâu sắc, để hạnh cúng dường của ta đưa tới một hiệu quả cao cho ta, cho tâm ly tham, cho tâm bất khinh của ta, cho tâm khiêm hạ của ta, cho tâm vô cầu danh lợi của ta và ta cúng dường để cho tâm ta sinh khởi tuệ giác của Phật, giải trừ sự cấu uế nơi tâm, đưa tâm hướng đến Niết bàn tịch tịnh của Pháp và ta thực tập hạnh cúng dường để cho tâm ta không còn khởi niệm phân biệt, kỳ thị mà dẫn đến sự trong sáng và hòa điệu của Tăng .

Ta thực tập hạnh cúng dường như vậy mỗi ngày phước đức lớn mạnh trong ta, tuệ giác và sự thương yêu của ta phổ nhuận cùng khắp, như mây lành che mát không gian, như nước mưa cam lồ rưới xuống, khiến cho tất cả vạn hữu đều sinh kết hoa lành, trái ngọt.

Nên, ta cúng dường, dù chỉ là một hạt muối, muỗng đường, bó rau, đều là ta đang thực hành bố tát, mà bố tát thì ở đâu và lúc nào cũng trầm tĩnh, sâu lắng và rộng lớn”.

Vị cư sĩ chấp tay, dạ, dạ, dạ, con đã hiểu!

*T*ĩnh độ đích thực

Ta nói ở đây là “Tĩnh độ” và một người khác lại nói “Kia là Tĩnh độ”. Tất cả chúng ta đều nói về Tĩnh độ, đều tu tập Tĩnh độ mà người ta tu tập “Tĩnh độ” ở đây, không chấp nhận người ta tu tập “kia là Tĩnh độ” và người ta tu tập “kia là Tĩnh độ”, lại không chấp nhận người ta tu tập “đây là Tĩnh độ”. Nên cả hai đã làm cho thế giới Tĩnh độ trở thành thế giới của ngôn thuyết, của tranh cãi, của phe nhóm và phiền não, khiến cho thế giới “đây là Tĩnh độ” hay “kia là Tĩnh độ” không còn là Tĩnh độ nữa.

Ta chấp nhận “đây là Tịnh độ” mà không chấp nhận “Kia là Tịnh độ”, đó là một cực đoan mà người tu tập cần phải tránh. Và sự chấp nhận ngược lại cũng được xem là một cực đoan mà người tu tập cần phải tránh.

Ta phải biết rằng, “đây là Tịnh độ” được tạo nên bởi “kia là Tịnh độ” và “kia là Tịnh độ” lại được tạo nên bởi “đây là Tịnh độ”.

Nếu không có “kia là Tịnh độ”, ta dựa vào cơ sở nào để khẳng định “đây là Tịnh độ”, và nếu không có “đây là Tịnh độ”, ta dựa vào cơ sở nào để khẳng định “kia là Tịnh độ”.

Trong ngôn ngữ tương quan, khi ta nói “đây là Tịnh độ” tức là ta đã ngầm có hai ý: “Kia là Tịnh độ” hay “kia không phải là Tịnh độ”; hoặc ta nói “kia là Tịnh độ”, tức là ta đã ngầm có hai ý: “Đây là Tịnh độ” hay “đây không phải là Tịnh độ”.

Tuy nhiên, dù Tịnh độ ở nơi kia hay Tịnh độ ở đây, tất cả đều được biểu hiện từ nơi tự tâm.

Nếu tâm ta thanh tịnh, thì ta ở đâu là Tịnh độ có mặt ở đó, và nếu tâm ta không thanh tịnh thì ta ở đâu là uế độ có mặt ở đó.

Tâm ta thanh tịnh, thì ta ở đâu ta cũng liên thông được với hết thầy Tịnh độ của chư Phật mười phương và ba đời.

Và nếu tâm ta không thanh tịnh, dù ta đang ở đâu, tâm ta cũng đang liên thông với mọi ô nhiễm của hết thầy chúng sanh trong mười phương và ba đời.

Sự thanh tịnh của chư Phật mười phương và ba đời đang có mặt ở nơi tâm vô nhiễm của chúng ta. Và thế giới bất tịnh của chúng sanh trong mười phương và ba đời cũng đang có mặt nơi tâm ô nhiễm của chúng ta

Nên, tâm ta tịnh, thì mười phương thế giới đối với ta đều tịnh. Và tâm ta bất tịnh là trong mười phương thế giới, không có thế giới nào là thế giới thanh tịnh cho ta.

Các nhà khoa học vật lý hạt nguyên tử hiện

đại đã nói cho ta biết rằng, hạt nguyên tử chính là sóng nguyên tử và sóng nguyên tử là hạt nguyên tử và khi một hạt nguyên tử được tách rời thành hai và cách nhau cả ngàn dặm, nhưng chúng vẫn có tính cộng thông và đồng thời với nhau.

Vậy, chúng ta tu tập tịnh độ, ta tụng kinh A Di Đà, ta đã nghe kinh nói cho ta rằng: “Khi đức Phật Thích Ca đang nói về Tịnh độ Phật A Di Đà, thì vô số chư Phật khắp cả mười phương, tức thời đều đưa tướng lưỡi rộng dài và đều ca ngợi, hỗ trợ việc thuyết pháp về Tịnh độ của Phật Thích Ca.

Vậy , Tịnh độ không phải chỉ có mặt ở đây mà còn có mặt ở nơi kia, và không phải chỉ có mặt ở nơi kia mà còn có mặt ở khắp cả mười phương và ba đời và cộng thông với nhau.

Bởi vậy, trong Văn Cảnh Sách Tổ Quy Sơn nói: “Giá biên, na biên ứng dụng bất khuyết”. Nghĩa là: “Bên này bên kia ứng dụng tròn đầy”.

Tịnh độ là tuệ giác tròn đầy, là an lạc vô khuyết,

là tình thương vô hạn, là sự sống vô cùng, là thanh tịnh vô nhiễm, là bản nguyện vô biên, là diệu dụng vô cùng, là công đức vô lượng, vậy mà ta đem trí hữu cùng, đem tâm hữu lượng, đem ý niệm chia phân, bỉ, thử mà ứng dụng, thì làm sao mà ta có Tịnh được nhỉ? Ta hãy tránh xa mọi cực đoan đối với Tịnh độ, để Tịnh độ đích thực có mặt trong ta.

Tai nạn

Ta chạy xe trên đường phố, ta thích rẽ phải lúc nào là tùy ý rẽ, ta thích rẽ trái lúc nào là tùy ý rẽ, ta thích dừng lúc nào là ta dừng, ta chạy xe trên đường phố với phong cách như vậy, trước sau gì ta cũng bị tai nạn.

Cũng vậy, ta sống trong một gia đình có nhiều người hay ta sống giữa xã hội với nhiều người, mà ta thích gì là ta làm nấy, ta xem trong gia đình cũng như xã hội không có ai, chỉ có một mình ta thôi, nên ta thích gì là ta làm nấy, thì làm sao mà việc làm của ta không dẫn ta đi đến chỗ tai nạn.

Sống giữa cuộc đời ta gặp nhiều tai nạn là do ta, vì giữa đời ta chỉ có biết mình ta, chính cái biết ấy đã đưa ta vào chỗ tai ương của cuộc đời.

Chăm dứt nỗi ám ảnh

Thu Tâm là một giáo viên ngoại ngữ, chồng cô và cô đều có vị trí nhất định ở trong xã hội, có nhà cửa đầy đủ tiện nghi có hai con, một trai và một gái đều học giỏi.

Tuy vậy, khuôn mặt của Thu Tâm hiếm có nụ cười thanh thản. Tâm nhìn ai cũng cúi mặt. Tâm có nỗi buồn sâu kín không biết thổ lộ cùng ai.

Tâm đã đọc chuyện con Mèo mướp và cá Tràu ở trong “Lời ru chạm mặt trời” của tôi, làm

Tâm xót xa về thiên chức làm mẹ của mình, Tâm đã tìm gặp tôi và thổ lộ, vì bể kế hoạch, Tâm đã giết chết ít nhất là hai người con của mình khi đang ở trong thai, và bây giờ lại bị ám ảnh, khiến cho Thu Tâm ngủ không được. Tâm đã nhờ tôi giúp cho Tâm một phương pháp trị liệu. Tôi nói với Thu Tâm không có phương pháp trị liệu nào hữu hiệu bằng phương pháp sám hối và niệm Phật mỗi ngày.

Sám hối là sử dụng năng lực thiền định của tâm, để tẩy trừ những lầm lỗi của thân ngữ ý. Và niệm Phật là sử dụng năng lực tỉnh giác của tâm để soi vào những hành động lệ thuộc vô minh và ái nghiệp của mình, khiến cho chúng từ bóng đêm của tâm bước ra ánh sáng của tuệ giác và từ bi. Ta đem năng lực của tuệ giác và từ bi ấy, để ôm những tâm thức mà ta đã vì vô minh, khát ái mà gây đau khổ cho họ, mong họ có điều kiện để khởi lên tâm tuệ giác và từ bi qua công phu lạy Phật, niệm Phật và sám hối của ta một cách chí thành. Nếu ta sám hối và niệm Phật như vậy, thì không có tội nào không

tiêu, không có lỗi nào không diệt và không có nghiệp chướng nào là không thay đổi.

Nghe tôi nói như vậy, Thu Tâm hứa sẽ nỗ lực thực hiện và sau đó không bao lâu, cô ta đã chấm dứt được mọi ám ảnh.

*Đ*au khổ và hạnh phúc

Khổ đau và hạnh phúc của ta, chúng gắn liền với hai chất liệu thương và ghét ở trong tâm thức của chúng ta.

Ta ghét ai là ta đau khổ trước, ta nguyên rủa ai là ta đau khổ trước, chứ không phải người ta ghét, hay người ta nguyên rủa. Và đôi khi người ấy, chẳng hề hấn gì với cái ghét và cái nguyên rủa của ta nữa là khác.

Và đôi khi, người bị ta ghét và nguyên rủa, họ xem như không có chuyện gì xảy ra, khiến cho

ta càng trở nên thù ghét họ, nên sự khổ đau của ta càng tăng lên gấp bội.

Như vậy, khổ đau là do ta ghét. Ta ghét bất cứ cái gì là ta bị khổ đau bởi cái ấy, nhưng cái ấy chẳng hề hấn gì đến cái ghét của ta.

Ta thương ai là ta hạnh phúc trước, chứ không phải người ta thương có hạnh phúc trước ta. Ta kính trọng ai là ta có hạnh phúc trước, chứ không phải hạnh phúc thuộc về người ta kính trọng.

Viên ngọc quý mà ta đang nâng niu nơi bàn tay ta, là ta hạnh phúc với viên ngọc quý, chứ không phải viên ngọc quý đang hạnh phúc với ta.

Ta nhìn một bông hoa đẹp, ta vui và ta hạnh phúc, như vậy vui và hạnh phúc thuộc về ta mà không thuộc về hoa.

Nên, ta muốn có hạnh phúc lớn và an lạc lớn, thì ta phải thực tập hạnh thương yêu rộng lớn. Ta hãy đưa “đôi mắt thương” để nhìn cuộc đời.

Đôi mắt thương của ta càng sâu, thì hạnh phúc của ta càng cao, đôi mắt thương của ta càng trầm tĩnh, thì hạnh phúc của ta càng trong sáng, đôi mắt thương của ta càng rộng lớn, thì hạnh phúc của ta càng tuyệt vời, đôi mắt thương của ta càng phóng khoáng, thì hạnh phúc của ta càng có thành thoi và tự do.

Như vậy, hạnh phúc là do ta thương, tình thương của ta càng lớn, thì hạnh phúc của ta càng tràn đầy.

Nên, ta thương bất cứ ai, bất cứ cái gì thì hạnh phúc thuộc về ta, chứ không phải thuộc về người ấy và cái ấy. Ta phải thực tập hạnh thương cho được nhiều người, ngay cả những người chống lại ta. Ta phải thực tập hạnh thương cho được nhiều loài, ngay cả những loài vật làm cho ta sợ hãi. Và ta phải thực tập thương đến những loài thảo mộc, đất đá, dòng sông, núi rừng, biển cả, mặt trời, mặt trăng, nắng và mưa, ngày và đêm, cũng như tập thương cái vô thường của cuộc sống, để ở đâu và lúc nào trực diện và tiếp xúc với bất cứ cái gì, dù thuận hay nghịch, dù Phật

hay chúng sanh, dù thánh hay phàm, thì chất liệu hạnh phúc đều sinh khởi và có mặt trong ta, để hạnh phúc là ta và ta là hạnh phúc. Hạnh phúc không còn là một sự khát thèm và tìm kiếm.

Ta là bạn của muôn loài

Trong bữa ăn, ta gặp một miếng thịt hay một miếng rau để ăn, ta phải biết nhìn sâu để thấy rằng, mọi vật đang hy sinh sự sống cho sự sống của ta.

Ăn một miếng thịt hay ăn một đĩa rau là ta đang giết chết nhiều sự sống ở trong đó hoặc là trực tiếp hoặc là gián tiếp. Và ta đang giành giật mọi sự sống khác để tô đắp sự sống cho ta.

Miếng thịt bò, miếng thịt heo, miếng thịt gà, ta đang gặp, thì tất cả loài bò, heo, gà đều là nạn

nhân của ta, không những vậy mà những ký sinh vật đang hoạt động trong miếng thịt cũng đang bị ta giành giật. Và ta giết chết một con bò hay một con heo, tức là ta đã giết chết rất nhiều chúng sinh đang nương tựa vào những con bò, con heo ấy để sống.

Và một miếng rau ta đã gắp cũng vậy, chúng đều là nạn nhân của ta, ta không những giành giật sự sống của nó để tô đắp cho sự sống của ta, mà ta còn giành giật thực phẩm của trâu bò và các loài sâu bọ để ăn nữa chứ.

Lại nữa, trong những cọng và lá rau, biết bao nhiêu loài sinh vật đang sinh hoạt và được che chở bởi những cọng rau và lá rau ấy.

Vậy, khi ta gắp một miếng thịt, hay gắp một miếng rau để ăn, ta phải hỏi, ta là ai mà lại có quyền uy giết hại nhiều sự sống để tô đắp cho sự sống của mình? Ta gắp một miếng thịt hay một miếng rau để ăn, ta có bị muôn loài thù hận và ghét ta chẳng? Và nếu ta ăn để sống mà gây thiệt hại cho nhiều loài, đem đến sự chết cho

nhiều sinh vật, thì sự sống của ta có ý nghĩa gì không? Sự sống của ta được tạo nên bởi nhiều sự chết của các sinh loại và hạnh phúc của ta đã tạo ra nhiều lo âu, sợ hãi và đau khổ của nhiều người và của nhiều sinh vật, như vậy sự sống và hạnh phúc của ta có chân thật không?

Nên khi ta gặp một miếng thịt, hay ngồi đối diện với một đĩa rau để ăn, ta hãy nhìn sâu vào những thực phẩm ấy, để khởi hổ thẹn trước khi ăn, và ta phải khởi tâm sám hối nghiệp chướng của ta và tâm biết ơn sâu sắc của ta đến với mọi người, mọi loài trước khi ăn.

Ta không gặp miếng thịt hay miếng rau để ăn theo bản năng hay thú tính, hoặc đi theo khuynh hướng phóng túng và hưởng thụ, mà gặp miếng thịt hay miếng rau để ăn với tâm nguyện, sớm chấm dứt điều ác trong tâm, sớm chấm dứt điều ác ở nơi những hoạt động của thân và ngữ, sớm thành tựu các phước báo không lệ thuộc ăn uống, và nguyện đem thân thể, lời nói và tâm hồn này phụng sự sự sống cho hết thảy muôn loài.

Ta ăn với sự quán chiếu sâu sắc, với tâm nguyện chân thật như vậy, ta sẽ giảm trừ và đoạn tận được những tội lỗi do ăn uống đem lại.

Như vậy, ta sống một đời sống thật có ý nghĩa và lợi ích. Ta là bạn của muôn loài mà không phải là kẻ thù của tất cả.

*T*hiên tập

Vào 18 giờ 30 phút ngày 15/7/2006, tại Thiền Thất Cây Thị, chùa Thuyền Lâm, thành phố Huế, có hai học sinh cấp III của Hoa kỳ, một tên là Ngọc Trân và một là Andy đến gặp tôi và xin hướng dẫn Thiền tập.

Bài thiền tập đầu tiên của tôi hướng dẫn cho họ:

*“Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào,
(Breathing in, I know, I am breathing in)*

*Thở ra tôi biết tôi đang thở ra.
(Breathing out, I know, I am breathing out)”.*

Hai em ấy thực tập cùng tôi hai mươi phút, sau đó hai em xin tôi chia sẻ thêm nhiều phương pháp thực tập thiền nữa.

Andy nói: “Ngồi thiền con bị đau lưng, Thầy có phương pháp nào giúp con thiền tập nữa không?”.

Tôi nói: “Có. Nếu ngồi thiền đau lưng, thì ta thực tập thiền bằng sự đi, nếu đi không được nữa, thì ta tập thiền đứng, nếu đứng không được nữa, thì ta thực tập thiền bằng sự nằm, nếu nằm mà ta không thực tập thiền được nữa, thì ta thực tập thiền bằng sự lắng nghe, nếu thiền tập bằng sự lắng nghe không được nữa, thì ta thiền tập bằng lắng nhìn, nếu lắng nhìn không được nữa, thì ta thực tập thiền trong sự nói và cười, nếu nói và cười mà ta không thực tập được nữa, thì ta thực tập trong sự ăn uống, mặc áo quần, làm việc, hoặc ta thực tập thiền qua sự theo dõi và nghe những cảm giác của ta, khi ta ăn uống hay tiếp xúc với mọi đối tượng...” Hai em ấy đã rất ngạc nhiên nhìn tôi và họ cười một cách rất thoải mái, vì họ nhận

ra rằng, có rất nhiều phương pháp để thiền tập, để tĩnh tâm, chú không phải chỉ có một phương pháp duy nhất là ngồi.

Khổ đau không phải là ta

Có nhiều người đã gặp những khổ đau từ đời sống, bản thân, gia đình và xã hội, họ đã đến gặp tôi, yêu cầu tôi giúp đỡ để cho họ vượt qua tình trạng ấy.

Tôi nói: “Mỗi khi quý vị cảm thấy khổ đau đến với quý vị từ bất cứ hướng nào, thì quý vị hãy thực tập và quán chiếu bài này:

*“Khổ không phải là tôi,
Không phải là của tôi,
Khổ hoàn toàn không thực
Do ái, thủ mà sinh”.*

Khi thở vào, ta tập trung tâm ý và quán chiếu “khổ không phải là tôi, không phải là của tôi”. Khi thở ra, ta tập trung tâm ý và quán chiếu: “Khổ hoàn toàn không thực, do ái thủ mà sinh”.

Và khi thở ra, ta tập trung tâm ý và quán chiếu: “Khổ hoàn toàn không thực, do ái thủ mà sinh”.

Nếu ta ngồi yên lặng và thực tập như vậy, khoảng nửa giờ, ta sẽ có định tĩnh, những cảm giác khổ đau trong ta sẽ lắng xuống và trả lại sự sống cho tâm hồn ta.

Khổ đau không có thực, chúng không có tự tính nào nhất định cho chính nó cả, nhưng do ta cho rằng: “Ta phải là thế này, ta phải là thế kia”, nhưng thực tế không xảy ra theo ý muốn của ta, nên khổ đau sinh khởi trong ta.

Như vậy, khổ đau đã không có thực, thì làm gì khổ đau có thực trong ta. Nên khổ đau không phải là tôi, không phải là của tôi, chúng là sự hư huyền không thực, do ta tham ái về “cái tôi, cái của tôi” mà khổ đau phát sinh, nên ta muốn chấm dứt khổ đau, ta hãy buông bỏ ý niệm “về

tôi và về của tôi”, ta hãy buông bỏ ý niệm về tiền tài, danh vọng, sắc đẹp..., là tôi, là của tôi, thì mọi khổ đau của ta sẽ từ từ chấm dứt.

Khổ đau hay hạnh phúc của ta không phải do tiền tài, danh vọng, sắc đẹp đem lại mà do tâm của ta tham ái và chấp thủ đối với chúng, hay do tâm ta có chất liệu tự do và buông bỏ đối với chúng.

Khổ đau đến với ta từ nhiều phía, kể cả những phía tu tập và hạnh phúc cũng đến với ta, từ nhiều phía ngay cả những phía già, bệnh và chết.

Già là do vô thường, nếu không có vô thường, thì làm sao ta có già và nếu không già, thì làm sao ta có trẻ, già hay trẻ đều là do vô thường. Vì sao ta thấy trẻ là hạnh phúc mà không thấy già là hạnh phúc, và tại sao ta thấy già là khổ đau mà không thấy trẻ là khổ đau?

Bệnh là do vô thường, nếu không có vô thường làm sao mà ta có bệnh và nếu không có vô thường, thì làm sao ta có bệnh mà chữa trị bệnh.

Như vậy, bệnh hay vô bệnh đều là vô thường cả, tại sao ta chỉ thấy bệnh là khổ mà không thấy bệnh là không khổ, hay tại sao thấy không bệnh là hạnh phúc mà thấy bệnh là không hạnh phúc?

Chết là do vô thường đem lại, nếu không có vô thường làm gì mà ta có chết và không có chết thì làm gì có sống. Sống và chết của ta đều là vô thường.

Vậy, tại sao sống là hạnh phúc mà chết là không hạnh phúc hay tại sao chỉ có chết là đau khổ mà sống là không đau khổ.

Vô thường không có nội dung của khổ hay vui, của già bệnh hay chết. Vô thường là sự thật của mọi sự hiện hữu. Mọi sự hiện hữu là hiện hữu trong vô thường. Ta không nhận ra được điều đó để buông bỏ mọi hạt giống tham ái và chấp thủ đối với mọi đối tượng ở trong tâm thức ta là ta bị khổ đau và nếu ta nhận ra được điều đó, ta buông bỏ những điều tham ái và chấp thủ ở trong tâm thức ta, thì ngay ở trong già, bệnh, chết, ta đều có hạnh phúc.

Ngay ở trong sanh mà ta không bị sanh chi phối,

ngay ở trong già mà ta không bị già chi phối,
ngay ở trong chết mà ta không bị chết chi phối.

Ngay ở trong sanh mà ta vẫn sống với bản thể
vô sanh, ngay ở trong bệnh mà ta vẫn sống với
bản thể vô bệnh, ở trong chết mà ta vẫn sống
với bản thể bất diệt.

Và ngay ở trong sinh diệt mà ta tự tại giữa sinh
diệt và không sinh diệt, ngay ở trong già mà ta
tự tại giữa cái già và cái không già, ngay ở trong
bệnh mà ta tự tại giữa cái bệnh và cái không
bệnh và ngay ở trong cái chết, mà ta tự tại giữa
cái chết và cái không chết.

Như vậy, ta chỉ có tự do và hạnh phúc đích
thực, khi mọi hạt giống tham ái và chấp thủ
ngã, trong ta hoàn toàn vắng mặt.

Khi tâm ta đã vắng mặt hoàn toàn mọi hạt
giống chấp thủ và khát ái, thì ta sống hết sức
thoải mái giữa sinh và vô sinh, giữa bệnh và vô
bệnh, giữa chết và không chết.

Nên, khổ đau không phải là ta, không phải là của ta.

Phước đức cùng ta hiện hữu

Ta muốn đại tiểu tiện, ta đi tìm toilet và có toilet cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn ăn uống cái gì, ta đi tìm kiếm phẩm vật ẩm thực và phẩm vật ẩm thực có cho ta là ta có phước đức.

Ta bị bệnh, ta muốn tìm thầy thuốc để chữa bệnh và có thầy thuốc cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn học hỏi, ta đi tìm thầy dạy và có thầy dạy cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn tu tập, ta đi kiếm môi trường và có môi trường cho ta, là ta có phước đức.

Ta muốn thở và có hơi thở cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn nói, và có ngôn ngữ cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn nhìn và có cái thấy cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn nghe và có cái nghe cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn ăn và có cái ăn cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn ngủ và có cái ngủ cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn tiếp xúc và có cái tiếp xúc cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn nhận thức và có cái nhận thức cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn đi và có cái đi cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn cầm nắm và có cái cầm nắm cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn ngồi và có cái ngồi cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn nằm và có cái nằm cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn ngủ và có cái ngủ cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn từ bỏ và có cái từ bỏ cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn thương và có cái thương cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn từ bỏ cái ác và có cái ác cho ta từ bỏ là ta có phước đức.

Ta muốn thực tập điều thiện và có cái thiện cho ta thực tập là ta có phước đức.

Ta muốn hiếu với cha mẹ và có cha mẹ để cho ta hiếu thảo là ta có phước đức.

Ta muốn có tình cảm với vợ hay chồng hoặc con cái và có vợ hay chồng hoặc con cái để cho ta tình cảm thì ta có phước đức.

Ta muốn có tình cảm với dòng họ và quê hương mà ta có dòng họ và quê hương để cho ta tình cảm là ta có phước đức.

Ta muốn có tình cảm với tất cả mọi người và có mọi người để cho ta tình cảm là ta có phước đức.

Ta muốn cứu giúp chúng sanh và có tất cả chúng sanh để cho ta cứu giúp là ta có phước đức.

Ta muốn học hạnh ly dục và có các bậc ly dục cho ta học tập là ta có phước đức.

Ta muốn học hạnh Bồ Tát và có các Bồ Tát cho ta học hạnh là ta có phước đức.

Ta muốn kính lễ và học hạnh chư Phật và có

chư Phật để cho ta kính lễ và học hạnh là ta có phước đức.

Ta muốn vào địa ngục để rèn luyện tâm chí và có địa ngục cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn vào thế giới của súc sanh để chứng nghiệm sự ngu dốt của loài súc sanh, liền có thế giới súc sanh cho ta là ta có phước đức.

Ta muốn vào thế giới của A tu la, để chứng nghiệm sự đam mê quyền lực và hận thù, có thế giới ấy cho ta là ta có hạnh phúc.

Ta muốn sống nhân từ trong nhân loại và có nhân loại để cho ta nhân từ là ta có phước đức.

Ta muốn sống bằng thiện nghiệp của chư thiên và có chư thiên thiện nghiệp cho ta là ta có phước đức.

Vậy, hết thảy phước đức đối với ta, ta đã có, đang có và sẽ có.

Cái đã có, ta nỗ lực duy trì không để rơi mất, đối với cái đang có, ta không những nỗ lực duy

trì mà còn làm cho nó thăng tiến, không gián đoạn và với những điều phước đức mà ta chưa có, ta nỗ lực làm cho nó sinh khởi qua nhân và duyên.

Nhân duyên làm cho phước đức của ta chưa sinh sẽ sinh, đang có sẽ tăng trưởng, đã có không bị rơi mất. Nhân duyên tốt đó là Tam Bảo, là Thấy hiển, Bạt tốt, là môi trường thích ứng với các điều thiện.

Phước đức của ta phát sinh là do ta biết sống với tất cả mọi người, mọi loài và muôn vật bằng tất cả tấm lòng, ta phải biết thận trọng lời nói mỗi khi hành xử, phải biết giữ gìn hành động mỗi khi tiếp xúc để không gây thiệt hại sự sống giữa ta và muôn loài, ta phải biết khiêm tốn và cảm ơn sâu sắc những hạt cát và cọng rau, vì tất cả đang giúp ta làm nên sự sống nhiệm mầu!

Hạnh phúc là ta

Lòng tham, sự căm tức và chất liệu mù quáng ở trong lòng ta đã phá hỏng nhân cách của ta và làm cho ta không bao giờ có hạnh phúc.

Ta tham đối với bất cứ cái gì, thì ta sẽ bị cái đó làm cho ta mất chủ quyền và không có tự do.

Ta hờn giận ai là ta mất nhân cách đối với người ấy và ta khổ đau trước khi người ấy đau khổ.

Ta mù quáng đối với cái gì, thì ta không thấy rõ tự thân của cái ấy và ta cũng đánh mất luôn chính ta.

Như vậy, nhân cách, hạnh phúc và sự tự do của ta chỉ thành tựu khi nào trong đời sống của ta và trong mỗi hành động của ta không bị điều động bởi lòng tham, bởi sự giận hờn, bởi sự mù quáng.

Ta không cần phải đi tìm hạnh phúc ở bất cứ nơi nào, mà ta chỉ cần dừng lại lòng tham, sự giận hờn và tính mù quáng trong ta là tức khắc hạnh phúc sinh khởi trong ta, ta là hạnh phúc và hạnh phúc là ta.

*V*ượt khỏi đói nghèo

Cha ta nghèo cho ta đi giúp việc với người, ta phải biết chọn người giàu có hơn ta để giúp việc.

Phần nhiều người giàu ít ai thương người nghèo, nhưng phần nhiều người nghèo lại trọng người giàu và giúp cho người giàu, nên người giàu mới giàu. Và người giàu là người có nhiều cơ hội tạo ra nhiều tội lỗi với người nghèo.

Người nào giàu có do tu nhân bố thí, cúng

duờng, thì tài sản không bị chồng vợ hay con cái phá tán, không bị nước cuốn mất, lửa thiêu cháy, giặc cướp hay bị vua quan úc hiếp chiếm đoạt. Nhưng cuối cuộc đời của họ cũng phải buông bỏ nó. Còn người giàu nào do thủ thuật tạo nên, do đối gặt mà thành, thì tài sản của họ không thể tồn tại lâu dài. Tài sản ấy làm hư hỏng vợ chồng, con cái, bạn bè, làm hư hỏng nhân luân gia tộc, và bại liệt thanh danh, nên tài sản đó, nó có đó mà không đó.

Nên, ta nghèo, ta phải biết chọn người giàu để giúp đỡ. Người giàu mà biết tu nhân tích đức, thì sau bữa ăn của họ ta còn thừa hưởng được, sau cái mặc của họ, ta còn thừa hưởng được, sau cái ngủ của họ ta còn ngủ được và ta còn học được từ tấm lòng chân thực của họ.

Trái lại, ta đã nghèo mà đi làm đày tớ với người giàu vô đạo, sau bữa ăn của họ, chỉ còn lại chén tách ngỗng ngang, sau cái mặc của họ chỉ còn lại những chiếc áo quần cũ mục và sau cái ngủ của họ, ta phải thức trắng đêm để làm việc.

Bởi vậy, dù ta nghèo, buộc phải đi làm đày tớ, ta cũng phải biết chọn người để làm thì may ra, ta mới có cơ hội vượt ra khỏi đói nghèo.

Xa lia tâm điên đảo

Tâm con người không có sự chí thành, thì không có việc gì do con người làm mà thành cả, nếu có thành chẳng, thì sau cái thành ấy là một sự thất bại hoàn toàn.

Và tâm con người đã hư, thì không có việc làm gì do con người làm mà nên cả, nếu có chẳng, thì sau cái nên ấy, kèm theo những sự hư hỏng khủng khiếp.

Vậy, muốn giúp con người thành đạt, ta khuyên họ nên đem tất cả tấm lòng cho công việc, và

muốn cho họ sự nghiệp của họ không hỏng ta
khuyên họ, cần xa lìa tâm điên đảo.

*N*iềm vui và sự hiểu biết

Ba chú điếu đi tụng kinh xong, tôi thưởng ba chú bốn hộp yaourt.

Một điếu hỏi: “Thầy cho bốn hộp mà con ba điếu làm sao mà chia? Tôi nói: “Tùy các con”.

Trưa lại, tôi gọi mấy chú điếu lại hỏi, mấy con đã phân chia yaourt cho nhau như thế nào?

Một điếu trả lời: Ba đưa con ba hộp, còn một hộp con chia cho điếu Thành.

Tôi nói: “Điếu Thành không gieo nhân sao lại

hưởng quả? Điều Thành lợi dụng nhân quả của người khác là không tốt, là tội cho Điều Thành.”

Một đệ tử thưa: “Con chia ba điều ba hộp, hộp còn lại con chia ba, cho ba người đều nhau.

Tôi nói: “Nếu như vậy, thì quá sòng phẳng, sòng phẳng đến mức lạnh lùng và khùng khiếp”.

Một đệ tử khác nói: “Bạch Thầy, thế thì phải chia thế nào?” Tôi nói: Điều nào được trao trách nhiệm phân chia, điều ấy phải chia cái tốt cho người, cái xấu cho mình, cái nhiều cho người, cái ít cho mình.

Tại sao? Vì người được giao cho trách nhiệm phân chia, tự nó đã có được một danh dự rất lớn rồi, không cần phải quan tâm đến vật chia cho mình nữa.

Cái tốt, cái lợi thì nhường cho người, cái thiệt hại, cái xấu thì để lại cho mình, đó là hạnh của bậc đại nhân ở trong đời; còn nếu cái tốt, cái lợi để dành cho mình, cái xấu, cái thiệt hại thì

đưa cho người khác, đó là cách hành xử của kẻ phàm phu. Vì vậy, họ bị mọi người oán đối không dứt, thù hiểm bất tận, nhân cách của họ bị hư hỏng, và bè bạn tránh xa.

Người xưa nói: “Ở nhà vườn, ăn cau sâu”. Câu ấy, có một nội dung hành xử rất đẹp và rất đạo lý.

Vậy, các con phải nhớ và thực tập mỗi ngày, để mỗi ngày các con lớn lên trong chất liệu trí tuệ và từ bi.

Ba chú đệ tử, đều chấp tay vâng lời và kính lễ, rồi lui ra trong niềm vui và sự hiểu biết mới.

Lời nói có ý nghĩa

Ta mất tiền bạc hoặc danh vọng, có thể tìm kiếm và phục hồi lại được, nhưng ta vụng dại để thời gian đi qua mà không có một hành động nào có ý nghĩa, ngoại trừ cơm áo là ta bị đánh mất ta vĩnh viễn.

Người ta có thể hiến tặng cho nhau tiền bạc, nhà cửa, đất đai ngay cả quyền lực và tình cảm, nhưng không một ai có khả năng hiến tặng cho nhau thời gian.

Vì vậy, ta phải biết những gì cần làm là làm

ngay, việc gì chẳng cần làm, thì chẳng cần quan tâm, vì sao? Vì mạng sống của ta trong từng hơi thở và hạnh phúc của ta là những lời nói và những hành động có ý nghĩa.

Bíp

Xưa nước từ trên cao chảy xuống thấp, ngày nay và ngàn sau cũng vậy.

Ngày nay với khoa kỹ thuật, con người có thể làm cho nước từ thấp chảy lên cao qua máy móc, nhưng máy hết móc, thì nước từ cao vẫn đổ xuống lại chỗ thấp.

Điều ấy chẳng có gì là cũ, chẳng có gì là mới. Mới hay cũ là tùy theo khả năng và trình độ nhận thức của ta đối với chân lý, chứ chân lý thì chẳng có gì mới, chẳng có gì cũ.

Đối với những người đã thể nhập chân lý, họ thấy ngay trong cái cũ có cái mới và trong cái mới có cái cũ, nên cũ và mới chẳng tách rời nhau, cũ là diệt, mới là sinh hay cũ là sinh, mới là sinh, và vì do sinh diệt mà có cũ và mới.

Nên, ta ưa cái cũ thì cứ chơi với cái cũ và ta ưa cái mới thì cứ chơi với cái mới. Mới và cũ mà ta đang đùa chơi đó, chẳng khác nào hai mặt của một bàn tay.

Cái cũ của cái này là cái mới của cái kia, và cái mới của cái kia là cái cũ của cái này, nên những bậc có trí trong đời, chẳng bận tâm gì đến cũ và mới, nhưng những kẻ vô trí trong đời thì thích ruồng bỏ cái cũ và chạy theo cái mới, sống rộn ràng với hư huyền, còn những kẻ ác trí, thì ca ngợi cái mới, để bịp lừa thiên hạ.

Phật

Vì chúng sanh mà làm Phật, nên các Ngài được gọi là Thế Tôn là bậc tôn kính của thế gian, là bậc tôn kính trong đời.

Vì bản thân ta mà làm Phật, thì không bao giờ trở thành Thế Tôn mà là Thế khinh. Thế khinh là người bị thế gian khinh thường.

Thế Tôn là hữu đức, thế khinh là vô đức. Thế Tôn là hữu trí, thế khinh là vô trí.

Thế Tôn vì đời sống tương ứng với tâm ly tham, ly sân, ly si, ly kiêu mạn, ly ngã chấp, ly pháp chấp, nên được thế gian tôn kính.

Thế khinh là vì đời sống tương ứng với tâm tham, sân, si, kiêu mạn, chấp ngã, chấp pháp, cái gì cũng là ta và của ta, nên trở thành vô đức và vô trí, do đó bị thế gian khinh thường.

Bởi vậy, chư Phật xuất hiện ở thế gian là vì hạnh phúc, an lạc của chư thiên và loài người, nên các Ngài luôn được thế gian chấp tay kính lễ.

Phật vì chúng sanh mà làm Phật, nên Phật ấy là của chúng sanh, chúng sanh không phải vì Phật mà làm chúng sanh mà vì lý do nghiệp lực. Vì vậy, chư Phật thương xót nên có mặt ở đời, để làm nơi nương tựa cho tất cả.

Vượt thoát não phiền

Phần nhiều trong tất cả chúng ta đều có căn bệnh là thương cái gì thì ta nâng niu, ca ngợi cái ấy. Và ghét cái gì là ta tìm đủ mọi cách để chỉ trích và tiêu diệt cái ấy, bởi vậy mà khổ đau phát sinh trong ta, hận thù, bất mãn hay nuối tiếc đều sinh khởi trong đời sống của ta.

Nên, ta không có sự tự do, ta sống như một người bị trói hay một người luôn luôn bị bốc lửa.

Khoa học kỹ thuật dù tinh xảo và văn minh đến

đâu, cũng không thể thay thế cho ta để thương và ghét và cũng không thể thay thế cho ta để cảm nhận hạnh phúc hay chịu đựng khổ đau.

Hạnh phúc và khổ đau đều do tâm ta tạo thành và do tâm ta cảm thụ, qua sự tiếp xúc và chiêm nghiệm của ta đối với đối tượng.

Tiếp xúc với mọi đối tượng trong sự chiêm nghiệm và sâu lắng của tâm hồn, giúp ta thấy rõ đối tượng một cách thực tế từ bản chất đến hiện tượng, từ nội dung đến hình thức, từ tác dụng nhân duyên đến kết quả biểu hiện, để giúp ta thấy đâu là điều nên làm và đâu là điều không nên làm, đâu là điều nên nói và đâu là điều không nên nói, đâu là điều quan tâm và đâu là điều không đáng quan tâm, khiến cho ta có tự do giữa những cái thương và ghét, khiến cho căn bệnh thương ghét không còn chi phối được ta, mặc dù đôi khi thân ta còn bệnh mà tâm ta thì đã vượt thoát khỏi não phiền.

Ý thức cần được nuôi dưỡng

Ta phải có một ý hướng tốt đẹp trong sự tu tập, thì sự tu tập của ta mới có khả năng trở thành tốt đẹp.

Ta không có một ý tưởng tốt đẹp trong sự tu tập, thì những sự tốt đẹp của thân và ngữ hay đời sống của ta không do đâu mà biểu hiện để trở thành hiện thực.

Làm thế nào để ta có thể phát khởi một ý tưởng tốt đẹp?

Ta chỉ có một ý tưởng tốt đẹp khi ta tu tập, ta không nghĩ nhiều về bản thân ta mà nghĩ đến

những khổ đau và bất hạnh của nhiều người, mà ta cần có sự tu tập để giúp đỡ họ.

Nếu ý tưởng nảy phát khởi trong ta, thì đó là một ý tưởng tốt đẹp. Ta cần chăm sóc, nuôi dưỡng ý tưởng ấy và biến nó thành hiện thực trong đời sống của ta qua các biểu hiện của thân và ngữ, giữa ta với mọi người và mọi loài.

Ta cần có thầy, bạn, thiện hữu tri thức và môi trường thích hợp để nuôi dưỡng và phát triển ý thức ấy.

Nếu ta có ý hướng tốt, nhưng ta không có thầy, bạn và thiện hữu tri thức cũng như môi trường tốt, thì ý hướng tốt của ta sẽ bị o ép và triệt tiêu.

Nên, phước đức hay thiện duyên của ta không chỉ dừng lại ở nơi một ý tưởng tốt đẹp sinh khởi mà còn là ở nơi môi trường để ý tưởng ấy tồn tại nữa.

Bởi vậy, một vị có phước đức tu tập, họ không phải chỉ có chánh báo trang nghiêm mà còn có y báo trang nghiêm nữa.

Nên ta nhìn vào chánh báo của một người là ta biết ngay y báo của họ và ngược lại.

Y báo và chánh báo phải cộng thông với nhau để giúp ta thành tựu tốt đẹp trên con đường tu tập và chuyển hóa.

Đừng làm nghĩa vụ

Bạn đừng đi đến với người khác bằng nghĩa vụ, mà hãy bằng tất cả tấm lòng của bạn.

Nếu bạn đi tới với người khác bằng nghĩa vụ, cảm giác khó chịu hay cảm giác dửng dưng sẽ có mặt trong bạn. Nhưng, nếu bạn đi tới với người khác bằng tất cả tấm lòng thì không những bạn có cảm giác an lạc mà còn làm sinh khởi những cảm giác tươi vui nơi những người bạn đến.

Làm việc bằng nghĩa vụ, công việc của bạn trở

nên khô khan, nhưng nếu bạn làm việc bằng tất cả tấm lòng, thì công việc ấy trở nên tươi vui sinh động và có một ý nghĩa rất đẹp và hết sức thiết thực cho bạn.

Tấm lòng của ta có mặt ở đâu, thì việc làm của ta có ý nghĩa ở đó. Và nghĩa vụ ở đâu, thì sự miễn cưỡng có mặt ở đó.

Mặt hết linh hồn

Mặt trời biết chấp nhận sự xuất hiện ban ngày và từ chối sự xuất hiện ban đêm. Mặt trăng biết chấp nhận sự xuất hiện ban đêm và từ chối sự xuất hiện ban ngày. Vì biết sự chấp nhận và từ chối như vậy, nên mặt trời và mặt trăng đã đem lại nhiều lợi ích cho muôn loài và cây cỏ.

Biển cả biết chấp nhận mọi nguồn nước đổ về cho mình, nhưng lại biết từ chối tất cả rác rưởi và tử thi từ các nguồn nước ấy. Vì vậy biển có khả năng gìn giữ sự trong sáng, có khả năng che chở hết thủy loài thủy tộc và đem lại lợi ích rất lớn cho thế giới con người.

Quả đất biết chấp nhận hết thảy rác rưởi và tử thi, nhưng lại biết tiêu hóa những thứ ấy, trở thành chất liệu màu mỡ, để nuôi dưỡng thảo mộc sinh khởi hoa trái và hương thơm cho con người và muôn thú.

Vậy, ta là con người sống trong trời đất, mà không biết cách chấp nhận và không biết cách từ chối, thì làm thế nào mà con người sống có hồn, có hạnh phúc và có ý nghĩa được?

Các bậc thánh nhân biết chấp nhận cuộc đời để sống và thương yêu, để chiêm nghiệm và trau dồi phước đức, nhưng lại biết từ chối những hạnh phúc của thế gian đem lại. Bởi vậy, các ngài sống có chủ quyền, an lạc, thanh thoi và sống có nhiều lợi ích cho cuộc đời.

Trong đời sống hằng ngày, ta chỉ biết từ chối mà không biết chấp nhận hoặc chỉ biết chấp nhận mà không biết từ chối, chúng sẽ đưa ta đến bệnh hoạn, không phải chỉ là bệnh hoạn của bản thân, bệnh hoạn của tâm mà còn đưa ta đến bệnh hoạn của tư duy, của nhận thức,

ngôn ngữ và bệnh hoạn ngay trong mọi hành xử của bản thân ta nữa.

Nên, ta sống như một kẻ bị bụng phình hay như một kẻ bị ốm gầy xanh xao và mất hết tất cả linh hồn.

*P*hiền não lãng yên

Khổ đau đến với chúng ta không phải từ hoàn cảnh và xã hội mà từ những phiền não nơi tâm thức của chúng ta.

Càng tham lam ta lại càng bị lún chìm vào khổ đau, càng sân hận thì khổ thọ trong ta càng tăng lên và càng cố chấp thì cuộc sống của ta lại càng chật hẹp và lại càng ganh tỵ đối với người khác, thì cuộc sống của ta lại càng trở nên nghèo nàn và cô độc.

Tâm tham càng làm cho ta đau khổ bao nhiêu,

thì tâm xả càng làm cho ta hạnh phúc bấy nhiêu, tâm sân làm cho ta khổ đau bao nhiêu, thì tâm từ bi làm cho ta hạnh phúc bấy nhiêu, tâm cố chấp làm cho đời sống của ta chật hẹp bao nhiêu, thì tâm bao dung làm cho cuộc sống của ta rộng lớn bấy nhiêu, tâm ganh tỵ và đố kỵ với người khác làm cho ta nghèo nàn và cô độc bao nhiêu, thì tâm tùy hỷ lại làm cho ta giàu có và tươi vui bấy nhiêu.

Như vậy, nguyên nhân khổ đau chính là do các phiền não trong tâm thức ta tác động lên hoàn cảnh của ta và tạo ra hoàn cảnh khổ đau cho ta.

Nguyên nhân hạnh phúc của ta không đi từ những ân sủng được ban phát từ ngoại giới mà đi từ chất liệu tốt đẹp, thánh thiện ở trong tâm thức ta.

Bồ đề tâm là tâm thức tốt đẹp ở nơi mỗi chúng ta. Tâm thức ấy có nội dung của tuệ giác, của từ bi và của hỷ xả. Chính tâm thức ấy, tác động lên mọi hoạt động của ta, tạo ra hoa trái và hoàn cảnh hạnh phúc cho ta.

Ta không thể tránh khỏi những sâu muộn, khổ đau khi ta tràn đầy phiền não.

Biết vậy, để ta không còn dong ruổi tìm cầu những hạnh phúc mơ hồ ở bên ngoài hay đổ thừa những khổ đau của ta phát sinh từ xã hội, mà khổ đau hay an lạc đều phát khởi từ nơi tâm thức của chúng ta.

Ta hãy trở về và chăm sóc tâm ta khiến cho mọi phiền não trong ta lắng yên và bỏ để tâm trong ta hiện khởi. Hạnh phúc đối với ta không còn là mơ hồ và khổ đau với ta không còn là ngoại cảnh.

Giới hạn và triết tiêu

Lòng tham của ta không có giới hạn thì oán thù, phiền muộn và khổ đau sẽ xảy ra trong đời sống của ta cũng không có giới hạn.

Ta làm sao tránh được oán thù, phiền muộn khi trong ta có quá nhiều tham vọng. Tham vọng càng lớn thì phiền muộn, lo lắng, oán thù và khổ đau càng nhiều và những thứ đó sẽ đến với ta từ nhiều phía.

Tập sống sâu sắc và đơn giản, lại biết tiếp xúc và thưởng thức sự hiện hữu mầu nhiệm của

thiên nhiên, giúp ta hạn chế được lòng tham của ta, giúp ta thoát ra khỏi phiền muộn của cuộc sống, giảm bớt khổ đau và oán thù đến với ta.

Hạnh phúc chỉ có mặt trong ta, khi nào ta biết giới hạn lòng tham của ta và triệt tiêu nó bằng trí tuệ và từ bi.

Hoa nở trong tương lai

Chúng ta không cần đi tìm quá khứ mà hãy nhìn vào những gì chúng ta đang có trong hiện tại và không cần phải đi tìm kiếm tương lai mà hãy nhìn vào những gì ta đang hành động trong hiện tại.

Trong đời sống hiện tại của ta, chúng vừa có mặt trong quá khứ và tương lai của chúng ta. Hiện tại của ta là kết quả từ quá khứ và là tác nhân dẫn đến kết quả của ta trong tương lai. Do đó ta phải biết tiếp xúc một cách sâu sắc với những gì mà ta đang có, dù là vừa ý hay không,

và ta phải hết sức cẩn trọng trong từng lời nói, hành động, nhất là trong từng ý niệm khởi lên của chúng ta.

Ta không thể nào có một tương lai hạnh phúc, nếu hiện tại ta chỉ khởi lên những ý niệm bất ổn, những tâm niệm bất toàn. Nên, tâm tư ổn định là cần thiết cho một tương lai trong sáng của chúng ta. Bởi vậy, mỗi ngày ta phải có những thời điểm nhất định để thiền tập, khiến cho tương lai của ta được nở hoa từ những thời điểm thiền tập ấy.

Chết là tiếp tục sống

Chết là một sự thực trong đời sống của chúng ta, nhưng trong tất cả chúng ta ít ai chấp nhận sự thực này. Vì không chấp nhận sự thực này, nên đời sống của ta thường sinh khởi những chất liệu lo lắng, sợ hãi và tránh né đối với nó.

Một người sống quá lo lắng, người ấy không thể nào có một đời sống thanh thoi, một người quá sợ hãi, thì không thể nào có những bước chân, lời nói và quyết định vững chãi, và một người thường tránh né sự thực, thì không đủ khả năng để đương đầu với những khó khăn của cuộc sống.

Những khó khăn của cuộc sống không phải là thiếu hụt về kinh tế hay bị khống chế bởi các quyền tự do về chính trị hoặc là bị khó khăn về những nhu cầu tình cảm mà chính là chúng ta đang gặp những khó khăn của già, bệnh và chết.

Những khó khăn về kinh tế, chính trị hay tình cảm, có thể xảy ra cho người này mà không xảy ra cho người kia, chúng có thể xảy ra ở nơi này, nhưng có thể không xảy ra ở nơi khác, nhưng già, bệnh và chết là những khó khăn vừa là căn để vừa là phổ quát trong tất cả mọi đời sống của chúng ta.

Tu tập không phải là để tránh né những khó khăn trong đời sống của chúng ta do già, bệnh và chết đem lại, mà là để trực diện và làm bạn đối với chúng, nhằm khám phá ra rằng, trong cái già có cái không già, trong cái bệnh có cái không bệnh và trong cái chết có cái không chết.

Trong cái già của bản thân, ta có tâm không già, trong cái bệnh của thân, ta có cái tâm

không bệnh và trong cái chết của thân, ta có cái tâm không chết.

Tâm là gốc của mọi sự sống. Khi sự sống hết duyên, thì sự sống trở lại với gốc của nó là tâm.

Nếu tâm ta chứa đầy phiền não, thì sự sống của ta trở nên phức tạp và tâm ta phiền não lắng yên, thì mọi việc đi qua đời ta dù nhỏ, dù lớn, dù thuận lợi hay khó khăn đều trở thành giản dị, sâu lắng và an bình. Nên, già, bệnh và chết đối với ta không còn là những quan ngại. Chết là cơ hội để trở về với gốc rễ của cuộc sống và tiếp tục sống với những gì cao đẹp hơn mà trước đó ta đã từng nghĩ, nói và làm.

Hành động của ta

Đừng bao giờ nghĩ rằng, chỉ có một mình ta tìm kiếm hạnh phúc mà phải biết rằng, tất cả mọi người và mọi loài cũng đang tìm kiếm hạnh phúc như ta.

Vậy, khi ta đi tìm kiếm hạnh phúc, ta đừng bao giờ gây đau khổ cho mọi người và mọi loài. Nếu hạnh phúc của ta được xây dựng trên những đau khổ của mọi người và mọi loài, thì hạnh phúc ấy chỉ là hư ảo, là những trá hình của thù oán và khổ đau.

Trong đời sống hằng ngày, nếu ta chưa có đủ

điều kiện giúp cho mọi người, mọi loài thoát khổ, thì ít ra ta cũng phải cẩn trọng lời nói và hành động để không gây thiệt hại đến những người xung quanh chúng ta.

Lời nói của ta không cẩn trọng, thường đem đến những phiền muộn về đau khổ cho nhiều người và hành động không thánh thiện dẫn sinh cho ta đời sống bất hạnh.

Nên biết rằng, ta đang hành động như thế nào, thì ta đang là cái ấy. Không có một định nghĩa nào chính xác cho ta bằng chính hành động của ta, chính hành động của ta khẳng định ta là hạnh phúc hay đau khổ.

*T*ấm lòng không nhân ngã

Ta yêu chuộng sự sống một cách tha thiết, và ta sống hết lòng trong từng khoảnh khắc là do ta có ý thức rõ ràng về sự chết. Cái chết chắc chắn sẽ đến với chúng ta. Nó không phải đến với ta từ bên ngoài mà ngay từ bên trong cuộc sống của chúng ta. Một ngày qua đi là một ngày đưa ta đến gần với cái chết. Cái chết đến với mọi người một cách bình đẳng. Không một ai trong chúng ta có thể tránh né hay hối lộ được với cái chết.

Vậy, ta phải làm quen với cái chết và xem cái

chết như là một đối tượng hàng ngày của thiên quán. Càng thấy rõ sự chết bao nhiêu, ta lại càng nỗ lực sống thật có ý nghĩa bấy nhiêu. Càng thấy rõ sự chết bao nhiêu là ta lại càng cần trọng và không phung phí sự sống của ta bấy nhiêu.

Sự sống của ta tuy nói trăm năm, nhưng thực chất chỉ hiện hữu trong từng hơi thở mà thôi.

Biết vậy, để ta chỉ làm những gì cần làm, chỉ nói những gì cần nói và quan tâm những gì cần quan tâm mà thôi, nên ta:

*“Hãy đi trong tỉnh thức
Nói cười trong yên lặng
Bàn tay không nắm bắt
Tấm lòng không nhân ngã”.*

*T*ừ sai lầm đưa đến lặn dận

Cái sai lầm lớn nhất của tất cả chúng ta là nghĩ rằng: “Thân này là ta, là của ta”. Nhưng thực chất nó chẳng phải là của ta chút nào! Ta không hề sai sử được nó và nó cũng chưa bao giờ làm vừa ý ta. Nó chỉ sai sử ta phục vụ nó mà thôi. Nó buộc ta đi kiếm thức ăn cho nó ăn, nó sai ta đi kiếm nước cho nó uống, nó buộc ta đi làm nhà cho nó ở, nó khiến ta đi treo mùng cho nó ngủ, nó bắt ta mở tivi cho nó xem..., mất cả cuộc đời ta chỉ phục vụ nó, nhưng thực chất nó chẳng phải là ta và chẳng phải là của ta. Nó là một phần của tâm thức.

Nơi những yếu tố ấy, chẳng có yếu tố nào là ta và là của ta cả. Thế mà ta đã nhận lầm nó là ta, là của ta, khiến cho ta lặn độn, từ sáng đến chiều, từ chiều đến tối, từ ngày này qua tháng khác, từ năm này qua năm khác. Ta lặn độn là do ta đã nhận lầm: “Thân này là tôi, là của tôi”.

Hạnh phúc và phước đức trong thiền quán

Ta có đôi mắt vô bệnh và không bị khuyết tật là ta đã có hạnh phúc và đã có nhiều may mắn.

Ta đem đôi mắt ấy mà nhìn mọi hình sắc giữa cuộc đời với tâm không thành kiến, không ganh tỵ, không chiếm hữu, với tâm hiểu biết và thương yêu, với tâm hỷ xả, thì hạnh phúc của ta là không thể nghĩ bàn và phước đức của ta sẽ tăng lên vô tận.

Ta đem đôi mắt ấy, để chia sẻ và cảm thông với những bất hạnh của những người mù, với

những người mắt bị bệnh hoạn và khuyết tật, với những người tay chân đang bị cột trói, xiềng xích, đang bị tra tấn cực hình, với những người đang bị sa vào màn lưới tội lỗi, hay đang bị rơi vào những hầm hố tà kiến.

Ta đem đôi mắt ấy để chia sẻ và cảm thông đối với những chúng sanh đang tranh nhau để sống, đang giành giật nhau để tồn tại, mạnh được yếu thua mà những khổ đau và bất hạnh của họ, chưa bao giờ có một cơ hội nào để dừng lại và chuyển hướng.

Ta có đôi tai vô bệnh và không bị khuyết tật là ta đã có hạnh phúc và đã có quá nhiều may mắn ở trong đời.

Ta đem đôi tai ấy mà nghe mọi âm thanh giữa cuộc đời, với tâm không thành kiến, không ganh tỵ, không chiếm hữu. Nghe với tâm hiểu biết sâu, với tâm thương yêu rộng, với tâm bao dung và hỷ xả, thì hạnh phúc của ta là không thể nghĩ bàn, phước đức của ta sẽ là vô tận.

Ta đem đôi tai ấy, để chia sẻ và cảm thông với

những bất hạnh của những người bị điếc, với những người tai bị bệnh hoạn và khuyết tật, với những người bị âm thanh ngọng lịu, thô cứng, với những người có âm thanh độc ác và những loài chúng sanh có những âm thanh không lành mạnh, với những âm thanh vang lên, kêu lên từ những tra tấn cực hình, từ những sợ hãi, lo lắng, thất vọng và khổ đau của tất cả muôn loài.

Ta đem đôi tai ấy để nghe âm thanh mầu nhiệm của gió, của nước, của lửa, của đất, của núi rừng, của biển cả, của trăng sao, của mây ngàn, của tâm thức, của vạn hữu sinh diệt vô thường, của âm thanh thanh tịnh từ các bậc chân nhân và âm thanh khi phát khởi đại nguyện của các bậc Bồ Tát.

Ta có mũi vô bệnh và không bị khuyết tật là ta đã có hạnh phúc và đã có quá nhiều may mắn. Ta đem mũi ấy mà hít thở không khí của thiên nhiên đã ban tặng.

“Thở vào, ta biết ta đang thở vào; thở ra, ta biết

ta đang thở ra. Thở vào, ta biết, ta đang đưa dưỡng khí đi vào trong thân thể ta; thở ra, ta biết, ta đang đưa những khí không lành mạnh đi ra khỏi thân thể ta”.

Ta thở vào và ra như vậy mỗi ngày, với ý thức toàn thân an tịnh là ta đưa thân đi về với tâm, ta đưa tâm đi về với thân, thân và tâm có mặt trong nhau, và nhất như cùng nhau trong đại định.

Thở vào ta tiếp xúc với sự trong sáng của thân tâm ta, thở ra ta đem sự trong sáng ấy hiến tặng cho cuộc đời.

Thở vào, ta tiếp xúc và ngửi được hương vị của cuộc sống trong ta; thở ra ta tiếp xúc và ngửi được hương vị của cuộc sống ngoài ta.

Ta đem cái mũi có khả năng thở và ngửi ấy, mà thở những sanh khí của thiên nhiên và ngửi những hương thơm của cuộc sống, thì hạnh phúc của ta không thể nghĩ bàn và phước đức của ta không thể kể xiết.

Ta đem cái mũi có khả năng thở và ngửi ấy, để

chia sẻ và cảm thông với những bất hạnh của những người mũi bị điếc, bị bệnh, bị khuyết tật, hay những người mũi đang bị thở những không khí ô nhiễm, bị độc hại, bị tanh nồng, bị xú uế hay bị thở và ngủi những không khí không ấm áp trong gia đình và bất an ngoài xã hội.

Ta đem mũi ấy, để thở và ngủi những hương vị mẫu nhiệm của gió, của nước, của lửa, của đất, của núi rừng, của biển cả, của trăng sao, của mây ngàn, của dòng sông xanh tĩnh lặng, của tâm thức bình an, và hương thơm tỏa ra từ các bậc có giới đức, có thiền định sâu xa và có tuệ giác quán chiếu chính xác, rộng sâu và cùng khắp.

Ta có cái lưỡi vô bệnh và không bị khuyết tật là ta đã có hạnh phúc và đã có quá nhiều may mắn.

Ta đem lưỡi ấy mà tiếp nhận thức ăn độc hại và nói những lời không lành mạnh là thật uổng phí cho ta.

Nên, ta nguyện chỉ ăn những thức ăn lành

mạnh, không gây thiệt hại cho ta và người, không gây ra những oán thù giữa ta và muôn vật. Ta nguyện chỉ nói những gì chân thật, lợi ích, không nói những lời nói có nội dung phù phiếm và ba hoa và nguyện không nói những lời nói gây ra oán thù giữa ta và người trong đời này và đời sau.

Ta nguyện đem cái lưới có nhiều phước báo ấy, mà nói những lời đúng sự thật, nói những lời không tranh cãi, nói những lời trước sau như một để hiến tặng cho đời.

Ta có một thân thể vô bệnh, với các quan năng nhận thức không bị khuyết tật là ta đã có quá nhiều hạnh phúc và may mắn.

Ta đem thân ấy mà thực hành tình thương, tôn trọng và bảo vệ sự sống cho muôn loài. Ta đem thân ấy mà thực hành và bảo vệ công lý. Ta đem thân ấy mà sống nếp sống an hòa, lành mạnh để nuôi dưỡng khí tiết cho ta và để hiến tặng cho đời những gì tốt đẹp.

Ta nguyện đem thân ấy mà cảm thông và chia

sẻ đối với những ai có thân thể đang đầy bệnh tật và nghiệp chướng, xin nguyện cho những người ấy có được thân thể kiện khương, thọ mạng lâu dài, mỗi khi họ xả thân và thọ thân đều được tự tại như ý và khiến cho bất cứ ai mỗi khi nhìn thấy sự xả thân và thọ thân của người ấy đều phát tâm tu tập, sinh khởi được chất liệu của trí tuệ và từ bi.

Ta có tâm ý không bị điên đảo trong nhận thức, không bị tán loạn trong tư duy, không bị lãng quên trong nhớ nghĩ và không bị sai lầm trong phán đoán là ta có quá nhiều may mắn và hạnh phúc.

Ta nguyện đem tâm ấy mà an trú vào thiền định, khiến cho các phiền não không còn chi phối, khiến cho các loại ái kiến và ái nghiệp không còn khởi sinh, khiến cho các ý niệm về ngã và ngã sở không thể phát khởi.

Ta nguyện đem tâm ấy, mà an trú vào nghĩa “không” của tất cả pháp, khiến cho tâm ý của ta không bị khuynh động bởi cái sinh và cái

diệt, bởi cái có và cái không, bởi cái đến và cái đi, bởi cái tan và cái tụ, bởi cái đồng nhất và cái dị biệt của vạn hữu.

Ta nguyện đem tâm bất động ấy, mà hiến tặng cho đời và dựng xây quê hương Tịnh Độ bằng tất cả chất liệu của đại bi và đại trí.

Với thiên quán, ta phải thấy thân và tâm ta như vậy, nguyện sống thật xứng đáng và thăng hoa đối với những gì ta đã có, để ở đâu và lúc nào ta cũng mỉm cười và thông dong với mọi sự sống.

Phật tử Nguyên Giới - Phan Thu Hương ấn tống

Trong con mắt thiên quán

THÍCH THÁI HÒA

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP.HCM
88-90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Quận 1 - TP.HCM

ĐT: (08) 38216009 - 39142419

Fax: (08) 39142890

Email: nxbvanhoavannghes@yahoo.com.vn

Website và bán hàng trực tuyến: nxbvanhoavannghes.org.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản: Huỳnh Thị Xuân Hạnh

Biên tập: Nguyễn Thị Kim Phước

Sửa bản in: Bảo Bảo

Trình bày, bìa: PN

Liên kết xuất bản: Thích Thái Tuệ

In lần thứ nhất. Số lượng: 1000 cuốn, Khô 13x20 cm

Tại: Xí nghiệp in Fahasa 774 Trường Chinh, P. 15, Q.

Tân Bình, Tp. HCM

Số đăng ký KHXB: 1974-2015/CXBIPH/06-80/

VNTPHCM

Quyết định xuất bản số: 398-QĐ/NXBVHVN

Ngày 17 tháng 08 năm 2015

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2015