

THÍCH THÁI HÒA

HƯƠNG
GIỮA GIÓ NGÀN

Nhà Xuất Bản Hồng Đức

Tựa

Hương không phải chỉ có mặt và sinh khởi từ hoa, mà nó cũng còn có mặt từ ánh sáng mặt trời, mặt trăng, lòng đất, không khí và cả đời sống của vạn loại.

Do đó, hương không phải là của riêng ai mà của tất cả.

Tuy nhiên, trong tập này, nếu có gì vụng về là do tôi.

Còn có những gì thơm tho, dễ chịu là của đất trời, của thầy, bạn và của anh em chúng tôi.

Mùa an cư 1994

Tỷ kheo: THÍCH THÁI HÒA

Mục lục

Tựa	3
Mây vẫn còn bay	7
Nụ cười bình lặng	10
Nỗi cô đơn không bao giờ có thật	14
Hạnh xả ly	22
Không chối từ	25
Thấy rõ hiện tại	28
Đừng than phiền	31
Hạnh phúc là không mắc kẹt	34
Bạn yêu thương ai!	37
Đừng lạm ngôn	40
Tiếng chim reo	42
Khô thọ từ đâu	45
Chiếc chậu lật úp	47
Nghệ thuật ngắm nhìn	51
Hành động của bạn	55
Hãy trị liệu vết thương	58
Sự sống không kiệt tòn	61
Bước đi an toàn	64

Tương lai của bạn	67
Lời nói màu nhiệm.....	70
Đời sống của thiền	73
Thiền ngữ.....	77
Đến để thực hành	83
Đôi mắt của bạn	91
Đôi cánh bướm	99
Người bầy môi	104
Ý thức trở về	107
Tiếng gầm sư tử	115
Tùy bạn	121
Phá hay chuyển	126
Việc ai nấy làm	129
Thương và ở tù.....	133
Tặng và nhận.....	139
Tín ngưỡng và thực hành.....	145
Bông hoa đẹp	154
Hơi thở của bạn.....	158
Nuôi dưỡng	172
Giọt sương và thiền sư.....	180

Mây vẫn còn bay

Khi bạn chưa ra đời, thì mây vẫn lang thang bay. Khi bạn ra đời, mây vẫn lang thang bay. Khi bạn lớn lên và sống bận rộn đến nỗi không có thì giờ để nhìn ngắm mây trời, thì mây trời vẫn bay. Đến khi bạn gởi mối, lung còm, ngưng thở và mọi người đưa bạn vào quan tài, chở đến lò thiêu hay đưa vào nghĩa địa, vùi xác thân của bạn xuống lòng đất, để xương thịt rã rời, thì khi ấy mây trời vẫn bay.

Bạn biết không? Mây trời luôn luôn hiện hữu, chúng hiện hữu để làm gì vậy? Chúng hiện hữu để bay và bay một cách mẫu nhiệm. Có khi nào bạn thấy rõ sự hiện hữu một cách mẫu nhiệm của chúng không?

Nếu bạn không thấy rõ sự hiện hữu và bay đi một cách mẫu nhiệm của mây trời, thì bạn không thể nào thấy

sự hiện hữu và trôi chảy một cách mâu nhiệm ở tự thân chính bạn.

Bởi chính bạn không thấy sự trôi chảy một cách mâu nhiệm nơi tự thân của chính bạn, do đó bạn khổ đau là phải. Khổ đau là do bạn, chứ không phải do cuộc đời.

Khổ đau là do bạn sống mà không thấy rõ sự sống là gì, chứ không phải do cuộc đời làm cho bạn khổ đau.

Khổ đau là một trạng thái cảm thọ thuộc về tâm lý, ngoài tâm lý không có cảm thọ khổ đau.

Bạn đừng chán và oán trách cuộc đời, vì nếu bạn chán và oán trách cuộc đời, thì hoàn toàn không có lợi gì cho bạn cả. Lý do là vì, sự tiếp xúc và cảm nhận khổ đau hoàn toàn không ra ngoài tâm ý.

Trăng sao, mây nước, mặt trời, cây cỏ, không khí, tâm thức... chúng đang có mặt ở nơi bạn và chúng đang hiện hữu một cách mâu nhiệm ở nơi bạn.

Nếu bạn đừng oán trách, đừng chán ghét cuộc đời, đừng theo đuổi mọi dục vọng, đừng ích kỷ, thì tức khắc mọi khổ đau do cảm thọ bất như ý đem lại cho bạn vụt tan biến

và ngay giây phút đó, bạn sẽ có hạnh phúc, bạn không còn cảm thấy rằng mình là kẻ cô đơn, là kẻ bị cuộc đời vứt bỏ.

Thật sự, trăng sao chưa hề vứt bỏ bạn; sông biển, núi rừng chưa hề vứt bỏ bạn; loài người và chúng sanh chưa hề vứt bỏ bạn. Nhưng chỉ vì tính ích kỷ của bạn làm cho bạn bị nghèo nàn và làm cho bạn không nhận ra sự sống rất màu nhiệm ở nơi chính bạn mà thôi.

Bạn không nên chán đời. Bạn chỉ nên chán và biết từ bỏ tính ích kỷ của bạn, thì cuộc đời sẽ đáng yêu đối với bạn.

Bản chất của khổ đau vốn không có tự tính, chúng phát sinh từ cách nhìn sai lạc và từ những hành động vụng về của bạn đối với những cái đang là.

Bởi vậy, bạn muốn từ bỏ khổ đau, thì trước hết bạn nên từ bỏ những nhận thức và hành động sai lầm ở nơi chính bạn, để bạn có thể tiếp xúc được với mây trời và thấy rõ mây trời luôn luôn bay và chính bạn cũng đang bay như mây trời vậy.

Nụ cười bình lặng

Nếu bạn không muốn từ bỏ khổ đau, thì không ai có tài cứu rỗi hay đem hạnh phúc đến cho bạn.

Và bạn muốn thoát ly khổ đau mà ôm theo tính ngã, thì bạn không thể nào thoát khỏi chúng.

Nếu đến bất cứ nơi đâu mà bạn mang theo tính ngã, thì bạn chỉ sẽ làm cho bạn héo mòn sự sống mà thôi.

Sự sống của bạn héo mòn đến nỗi, không ai dám gần bạn, không ai dám tiếp xúc với bạn, và bạn cũng chẳng tiếp xúc được với ai, bạn sống như một sự chết.

Phải chăng, vì ngã tính mà bạn theo đuổi dục vọng. Nhưng bạn thử nghĩ, có khi nào bạn làm cho dục vọng của bạn thỏa mãn được không?

Nếu không, thì bạn luôn luôn là kẻ bị đói khát bởi dục vọng, bạn chỉ là kẻ miệt mài tìm kiếm, săn đuổi và là kẻ tàn phá sức khỏe và tâm hồn của bạn. Không những bạn đã gây thiệt hại cho chính bạn đã đành, mà còn làm tàn hại đến thân thể và tâm hồn của kẻ khác nữa.

Nếu không may, bạn có được những chức vụ trong xã hội, thì bạn sẽ là một con người đang làm cho mọi người khùng khiếp, kinh dị, vì khi ấy, bạn sẽ tàn phá hết mọi luân lý đạo đức, mọi truyền thống tốt đẹp của con người.

Bạn sẽ vinh danh dục vọng để tàn phá hết mọi môi trường sống an bình của con người và thú vật, bạn sẽ tàn phá hết tất cả để mong rằng thỏa mãn dục vọng của bạn, mà dục vọng không là cái gì khác hơn, ngoài sự biểu lộ hình thái tính ngã của bạn.

Nhưng, bạn nào có biết tính ngã của bạn đang đốt cháy sự sống tươi mát và an lành của bạn.

Phải biết chắc rằng, ở nơi nào có tính ngã và thể hiện ngã tính, thì nơi đó có sự đốt cháy hạnh phúc.

Bạn thử nghĩ xem, mặt trời, mặt trăng, bông hoa, quả

đất, mùa xuân...chúng có khi nào vinh danh tự ngã đâu mà chúng vẫn hiện hữu một cách mẫu nhiệm và chúng bình thản vận hành một cách không cần có ý thức, chúng chỉ vận hành theo cái đã vận hành mà thôi.

Chúng đã vận hành một cách bình thản và chúng sống bằng đời sống tự do.

Bạn không thấy đó sao, có ai cấm được mặt trời soi chiếu ban ngày, có ai cấm được mặt trăng soi chiếu ban đêm, có ai cấm được quả đất xoay chuyển, có ai cấm mùa xuân đến, có ai đuổi mùa xuân đi, có ai cấm mây trời bay, có ai cấm dòng sông trôi về biển cả, có ai cấm lá cây xanh và vàng, có ai cấm gió đừng lay cây...

Vì không ai cấm, nên tất cả chúng đều sống một cách tự do, cái tự do không bị nhuộm pha bởi bất cứ một chất liệu nào của ngã tính.

Nếu mang đầy ngã tính và ngã tướng, thì bạn sẽ sống một cách chật hẹp, tù túng và vội vã. Và bạn sẽ không còn tự do để sống như đời sống của mặt trời, mặt trăng, dòng sông, quả đất và những bông hoa.

Mặt trời, mặt trăng, bông hoa, quả đất, chúng sống bằng đời sống không ngã tính, cho nên chúng sống rất màu nhiệm, màu nhiệm đến nỗi nếu không có chúng, thì sự sống của bạn cũng không còn!

Vậy, bình minh vẫn còn đó, bạn hãy nhìn mặt trời, mặt trăng, quả đất, bông hoa thật sâu lắng và nở một nụ cười thật bình lặng và chia sẻ sự sống vô ngã một cách màu nhiệm của chúng đi!

Vô ngã là một sự sống màu nhiệm đó bạn!



Nỗi cô đơn không bao giờ có thật

Cô đơn là một trạng thái sinh hoạt của tâm lý, nó phát sinh từ cảm thọ, có thể làm cho bạn chán và khó chịu với hết thảy mọi người, cảnh vật và ngay bạn cũng nhàm chán luôn bản thân bạn nữa.

Bạn có thể ngồi một mình và không thích nói chuyện với bất cứ ai, vì bạn cho rằng, giữa này không có ai xứng đáng với bạn, hoặc không có ai hiểu bạn. Ngay cả cha mẹ, bạn bè, anh em của bạn, bạn cũng cho rằng không ai hiểu bạn.

Rồi một buổi chiều, bạn có thể bỏ nhà, bỏ học, bạn đi lang thang ở phố phường, hoặc đi lang thang bên dòng sông, hoặc đi lang thang ở núi rừng để mong rằng mình hết cô đơn, nhưng bạn đã vô vọng, vì cô đơn vẫn

đeo đuổi bạn, nó đeo đuổi đến nỗi bạn không tài nào thoát khỏi chúng.

Nhưng, tại sao bạn cô đơn? Phải chăng, vì chưa có ai hiểu bạn?

Bạn có khi nào đặt lại câu hỏi, tại sao ta lại buộc kẻ khác phải hiểu mình, trong lúc đó thì mình chưa hiểu được mình là gì cả?

Nếu khi nào bạn hiểu và thấy rõ được bạn, thì nỗi cô đơn không còn là cái gì của bạn nữa cả.

Phải chăng, bạn cảm thấy cô đơn là do bạn quá cung chịu bản ngã của bạn, hoặc người thân và bạn bè của bạn quá cung chịu bạn, nhưng bây giờ, những cung chịu ấy không còn.

Hoặc bạn đã quá kiêu sa với những gì đã xảy ra trong quá khứ của bạn như sắc đẹp, trí thức, tiền tài, danh vọng...mà bây giờ trong đời sống của bạn, tất cả những thứ đó đã trở thành mây khói.

Bạn càng tìm về quá khứ để hãnh diện với những điều ấy bao nhiêu thì bạn càng chối bỏ hiện tại bấy nhiêu.

Bạn biết không? Chính tâm lý chối bỏ hiện tại, tìm về quá khứ là tâm lý phát sinh các cảm thọ khổ đau, và cảm thọ cô đơn, nó phát sinh từ gốc rễ của tâm ý chối bỏ hiện tại để tìm về cái tự ngã của quá khứ.

Hoặc có người bất mãn hiện tại, họ rong tìm những cảm giác dễ chịu trong tương lai và họ tưởng tượng rằng, tương lai của họ chính là cao sang như thế này, là vinh quang như thế kia...và cuối cùng họ là những người bị đi chân không bấn đất, họ đi chân hồng đất và rồi ngã quy.

Bạn biết rằng, trong kinh Đức Phật dạy, một người biết tu tập giỏi, người đó có hạnh phúc, an lạc ngay trong đời sống hiện tại mà không cần phải đi tìm quá khứ hay tương lai.

Ngài dạy:

Quá khứ không truy tìm,
Tương lai không ước vọng,
Quá khứ chuyện đã qua,
Tương lai việc chưa đến.
Thấy rõ pháp hiện tại,
Tuệ quán chính là đây,

Không động, không rung chuyển,
Biết vậy nên tu tập.
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai,
Không ai điều đình nổi,
Vội đại quân thần chết.
Rõ vậy, nhiệt tâm hành,
Ngày đêm không mỗi một,
Xứng gọi Nhất dạ hiền,
Bạc an tịnh, trầm lặng.

Nếu bạn truy tìm quá khứ, bạn sẽ tiếp xúc với các cảm thọ khổ và vui.

Cảm thọ vui phát sinh ở nơi thân tâm bạn, là do bạn tiếp xúc được với những kỷ niệm đẹp từ ký ức của bạn.

Nhưng, cảm thọ ấy, bạn sẽ không kéo dài chúng được, vì không có kỷ niệm đẹp nào từ ký ức của bạn mà trong đó không mang theo những chất liệu đón đau của ngã.

Do đó, sau cảm thọ vui, nó phát sinh những cảm thọ khó chịu và làm bạn bị dao động, bạn không muốn tiếp xúc với chúng nữa, nhưng chúng vẫn hiện hữu trong ký ức

của bạn để quấy rầy bạn, mỗi khi bạn muốn tìm về quê hương của mình.

Nếu bạn ước vọng tương lai, bạn sẽ phát sinh những cảm thọ nôn nao trong thân tâm của bạn. Chính những cảm thọ này làm cho bạn dao động, dao động đến nỗi bạn hoàn toàn mất tự chủ, đời sống của bạn bị điều động bởi tưởng uẩn một cách mất bình thường và bạn có thể bị điên loạn, sự điên loạn do tưởng uẩn của bạn đem lại. Và khi ấy, chính từ nơi bản thân của bạn phát sinh những cảm thọ khổ, ưu.

Nếu bạn là người biết tu tập, bạn phải biết để loại bỏ những cảm giác khổ, ưu hay không khổ, ưu và ngay những cảm giác hỷ, lạc có tính cách bất thực đem lại nữa.

Muốn vậy, thì trước hết bạn phải nhìn thẳng vào đời sống đang là của bạn, khi mắt tiếp xúc với sắc, khi tai tiếp xúc với thanh, khi mũi tiếp xúc với hương, khi lưỡi tiếp xúc với vị, khi thân tiếp xúc với các thứ trơn, nhám, mềm dịu, nóng lạnh..., ý tiếp xúc với những sự cố đã qua hay chưa qua ở trong ký ức hay ở trong trí tưởng của bạn, thì bạn đừng nắm giữ tướng riêng và tướng chung của từng

đối tượng mà các quan năng của bạn đã tiếp xúc.

Nếu khi tiếp xúc mà bạn nắm giữ các tướng ấy của đối tượng, thì các cảm thọ thuộc về ái hay phi ái, nó sẽ khởi lên trong thân tâm của bạn, và do ở nơi thân tâm của bạn phát sinh những gì là ái hay phi ái, nên cảm thọ khổ đau có mặt trong đời sống của bạn và bạn không tài nào thấy rõ được tự thân của đối tượng.

Nói cách khác, khi bạn tiếp xúc trong những lãnh vực, có đi kèm với các cảm thọ thuộc về ái hay phi ái, thì bạn không tài nào thấy rõ tính chân như của mọi lãnh vực mà bạn tiếp xúc.

Có khi nào, bạn nhận ra rằng, chính sự vô thường ở nơi bông hoa làm cho bông hoa trở nên có giá trị và tuyệt đẹp không? Và có khi nào bạn nhận ra rằng, chính sự vô thường ở nơi bản thân của bạn, làm cho bạn trở nên quý báu và đẹp không?

Nếu không, thì bạn khổ đau là phải, vì bạn không tiếp xúc và không hề thấy rõ tính chân như của bạn cũng như của những bông hoa.

Vì bạn không tiếp xúc được tính chân như ở nơi bạn, ở nơi người thân của bạn, ở nơi những bông hoa, nơi mặt trăng, mặt trời, đất đá, núi rừng, nên bạn cảm thấy cô đơn là phải.

Bạn có biết rằng, cô đơn là trạng thái sinh hoạt của tâm lý, phát sinh từ ý thức chấp ngã không?

Nhưng, bạn thử nghĩ, ngã đã là bất thực, thì cảm giác cô đơn làm gì mà có thực.

Trong cuộc sống, bạn có khi nào nghe được hơi thở của bạn chưa?

Nếu chưa, thì bạn hãy trở về nghe lại hơi thở của bạn, để bạn có thể phát hiện tính chân như ở trong từng hơi thở của bạn và rồi bạn sẽ thấy rất rõ tính chân như và hơi thở của bạn là một.

Khi nào bạn thấy rõ tính chân như nơi hơi thở của bạn, thì nỗi cô đơn không còn là cái gì nơi bạn nữa cả.

Lúc đó, bạn thấy không có sự sống nào tồn tại có tính cách đơn điệu, mà tất cả chúng đều hòa điệu, hòa điệu tinh tế đến nỗi, bạn khó lòng nhận ra sự hòa điệu của chúng.

Khi nào bạn nhận ra sự hòa điệu ấy, thì bạn mới thấy rằng, cái cảm thọ cô đơn của bạn, là một cảm thọ phát sinh từ sự ngu muội.

Và lúc đó, bạn sẽ quát lên một tiếng, làm kinh động đất trời, khiến cho những cảm giác cô đơn của ai đó cũng bị rơi rụng và chuyển hóa giữa sự sống vô cùng.



Hạnh xả ly

Nếu bạn nhìn một bông hoa với đôi mắt thèm khát và với một tâm hồn chiếm hữu, thì bạn sẽ thất vọng đối với chúng và rồi bạn sẽ phát sinh cảm thọ khổ đau. Nỗi khổ đau ấy, phát sinh là do bạn, chứ không phải do bông hoa.

Vì bông hoa hiện hữu là để nó hiện hữu, chứ nó không phải hiện hữu là để cho bạn chiếm hữu.

Nếu có một buổi chiều nào đó, bạn ngồi thật yên lặng để nhìn thật sâu sắc một bông hoa, một chiếc lá, một rễ cây ở trong chánh niệm, thì bạn sẽ yêu thương và quý trọng chúng, bạn không nỡ nào làm tàn hại chúng đâu. Bạn quán sát bông hoa hay quán sát màu xanh của lá ở trong chánh niệm, bạn sẽ thấy chúng hiện hữu rất màu nhiệm, chúng hiện hữu là để làm cho bạn đẹp chứ không

phải làm cho bạn xấu, làm cho bạn hạnh phúc chứ không phải để làm cho bạn khổ đau.

Chúng hiện hữu là để trang nghiêm cuộc đời ở giây phút hiện tại.

Bạn muốn rằng, bạn hiện hữu là để trang nghiêm cuộc đời, thì bạn phải thường xuyên thấy rõ mọi sự vật ở trong chánh niệm, và từ cách nhìn sự vật bằng chánh niệm, bạn sẽ có niềm vui, một niềm vui không có lệ thuộc gì đến dục niệm.

Niềm vui phát sinh từ chánh niệm, niềm vui ấy, không lệ thuộc gì đến khát ái và nghiệp hữu.

Bạn biết không? Niềm vui do khát ái và nghiệp hữu đưa lại, là niềm vui có giới hạn bởi không gian và thời gian. Cái gì có giới hạn, thì cái đó không phải là cái đích thực. Cái đích thực là cái vô hạn. Ngay cả cái niệm về cái ý niệm cũng không nên có, hễ có thì bị vướng mắc. Bạn có biết rằng, cái vướng mắc dữ dội trong đời sống của bạn là cái gì, bạn có biết không? Đó chính là cái ý niệm. Hễ bạn bị mắc kẹt trong ý niệm thì còn khó gỡ gấp trăm lần bạn bị mắc kẹt ở địa ngục.

Khi nào bạn nhìn một bông hoa mà không bị mắc kẹt ở trong ý niệm, thì khi ấy, bạn có thể rong chơi, hay thông tay vào chợ mà không bị một thứ gì của chợ vương mắc vào tâm ý của bạn.

Bạn có thể reo cười giữa đời sống chết. Tiếng reo cười ấy, bạn có thể reo cười được, nếu bạn thực hành hạnh xả ly trong từng ý niệm của bạn.



Không chối từ

Nếu bạn từ chối sự chết, thì bạn chưa bao giờ biết sống và thâm thúy hơn nữa, là bạn chưa bao giờ biết sống là gì.

Dù bạn có chấp nhận sự chết hay không chấp nhận sự chết, thì sự thật ấy vẫn hiện hữu ở nơi bạn. Nó đã xảy ra từ khi bạn mới bắt đầu có. Đây là một sự thật mà bạn cần phải chấp nhận để thấy rõ và chứng nghiệm.

Nếu bạn né tránh sự chết, thì bạn cũng né tránh luôn sự sống và liệu bạn có khả năng né tránh sự thật này được không?

Bạn có thể né tránh quan chức, né tránh vợ con, bạn bè, cha mẹ nhưng bạn không tài nào né tránh được sự thật này.

Đức Phật ra đời là để dạy cho bạn đừng từ chối sự chết mà chấp nhận nó như là một sự thật để sống.

Nên biết rằng, không có sự sống nào là không bắt đầu từ sự chết. Chết là khởi điểm của sự sống. Sống và chết luôn luôn hiện hữu trong nhau, chúng là hai mặt của một thực tại duyên sinh đang là và để trở thành vô tận.

Do đó, bạn phải thấy rõ cái đang là ấy bằng tuệ quán thì bạn mới có thể thấy rõ cái vô biên đang có mặt trong cái đang là ấy.

Nếu bạn không thấy rõ cái đang là, thì bạn không tài nào thấy rõ những nhân duyên quá khứ và tương lai, và bạn cũng không tài nào thấy rõ sinh và tử có gốc rễ từ đâu.

Ngày xưa, Thiền sư Hám Sơn, khi chưa ngộ đạo, đã từng thắc mắc: "Sinh từng hà lai, tử từng hà khứ". Và sau đó, nghi tình bị bung vỡ, Ngài nói:

" Sinh tử ngày đêm,

Nước trôi hoa tạ,

Hôm nay mới biết,

Lỗi mũi hương hạ".

Vậy, bạn không nên từ chối sự chết, mà bạn phải chấp nhận đó là sự thật, để bạn có một đời sống của tuệ quán.

Và chỉ có tuệ quán làm cho bạn có khả năng tự tại giữa sống và chết vậy.



Thấy rõ hiện tại

Nếu một người nhìn cuộc đời bằng cặp mắt cận thị thì họ sẽ thấy đời sống của họ không ra ngoài miếng cơm manh áo, chén rượu, ly bia, hoặc tích lũy đôi chút kiến thức để mưu cầu sự sống cho bản thân họ.

Nếu một người nhìn cuộc đời bằng đôi mắt viễn thị, thì họ sẽ ngược mắt nhìn trời, lo lắng quá xa mà quên đi cái thực tại của họ đang là.

Và nếu một người nhìn cuộc đời bằng đôi mắt loạn thị, họ lầm lẫn giữa cái này với cái khác, họ tưởng sỏi là gạo, đá là cơm và thậm tệ hơn nữa, họ nhận loài khi, vượn là thi tổ loài người.

Bạn có biết không? Một người có chánh kiến để nhìn cuộc đời, người đó không bị rơi vào trường hợp cận thị,

viễn thị và loạn thị mà họ nhìn cuộc đời đúng như tự thân của chính nó.

Nghĩa là họ thấy rõ các pháp trong giây phút hiện tại, chúng đang là gì.

Có lần Đức Phật hỏi vị Sa môn rằng:

- Mạng người sống chừng bao lâu?

Vị Sa môn thưa: Trong vài ngày.

Đức Phật bảo: "Ông là người chưa hiểu đạo".

Ngài hỏi một vị Sa môn khác.

- Mạng người sống chừng bao lâu?

Vị Sa môn thưa: Trong chừng bữa ăn.

Đức Phật bảo: "Ông cũng là người chưa hiểu đạo".

Ngài lại hỏi một vị Sa môn khác nữa.

- Mạng người sống chừng bao lâu?

Vị Sa môn thưa: Trong một hơi thở.

Đức Phật khen: "Quý hóa lắm, ông là người hiểu đạo!"

Bạn biết tại sao, Đức Phật khen ngợi vị Sa môn thứ

ba? Vì vị ấy tu tập và đã chứng nghiệm được pháp quán vô thường một cách triệt để ở giây phút hiện tại.

Vị nào tu tập giỏi, thì vị ấy thấy rõ pháp hiện tại một cách triệt để, thân tâm của vị ấy không còn phát sinh các cảm thọ tham ái, ưu não và sợ hãi.

Vị ấy, không dừng lại ở nơi pháp hiện tại, không bị chìm về quá khứ và không bị trôi giạt ở trong các pháp tương lai. Vị ấy, chỉ thấy rõ pháp hiện tại và vượt qua chúng một cách an toàn.

Bạn biết không? Ai thấy rõ pháp hiện tại, thì người đó thấy rõ và chứng nghiệm được pháp, ai chứng nghiệm và không chìm đắm ở nơi pháp hiện tại thì người đó thành tựu được Niết bàn.

Vậy, bạn muốn chứng nghiệm được Niết bàn, thì bạn phải chứng nghiệm pháp ở trong giây phút hiện tại, bạn chỉ chứng nghiệm và thấy rõ chứ không nên chìm đắm.

Đừng than phiền

Bạn thử nghĩ, người xấu và tốt, người chính và tà, người ngu và giỏi là ở đâu và thời nào lại không có. Nếu những hạn người đó mà không có, thì còn gì để gọi là cuộc đời nữa bạn!

Bạn tự nghĩ xem, chính ở trong bản thân của bạn, hai đức tính ấy cũng đều có mặt. Vậy bạn không nên than phiền người khác mà nên than phiền bản thân của bạn, tại sao mình không có khả năng thực hiện điều thiện mà lại đi than phiền điều xấu của người.

Than phiền điều xấu của người khác, thì hoàn toàn gây thiệt hại cho bạn; mà bạn tự than phiền điều xấu của bạn, thì bạn có lợi ích rất nhiều.

Bạn thử làm để xem sao!

Bạn biết không? Ở đời, người ta hay có thói trách móc người khác, chứ ít ai tự biết trách những sai lầm của mình.

Người chỉ biết trách móc kẻ khác, thì họ luôn luôn sống với tâm trạng sân hận, bất mãn và rồi dẫn sinh ra khổ đau.

Còn với người tự biết trách mình, người đó luôn luôn biết phòng ngừa các lỗi nhỏ, tế nhị trong khi tiếp xúc và tự chủ trong mọi hành động. Do đó, trong đời sống của họ, họ không dòm ngó lỗi người, mà luôn luôn tự quán sát lấy mình có đang hoang hay không đang hoang, chứ không quan tâm đến cái không đang hoang của người khác.

Tại sao như vậy? Vì quan tâm như vậy, không có lợi ích gì cho người mà chỉ gây phiền muộn cho mình.

Nếu bạn là người có tâm lượng đại bi, khi thấy kẻ khác có lỗi, bạn không nên chỉ trích lỗi của họ, không đúng chỗ, không đúng lúc, không đúng đối tượng.

Và nếu bạn thấy đúng lúc, thì bạn nên khuyên người kia hãy từ bỏ điều xấu của họ.

Bạn chỉ khuyên họ từ bỏ mà không nên than phiền hay chỉ trích, dù bạn có chỉ trích bằng tâm trạng nào đi nữa, thì cũng tạo nên những phiền muộn trong đời sống của bạn mà thôi.

Vì vậy, bạn không nên than phiền, không nên chỉ trích, mà chỉ nên khuyên can khi bạn thấy có người lầm lỗi.

Bạn biết không? Nếu có kẻ ác tâm, muốn hại người hiền thiện, thì chẳng khác nào người đứng trước gió để xúi bụi, bụi sẽ không lấm vào kẻ khác mà lấm vào tự thân của họ.

Và hành động của kẻ ác muốn hại người hiền, cũng chẳng khác nào, người ngu ngửa mặt nhỏ nước miếng lên trời cao, chọt rơi xuống lại trên mặt của họ.

Bởi vậy, bạn đừng nên sợ kẻ khác làm ác mà bạn nên sợ rằng, mình đang than phiền và đang nghĩ về những điều ác đó.

Bạn phải chín chắn với chính bạn!

Hạnh phúc là không mắc kẹt

Nếu có một buổi chiều nào đó, bạn ngồi thật yên lặng trên bến chùa Linh Mục để ngắm nhìn dòng nước sông Hương lững lờ chảy và bạn thấy có những khúc gỗ đang trôi theo dòng sông.

Trong đó, có những khúc gỗ trôi bị kẹt ở bờ bên này hoặc bờ bên kia; hoặc có những khúc gỗ bị kẹt mắc giữa gầm cầu; hoặc có những khúc gỗ bị kẻ chài vớt lên; hoặc có những khúc gỗ bị mắc kẹt vào những bụi bờ nổi lên giữa dòng sông.

Bạn thấy không? Tất cả những khúc gỗ bị mắc kẹt ở trên dòng sông, dù là lý do này hay lý do khác, tất cả chúng đều không thể trôi về biển cả mệnh mông.

Và chỉ có khúc gỗ nào trôi giữa dòng sông mà không bị mắc kẹt bởi bất cứ lý do nào thì chúng mới đi về biển cả rộng lớn được.

Cũng vậy, khi ngồi yên lặng, hoặc đi đứng, sinh hoạt trong chánh niệm, bạn không nên bị mắc kẹt ở quá khứ, ở hiện tại hay ở tương lai.

Bạn không nên bị mắc kẹt bởi những nhận thức có và không, thường và đoạn, sanh và diệt, đồng nhất và dị biệt. Bạn không nên bị mắc kẹt bởi Ta bà và Tịnh độ. Bạn không nên bị vướng mắc giữa ngã và vô ngã...

Bạn biết không? Quan điểm hữu ngã làm cho bạn khổ đau đã đành mà bạn chấp thủ quan điểm vô ngã cũng làm cho bạn khổ đau và phiền muộn không ít.

Bạn biết không? Chấp thủ sinh tử làm cho bạn khổ đau bao nhiêu, thì chấp thủ vào Niết bàn làm cho bạn khổ đau bấy nhiêu, và cũng có khi sự chấp thủ Niết bàn còn làm cho bạn tàn tệ hơn là chấp thủ sinh tử nữa.

Bạn có biết không? Làm được thân người là khó, nhưng được tu tập lại càng khó hơn; được tu tập là khó,

nhưng không khó bằng có tu tập mà có học và hiểu được chánh pháp; có tu tập và học hiểu được chánh pháp là khó, nhưng chưa khó bằng thực hành và chứng ngộ được chánh pháp; thực hành và chứng ngộ chánh pháp là khó, nhưng chưa khó bằng sống đời sống trọn vẹn với chánh pháp; sống đời sống trọn vẹn với chánh pháp là khó, nhưng chưa khó bằng sống đời sống không bị mắc kẹt bởi chánh pháp và phi pháp.

Giữa cuộc đời, người nào có đời sống không bị mắc kẹt giữa pháp và phi pháp, vị đó an lạc tối thượng, có hạnh phúc tối thượng, có tự tại tối thượng, vị đó thành tựu viên mãn về đời sống giải thoát, vị đó không hề đi mà tự đến ở trong biển cả đại tịch diệt của các đức Như Lai.

Vậy bạn cứ ngồi nhìn những khúc gỗ trôi đi, cứ để cho nó trôi, bạn đừng khởi niệm nhé! Thì biển cả vắng lặng của các đức Như Lai sẽ hiện rõ ở nơi chính bạn.

Bạn yêu thương ai!

Trong kinh Đức Phật dạy với Pessa, người con trai của kẻ huấn luyện voi rằng, trên đời có bốn hạng người:

Hạng thứ nhất, là tự làm khổ mình. Đây là hạng người tự ép xác khổ hạnh, sống bằng đời sống không dám bước tới, không dám bước lui, không dám đứng một chỗ, không dám ăn, không dám mặc, sống hoàn toàn tiết chế, không dám cạo râu, không dám cạo tóc, không dám tiếp xúc với mọi người, không dám tiếp xúc với cảnh vật. Đó là hạng người tự làm khổ mình.

Hạng thứ hai là làm khổ người, đây là hạng người ưa tàn hại chúng sanh, ưa chiếm hữu tài sản của người đem về cho mình, ưa sống bằng đời sống bóc lột kẻ khác, ưa

đùa giỡn trên sự đau khổ của kẻ khác, đó là hạng người chuyên tâm làm khổ kẻ khác.

Hạng thứ ba, là hạng sống vừa làm khổ mình và vừa làm khổ người khác. Đây là hạng người sống buông lung theo các dục và buộc kẻ khác cũng buông lung theo các dục, tự mình đang thực hành tà kiến và buộc kẻ khác cũng phải thực hành tà kiến như mình, tự mình đang làm việc khổ não và buộc kẻ khác cũng làm công việc khổ não như mình. Đây là hạng người tự làm khổ mình và chuyên tâm làm khổ cho kẻ khác.

Hạng thứ tư, là hạng người không làm khổ mình và cũng không làm khổ cho người, đây là hạng người trì giới, hạng người trong đời sống hiện tại của họ không có tham dục, không có tà kiến, họ biết sống bằng đời sống an tịnh với tâm hồn hướng thượng, họ có tuyên bố điều gì thì điều đó luôn luôn phù hợp với thiện bản chất, với thiện không vướng mắc, với thiện viên mãn, rõ ràng. Đây là hạng người sống bằng đời sống không làm khổ mình và không làm khổ người.

Sau khi nói bốn hạng người như vậy xong, Đức Phật

gọi Pessa mà hỏi rằng, con thích hạng người nào trong bốn hạng người ấy. Pessa trả lời:

- Bạch Đức Thế Tôn! Con thích hạng người thứ tư.

Đức Phật khen ngợi Pessa là người có trí.

Nếu bạn thông minh, thì bạn cũng chọn lựa và yêu thương hạng người như Pessa vậy.

Chọn lựa cho mình cách sống và người yêu, đó hoàn toàn là việc của bạn, Đức Phật chỉ là người gợi ý, là bậc giới thiệu, là Đấng chỉ đường, còn việc chọn lựa và thực tập là hoàn toàn thuộc về bạn. Bạn phải sống và hành động như một con người có tự do lựa chọn.

Bạn hãy chọn một hạng người trong bốn hạng người ấy để sống và yêu thương.

Đừng lạm ngôn

Thường ngày, bạn lãng xãng từ công việc này qua công việc khác, nếu có ai hỏi bạn rằng, tại sao bạn lãng xãng lắm vậy, thì bạn liền trả lời với họ rằng, là bạn đang hộ đạo, đang truyền đạo, đang phục vụ đạo.

Nhưng, bạn có biết rằng, bạn trả lời như vậy, là lạm ngôn không?

Vì nếu đạo mà bạn hộ được, bạn phục vụ được, bạn truyền được, thì đó là đạo của bạn, chứ đâu là đạo của đạo.

Bạn có đạo của bạn, tôi có đạo của tôi, người khác có đạo của họ, thì bạn thử nghĩ xem, giữa trần gian này có biết bao nhiêu thứ đạo, và rồi mọi người trong trần gian này, liệu còn có đường đi nữa không?

Nếu bạn biết rằng, thể của đạo là không đục, không trong, không tăng, không giảm, không cấu, không tịnh, không sinh, không diệt, không thường, không đoạn, không lai, không khứ, không đồng nhất, không dị biệt, không năng

hộ, không sở hộ, không năng truyền, không sở truyền, không năng phục, không sở phục mà nó vắng lặng, rỗng suốt, soi chiếu thường nhiên; dụng của đạo thì vô lượng, vô biên, đa thù, vạn biệt và tướng của đạo là vô tướng, là tịch diệt tướng, là nhất thể tướng, thì bạn chỉ lặng lẽ mà làm, thuận theo mà sống chứ bạn đâu có lạm dụng ngôn từ như vậy!

Bạn có biết không? Đức Phật chỉ nói rằng: Ngài là bậc kiến đạo, tức là bậc thấy rõ đạo; Ngài là bậc tu đạo, tức là bậc thực hành đạo; Ngài là bậc ngộ đạo, tức là bậc giác ngộ đạo và Ngài là bậc chứng đạo, tức là bậc sống hoàn toàn thể nhập với đạo.

Đạo là vậy, thế thì liệu bạn có hộ đạo được không hay đạo đang hộ bạn? Liệu bạn có truyền đạo được không hay là đạo đang truyền cho bạn, và liệu bạn có phục vụ đạo được không hay đạo đang phục vụ cho bạn?

Vậy bạn hãy cẩn thận nhé, đừng lạm ngôn!



Tiếng chim reo

Khi bạn muốn nghe tiếng reo của chim, bạn chấp nhận cái gì ở nơi con chim? Có lẽ nào bạn chỉ chấp nhận tiếng reo mà không chấp nhận cái lưỡi của nó? Có lẽ nào bạn chỉ chấp nhận cái lưỡi mà không chấp nhận cái miệng của nó? Có lẽ nào bạn chấp nhận cái miệng mà không chấp nhận cái đầu và cái thân của nó? Có lẽ nào bạn chấp nhận cái đầu và cái thân mà không chấp nhận những gì có ra từ cái đầu và thân ấy của nó? Có lẽ nào bạn chấp nhận thân thể mà không chấp nhận môi trường sống của nó? Có lẽ nào bạn chấp nhận môi trường sống mà không chấp nhận cách sống, cách suy nghĩ và cách reo của nó?

Nếu bạn chỉ chấp nhận một bộ phận trong toàn bộ đời sống của chim, thì bạn sẽ hoàn toàn thất vọng về những gì mà bạn ước muốn từ tiếng reo của nó.

Tiếng reo của chim, bạn có thể tiếp xúc được, có thể nghe được, có thể thưởng thức được, nếu bạn thấy rõ và chấp nhận những gì đời sống của chim đang là.

Bạn đừng dùng cái bạo lực, cái độc tài của bạn để can dự và cắt xén cái thực tại sống động đang là của chim, để kiếm tìm tiếng reo của nó. Vì làm như vậy, bạn không bao giờ nghe được tiếng reo của nó đâu!

Và bạn cũng đừng bao giờ bắt buộc chim phải reo theo tiếng reo của bạn.

Nếu bắt nó reo theo tiếng reo của bạn, thì tại sao bạn không reo đi, mà buộc chim reo làm gì cho phí uổng thời gian và công sức lắm vậy!

Và nếu bạn buộc nó reo, thì đến bao giờ bạn mới nghe được tiếng reo đích thực của nó?

Chim không bao giờ reo theo tiếng reo mà bạn đã hoạch định trước đâu, nó chỉ reo theo cái thực tại đang là của chính nó hiện hữu mà thôi.

Bạn phải thấy rõ thực tại toàn vẹn đang là và thể nhận thực tại đó, để nghe tiếng chim reo.

Bạn đã nghe được tiếng của chim reo chưa? Nếu chưa, thì hoàn toàn do bạn chứ không do chim đâu nhé.

Bạn cứ để chim sống đúng theo đời sống của chim đi, thì nó sẽ reo mà không đợi bạn gọi mời!



Khổ thọ từ đâu

Nếu cây chanh muốn trái chanh không có mặt trên thân thể của nó, thì nó phải làm gì?

Có phải, nó chỉ việc hái trái chanh trên thân thể của nó vứt đi là xong không?

Không đời nào cây chanh hái những trái chanh trên thân thể của nó mà vứt đi cho hết được. Bởi vì trái chanh có từ thân thể của nó.

Nếu cây chanh thông minh, nó không muốn nó làm chanh nữa, nó muốn chuyển hóa thành một loại khác, thì nó phải can đảm từ bỏ gốc rễ của chanh, nó phải biết từ bỏ nhân duyên tác thành thân thể của chanh, khi nó biết từ bỏ triệt để như vậy thì quả chanh không tài nào sinh khởi.

Cũng vậy, bạn muốn các khổ thọ không sinh khởi trên thân tâm của bạn, không phải bạn trốn tránh hay vứt

bỏ nó, mà bạn phải thấy thật sâu sắc, là những khổ thọ đó nó có mặt từ đâu, từ nhân duyên nào và bạn phải can đảm từ bỏ những nhân duyên đó.

Bạn biết không? Nhân duyên để sinh khởi các khổ thọ là do hành uẩn lệ thuộc với vô minh, chấp ngã, hay nghiệp hữu lệ thuộc vào khát ái và chấp thủ.

Vậy, bạn muốn các khổ thọ không khởi lên từ nơi thân tâm của bạn, thì bạn nên từ bỏ những hành động lệ thuộc ấy.

Bạn hãy từ bỏ chúng, ở trong tâm trí và hành động của bạn, thì tức khắc các khổ thọ hết cơ duyên sinh khởi ở nơi bạn.

Do đó, bạn không nên từ chối khổ thọ, mà chỉ nên đoạn trừ nguyên nhân phát sinh ra nó.

Bạn là người thông minh, nên cách hành động của bạn, hơn xa cách hành động của cây chanh.

Mong bạn sẽ là như vậy!

Chiếc chậu lật úp

Nếu bạn là người có tu tập, thì bạn luôn luôn thấy rằng, trong mạch sống của người sống đạo, nó luôn luôn đi kèm với hai đức tính tàm và quý.

Nếu có tàm, bạn sẽ biết xấu hổ với người và nếu có quý, bạn luôn luôn tự xấu hổ với mình, mỗi khi thân, ngữ, ý của bạn hành ác.

Bạn biết không? Ngày xưa, Tôn giả La Hầu La khi mới xuất gia, tuổi còn thơ bé, lại thêm tính đùa giỡn hay phỉnh người.

Một hôm, có những cư sĩ đến tu viện Trúc Lâm để hầu thăm Đức Thế Tôn, quý vị gặp Tôn giả liền hỏi: "Thưa Tôn giả! Có Đức Thế Tôn ở nhà không?". Tôn giả biết rằng, Đức Thế Tôn đang ở nhà, nhưng trả lời với họ là không, nên quý vị cư sĩ liền ra về.

Lại một bữa khác, các cư sĩ đến hầu thăm Đức Thế Tôn, quý vị gặp Tôn giả liền hỏi: "Thưa Tôn giả! Có Đức Thế Tôn ở nhà không?". Tôn giả biết rằng, Đức Thế Tôn đã đi khỏi, nhưng đã trả lời với họ là có, nên quý vị tu sĩ đi vào tu viện để hầu thăm Đức Thế Tôn, đợi hoài mà ngài không có, các cư sĩ than phiền và ra về.

Hôm khác, các cư sĩ đến thăm và gặp trực tiếp Đức Thế Tôn, họ đã trình bày lên Đức Thế Tôn việc nói láo đùa của Tôn giả La Hầu La.

Sau khi các cư sĩ ra về, Đức Thế Tôn gọi Tôn giả La Hầu La đến và bảo: " Người tu tập biết sự thật mà giỡn láo, không tự hổ thẹn, người đó chẳng khác nào chiếc chậu của người rửa chân còn đọng lại nước dư, chẳng khác nào chiếc chậu bị lật úp, chẳng khác nào chiếc chậu bị lật ngửa và bỏ trống."

Thật vậy, người biết tu tập, thì tự mình sống biết hổ thẹn, sống không lừa gạt kẻ khác, không giỡn láo, để cho những chất cáu bần không tồn đọng trong mạch sống tu tập và không để cho đời sống tu tập trở nên vô dụng như một chiếc chậu bị lật úp và không để bị nguy hiểm như

một chiếc chậu lật ngửa và bị bỏ không.

Bạn biết không? Chiếc chậu bị lật úp thì không dung chứa bất cứ một vật nào. Người tu tập mà lật úp tâm tự hỏ thẹn lại, thì người đó không còn dung chứa bất cứ một thiện pháp nào.

Bạn biết không? Chiếc chậu bị lật ngửa và trống không, thì bất cứ vật gì cũng có thể vứt vào được. Cũng vậy, trong đời sống tu tập mà trống vắng tính hỏ thẹn, thì không có điều ác nào mà người đó không dung chứa, không tạo tác.

Do đó, bạn biết rằng, trong mạch sống tu đạo, phải luôn luôn có mặt tâm và quý hay tự tính hỏ thẹn.

Hễ một người tu tập có đi kèm với tính này, thì trong đời sống của họ, một lời nói đùa còn khó thay, huống nữa là đùa theo tính lảo và sống lảo!

Họ không còn là người để ví với chiếc chậu còn tồn đọng nước dơ, là chiếc chậu bị lật úp, hay bị lật ngửa để trống không.

Tôn giả La Hầu La, sau lời huân dẫn của Đức Thế

Tôn, tâm tự hồ thẹn và Tôn giả đã luôn luôn tự nuôi dưỡng tâm ấy trong mạch sống của đạo. Do đó, chẳng bao lâu Tôn giả đã trở thành bậc đạo hạnh tuyệt vời.



Nghệ thuật ngắm nhìn

Nếu bạn muốn ngắm nhìn một bức tranh, để phát hiện những nét đẹp và linh hồn từ bức tranh ấy, thì bạn phải ngắm nhìn bằng cách nào?

Nếu bạn biết, đây là một bức tranh do một họa sư danh tiếng vẽ, thì bạn rất khó phát hiện những gì đáng tiếc có thể có từ nơi tỵ thân của bức họa ấy.

Và nếu bạn biết rằng, đây là một bức tranh do một người vô danh tiểu tốt vẽ, thì bạn rất khó để phát hiện những gì nơi tỵ thân bức họa đang khơi mở và dâng hiến cho bạn.

Nếu vậy, thì cách ngắm nhìn của bạn thật đáng tiếc, bạn không thành công trong cách nhìn của bạn chút nào.

Thật tội nghiệp cho bạn, vì bạn đã bị danh và tướng của người tạo ra bức họa đánh lừa.

Không những bạn bị đánh lừa ngang đó thôi đâu, mà bạn còn bị những kẻ chuyên lợi dụng danh tướng để đánh lừa bạn nữa đấy!

Vậy, bạn biết không? Tự thân của vấn đề không nằm ở nơi danh tướng đâu, các bậc thánh trí ở trên đời thường tuyên bố như vậy.

Do đó, ngắm nhìn để thấy rõ tự thân của một vấn đề cũng là một nghệ thuật phải không bạn?

Nhưng bạn phải biết rằng, nghệ thuật ngắm nhìn để thấy rõ tự thân của sự vật, nghệ thuật ấy là phi nghệ thuật, chính phi nghệ thuật mới là nghệ thuật đích thực trong lúc ngắm nhìn.

Bạn thử sử dụng cái nghệ thuật phi nghệ thuật ấy để ngắm nhìn sự vật xem sao!

Cái nghệ thuật ngắm nhìn phi nghệ thuật ấy, bạn có thể sử dụng được, nếu bạn có tâm hồn an tịnh và đời sống không bị ràng buộc bởi ngã hoặc danh và tướng.

Mong bạn tiếp xúc với cuộc đời bằng cái nghệ thuật phi nghệ thuật này.

Bạn biết không? Bồ tát Quán Thế Âm, do tiếp xúc với sắc uẩn, thọ uẩn, với tưởng uẩn, với hành uẩn, với thức uẩn bằng cái nghệ thuật phi nghệ thuật này, nên ngài đã tự tại đối với các uẩn, ngài đã không hề bị tổng thể hay biệt thể của các uẩn trói buộc, bởi vậy các cảm thọ khổ đau không hề khởi sinh nơi ngài, ngài sống cuộc đời hoàn toàn thường lạc và luôn luôn đem sự an lạc đến cho mọi người, mọi nhà, mọi thời gian và mọi không gian một cách tự tại.

Do đó, bạn hãy sử dụng cái nghệ thuật phi nghệ thuật để ngắm nhìn, như bồ tát Quán Thế Âm đã từng ngắm nhìn năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới, mười hai nhân duyên, Tứ thánh đế... cũng như cõi đời.

Và rồi, bạn có thể trở thành Bồ tát Quán Thế Âm, để lắng nghe và thấy rõ toàn thể cuộc đời đúng như tự thân của chính nó mà hiện bày hết thủy diệu dụng.

Bạn cứ ngắm nhìn đi để biết, không ai có thể ngắm nhìn thế cho bạn được đâu! Và cũng không ai có thể phơi bày diệu dụng thế cho bạn được đâu!

Cái nghệ thuật phi nghệ thuật ấy đã có nơi bạn từ lâu, tại sao bạn không biết? Và tại sao bạn không sử dụng để trở thành điệu dụng?



Hành động của bạn

Bạn có thể rất tự hào, về dòng họ hay xứ sở xuất thân của bạn, nhưng liệu niềm tự hào ấy, có thể tạo nên hạnh phúc và đời sống cao thượng cho bạn không, hay một đôi khi, chính niềm tự hào ấy, làm cho bạn trở nên nghèo nàn và đau khổ?

Huế, xứ sở của bạn, có dòng Hương giang đẹp thật. Biết bao nhiêu khách du lịch trong và ngoài nước khi đến Huế đều nói như vậy, và họ còn nói Huế đẹp thật!

Nhưng liệu vẻ đẹp của xứ Huế, có làm những người sinh ra từ Huế, trở nên cao thượng và hạnh phúc không?

Thực tế, ở Huế vẫn có rất nhiều người rất tầm thường và đau khổ.

Lao Thừa Phủ và trại tù Bình Điền vẫn còn đó và chật ních người. Và còn có rất nhiều người Huế không tiếp xúc được với vẻ đẹp của Huế, họ sống như một người đã chết giữa kinh thành thơ mộng.

Và bạn biết không? Chính dòng họ của bạn cũng không làm cho đời sống của bạn trở thành cao thượng và hạnh phúc.

Bạn không thấy đó sao! Trong những dòng dõi quý tộc, đã có bao nhiêu kẻ sống rất tầm thường và vô luân, họ sống đầy phiền muộn và đau khổ.

Vậy, bạn biết cái gì đã làm cho họ tầm thường và đau khổ, chính là do cái tầm thường ở nơi họ.

Do đó, xứ sở hay dòng họ của bạn, không phải là yếu tố chính tạo nên đời sống cao thượng và hạnh phúc cho bạn hay đời sống thấp kém và khổ đau của bạn, mà chính hành động của bạn mới có khả năng thật sự, tạo nên đời sống cao thượng hay tầm thường, hạnh phúc hay đau khổ của chính bạn mà thôi.

Chính hành động của bạn có thẩm quyền xác định

bạn là gì, chứ không ai khác.

Trong kinh, Đức Phật dạy rằng: "một bậc được gọi là chân nhân, khi nào vị ấy không có hành động khen mình và chê người."

Như vậy, bạn biết rằng, hành động khen mình, chê người là hành động không cao thượng, là hành động làm cho mình trở nên thấp kém. Và hành động không khen mình, không chê người là hành động cao thượng. Hành động ấy, bạn cần học tập và chứng nghiệm, để loại bỏ tính tự hào hay mặc cảm bởi bất cứ xứ sở và dòng họ nào mà bạn đã sinh ra.

Vậy, chính hành động của bạn xác định bạn là gì, chứ không phải là ai khác đâu nhé!

Do đó, bạn cần phải chín chắn ngay trong từng hành động của bạn!

Hãy trị liệu vết thương

Khinh mạn là một trong những vết thương lở lói từ ngã, vết thương ấy đã làm cho bạn đau nhức không ít.

Bạn cần phải trị liệu vết thương ấy để có thể thoát ly được mọi cảm thọ khổ đau.

Bạn biết không? Vết thương này, nó phát sinh là do bạn nghĩ rằng, bạn học giỏi hơn người khác hoặc bạn chưa hề giỏi hơn ai cả, nhưng bạn tự cho rằng, bạn giỏi hơn tất cả; hoặc bạn chỉ học ngang hàng người khác thôi, nhưng bạn tự cho rằng bạn học hơn họ; hoặc bạn học tập thua kẻ khác, nhưng bạn không tự nhận rằng là mình thua; hoặc bạn học tập thua người khác rất xa, nhưng bạn tự nhận rằng bạn chỉ thua chút ít thôi; hoặc người khác giỏi hơn bạn nhiều lắm, nhưng bạn nói rằng họ giỏi hơn bạn đôi chút thôi; hoặc bạn tự nhận rằng cái gì bạn làm cũng đúng hết, còn cái gì kẻ khác làm cũng sai hết.

Bạn biết không? Tất cả những vết thương đó, nó lờ lói từ tính chấp ngã của bạn.

Nếu bạn muốn chữa lành vết thương ấy, thì bạn nên trị liệu theo phương pháp của Bồ tát Thường Bất Khinh, ở trong kinh Pháp Hoa.

Ngài Bồ tát này, thường trị liệu bệnh ngã chấp bằng được liệu khiêm tốn và cung kính đối với tất cả mọi người.

Vị Bồ tát này, gặp bất cứ ai, Ngài đều chấp tay cung kính và nói: "Tôi không dám khinh quý vị, vì hết thảy quý vị đều có khả năng thành Phật."

Từ đời này qua kiếp khác, vị Bồ tát thường trị liệu vết thương ngã chấp như vậy. Và không những Ngài đã trị liệu được vết thương ngã chấp ở nơi chính Ngài, mà Ngài còn trị liệu được vết thương ấy của nhiều chúng sanh khác nữa., ngay cả những vết thương của chúng sanh đã từng phỉ báng Ngài.

Bạn biết không? Chỉ có thực hành tính không khinh mạn, thì tính ngã mạn ở nơi bạn mới có thể tiêu diệt và bạn mới có thể không khởi sinh những cảm thọ khổ đau.

Bạn thử nghĩ, giữa đời này, bạn đã hơn ai thật chưa?

Bạn đã hơn gì loài hoa dại chưa? Loài hoa dại mọc giữa rừng hoang, hương và sắc của nó vẫn thơm và đẹp, bạn không thấy đó sao!

Ngay cả sinh mệnh của bạn, còn mong manh hơn cả một đoá hoa rừng, còn yếu đuối hơn cả loài vi khuẩn nữa mà!

Thế thì, bạn có sở đắc gì để khinh mạn?

Do đó, bạn hãy tự chữa những vết thương từ tính ngã của bạn đi! Để bạn có thể tiếp xúc với toàn thể sự sống, và bạn có thể sống với một cuộc đời "thân không tật bệnh, tâm không phiền não".

Sự sống là toàn thể, bạn hãy tự chứng nghiệm lấy sự thật này để trị liệu.



Sự sống không kiệt tòn

Bạn biết rằng, một người có ý nghĩ và hành động bất chánh, vị ấy không thể nào tiếp xúc được với những gì chân chính ở nơi chính họ, chứ đừng nói rằng, họ có khả năng tiếp xúc với các bậc chân nhân hoặc hiền thánh.

Họ cũng không thể nào tiếp xúc được với lòng tin thuần cần và trong sáng nơi chính họ, với đức tính tự biết hổ thẹn ở nơi chính họ. Họ cũng không có khả năng biết lắng nghe và không có khả năng tiếp xúc với tính nghe ở nơi chính họ. Họ không thể siêng năng cho mục tiêu cao thượng và họ không có khả năng chú ý vào bốn lĩnh vực quán niệm thuộc về thân, thọ, tâm và pháp. Và sự hiểu biết của họ thì không có khả năng soi chiếu một cách sâu xa mọi nhân duyên hình thành kết quả.

Do họ không có khả năng tiếp xúc được với những đức tính như vậy, nên họ chỉ nghĩ và làm những gì tương ứng với những bất thiện mà thôi.

Họ nghĩ và hành động như một kẻ láu lết, như một kẻ dòm ngó, như một người bị mắc lưới, như một người bị mắc cổ, và họ giao du với những người mắc lưới, rồi giẫy dụa trong vòng lưới ấy.

Một người như vậy, họ không có khả năng tiếp xúc với những gì thật sự cao đẹp ở nơi chính họ, thì làm sao họ có thể tiếp xúc được với những gì cao đẹp từ người khác.

Bạn biết không? Một người khi tiếp xúc mà có cảm nhận được những đức tính cao đẹp từ người khác, thì chính người đó cũng đã từng có ý thức quay về với những tính đẹp nơi tự thân của họ và họ cũng đã từng có khả năng làm cho những tính đẹp tự thân ấy sung mãn và hiển lộ.

Nếu một người chỉ biết ruồi dong theo tính đẹp của người khác, mà không biết trở về làm cho tính đẹp của mình sung mãn và hiển lộ, thì người ấy chẳng khác nào kẻ bệnh, mượn bình oxy để thở, hơi thở ấy không mang tính

tự chủ và không mang tính lâu dài.

Và nếu người đó sống, là nhờ thở bằng bình oxy, thì đời sống của họ là bệnh hoạn, và sức sống của họ đã gần đi đến chỗ kiệt tàn.

Mong rằng, bạn sống không như những người sống nhờ vào bình oxy, mà bạn sống với những gì mà bạn đang hành động một cách cao thượng, theo những thiện tính nơi bạn.

Bạn hãy sống và thở theo hơi thở của bạn đi, để cho sức sống của bạn không bị kiệt tàn!

Bước đi an toàn

Nếu tâm hồn của bạn không tinh tảo, thì những bước chân của bạn sẽ bị hỏng, sẽ bị té ngã và thân thể của bạn sẽ bị thương tích.

Nếu thân thể của bạn thương tích, thì không những chỉ gây phiền muộn cho bạn thôi đâu, mà còn gây phiền muộn đến những người thân và bạn bè của bạn. Và thân thể thương tích của bạn, cũng có thể gây nên những phiền muộn cho những người trong xã hội mà bạn đang sống.

Bạn đừng nghĩ rằng, những bước chân đi không tinh tảo của bạn, nếu bị té ngã và bị thương tích là bạn chịu, chứ không ảnh hưởng gì đến người khác. Bạn đừng nghĩ lầm như vậy, vì một cái vẩy tay của bạn, cũng có thể gây

ảnh hưởng đến nhiều người, chứ đừng nói gì đến việc bạn bị té ngã.

Bạn biết không? Một con mối bị thương tích và mắc dịch thì có nguy cơ tàn diệt cả bầy mối của chúng, và sự tàn diệt nhanh nhất là khi mối chúa bị thương tích và mắc dịch.

Cũng vậy, nếu bạn là người có trách nhiệm lớn trong gia đình, trong xã hội, trong tôn giáo, mà bạn đi những bước chân không tỉnh táo, bị té ngã và bị thương tích, thì vết thương tích đó, không những chỉ lở loét, đau nhức trên thân thể của bạn thôi đâu, mà nó còn lở loét và đau nhức đến rất nhiều người, và nó sẽ bị nhiễm độc, phiền muộn đến nhiều người.

Và nếu bạn là một vị lãnh tụ quốc gia, một lãnh tụ nhân loại, thì vết thương đó sẽ bị lở loét và đau nhức trên thân thể quốc gia và trên thân thể loài người.

Do đó, dù ở bất cứ địa vị nào, bạn cũng phải cẩn trọng từng bước chân đi của bạn.

Nếu bạn biết cẩn trọng từng bước chân đi, thì dù bạn chưa phải là thiền sư, nhưng trong đời sống của bạn, chất

liệu của thiên đã có mặt để nuôi dưỡng tâm ý và hành động của bạn rồi đó!

Chất liệu của thiên, chính là đời sống tinh tảo. Sống và đi trong sự tinh tảo, bạn sẽ không bị té ngã, và sự thương tích không bao giờ đến với bạn.

Sống và đi trong sự tinh tảo, thì dù bạn không hề nghĩ đến Đức Phật, nhưng ngài vẫn luôn luôn có mặt trong đời sống của bạn.

Vậy, bạn hãy đi từng bước thật tinh tảo nhé, sự an lạc của Niết Bàn đang có mặt trong từng bước đi của bạn đấy!



Tương lai của Bạn

Ai có thể tạo nên tương lai của bạn, có phải cha mẹ, người thân và bạn bè của bạn không?

Không, tất cả những người đó, không thể cho bạn tương lai, nhưng họ có thể hỗ trợ cho bạn những gì đang là.

Mỗi tuần vào ngày Chủ Nhật, bạn đến nhà thờ hay đến chùa để cầu nguyện cho tương lai của bạn, liệu sự cầu nguyện ấy có làm cho bạn có tương lai cao đẹp hay không?

Nếu bạn cầu nguyện là để mà van xin ân tứ từ Đức Phật hay Thượng Đế, bạn mong các ngài ban cho bạn một tương lai cao đẹp, thì bạn sẽ hoàn toàn thất vọng, vì sự có mặt của các ngài không phải để cho bạn cầu nguyện hoặc van xin, mà để cho bạn học tập và bắt chước những hành động cao đẹp của các ngài.

Nếu bạn là người thông minh, thì bạn hãy chuyển hóa những lời cầu nguyện cao đẹp của bạn thành hành

động thực tiễn của bạn; bạn hãy chuyển hóa những hành động hy sinh, vị tha, vô ngã, nhân từ của Đức Phật và những đức tính tốt đẹp của Thượng Đế thành những hành động thực tiễn của bạn, thì tương lai cao đẹp của bạn chắc chắn sẽ xảy ra trong hành động đang là, đây sống động ấy.

Nếu bạn là người thông minh, bạn không phải chỉ biết cầu nguyện cho tương lai, mà bạn thấy rất rõ những gì tương lai đang xảy ra trong những hành động hiện tại của bạn.

Và nếu bạn là một lãnh tụ quốc gia, có cách nhìn thông minh, thì bạn sẽ thấy tương lai quốc gia của bạn, đang xảy ra trong từng hành động, trong từng việc làm của nhân dân bạn.

Nếu bạn là một nhà lãnh tụ tôn giáo, có chứng ngộ, thì bạn hãy nhìn rõ cách sống, cách hành động của bạn và tín đồ của tôn giáo bạn, thì bạn biết rằng, tương lai tôn giáo của bạn đi về đâu.

Tương lai tôn giáo của bạn, là do hành động đang là của bạn và tín đồ của tôn giáo bạn. Chính hành động đang là của bạn và tín đồ của bạn, sẽ xác định tương lai tôn giáo của bạn là gì, chứ không có ai khác.

Vậy, tương lai của bạn đang có mặt trong từng hành động đang là của bạn đấy!

Bạn không nghe các bậc Thánh nhân đã từng tuyên thị rằng: "Muốn biết nhân quá khứ, hãy nhìn rõ quả hiện tại; muốn biết quả tương lai, hãy nhìn rõ nhân hiện tại" đó sao!

Dó đó, mọi kết quả của bạn trong tương lai, đã và đang có mặt rất tế nhị trong từng hành động hiện tại của bạn đó vậy.

Bạn hãy tự nghiệm đi để thấy. Đức Phật thường dạy rằng: "Ngài là bậc đạo sư, những lời dạy của ngài, là đã được chứng nghiệm bởi những kẻ trí". Vậy, bạn là kẻ có trí, thì phải tự chứng nghiệm lấy tương lai của mình.

Lời nói màu nhiệm

Nếu bạn muốn nói, thì bạn cứ nói, miễn rằng, trong ngôn ngữ của bạn có chuyên chở những chất liệu của hiểu biết, yêu thương, cứu giúp và vô tư.

Nếu trong ngôn ngữ của bạn nói mang những chất liệu ấy, thì bạn không phải nói cho bạn, mà bạn đang nói cho sự sống cao đẹp và màu nhiệm.

Bạn biết không? Ngôn ngữ màu nhiệm ai cũng có thể nói được, miễn rằng, họ có một tâm hồn tinh tảo và chân thật.

Bạn cứ nói với tất cả mọi người, kể cả những người chống báng và hủy nhục bạn, với một tâm hồn hiểu biết, yêu thương, chân thật và vô tư, thì bạn sẽ thấy rằng, lời nói của bạn sẽ là màu nhiệm.

Tại sao ngôn ngữ ấy gọi là ngôn ngữ màu nhiệm, vì nó có khả năng chuyển hóa phong ngữ của bạn trở thành

phong ngữ của một bậc Thánh, và nó cũng có khả năng chuyển hóa những ai có cơ duyên tiếp xúc với phong ngữ ấy trở thành hiền thiện.

Bạn biết không? Trong ngôn ngữ của Phật, động từ Bhù được sử dụng để diễn tả mọi sự kiện đang chuyển hóa để trở thành.

Bạn muốn trở thành cái gì, thì tùy theo ý chí và hành động của bạn. Bạn muốn nói cái gì, thì bạn trở thành cái đó, ngay trong giây phút bạn đang nói.

Nếu bạn muốn nói lên sự thật, thì ít ra, bạn phải có đời sống chân thật từ tâm hồn của bạn.

Bạn biết không? Đức Phật nói rằng, sở dĩ Ngài nhận Ngài là Như Lai, chỉ vì "Ngài chỉ nói những gì Ngài đã làm, và Ngài chỉ làm những gì Ngài đã nói".

Ở trong đời, có nhiều người chỉ biết nói mà không biết làm, hoặc chỉ biết làm mà không biết nói, hoặc nói và làm không đi đôi với nhau, không cân xứng nhau.

Trái lại, đối với Đức Phật, thì Ngài nói những gì Ngài đã làm và Ngài làm những gì Ngài đã nói. Lời nói và

việc làm của Ngài luôn luôn đi kèm với nhau, hợp nhất với nhau, lời nói và việc làm của Ngài là một.

Dó đó, trong cuộc sống chỉ cần có mặt của Ngài, là tức khắc cuộc sống trở thành màu nhiệm, không đợi Ngài phải nói hay làm gì nữa. Ngài hiện hữu như một sự hiện hữu của màu nhiệm.

Bạn cũng có thể hiện hữu như vậy, nếu bạn chỉ nói những gì bạn đã làm và chỉ làm những gì bạn đã nói.

Bạn cứ nói như vậy đi! Thì ngôn ngữ trong đời sống của bạn sẽ trở thành màu nhiệm mà không cần bạn đưa ra một luận chứng nào. Mọi luận chứng, không đủ để chứng minh, bằng sự chứng minh trong đời sống của bạn.

Bạn cứ sống đi! Ngôn ngữ màu nhiệm chính là sự sống vậy.

Đời sống của Thiền

Khi thực tập đời sống của thiền, bạn đừng nỗ lực làm cho tâm bạn an tịnh. Vì nếu bạn nỗ lực làm cho tâm bạn an tịnh bao nhiêu, thì tâm của bạn loạn động bấy nhiêu. Nó loạn động là vì chính ở nơi cái tâm muốn an tịnh của bạn.

Điều quan trọng của đời sống thiền, không phải là để đạt được những phép lạ, như bay giữa hư không hay lặn sâu dưới đáy nước, hoặc đạt được những ảo thuật như những ảo thuật sư, hay xuất hồn, xuất thần... mà chính là để có đời sống tỉnh táo.

Sống tỉnh táo là gì?

Nghĩa là khi tâm của bạn có an tịnh, thì bạn biết tâm của bạn có an tịnh, và không có an tịnh thì bạn biết nó không có an tịnh...

Và nếu tâm của bạn có an tịnh, thì bạn biết ngay rằng, sự an tịnh này do cái gì đem lại.

Nếu nó đem lại từ sự ngẫm nghĩ, chiêm nghiệm và bám sát của tư duy, thì bạn phải biết mức độ an tịnh của tâm bạn, do những thứ này đưa lại là sâu, cạn như thế nào.

Nếu tâm của bạn bị loạn động, thì bạn phải biết ngay mức độ loạn động của nó là sâu hay cạn như thế nào, và do cái gì tạo nên sự loạn động ấy. Và điều quan trọng, là bạn phải biết trên tâm của bạn đang có mặt của sự loạn động ấy.

Nếu bạn sử dụng tịnh để chế ngự động, thì cái động của bạn khó đình chỉ.

Nếu bạn dùng động để chế ngự tịnh, thì tịnh của bạn rất khó thành tựu.

Nếu bạn dùng động để chế ngự động, thì tính động của bạn lại càng động thêm.

Và nếu bạn dùng tịnh để điều phục tịnh hoặc kéo dài tịnh, thì tịnh ấy cũng trở thành động.

Điều quan trọng của đời sống thiền, không phải dùng cái này để chế ngự cái kia, hoặc dùng cái kia để chế ngự

cái này, mà phải biết rất rõ là trên thân tâm của bạn những gì đang xảy ra.

Nếu nó là động thì biết nó là động, nếu nó là tĩnh thì biết nó là tĩnh, nhưng không khởi tâm thủ hay xả vào những trạng thái động, tĩnh ấy.

Nếu nó có cảm giác khổ hay lạc, thì bạn phải biết rất rõ thân tâm của bạn đang có những cảm giác ấy, nhưng không khởi tâm thủ hay xả đối với chúng.

Tại sao bạn không khởi tâm thủ hay xả? Vì bạn thấy các cảm thọ ấy, chúng đang vô thường, sinh động và bất thực trong từng sát na.

Do đó, bạn chỉ cần thấy rõ mà không nên khởi tâm thủ hay xả đối với chúng.

Nếu bạn khởi tâm thủ cái này, xả cái kia hoặc ngược lại, thì tâm của bạn sẽ bị kẹt vào những đối tượng mà bạn muốn thủ hay xả ấy.

Người có đời sống thiền, là người có đời sống không bị mắc kẹt vào bất cứ một cái gì, ngay cả những mắc kẹt về những trạng thái động, tĩnh ở nơi tự tâm của chính họ.

Bạn phải nhớ, tu tập thiền quán là để thấy rõ sự động tịnh của tự tâm và sự trôi chảy của vạn pháp, mà hoàn toàn không bị mắc kẹt vào những trạng thái ấy.

Khi nào bạn thực tập thiền quán, bạn nhìn tự tâm và vạn pháp với phong thái không mắc kẹt vào thủ và xả, thì tự thân của bạn đã có đời sống của thiền. Bây giờ, tự bạn là một thiền sư đích thực, mà khỏi ai phong tặng.

Thiền Ngũ

1. Có hai cư sĩ đến tham vấn Phật pháp với một thiền sư.

Cư sĩ hỏi:

- Thưa ngài, bấy lâu ngài có an tịnh không?

Thiền sư cười và hỏi:

- Tại sao quý vị hỏi như thế?

Cư sĩ trả lời:

- Là vì con muốn hỏi như vậy.

Thiền sư hỏi:

- Thế thì quý vị muốn tôi trả lời theo cái ý hỏi của quý vị không?

Cư sĩ trả lời:

- Dạ, con muốn ngài trả lời theo ý của ngài.

Thiền sư nói:

- Tôi chẳng có ý gì để trả lời.

Cư sĩ thưa:

- Nếu ngài không có ý gì để trả lời, thì con không có ý gì nữa để hỏi.

Thiền sư cười ha hả, cư sĩ vái ra về.



2. Một hôm, có một cư sĩ đến thăm một thiền sư và hỏi :

- Bạch ngài, bấy lâu nay ngài đã dịch được bao nhiêu bộ kinh?

Thiền sư cười và nói:

- Đức Phật nói kinh ra, đâu phải để cho tôi dịch, mà chính là để cho tôi sống. Nếu tôi không biết sống theo kinh, mà tôi chỉ biết dịch kinh, thì dịch kinh là một cách diệt kinh và hủy báng kinh đó, nghe chưa ông bạn!

Thiền sư nói:

- Hỡi cư sĩ! Nếu đã là kinh, thì cần gì tôi phải dịch.

Mà cái tôi đã dịch, thì cái đó đâu phải là kinh!

Cư sĩ có thấy rằng, kinh thoát ra từ bùn lầy nước đọng, từ đất đá khô cằn, từ sự sống của vạn loài không?

Kinh chính là sự sống đích thực của vạn loài, chứ đâu phải kinh nằm trên những trang giấy đầy chữ viết.

Ngày xưa, Đức Phật chỉ nói kinh, nói đến chỗ im lặng, vô ngôn, chứ Ngài nào có viết kinh đâu mà bây giờ tôi dịch?

Cư sĩ phải biết chắc chắn rằng, kinh không cần tôi dịch đâu, nhưng nếu tôi hay cư sĩ cần kinh thì cứ dịch!

Nghe vị thiền sư nói như vậy, cư sĩ mỉm cười và đứng dậy vái ra về.



3. Lại có một vị cư sĩ đến thăm vị thiền sư và thưa:

- Hơn mười năm, hôm nay con mới có dịp đến thăm Thầy. Và xin Thầy cho con bảo vật.

Thiền sư nói:

- Cư sĩ đi xin bảo vật mà không biết xấu hổ há?
- Dạ thưa Thầy! Chính vì biết xấu hổ, mà con đến Thầy để xin bảo vật.

Thiền sư nói:

- Bảo vật ấy ông đã tự có, đem ra mà xài, cần gì phải đến xin ở nơi tôi nữa. Thôi ông về đi. Ông đã có bảo vật rồi đó, miễn rằng ông có biết xài hay không nữa mà thôi! Mong ông thật giàu có.



4. Một hôm, có vị Tăng đến tham vấn với một vị Tăng ở phương trượng.

Vị Tăng đến tham vấn hỏi vị Tăng ở phương trượng rằng:

- Bấy lâu nay, ngài có khỏe không?

Vị tăng ở phương trượng trả lời:

- Tôi không hề leo cây.

Vị Tăng tham vấn hỏi:

- Thế thì lâu nay ngài đứng ở chỗ nào?

Vị Tăng phương trượng trả lời:

- Tôi chưa khởi lên ý niệm đứng.

Vị Tăng tham vấn liền hỏi:

- Thế thì bấy lâu nay, ngài chỉ biết ngồi?

Vị Tăng phương trượng trả lời:

- Tôi chưa khởi lên ý niệm ngồi.

Vị Tăng tham vấn liền hỏi:

- Thế thì bấy lâu nay, ngài làm gì?

Vị Tăng phương trượng nói:

- Chẳng có việc gì để làm.

Vị Tăng tham vấn liền hỏi:

- Thế thì, ngài chỉ biết ăn không, ngồi rồi thôi hả?

Vị Tăng phương trượng trả lời:

- Tôi xưa nay, chưa biết việc ăn không ngồi rồi là gì cả.

Vị Tăng tham vấn liền hỏi:

- Việc đó mà ngài không biết, thì ngài còn biết việc gì?

Vị Tăng phương trượng liền nói:

- Nếu ngài biết tôi không biết, tại sao ngài phải nhọc công đến đây để làm gì vậy?

Vị Tăng đến tham vấn liền trả lời:

- Chính tôi đến đây để học tập cái không biết của ngài.

Vị Tăng phương trượng hỏi:

- Thế thì, ngài biết được cái không biết của ngài chưa?

Vị Tăng đến tham vấn trả lời:

- Có gì mà biết với không biết, chính biết cái không biết, cũng không cần phải nhọc tâm để ý tới.

Nói đến đây, cả hai vị Tăng đều vỗ tay cười và tạ từ nhau.



Đến để thực hành

Nếu bạn đến với Đức Phật để học tập và tích lũy kiến thức, thì bệnh trạng "sở tri chướng" của bạn sẽ phát sinh.

Bạn biết không? Bệnh trạng này, làm cho bạn bị chướng ngại và không thấy rõ chân lý. Nó làm chướng ngại sự giác ngộ của bạn.

Việc không thấy rõ chân lý, hay không giác ngộ là do bạn, do bạn chỉ biết tích lũy kiến thức về đạo Phật, và do bạn chỉ biết dừng lại ở nơi đạo Phật kiến thức mà không dám tiến tới với đạo Phật thực hành.

Bạn biết không? Những người sống hời hợt, họ sẽ đánh giá sự hưng vượng của đạo Phật qua những hình thức tổ chức, lễ nghi, lượng số của những người có kiến thức và tín ngưỡng đạo Phật.

Nhưng, đối với những ai có cách nhìn từ sự thực tập

và có chứng nghiệm đạo lý, thì họ không đánh giá sự hưng vượng của đạo Phật như vậy.

Vì họ thấy rõ và biết chắc chắn rằng, sự hưng vượng của đạo Phật, không nằm ở nơi tổ chức, mà nằm ở nơi ý thức tự giác; không nằm ở nơi hình thức lễ nghi, mà nằm ở nơi những vị có đời sống giản dị và thanh khiết; không nằm ở nơi số lượng, mà nằm ở nơi những vị có thực tập, có chứng nghiệm và chứng ngộ.

Bạn biết không? Hễ số lượng có thực tập, có chứng nghiệm và chứng ngộ đạo Phật nhiều bao nhiêu, thì đạo Phật hưng vượng bấy nhiêu.

Và nếu có nhiều người chỉ biết tín ngưỡng đạo Phật mà không biết thực hành đạo Phật, không có sự chứng ngộ và chứng nghiệm đạo Phật, thì đạo Phật xem như không còn là đạo Phật nữa.

Bạn biết không? Đạo Phật hưng vượng, hoàn toàn không do Tăng ni và Phật tử cầu nguyện, mà chính là do Tăng ni và Phật tử biết sống và thực hành những gì mà tự thân Đức Phật giáo huấn.

Đạo Phật chỉ cần bạn đến để thực hành mà thấy, chứ không cần bạn đến để cầu nguyện, không cần bạn đến để nói và không cần bạn đến để tích lũy kiến thức.

Nếu bạn là người có thực hành đạo Phật, thì trong cách sống, cách đối xử của bạn không thể không có đạo Phật.

Nếu bạn là người có thực hành đạo Phật, thì đạo Phật có ngay trong từng hơi thở, từng bữa ăn của bạn.

Chẳng lẽ, một người thực hành đạo Phật, mà lại không có tâm từ bi và không thể không nuôi dưỡng tâm ấy một cách thường trực.

Bạn là người thực hành đạo Phật, thì bạn nuôi dưỡng tâm ấy bằng cách nào trong đời sống của bạn?

Nếu bạn là người thông minh, thì bạn sẽ nuôi dưỡng trong tâm hồn và hơi thở của bạn, bạn sẽ nuôi dưỡng nó nơi cách nhìn của bạn. Bạn không thấy rằng, Bồ Tát Quán Thế Âm, Ngài luôn nhìn chúng sanh bằng con mắt yêu thương đó sao?

Nếu bạn là người thông minh, thì bạn sẽ nuôi dưỡng và thể hiện tâm ấy, qua cách lắng nghe của bạn. Bạn không thấy rằng, Đức Bồ Tát Quán Âm, luôn luôn lắng

nghe tiếng gọi đau khổ của hết thảy chúng sanh trong các cõi nước, khắp cả mười phương, để nuôi dưỡng và thể hiện lòng yêu thương của Ngài đó sao?

Nếu bạn là người thông minh, thì bạn sẽ nuôi dưỡng nó qua cách ngửi của bạn, bạn sẽ ngửi và bạn sẽ yêu thương những bông hoa và bạn có khả năng phân biệt mùi vị giữa các bông hoa không có lầm lẫn.

Bạn sẽ ngửi và bạn sẽ yêu thương hết thảy chúng sanh mà không có gì để ngăn ngại. Và bạn có khả năng phân biệt để hiểu rõ những mùi vị ấy của hết thảy chúng sanh, là do nhân gì, duyên gì mà tạo nên những bản chất, những thể tướng, những quả báo như vậy.

Bạn sẽ ngửi được những mùi vị trong đời sống của các bậc Thánh và Bồ Tát. Và bạn có khả năng phân biệt để hiểu rõ là các Ngài đang thực hành pháp gì, đang thành tựu hạnh gì và nguyện gì mà có những mùi vị như vậy.

Nếu bạn là người thông minh, thì bạn sẽ nuôi dưỡng và thể hiện tâm ấy, qua cách nếm các mùi vị của bạn, qua cách ăn uống trong đời sống của bạn.

Bạn không thấy rằng, trong đời sống của các vị Bồ Tát, các Ngài không ăn uống những thức ăn tanh nồng, không sử dụng những thức ăn có tính kích thích dục vọng đó sao?

Bạn biết không? Người có thực hành đạo Phật, với tâm lượng từ bi, thì họ không ăn thịt của bất cứ chúng sanh nào và họ cũng không ăn thịt trong bất cứ trường hợp nào.

Vì do họ có pháp hành, nên họ thấy rằng, chính do thân thể của họ đã là cấu uế, là bất tịnh từ đầu đến chân, từ trong ra ngoài, thì thân thể của các loài súc sanh lại càng cấu uế, lại càng bất tịnh gấp cả trăm ngàn lần so với thân thể của họ.

Do họ có thực hành và có thấy rõ như vậy, nên họ không ăn thịt của hết thảy chúng sanh, để đoạn giảm cấu uế trên thân thể của họ và giảm trừ tham dục trong thân tâm của họ, đồng thời nuôi lớn tâm từ bi trong đời sống của họ.

Lại nữa, bạn biết không? Vị ấy, do thực hành pháp mà họ thấy rằng: Địa ngục hay thiên đàng, chiến tranh hay hòa bình, oán kết hay yêu thương đều có mặt từ nơi bữa ăn

của chính họ. Nếu họ nuôi dưỡng đời sống bằng cá thịt, thì dù họ không trực tiếp cũng gián tiếp xây dựng những lò sát sinh và hỗ trợ cho những tay đồ tể suốt đời quen sống với ác nghiệp.

Lại nữa, vị ấy do thực hành pháp mà họ thấy rằng: các nhà bếp trong thế gian, đều là những hỏa lò địa ngục của hết thảy chúng sanh, vì hằng hà sa số chúng sanh đã bị đốt cháy, đã bị hành hạ chặt, xắt, ram, nướng, chiên, xào trong những hỏa lò ấy.

Bạn biết không? Những người chuyên làm và chuyên ăn những thức ăn từ trong những hỏa lò địa ngục của thế gian, tất cả họ có thể đã đốt cháy từ bi tâm của họ, họ có thể làm mồi cho lửa sân bốc cháy, cho tham dục tung hoành, và cho oán kết kéo dài.

Bạn biết không? Hễ còn ăn thịt chúng sanh, thì không cách chi nuôi lớn nổi tâm từ bi, tâm hiếu thuận, tâm yêu thương vạn loài.

Nhưng bạn ăn cá thịt mà không còn có tham, không còn có sân, không còn có si, không còn có cố chấp, không còn có khát ái, không còn có kiến thủ kiến, không còn có

nhân ngã, không còn có đối tượng để ăn, không còn có chủ thể năng ăn và ngay cả ý niệm ăn cũng không còn, thì bạn cứ ăn.

Bởi vì, ăn thịt hay không ăn thịt chưa phải là đạo Phật đâu!

Đạo Phật là sự giác ngộ, là sự hiểu biết. Người có thực hành đạo Phật là người có sự hiểu biết trong mọi hành động đang là của mình, trong đó có hành động đang ăn.

Họ hiểu biết và thấy rất rõ về hành động đang ăn của họ, họ thấy rõ an toàn và nguy hiểm ở trong những gì mà họ đang ăn, và họ không dễ bị mắc kẹt vào những sự an toàn và nguy hiểm ấy.

Vậy, bạn hãy nuôi dưỡng sự hiểu biết, sự tỉnh táo và sự yêu thương trong từng bữa ăn của bạn.

Nếu trong bữa ăn của bạn được nuôi dưỡng bởi những chất liệu ấy, thì tâm lượng đại bi và đại trí của bạn sẽ trở thành rộng lớn, vô biên trong mọi không gian và thời gian.

Và bằng những chất liệu ấy, bạn có thể tiếp xúc với

cuộc đời, tiếp xúc với hết thầy chúng sanh qua nhiều hình tướng khác nhau của bạn, để bạn có thể chuyển hóa và đưa họ trở về tiếp xúc và sống theo bản nguyện thanh tịnh của chính họ.

Bạn luôn luôn nhớ rằng, bạn đến với đạo Phật là để thực hành đời sống hiểu biết, đời sống tỉnh thức, đời sống giác ngộ, đời sống của yêu thương và khiêm tốn, chứ không phải đến để có danh tướng, để khoe mẽ trên ngôn ngữ hay đến để tích lũy kiến thức.

Bạn biết không? Đạo Phật không từ chối mọi cách đến của bạn, nhưng dù bạn đến với đạo Phật bằng cách nào đi nữa, thì cũng phải thực hành lời giáo huấn của Đức Phật trong chánh niệm, rồi bạn mới có thể thấy rõ được đạo Phật là gì trong đời sống của bạn.

Rất mong bạn thấy rõ đạo Phật trong sự thực hành của bạn!

Đôi mắt của bạn

Nếu bạn nhìn bản thân, nhìn tài sắc, danh lợi bằng đôi mắt khát ái và chiếm hữu, thì bạn sẽ thấy tất cả chúng đều là thường, và bởi vì tất cả chúng đều là thường nên bạn mới chấp thủ và bạn mới tạo tác để chiếm hữu.

Nhưng, chắc chắn bạn sẽ thất vọng về những gì bạn đang bám víu. Vì sao? Vì tất cả không phải là thường tại như bạn tưởng đâu, bạn không tài nào bám víu được đâu.

Bạn biết không? Đối với cái không thể bám víu được, mà bạn nỗ lực ngày đêm để bám víu, thì bạn là một người đầy điên đảo và vọng tưởng.

Bạn điên đảo, và vọng tưởng là do bạn, vì do bạn nhìn bản thân và cuộc đời với đôi mắt đầy khát ái và chiếm hữu.

Như vậy, điên đảo, vọng tưởng của bạn là do bạn nhìn sai lầm tự thân và cuộc đời, chứ không có ai khác.

Nếu bạn là người thông minh, thì bạn sẽ nhìn tự thân và cuộc đời không bằng đôi mắt ấy mà bằng đôi mắt tuệ.

Với đôi mắt này, bạn sẽ thấy tự thân của bạn là một dòng sông không đơn điệu, mà chúng gồm những nhân duyên, nhân quả linh hoạt, liên li, trôi chảy, mà trong đó không có một cái gì được mệnh danh là ngã tính thực hữu để cho bạn chấp hữu, cung dưỡng và phụng sự.

Do bạn tự nhìn thấy như vậy, và bạn nuôi dưỡng cách nhìn đó trong từng hơi thở, trong từng bước đi, trong từng nhịp sống của bạn, thì trong đời sống của bạn, mọi vọng tưởng về ngã sẽ bị lắng xuống và đời sống của bạn sẽ được trắng tinh như một vỏ ốc.

Như vậy, là bạn sống với đời sống hoàn toàn của tuệ.

Bạn biết không? Hễ có tuệ, thì không có tham ái, không có vô minh; mà có vô minh, có tham ái thì không có tuệ.

Hễ bạn có đời sống của tuệ, thì mọi vô minh, khát ái,

phiền não trên mảnh đất tâm của bạn không có cách chi là không bị quét sạch

Bạn biết không? Khi mọi vô minh, khát ái, phiền não trên mảnh đất tâm của bạn đã bị quét sạch bởi tuệ, thì tâm của bạn là tâm thường chiếu, thường tịch.

Từ nơi mảnh đất tâm này, bạn nhìn rõ vạn pháp, trong đó không có pháp nào hiện hữu có tính độc lập, mà chúng hiện hữu trong sự tương quan, tương sinh, bạn thấy trong một pháp có mặt của vạn pháp và bạn thấy vạn pháp không ra ngoài một pháp.

Bạn thấy rõ tính chân thật của một pháp, thì bạn cũng có khả năng thấy rõ tướng chân thật của vạn pháp.

Mỗi khi bạn đã thấy rõ tự thân hay thật tướng chân thật của vạn pháp, trong từng hơi thở, trong từng tế bào, trong từng sát na sinh diệt nơi tự thân của bạn, thì sự sinh diệt hay không sinh diệt của vạn pháp không còn là cái gì nữa để trói buộc bạn, bạn tự tại đối với vạn pháp.

Bạn biết không? Pháp nào do quan hệ giữa nhân và duyên mà sinh khởi, thì chúng là vô thường. Điều đó là

một sự thật, dù Đức Phật có ra đời hay không ra đời, dù Đức Lão Tử, Đức Khổng Tử có ra đời hay không ra đời, dù Đức chúa Jesu có ra đời hay không ra đời, thì sự thật ấy, xưa nay vẫn thường diễn ra như vậy.

Sự thật ấy, bạn có thường thấy không? Nếu bạn thường thấy rõ được như vậy, thì bạn là người có đôi mắt của pháp và bạn có thể thấy được Đức Phật và pháp thân của Ngài.

Đôi mắt này, bạn có thể có được, khi nào bạn nhìn tự thân mà ngã tưởng không khởi lên; khi nào bạn nhìn chúng sanh mà chúng sanh tưởng không khởi lên; khi nào bạn nhìn mọi người mà nhân tưởng không khởi lên; khi nào bạn nhìn sinh mệnh mà sinh mệnh tưởng không khởi lên, thì khi đó, không những bạn có đủ đôi mắt của tuệ, mà còn có đủ đôi mắt của pháp.

Mỗi khi, bạn có đủ đôi mắt của tuệ và của pháp, thì không có pháp gì trói buộc được bạn, bạn tự tại giữa vạn pháp và không có pháp gì bạn nhìn thấy mà không mẫu nhiệm.

Mây bay, nước chảy, lá rơi,..., tất cả chúng đều diễn ra một cách mẫu nhiệm. Sự sống và sự chết của hết thảy

chúng sanh đều diễn ra một cách mâu nhiệm, chúng mâu nhiệm đến nỗi, nếu bạn không nhìn chúng bằng đôi mắt của tuệ và pháp, thì không cách chi mà bạn chứng nghiệm.

Vậy, đôi mắt thịt của bạn có thể chuyển hóa thành đôi mắt của tuệ và pháp, nếu bạn nhìn tự thân và vạn pháp, không bằng ngã tưởng, không bằng nhân tưởng, không bằng chúng sanh tưởng và không bằng thọ mạng tưởng.

Bạn cứ nhìn như vậy đi, thì mắt tuệ và pháp sẽ sinh khởi nơi bạn.

Bạn muốn có cách nhìn của tuệ và pháp, thì bạn hãy trở về theo dõi hơi thở của bạn, theo dõi từng bước đi và từng động tác của bạn, trong đời sống hằng ngày bằng chánh niệm và tỉnh táo.

Bạn biết không? Đức Phật dạy, một vị tu tập Thánh đạo, thì trước hết vị đó phải có chánh niệm.

Do có chánh niệm, vị đó có tỉnh táo; do có tỉnh táo, vị đó có nỗ lực thường xuyên ở trong tỉnh táo và chánh niệm.

Do có nỗ lực thường xuyên như vậy, nên vị đó có niềm vui thuận theo sự chánh niệm và tỉnh táo.

Do có niềm vui ấy, nên trong đời sống của vị ấy, nhẹ nhàng, yên tĩnh, lặng lẽ và trong sáng.

Do có sự yên tĩnh lặng lẽ và trong sáng ấy, vị đó có khả năng đi vào thiền định và xuất định bất cứ lúc nào và ở đâu trong đời sống của họ.

Vì sao? Vì do có chánh niệm, mà họ thấy rõ bản thân và vạn pháp, nên họ tự tại giữa nhập định và xuất định.

Vậy, chánh niệm là khởi điểm để cho mắt tuệ và pháp của bạn phát sinh.

Và chánh niệm cũng là khởi điểm để cho các vị Bồ Tát thấy rõ tuệ giác của mình và hết thấy chúng sinh mà phát khởi đại nguyện, dựng xây vương quốc tịnh độ để tiếp dẫn chúng sanh.

Bạn biết không? Không có chánh niệm, thì không có thiền định; không có thiền định thì không có tuệ; không có tuệ thì không soi xét thấu đáo được từng việc nhỏ và không thể vượt qua được những sai lầm tế nhị.

Không có chánh niệm thì không có tỉnh táo; không có tỉnh táo thì không có tự giác; không có tự giác thì

không có giác tha; không có tự giác và không có giác tha, thì không có giác hạnh viên mãn; không có giác hạnh viên mãn thì không có Phật và cảnh giới của các Ngài.

Do đó, bạn muốn thành Phật và đi vào cảnh giới của các Ngài, thì trước hết bạn phải có chánh niệm.

Chánh niệm là chìa khóa mở tung mọi sự giác ngộ.

Nếu bạn không có chánh niệm, thì bạn không phải là tín đồ của đạo Phật, bạn không phải là người tu theo đạo Phật.

Bạn biết không? Các tông phái trong đạo Phật, không có tông phái nào không thiết lập từ chánh niệm.

Hễ niệm mà không chánh, thì thiền đó là tà thiền, tịnh độ đó là tà tịnh độ, mật giáo là tà giáo...

Nhưng, hễ niệm đã là chính, thì không có hành xử nào là không chính.

Do đó, bạn hãy trở về với hơi thở của bạn để bạn có cơ sở vững chắc trong đời sống thực hành chánh pháp.

Hễ mỗi khi bạn đã có chánh niệm, thì nhất định trong đời sống của bạn, bạn có thể tiếp xúc được với chư Phật, A

La Hán và Bồ Tát cũng như cảnh giới của các Ngài.

Bạn có thể đi vào cảnh giới bất khả tư nghĩ của chư Phật bằng chánh niệm.

Hễ bạn có chánh niệm, thì không có niệm gì ở giữa đời này có thể làm cho bạn lung lạc và lay chuyển.

Rất mong bạn thực hành và viên mãn chánh niệm để đôi mắt tuệ và pháp luân luôn luôn thường tại ở trong đời sống của bạn.



Đôi Cánh Bướm

Nếu bạn ngồi thật yên lặng để ngắm nhìn vườn hoa, bạn sẽ thấy những bông hoa ở trong vườn, không có bông hoa nào giống bông hoa nào, và chính nhờ cái không giống nhau của chúng, lại làm cho bạn thích ngắm và ngắm không chán.

Và chính nhờ sự sai biệt của chúng mà làm cho vẻ đẹp vườn hoa trở nên phong phú, linh hoạt và đa dạng.

Bạn biết không? Mọi bông hoa đều rất cần ánh sáng của mặt trời và mặt trăng, rất cần nguồn mạch của nước, rất cần lòng đất, rất cần không gian và rất cần đến ý thức tinh tảo của bạn.

Nếu thiếu những yếu tố vừa kể, thì sự hiện hữu của mọi bông hoa không thành và hương sắc của bông hoa không biết dựa vào đâu để sinh khởi.

Bạn biết không? Khi một bông hoa đã khởi hương sắc, thì có biết bao nhiêu cánh bướm tung tăng bay liệng để kiếm tìm hương sắc đó.

Nếu bạn nhìn kỹ hoa và nhìn kỹ cánh bướm tìm hoa, bạn sẽ thấy đôi cánh bướm bay liệng nhiều vòng chung quanh những cánh hoa.

Sau đó, nó bám sát vào bông hoa, nó đậu ở trên bông hoa và nó giữ thân thể của nó thật thẳng bằng với bông hoa, rồi nó bắt đầu hút mật của hoa. Mặt mày bướm bắt đầu tươi tỉnh lên, đôi cánh của nó khép lại dịu dàng và nó tiếp tục hút mật từ bông hoa cho đến khi nó no đủ. Bây giờ, bướm khép đôi cánh lại hoàn toàn để tịnh dưỡng trên bông hoa. Lúc ấy, bướm có cảm giác rằng, nó với bông hoa là một.

Cũng vậy, nếu bạn là người có tu tập chánh niệm, thì trước hết bạn phải theo dõi hơi thở của bạn. Ví như bướm tung cánh đi tìm và bay liệng chung quanh bông hoa.

Bạn phải bám sát hơi thở của bạn, tâm của bạn an trú theo hơi thở, ví như bướm bám sát và đậu ở trên bông hoa.

Bạn an trú tâm và giữ tâm thẳng bằng trong từng hơi thở và rồi có thể có những cảm giác dễ chịu phát sinh trên thân tâm của bạn. Chẳng hạn, các cảm giác ấy có thể:

- Làm cho thân của bạn ròn rợn.
- Phát ra ánh sáng trước mắt hoặc chung quanh thân thể.
- Làm cho thân thể của bạn nhẹ nhàng, ví như bạn đang ngồi đưa nhẹ trên chiếc võng.
- Làm cho cảm giác của bạn như bay bổng giữa hư không.
- Làm cho thân thể của bạn có cảm giác lạnh dịu.

Nếu khi bạn tu tập chánh niệm, qua theo dõi hơi thở mà thân tâm của bạn có những cảm giác như trên, thì bạn cứ tự nhiên cho nó hiện hữu, đừng khởi tâm ý loạn động đối với chúng, và nhất là bạn không nên khởi lên ý niệm thủ hay xả.

Những cảm giác này, chẳng khác nào trạng thái vui thích của bướm đang hút được mật của hoa.

Nếu trong khi bạn trú tâm theo hơi thở, niềm vui của bạn có thể phát sinh đi kèm với những cảnh giới của Tiên, Phật, hoặc hiện ra những cảnh giới mới lạ, hoặc những cảnh giới ghê rợn, như địa ngục, ngạ quỷ, hoặc những âm thanh vi diệu hay trần tục...thì phải giữ tâm của bạn thật thẳng bằng, đừng để dao động bởi những cảnh giới hiện ra đó.

Bạn phải ý thức rất rõ, những cảnh giới ấy là do tưởng uẩn biến hiện, chúng bất thực, bạn không khởi tâm thủ hay xả đối với chúng, bạn chỉ cần giữ tâm thật thẳng bằng và tiếp tục theo dõi hơi thở.

Và nếu tâm của bạn bị loạn động bởi những cảnh vừa hiện ra đó quá mức, thì bạn nên xả thiền, đứng dậy trong tư thế buông thả hoàn toàn và đi thư giãn, sau đó bạn tiếp tục công việc hằng ngày của bạn và bạn tiếp tục ý thức rất rõ là bạn đang có hành động gì.

Nếu bạn trú tâm theo dõi hơi thở mà thân tâm của bạn cảm thấy bình ổn, thanh thoi, không dao động, thì đây là trạng thái hoàn toàn ổn định của tâm ý và hơi thở. Cũng ví như cánh bướm đã hút hết mật hoa một cách no đủ.

Nếu tâm và hơi thở của bạn đã đến chỗ thuần nhất,

không còn tạp niệm, thì hơi thở là tâm ý, tâm ý là hơi thở. Chúng không còn bị chi phối bởi sáu trần cảnh bên ngoài và năm triền cái ở bên trong. Bây giờ, tâm ý của bạn đạt được sự an tịnh hoàn toàn, ví như cánh bướm đã nghỉ ngơi và tĩnh dưỡng trên bông hoa, bông hoa với bướm là một.

Nếu bạn tu tập chánh niệm, dẫn tâm đến đời sống chánh trí và chánh giải thoát, thì nhất định trong đời sống của bạn không bị rộn ràng bởi danh và tướng. Nên bạn hiện hữu giữa cuộc đời, mà sóng đời không bao giờ nhấn chìm được bạn. Đời sống của bạn nhẹ nhàng như đôi cánh bướm giữa vườn hoa đó vậy.



Người bầy môi

Nếu bạn nhìn kỹ người bầy môi, thì bạn sẽ thấy rõ họ là người rất giỏi tâm lý, ước vọng và hoàn cảnh của môi.

Họ thích nhất là những con môi nào đầy tham đắm và buông lung, đầy mạo hiểm mà ngu dốt, đầy nhiệt tình mà mù quáng.

Vì sao? vì chỉ những con môi ấy, mới lọt bầy và mắc kẹt vào bầy lưới của họ một cách dễ dàng.

Một khi môi đã lọt vào lưới và bị mắc kẹt, thì đời sống của nó hết sức bấp bênh và nguy hiểm.

Vì khi ấy, nó sống thụ động hoàn toàn, nó không còn

có tự do để lựa chọn, nó chỉ vâng làm theo ý của người đã bày được nó.

Và dù chúng không muốn, thì chúng cũng chỉ phản đối một cách giãy giụa ở trên màng lưới mà thôi.

Bạn biết người bày mỗi ghét ai trên đời này không?

Họ ghét nhất là người có đời sống không tham đắm, đời sống giản dị và tinh tảo.

Vì sao? Vì những người ấy rất khó bị họ sập bẫy.

Người ấy do không bị sập bẫy, nên họ không bị ràng buộc và liên hệ gì đến người bày mỗi.

Và do không ràng buộc và liên hệ gì đến người bày mỗi, nên họ có đời sống tự chủ, họ có tự do và hạnh phúc.

Họ có thể làm bất cứ điều gì, mà họ đã suy nghĩ rằng, điều ấy đúng và đem lại sự bình an cho họ.

Nếu trong đời sống, bạn muốn có bình an, muốn có tự chủ và tự do, thì bạn đừng có tham đắm và buông lung theo các dục vọng, mà bạn phải sống thật giản dị và tinh tảo.

Bạn hãy thấy rõ, mọi dục vọng đều là những cạm bẫy đầy nguy hiểm, và bạn chỉ vượt qua chúng một cách an toàn, khi nào trong đời sống của bạn có sự hiện diện của giản dị và tỉnh táo.

Bạn hãy sống đời sống giản dị và tỉnh táo, thì mọi cạm bẫy không bẫy được bạn, mà bạn còn có khả năng tháo gỡ những cạm bẫy cho kẻ khác nữa.

Mong bạn đừng rơi vào mọi cạm bẫy nhé!



Ý thức trở về

Bạn muốn đi đâu thì bạn cứ đi, không ai có quyền ngăn cản bạn, vì nếu ngăn cản bạn, thì sẽ làm cho bạn khó chịu, và cũng có thể bị bạn lên án là xâm phạm đến quyền tự do đi lại của bạn.

Nhưng, bạn đi đâu, đi tìm kiếm cái gì và có khi nào bạn đi tìm kiếm lại chính bạn chưa?

Nếu bạn đi tìm kiếm bạn ở nơi danh vọng, thì bạn sẽ hoàn toàn thất vọng về chúng, vì danh vọng không phải là bạn, không phải thuộc về bạn và không phải là tự ngã của bạn.

Nếu bạn đi tìm kiếm bạn ở nơi tài sắc, thì bạn sẽ không bao giờ tìm ra được bạn, vì tài sắc không phải là bạn, không phải là sở hữu của bạn và không phải là tự ngã của bạn.

Nếu bạn đi tìm kiếm bạn nơi các cảm thọ dễ chịu, thì bạn cũng sẽ thất vọng về chúng, vì các cảm thọ dễ chịu ấy đâu có phải là bạn, đâu có thuộc sở hữu của bạn và đâu có phải là tự ngã của bạn?

Nếu bạn đi tìm kiếm bạn ở nơi những nhận thức, thì bạn cũng không thể nhận ra được bạn là gì. Vì những nhận thức đâu phải là bạn, đâu phải là sở hữu của bạn và đâu có phải là tự ngã của bạn.

Nếu bạn đi tìm bạn ở nơi tri giác và đối tượng của tri giác, thì bạn cũng không thể nhận ra được bạn là gì, vì các tri giác và đối tượng của tri giác không phải là bạn, không phải là sở thuộc của bạn và cũng không phải là tự ngã của bạn.

Nếu bạn đi tìm bạn ở nơi tư duy và ý chí, thì bạn cũng không thể nhận ra được bạn là gì. Vì tư duy và ý chí không phải là bạn, không phải là sở hữu của bạn và cũng không phải là tự ngã của bạn.

Vì sao? Vì tất cả danh vọng, tài sắc, cảm thọ, tri giác, nhận thức, tư duy và ý chí là bạn thì bạn cần gì phải đi tìm kiếm chúng.

Bạn biết không? Cái gì mà bạn đang đi tìm kiếm, thì cái ấy không phải là bạn, không phải là sở hữu của bạn và cũng không phải là tự ngã của bạn.

Vì sao? Vì chúng là bạn, thì bạn khỏi phải đi tìm; vì chúng là sở hữu của bạn, thì bạn tha hồ thọ dụng, và chúng luôn luôn là của bạn.

Nhưng thực tế, chúng có phải luôn luôn là của bạn không?

Nếu là của bạn, tại sao bạn nắm giữ mà chúng vẫn chạy tuột ra khỏi vòng tay của bạn, và chính một đôi khi bàn tay của bạn tự tuột ra khỏi chúng?

Và nếu chúng là tự ngã của bạn, thì tại sao bạn không sử dụng nó theo ý muốn của bạn, mà bạn phải lệ thuộc vào những điều kiện này và những điều kiện khác, và rồi cũng có khi bạn bị trói buộc trong những điều kiện ấy?

Do đó, chúng không phải là bạn, là sở hữu của bạn và là tự ngã của bạn.

Chúng chỉ có mặt trong sự có mặt của nhân duyên và bạn có mặt cũng chỉ là có mặt trong nhân duyên. Bạn là nhân duyên, và nhân duyên chính là bạn. Bạn sinh khởi từ

nhân duyên và nhân duyên đã sinh khởi bạn và nuôi dưỡng sự trưởng thành của bạn.

Bạn biết không? Cái gì có mặt từ nhân duyên, thì cái ấy sinh động, cái ấy vô thường, cái ấy không có ngã tính. Cái không có ngã tính, mới là cái tính chân thật của bạn.

Bạn biết không? Bạn vắng mặt là do vắng mặt của nhân duyên, hễ nhân duyên không có mặt thì bạn không tài nào mà có mặt.

Hễ nhân duyên không có mặt, thì sinh diệt cũng không tài nào mà có mặt, nhưng sinh diệt đã có mặt là do có mặt của nhân duyên.

Nhân duyên không có mặt, thì sự sinh diệt hoàn toàn vắng lặng.

Pháp vắng lặng là pháp không còn có chủ thể năng tác nghiệp và đối tượng để thọ nghiệp.

Pháp vắng lặng hay pháp tịch diệt, là pháp không còn bị ràng buộc bởi năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới. Pháp ấy vượt ra ngoài ý niệm thời gian và không gian, chúng không lệ thuộc gì đến các pháp đang sinh thành và đang hủy diệt.

Bạn đừng đi tìm tự ngã của bạn nơi các pháp thuộc về nhân duyên, vì nơi các pháp ấy, không bao giờ có tự ngã của bạn đâu!

Bạn chỉ kiếm tìm ra bạn khi nào bạn có ý thức trở về, bạn biết làm cho tâm ý của bạn lắng xuống, không còn có sự chấp thủ mỗi uẩn là ngã hay tổng thể năm uẩn là tự ngã.

Khi tâm ý của bạn hoàn toàn lắng xuống, bạn sẽ thấy năm uẩn không phải là ngã, mà tự thân mỗi uẩn cũng không phải là ngã, cho đến mười hai xứ, mười tám giới đều không phải là tự ngã của bạn. Bạn hoàn toàn vô ngã.

Khi nào có ý thức vô ngã và bạn trở về với tinh thần vô ngã, thì bạn mới có thể bước vào cửa ngõ mầu nhiệm của Phật giáo và bạn mới đích thị là Phật tử.

Bạn biết không? ý thức trở về đã được Đức Phật nói ra, khi Ngài mới thành đạo, tại khu rừng Dungsiri ở xứ Uruvela, cho hai thương chủ là Tapassu và Bhallika, đã có cơ duyên hiển dương thực phẩm đầu tiên lên Ngài.

Nhận thực phẩm xong, Ngài dạy họ rằng:

"Quý vị hãy trở về nương tựa Phật, nương tựa Pháp,

nương tựa Tăng ở nơi chính quý vị, và quý vị phải phát tâm thực hành chánh tín, vì do tín tâm mà thành tựu các thánh quả tốt đẹp và do thực hành các tín hạnh cao quý, rộng lớn mà quý vị chứng được giới hạnh khó nghĩ bàn và chứng được đạo lý tối thắng vô thượng..."

Bạn biết không? Đạo lý tối thắng vô thượng, chính đó là đạo lý tịch diệt của Niết Bàn, một đạo lý không liên hệ đến các pháp nhân duyên sinh diệt.

Hay nói cách khác, Pháp tịch diệt của Niết Bàn vượt ra ngoài sự sinh thành và hủy diệt, không còn bị chi phối bởi không gian và thời gian.

Với ý thức trở về, nên trong kinh Pháp Hoa kể rằng, có gã con nhà trưởng giả, vì ham chơi nên đã đi lưu lạc đó đây hơn năm mươi năm trôi nổi bồng bềnh, đến nỗi cuộc đời đã trở thành thân tàn ma dại, quên mất cha mẹ, quên mất giống nòi, quên mất quê hương, quên mất đường về..., sống bằng cuộc đời ti tiện, say sưa với nghề nghiệp hốt phen.

Bạn biết không? Nếu chàng cùng tử ở trong kinh Pháp Hoa biết rằng, chàng là con nhà giàu có, dòng họ cao sang, quê hương của chàng là văn minh cầm tú, có truyền thống

văn hóa và đạo đức cao đẹp, thì đâu đến nỗi phải sống cuộc đời nghèo khổ, rày đây mai đó, bơ vơ lạc lõng khôn cùng.

Chàng chỉ cần quay lưng lại, có ý thức trở về, rũ bỏ những phóng túng và tâm tư hèn hạ, thì tức khắc chàng sẽ được cả một gia tài to lớn, một dòng họ tuyệt vời, một quê hương có văn minh và truyền thống đạo đức cao đẹp.

Cũng vậy, bạn không nên đi theo sự chấp thủ năm uẩn là bản ngã của bạn, tài sản danh vọng là sở thuộc của bạn, thì bạn tức khắc trở thành giàu có, cao sang và thánh thiện.

Vì do bạn chấp thủ năm uẩn là ngã của bạn, hay mười hai xứ, mười tám giới là tự ngã của bạn, hoặc sở thuộc của bạn, nên bạn trở nên nghèo cùng và hèn hạ.

Nếu bạn cho rằng, tất cả những thứ đó là bạn hay của bạn, thì bạn tức khắc trở nên mù quáng và tầm thường, dòng họ của bạn hết cao sang, đời sống của bạn trở nên nghèo nàn và mất hết thánh thiện, dù bạn khoát lên cho bạn bất cứ bộ áo nào trong xã hội, thì thực chất cuộc sống của bạn vẫn nghèo hèn, như kẻ cùng tử hốt phen ở trong kinh Pháp Hoa không hơn không kém.

Trong cuộc sống, nếu bạn biết trở về với ý thức tự

giác và với tự tính giác ngộ, với tự tính tịch diệt và với thể tính hòa điệu nhất thống ở nơi chính bạn, thì tất cả những gì giàu đẹp, cao sang, thánh thiện đều đang có mặt ở nơi bạn.

Do đó, bạn khỏi phải đi kiếm tìm, chỉ cần bạn có ý thức trở về và bạn nuôi dưỡng ý thức ấy trong từng hơi thở và động tác của bạn, để rồi chân trời vô biên và kỳ lạ nơi bạn sẽ mở ra, để cho bạn bước vào, sống với cuộc đời vượt ra ngoài ý niệm sinh diệt, lai khứ.

Và lúc đó, bạn hiện hữu là để hiện hữu, một sự hiện hữu toàn vẹn, nguyên sơ không hề có ý niệm phân chia nhân ngã.

Rất mong bạn có ý thức trở về để tự thấy.



Tiếng gầm sư tử

Sư tử là loài chúa tể rừng sâu. Tiếng gầm của nó có năng lực làm cho tất cả thú rừng phải tìm nơi ẩn trốn, hết cách phơi bày ngã tính của mình.

Trong Phật giáo, tiếng gầm sư tử thường sử dụng để biểu hiện cho những tiếng nói chân thật đầy uy hùng của bậc đại trí và đại bi.

Tiếng nói ấy không còn trôi buộc bởi mê vọng, bởi mọi khát ái tầm thường và bởi mọi vô minh huyền mị.

Hay nói cách khác, tiếng nói ấy, không còn bị ràng buộc bởi ngã tính và ngã tướng, không còn bị trôi buộc bởi sinh tử khổ đau.

Tiếng gầm ấy, làm cho mọi lý thuyết hữu ngã bị rơi xuống vực thẳm, mọi tri thức tà kiến bị đốt cháy dưới ánh nắng mặt trời. Chỉ có Đức Phật là bậc Đạo sư, Ngài có khả năng gầm lên tiếng gầm đó, vì chính Ngài không những đã tự tại giữa sinh tử khổ đau, mà còn thành tựu mười năng lực như thực và bốn pháp không sợ hãi nữa.

Mười năng lực mà Ngài đã thành tựu để gầm lên tiếng gầm như Sư Tử là:

1. Ngài có năng lực biết rõ đâu là đạo lý đích thực và đâu không phải là đạo lý đích thực.
2. Ngài có năng lực biết rõ nhân quả nghiệp báo trong ba đời của hết thảy chúng sanh.
3. Ngài có năng lực biết rõ các pháp thiền định và các pháp đưa đến giải thoát.
4. Ngài có năng lực biết rõ mọi căn khí thắng liệt của hết thảy chúng sanh.
5. Ngài có năng lực biết rõ, các chủng loại dục lạc về thiện và ác sai biệt của hết thảy chúng sanh.

6. Ngài có năng lực biết rõ mọi cảnh giới bất đồng của hết thấy chúng sanh trong thế gian.
7. Ngài có năng lực biết rõ mọi tu nhân đưa đến kết quả thiện hữu lậu của thế gian và thiện vô lậu của xuất thế.
8. Ngài có năng lực biết rõ, mọi sinh mệnh của hết thấy chúng sanh đã từng sống và đã từng chết, từ một đời cho đến trăm vạn đời, từ một kiếp cho đến trăm vạn kiếp, từ thế giới này cho đến thế giới khác.
9. Ngài có năng lực thấy rõ nghiệp duyên thiện và ác, sống và chết của hết thấy chúng sanh và mọi sinh thú trong tương lai của họ.
10. Ngài có năng lực biết rõ, chính bản thân Ngài, các tập khí phiền não vi tế đã bị đoạn tận và chúng vĩnh viễn không còn phát sinh.

Ngoài mười năng lực ấy ra, Đức Phật còn thành tựu bốn pháp không sợ hãi nữa:

1. Đối với các pháp, Ngài đã biết rõ và thấy rõ chúng, Ngài luôn luôn an trú ở trong chánh kiến, cho nên

không có một kiến thức nào ở trong đời, có thể làm cho Ngài khiếp đảm, rung chuyển và khuất phục.

Ngài là bậc có khả năng tự tin, nên chính ngay ở trong bản thân Ngài, tự có đầy đủ bản chất không sợ hãi.

2. Đối với các phiền não tập khí, Ngài đã biết rõ và đoạn tận vĩnh viễn, không còn sợ chúng phát sinh trở lại.
3. Ngài có khả năng nói rõ về các pháp có thể làm chướng ngại cho sự tu tập một cách thông suốt, không sợ hãi.
4. Ngài có khả năng nói rõ con đường đoạn tận và thoát ly khổ đau một cách không sợ hãi.

Vì do Đức Phật đã chứng đạt mười năng lực mẫu nhiệm của trí tuệ và bốn pháp không sợ hãi này, nên Ngài là bậc tự tại đối với vạn pháp, đối với tất cả hội chúng, như đạo sĩ, vua chúa, triết gia, thương gia và thứ dân.

Tiếng gầm của Ngài, không những làm cho ma quân khiếp đảm, mà còn làm rơi rụng tính tăng thượng mạn và pháp chấp nơi những đệ tử tại gia và xuất gia của Ngài.

Trong đó, những vị nào chuyên tâm tự lợi, bỗng thấy

mình bị ngăn cách, bé bỏng giữa một chân trời rộng lớn, vô biên.

Đó là chân trời đại nguyện, chân trời tỏa ra từ đại trí và đại bi, sống đầy hiểu biết và yêu thương, để cứu độ hết thảy chúng sanh chưa từng mỗi một của các hàng Bồ Tát tối thượng.

Và tiếng gầm ấy, không những có năng lực chuyển hóa những ai với chuyên tâm tư lợi biến thành lợi tha mà còn là sức sống mãnh liệt làm quật dậy những tâm hồn đã úa tàn sự sống từ bao đời trở thành tươi nhuận.

Và tiếng gầm ấy, là năng lực kỳ lạ, khiến cho Bồ Tát bước đi những bước vững chắc, như voi chúa thanh thản, ung dung đi qua giữa rừng người đầy giáo mác ghê rợn.

Tiếng gầm ấy đã gầm lên với âm thanh làm kinh dị thiên ma : "Hết thảy chúng sanh đều có Phật tính và đều có khả năng trở thành bậc giác ngộ".

Đó là âm thanh gầm lên, khiến cho những kẻ yếu bóng vía phải kinh hồn và khiến cho những kẻ tự tôn phải rợn tóc gáy và ớn lạnh cả người.

Nhưng lạ thay! Âm thanh ấy, lại có năng lực làm cho những bông hoa đã héo tàn, rơi rụng, chợt thắm hồng hồi sinh trở lại và hương sắc mở phơi giữa gió trời vô tận.

Âm thanh ấy, bạn đã nghe chưa? Nếu không nghe, thì quá thiệt thòi cho bạn, vì âm thanh của tiếng gầm ấy, cả ba đời vẫn thường chân thật, hằng nhiên.

Mong bạn có đủ cơ duyên để nghe được tiếng gầm Sư Tử ấy!



Tùy bạn

Bạn có thể sống bằng bất cứ cách nào cũng được, miễn rằng cách sống ấy, đem lại hạnh phúc và an lạc lâu dài cho bạn.

Nếu bạn nghĩ rằng, chỉ có cách sống của bạn là hạnh phúc, và bạn buộc kẻ khác cũng phải sống như cách sống của bạn, thì bạn thật là người có đời sống hết sức phi lý.

Bạn không nên nghĩ rằng, những người khác không sống theo cách của bạn, là chống đối bạn, là không đồng tình với bạn.

Bạn biết không? Con trâu, con bò đâu có sống như cách sống của bạn, thế mà nó giúp ích cho bạn rất nhiều, nó có khi nào chống đối bạn đâu!

Những loài hoa cỏ, đâu có sống như cách sống của bạn, nó sống theo cách của nó, nhưng nó có bao giờ làm

trở ngại sự sống của bạn đâu. Không những nó không làm cho đời sống của bạn bị trở ngại, mà còn giúp cho đời sống của bạn trở nên tươi mát, thơ mộng nữa là khác.

Những loài thạch thảo hay thủy tộc đâu có sống như cách sống của bạn, nó sống theo cách sống của nó, thế mà nó có khi nào làm trở ngại cách sống của bạn đâu? Không những nó không làm trở ngại bạn, mà nó còn giúp cho cách sống của bạn càng thêm lý thú, thanh thoi nữa là khác.

Sự sống thanh thoi của bạn có thể có được, khi nào bạn thấy rõ nhân duyên, nhân quả của chính bạn, cũng như nhân duyên, nhân quả của vạn pháp và bạn không áp đặt tư kiến nhân duyên, nhân quả của bạn lên trên nhân duyên, nhân quả của vạn pháp.

Bạn biết không? Bản ngã của bạn, nó mạnh nha từ nơi tư kiến ấy, để rồi nó áp đặt lên toàn bộ cách nhìn, cách nghe và cách hành xử của bạn.

Sở dĩ, bạn nghèo nàn trong cuộc sống, là do bạn có tư kiến, có thành kiến, có cách nhìn được sắp sẵn bởi một khuôn mẫu nào đó.

Cái khuôn mẫu ấy, có thể là Phật, Thượng Đế, truyền thống, chủ nghĩa...

Nhưng bạn biết không? Phật, Thượng Đế, truyền thống, chủ nghĩa... trong hết thảy những khuôn mẫu ấy, có khuôn mẫu nào nhất định? Chúng đã không nhất định, tại sao bạn lại có định kiến đối với những cái ấy?

Bạn biết không? Phật, Thượng Đế, truyền thống, chủ nghĩa... hết thảy chúng đều được phơi bày từ tâm thức của hết thảy chúng sanh.

Tâm vắng lặng, soi chiếu như nhiên là Phật. Tâm dẫn đầu để tạo ra các pháp thiện, ác là Thượng Đế. Tiến trình diễn biến, đồng bộ của tâm trong nguyên lý nhân duyên, nhân quả là truyền thống. Không thấy rõ, diễn trình đồng bộ của tâm thức trong nguyên lý nhân duyên, nhân quả của đời sống mà thiên chấp rằng, hoặc là phải sống thế này, hoặc là phải sống thế kia, là chủ nghĩa.

Trong cuộc sống, bạn đuổi bắt bất cứ thứ chủ nghĩa nào, dù là duy Phật, duy Thượng Đế, duy hiện, hay duy bất cứ cái gì, thì hết thảy những cái duy ấy, chỉ làm cho cuộc sống của bạn dày đặc thêm những thứ tư kiến, thiên kiến và định kiến mà thôi.

Mỗi khi trong đời sống của bạn đã có những thứ kiến chấp ấy, thì tự đời sống của bạn trở nên nghèo nàn, khô chết.

Bạn nên biết! Hễ thiên kiến, thành kiến, định kiến, thì khiến cho bạn rất nghèo đối với sự sống. Sự sống không thể nghèo như sự nghèo nàn của người có tư kiến nhìn nó, tiếp xúc với nó.

Hễ trong đời sống, ai có tư kiến thì nghèo, ai không có sự chỉ đạo bởi tư kiến thì giàu, thì phong phú, thì đa dạng.

Bạn biết không? Hễ bạn có tư kiến , thì có thiên kiến; có thiên kiến thì có đời sống hữu ngã.

Hữu ngã là hữu biên, hữu biên thì giới hạn, giới hạn thì không còn tự do, không có tự tại. Hữu ngã thì không thể nhập được với sự sống, vì sự sống là vô ngã và vô biên.

Bạn biết không? Nếu chấp ngã mà có tự tại, giải thoát, thì bạn nên chấp ngã để có những chất liệu ấy. Nếu vô ngã mà không có tự tại, không có giải thoát, thì bạn không nên vô. Hữu hay vô, không có giá trị gì đối với những ai đã thực sự sống, đã thật sự tiếp xúc với sự sống. Hữu hay vô, chỉ có giá trị đối với những ai đang còn say

mê trên ngôn ngữ giả định.

Vậy, hữu hay vô, hay không phải hữu, không phải vô, hay vượt lên trên những cái không phải ấy, hay là cái gì đó của một mớ ngôn từ nữa, thì cũng tùy bạn.

Nhưng điều quan trọng cho bạn, không phải là những thứ ngôn ngữ giả định ấy, mà chính là đời sống của bạn.

Đời sống của bạn có được an lạc và tự tại không, là ở nơi hành động của bạn, chứ không phải ở nơi ngôn ngữ của bạn.

Đời sống của bạn như thế nào, là tùy thuộc vào sự thông minh của bạn, chứ không được đổ lỗi cho người khác.

Bạn nên biết! Trong đời sống của bạn, người khác chỉ là tác duyên, còn bạn là tác nhân của chính bạn.

Tương lai bạn là gì, thì tùy thuộc vào hành động hôm nay của bạn.

Vậy, bạn muốn sống cách nào cũng được, điều đó hoàn toàn tùy thuộc bạn. Nhân duyên, nhân quả của bạn không bao giờ phản bội bạn đâu!

Phá hay chuyển

Trong đời sống của bạn, nếu bạn không chấp tướng, thì chẳng có gì để bạn bận tâm đến việc phá tướng.

Lại nữa, bạn biết không? Trong kinh, Đức Phật dạy: "Tâm dẫn đầu các pháp, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả".

Vậy, hết thấy tướng trong thế gian đều do tâm cộng đồng của thế gian hiện ra. Hết thấy tướng của bạn, đều do tâm của bạn hiện ra.

Nếu tâm của bạn thanh tịnh, thì không có tướng nào từ nơi tâm ấy hiện ra mà không thanh tịnh, và không có kết quả nào từ nơi tâm ấy đưa đến mà không an ổn, tốt đẹp và cao thượng.

Nếu tâm của bạn không thanh tịnh, thì không có hình tướng nào của bạn có thể gọi là thanh tịnh được cả. Dù rằng,

bạn đang mang hình tướng của một vị Phật, Bồ Tát hoặc bất cứ hình ảnh thánh thiện nào. Và bạn không thể nào thoát ly khổ đau bởi những hình tướng mà bạn đang mang ấy.

Bạn biết không? Đức Phật không hề dạy cho ai phá bất cứ một cái tướng gì của thế gian. Chính bản thân Đức Phật, Ngài không những không phá tướng mà còn thể hiện đúng thật tướng của nhân quả, của nhân duyên. Khi xuất hiện ở đời, Ngài không những chỉ có một tướng tốt mà có đến ba mươi hai tướng tốt; Ngài không những chỉ có một vẻ đẹp, mà có đến tám mươi vẻ đẹp. Và trong đời sống hằng ngày như đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, thuyết pháp, tiếp xúc với mọi hạng loại, Ngài đã biểu lộ đúng hình tướng của một bậc đã thành tựu pháp độ, của một bậc đã có đời sống giải thoát.

Nếu trong đời sống, mà bạn có tâm giải thoát, thì các thứ phiền não tham ái, chấp thủ và nghiệp hữu không thể khởi lên nơi tướng tâm của bạn.

Và nếu trong đời sống mà bạn có tuệ giác giải thoát, thì mọi hình tướng hành động của bạn, không bị lệ thuộc vô minh và ý chí tác nghiệp. Mọi hình thái nhận thức của bạn, không bị trói buộc bởi những nhận thức nhị nguyên,

đa nguyên, đồng nguyên hay dị nguyên.

Vậy, trong đời sống của bạn, muốn thành tựu tâm và tuệ giải thoát, bạn không nên nhọc công phá tướng, vì không có tướng nào đích thực để phá, hết thấy tướng đều là tướng của tự tâm.

Do đó, bạn cần chuyển hóa tự tâm của chính bạn, khiến cho tâm của bạn ngưng hết thấy vọng trần, mọi điên đảo, vọng tưởng, mọi phân biệt cố chấp, thì bấy giờ tâm tướng của bạn là tâm tướng tịch diệt, tâm như thị tướng; tâm và tướng cả hai đều nhất như thuần tịnh.

Đối với thể tướng nhất như thuần tịnh ấy, bạn có thể tiếp xúc được, nếu bạn không nhọc công phá tướng, mà chỉ cần chuyển hóa tướng vọng động nơi tự tâm thành tướng tịch diệt mà thôi.

Rất mong bạn đừng phá mà hãy chuyển.



Việc ai nấy làm

Bạn thường quan tâm đến công việc của người khác, bạn quan tâm đến nỗi bạn muốn làm thế công việc của họ. Bạn thường thấy rằng, không có ai làm việc khiến cho bạn hài lòng cả, dù rằng người ấy đang làm công việc cho họ, chứ không phải cho bạn.

Có những lúc, vì công việc của người khác, mà khiến cho bạn phải cáu ó, la hét rùm lên; bạn mất ăn bỏ ngủ, thân thể của bạn trở nên gầy còm, tâm tư của bạn trở nên rối bời, khuôn mặt của bạn hốc hác, mắt của bạn cáu bẩn, bạn sống như một kẻ vô hồn.

Bạn nói rằng, bạn không bằng lòng với những việc làm và cách sống của người khác. Nhưng bạn thử nghĩ,

nếu bạn không bằng lòng với những gì người khác làm và sống, thì liệu người khác có bằng lòng với những gì bạn đang làm và đang sống không?

Chắc chắn rằng, trong cuộc sống, nếu bạn không bằng lòng với những gì người khác làm, thì người khác cũng khó mà bằng lòng với những gì mà bạn đang làm.

Nhưng người này bằng lòng với việc làm của người kia, người kia bằng lòng với việc làm của người này, điều đó không có gì quan trọng, mà điều quan trọng là có khi nào bạn tự cảm thấy bằng lòng với chính bạn chưa? Bạn chưa có sự bằng lòng với chính bạn, thì bạn bằng lòng với ai và ai bằng lòng với bạn?

Hôm qua, bạn gặp tôi, bạn nói rằng hôm nay tôi rất buồn và giận anh, vì anh đã không làm theo ý của tôi. Tôi đã trả lời với bạn rằng, chính có khi ý kiến của bạn mà bạn còn không làm nổi nữa, huống là tôi! Vậy tốt nhất, chúng ta mỗi người nên làm đúng công việc của mình, nên làm đúng sở trường, chức năng và vị trí của mình.

Trong kinh Pháp Hoa có nói rằng: "Thị pháp trụ, pháp vị, thế gian tướng thường trú". Nghĩa là mỗi pháp,

pháp nào an trú đúng vị trí của pháp nấy thì hình thái biểu hiện của thể gian luôn luôn hiện hữu. Chúng hiện hữu đúng như hình thái, thể tính, năng lực, tác dụng, nhân duyên, quả báo, cũng như gốc rễ và ngọn ngành của nó.

Bạn hãy nhìn kỹ rừng cây, cây nào cũng biểu thị đúng hình tướng, thể tính, năng lực và tác dụng nhân duyên của nó, và cây nào cũng có thọ mạng gốc rễ và ngọn ngành của nó. Nó hiện hữu như những gì đã tạo nên nó.

Bạn có thấy không? Ngày nào mặt trời cũng chiếu và đêm nào mặt trăng cũng sáng, ngay cả đêm ba mươi và những ngày tiết trời băng giá.

Thế mà tại sao trong đời sống của bạn, mặt trời, mặt trăng đã bỏ quên, hay bạn đã bỏ quên mặt trăng, mặt trời?

Bạn biết không? Cây rừng, cỏ hoa, sương tuyết, sỏi đá, mặt trăng, mặt trời, con chim, con cá...mỗi loài đang hiện hữu để làm công việc của nó, thì bạn cũng hiện hữu để làm công việc của bạn đi!

Bạn hãy làm công việc của bạn, và trong công việc của bạn, tự nó đã có công việc của tôi, bạn đừng quan tâm

đến công việc của tôi làm gì.

Bạn hãy thực tập và ý thức rất rõ về việc ai nấy làm, để thế gian không còn loạn xa.



Thương và ở tù

Bạn nói rằng, trong đời sống của bạn, hoàn toàn là gặp chuyện buồn, ít khi gặp được chuyện vui. Ngay cả cha mẹ, anh em, bạn bè của bạn cũng đối xử thậm tệ với bạn. Bạn sống giữa mọi người mà vẫn cảm thấy lạc loài, trống vắng tình thương.

Bạn nói rằng, bạn không muốn sống nữa, bạn mặc cảm tất cả.

Bạn không nên nghĩ như vậy, bạn không nên buồn và không nên mặc cảm. Vì sao? Vì bạn buồn và mặc cảm, thì tâm hồn của bạn trở nên trơ lì, cứng cỏi, cuộc sống của bạn trở nên úa tàn.

Bạn biết không? Bạn nghĩ như thế nào, thì cách hành xử của bạn là như thế ấy và bạn sẽ là cái ấy. Bạn có tâm hồn mặc cảm, thì bạn sẽ có hành động thuộc về mặc cảm.

Bạn có tâm hồn trơ lì, thì bạn có hành động thuộc về trơ lì. Bạn có tâm hồn cần cỗi, thì bạn sẽ có hành động thuộc về cần cỗi. Nghĩa là bạn có tâm hồn nào, thì bạn có hành động đúng như tâm hồn ấy.

Bởi vậy, bạn không nên làm cho tâm hồn mình trở nên mặc cảm và trơ lì. Bạn hãy tập cho tâm của bạn trở thành bất động trước những sinh động của cuộc đời. Và bạn phải thấy rõ sinh động ở trong bất động, ngay ở nơi tâm bất động mà vẫn biểu lộ phong thái sinh động, thì bạn không còn gì để mặc cảm, để trơ lì và cần cỗi.

Bạn phải thấy rõ và nếu có trách, thì hãy tự trách mình. Có khi nào, bạn tự thấy rằng, do lời nói và hành động vụng về của mình, mà làm cho cha mẹ, bạn bè, anh em, người thân của mình buồn không? Nếu bạn có khả năng thấy rõ những lời nói và hành động vụng về của mình đối với người khác, là đời sống của bạn bắt đầu tiến bộ, tâm hồn của bạn bắt đầu bớt trơ lì, đời sống của bạn bắt đầu tươi mát, lần nứt mặc cảm của bạn bắt đầu tan dần.

Bạn biết không? Nếu một người chưa biết ghét là gì, thì người đó cũng chưa biết thương là gì. Và một người

chưa bị ghét, thì người đó chưa thể cảm nhận được giá trị đích thực của tình thương.

Thương là ngược của ghét và ghét là ngược của thương. Hai trạng thái này không thể có mặt cùng lúc trong một cảm giác. Nhưng mà nó không tách rời nhau. Thương diệt thì ghét sinh, ghét diệt thì thương sinh. Thương và ghét nó gắn liền với nhau, như hai mặt của một bàn tay.

Nếu bạn sống tĩnh táo, sống bất động giữa sinh động và rất sinh động mà vẫn bất động, thì bạn sẽ thấy rằng, thương và ghét đều tạo nên vẻ đẹp cho bạn, đều giúp đỡ cho bạn thấy rõ giá trị đích thực của sự sống.

Bạn hãy đón nhận tình thương đến với bạn, như những làn gió mát giữa mùa hè. Và bạn hãy đón nhận sự ghét đến với bạn, như những làn gió rét mướt của mùa đông.

Gió mùa đông hay gió mùa hè, đều là gió cả. Gió nào có thương hay ghét gì bạn, gió chỉ làm công việc của gió mà thôi. Nhưng, bạn lại thương gió mùa hè và lại ghét gió mùa đông, như vậy thương hay ghét là do bạn, chứ đâu phải do gió.

Cũng vậy, cha mẹ, anh em, bạn bè, người thân, thương bạn hay ghét bạn là do bạn, chứ đâu phải do những người ấy.

Nếu những người ấy thương bạn, mà bạn không tự thương, thì làm sao họ thương bạn cho nổi. Nếu những người ấy muốn giúp đỡ cho bạn, mà bạn không tự cứu chính bạn, thì ai mà cứu giúp bạn cho nổi.

Nếu những người ấy ghét bạn, mà trong đời sống của bạn không có gì để gọi lên cho họ ghét cả, thì họ làm sao mà ghét được.

Nhưng trong đời sống của bạn, đã bị những người ấy ghét, là do ý nghĩ, lời nói, hoặc cử chỉ nào đó của bạn, khiến cho những người đó không thương.

Hoặc bạn nói rằng, trong đời sống, bạn đã cố gắng thật dễ thương mà sao vẫn bị họ ghét thôi.

Đúng, họ ghét bạn là phải, họ ghét bạn là vì bạn cố gắng sống thật dễ thương ấy. Nếu bạn sống thật dễ thương mà không cần cố gắng, thì ngay cả những loài cạp, beo vẫn thương quý bạn, huống nữa là loài người, là cha mẹ,

anh em, bạn bè của bạn.

Nếu bạn sống dễ thương mà không cần có một sự cố gắng nào, nhưng vẫn bị nhiều người ghét bỏ, thì bạn cũng đừng buồn. Bạn phải thấy rất rõ rằng, mình mới sống thật dễ thương từ chừ, còn những thời gian trước, mình sống có những cái chưa dễ thương, và do những cái chưa dễ thương của thời gian trước ấy, bây giờ nó còn ảnh hưởng lại. Do đó, mình hãy sống yên lặng trước những cái không dễ thương ấy, để cho những cái không dễ thương ấy không còn có cơ duyên tiếp diễn nữa.

Bạn biết không? Cái không dễ thương không còn, thì đương nhiên chỉ còn lại cái dễ thương trong đời sống của bạn và bạn phải biết nuôi dưỡng cái dễ thương ấy để cái dễ thương ấy được sinh khởi liên tục trong đời sống của bạn.

Thương mà không chiếm hữu, thì thương trọn vẹn. Thương mà có chiếm hữu, thì thương bị méo mó, tổn giảm.

Nếu cha mẹ, anh em, bạn bè, người thân của bạn thương bạn mà có tâm chiếm hữu, thì bạn hoàn toàn mất hết tự do. Bạn bị ở tù bởi tình thương.

Bạn biết không? Sống mà bị ở tù bởi tình thương, nó còn khó chịu và đau khổ hơn đời sống của người bị bạc đãi. Thà bị bạc đãi mà có tự do, còn hơn được thương mà bị trói buộc. Thương mà bị trói buộc, thì người thương và kẻ bị thương cả hai đều bị đau khổ, đều là kẻ bị ở tù.

Thương mà có tâm chiếm hữu, thì chỉ là trá hình của sự bạc đãi.

Vậy, thương hay ghét bằng bất cứ cách nào đều tùy bạn.



Tặng và nhận

Bạn rãi lòng từ bi đến với mọi người qua hành động hỷ và xả của bạn, đó là một việc làm mà không phải ai cũng làm được.

Vì sao? Vì giữa đời, người ta sống với nhau có thể có yêu thương, nhưng có thể không từ bi.

Có thương là do người ta có những hành động qua lại dễ chịu với nhau mà phát sinh. Và khi nào qua lại với nhau mà không còn có những hành động dễ chịu ấy, thì hết thương yêu. Thương yêu mà có điều kiện mới sinh khởi, thì thương yêu ấy chưa phải là loại thương yêu có chất liệu từ bi.

Thương yêu có chất liệu từ bi là thương yêu không có điều kiện, không có chất liệu chiếm hữu.

Thương yêu mà có điều kiện, thì ai cũng có thể hành động thương yêu được. Nhưng thương yêu mà không có điều kiện, thì chỉ có người xả kỷ mới có chất liệu thương yêu ấy.

Người thương yêu có điều kiện, là người biết hiến tặng và có ý nhận lại những gì sau khi họ đã có những hành động hiến tặng ấy.

Người thương yêu mang chất liệu từ bi, khi có hành động cho, thì họ không có ý nhận lại bất cứ một điều kiện nào ở sau hành động ấy. Họ cho là cho, như mặt trời cho chúng ta, cây cỏ, sinh loại ánh sáng ban ngày, như mặt trăng cho trần gian ánh sáng ban đêm.

Bạn biết không? Sống ở đời, bạn chỉ biết tiếp nhận mà không biết hiến tặng, đó là một cực đoan, một cực đoan rất nguy hiểm cho sự an lạc của bạn. Chỉ biết tiếp nhận mà không biết hiến tặng, thì nó làm mỗi cho tham tâm của bạn.

Tham tâm của bạn mà lớn mạnh bao nhiêu, thì bạn càng rơi vào ương lụy bấy nhiêu.

Bạn muốn trong đời sống của mình, không bị rơi vào những ương lụy, thì bạn phải có ý thức rất rõ về sự hiến tặng và tiếp nhận.

Nếu bạn tiếp nhận tất cả những tặng phẩm bằng sự xả kỷ, thì mọi sự tiếp nhận của bạn, không làm cho bạn mất an lạc chút nào. Vì sao? Vì bạn nhận tất cả những tặng phẩm ấy là bằng chất liệu từ bi, chứ không phải bằng chất liệu của yêu thương có điều kiện.

Và nếu bạn hiến tặng tất cả những tặng phẩm đến với người, bằng năng lượng xả kỷ, thì không những người nhận cảm ơn, mà bạn phải cảm ơn người nhận, bạn phải kính lễ người nhận. Vì sao? Vì chính người nhận đã làm cho bạn thành tựu được năng lực xả kỷ ấy.

Bạn biết không? Người nào thành tựu được năng lượng xả kỷ, thì người đó là người phi thường, là người vĩ đại, là người siêu việt.

Sở dĩ, gọi người thành tựu năng lực xả kỷ là người phi thường, vì thói thường có mấy ai biết xả kỷ?

Lại gọi người xả kỷ là vĩ đại, vì người sống ích kỷ, thì bần tiện, chật hẹp, nhỏ nhoi.

Và gọi người thành tựu năng lực xả kỷ là siêu việt, vì đối với họ, không còn vướng mắc bất cứ một cái gì, một điều gì. Sở dĩ, gọi họ là người siêu việt, là vì họ luôn luôn có hành động thí xả. Đi, đứng, nằm, ngồi, họ luôn luôn thể hiện hành động ấy, thế mà ngay cả ý niệm thí xả, họ cũng không hề vướng mắc. Họ là Đấng tự tại giữa tặng và nhận.

Bạn biết không? Bạn hãy nhìn kỹ để thấy rõ chất liệu từ bi của mặt trời và trái đất.

Mặt trời hiến tặng cho trái đất ánh sáng, và trái đất đã hiến tặng lại cho mặt trời bằng cách cất giữ và tiêu hóa năng lượng, để rồi trái đất hiến tặng năng lượng và ánh sáng lại cho mặt trời.

Mặt trời và trái đất, cả hai đều ý thức rất rõ ràng, trong hành động tặng của mình đã có nhận và trong hành động nhận của mình là đã có tặng, tặng và nhận nào có cách ly nhau bao giờ.

Bởi vậy, mặt trời đâu có nghĩ rằng, mình là ân nhân

của trái đất. Và trái đất đâu có nghĩ rằng, mình là ân nhân của mặt trời.

Thế mà, vạn loại cỏ cây, hoa lá vẫn hàm ân của trời đất.

Mặt trời và trái đất nào có đặt điều kiện gì với ai đâu, với loài nào đâu? Thế mà bốn mùa trời đất vẫn vận hành, hoa đúng tiết thì nở, cây đúng mùa thì ra hoa kết trái, chim chóc mọi loài đều biết thời nên bay liệng hay trú ẩn. Ngay cả con sâu, con kiến, con muỗi, con mòng cũng đều được trời che đất chở.

Do đó, trời là từ, đất là bi. Từ bi là chất liệu yêu thương của trời đất.

Bạn biết không? Trong chất liệu từ bi của trời đất luôn gắn liền với chất liệu của hỷ và xả.

Vì có chất liệu của hỷ, nên trong chất liệu yêu thương của trời đất, nó không có chất liệu giận hờn. Và vì trong chất liệu yêu thương của trời đất có chất liệu xả, nên trong chất liệu ấy, nó không có chất liệu chiếm hữu. Trời đất nào có giận hờn và chiếm hữu ai đâu?

Do ở trong chất liệu yêu thương của trời đất không

có chất liệu chiêm hữu, không có chất liệu giận hờn, không có chất liệu trối buộc, nên trong chất liệu yêu thương ấy thuần an lạc và tự tại.

Vì trời và đất yêu thương nhau như vậy, nên chúng tặng và nhận của nhau một cách an lạc, một cách tự tại.

Vậy, bạn hãy tặng và nhận, như sự tặng và nhận của trời đất, để bốn mùa hoa vẫn nở và chim vẫn hằng reo!

Tín ngưỡng và thực hành

Bạn là một tín đồ đạo Phật, có thể bạn rất hãnh diện, khi nghe báo cáo rằng, Việt Nam có đến 80% dân số có tín ngưỡng đạo Phật. Nếu bạn là người có tâm huyết và đã thực hành đạo Phật, bạn có hãnh diện với số lượng đã được báo cáo ấy không?

Đúng, đó là một sự thật, một sự thật của hiện tượng mà không phải là một sự thật của bản chất.

Trong 80% dân số Việt Nam có tín ngưỡng đạo Phật ấy, thì hết 40% có tín ngưỡng đạo Phật theo truyền thống, 30% có tín ngưỡng đạo Phật theo chủ nghĩa lợi dụng, 5% có tín ngưỡng đạo Phật theo tinh thần tùy hứng và 5% có tín ngưỡng đạo Phật, có niềm tin, có suy nghĩ và có thực hành.

Trong 80% dân số Việt Nam theo đạo Phật ấy, thì

mỗi người hiểu Phật và tin Phật mỗi cách, họ có thể đã tin và hiểu theo cách suy nghĩ và hoàn cảnh của họ.

Hôm ấy, có một tín đồ đạo Phật đến thăm chùa, họ đã kể cho quý Thầy nghe rằng, vì sao họ có tín ngưỡng đạo Phật.

Họ nói rằng, năm vừa qua bà nội mất, trong gia đình mời quý thầy về cầu siêu và giảng đạo cho hương linh của bà nội, họ thấy hình ảnh của quý thầy hiền và dịu làm cho họ phát tâm yêu thích đạo Phật.

Họ nói rằng, trước đó chỉ có nội và cha mẹ yêu thích đạo Phật, còn họ thì chưa, họ chưa chọn bất cứ tôn giáo nào làm tín ngưỡng cho họ cả.

Họ nói, nhờ bà nội qua đời, họ mới biết được giá trị của tín ngưỡng trong cuộc sống. Nếu bà nội của họ chưa qua đời, thì không chắc gì họ thấy được giá trị của tín ngưỡng. Nhưng thấy được giá trị của tín ngưỡng đến mức nào trong cuộc sống, thì họ cần phải học tập, phải nghiên cứu nữa.

Hôm nay, họ chọn đạo Phật làm tín ngưỡng của họ, nhưng họ vẫn chưa hiểu đạo Phật là gì. Họ chỉ hiểu đạo

Phật qua hình thức thờ cúng, đám tiệc mà thôi!

Cũng có lần, có người đến chùa kể chuyện cho tôi nghe rằng, họ sinh ra trong một gia đình có truyền thống tín ngưỡng Thiên Chúa, họ thường đi nhà thờ cầu kinh vào mỗi buổi sáng chủ nhật, họ thường nghe cha xứ giảng đạo hàng tuần. Họ nói rằng, họ tin Chúa, nhưng tại sao họ không hiểu hết những gì Chúa đã làm cho loài người. Họ luôn luôn cầu nguyện Chúa ban ân lành cho họ, cho loài người, nhưng sự cầu nguyện của họ không được Chúa trời phúc đáp, do đó họ thất vọng, họ đau khổ vì sự cầu nguyện của họ.

Rồi họ nói rằng, có một lần họ đi theo bạn đến chùa, thấy cảnh chùa yên tĩnh quá, thấy quý sư sống đơn giản hiền lành, thấy những giò lan nở hoa xinh xắn, hương thơm thoáng nhẹ và Bonsai uốn cong mềm mại, biểu lộ đời sống trong đạo Phật uyển chuyển, hài hòa và sâu thẳm. Họ nói rằng, từ đó, họ có cảm tình đối với đạo Phật. Họ đã suy nghĩ rất nhiều về đạo Phật, sau đó họ quyết định thay đổi tín ngưỡng, họ cả gan bỏ Chúa theo Phật.

Họ nói rằng, từ khi họ bỏ Chúa theo Phật, nỗi đau khổ và thất vọng của họ không những không còn mà còn

tăng thêm gấp bội, đời sống của họ không những không bình ổn mà càng bất ổn nhiều hơn.

Họ nói rằng, họ đã bị Chúa phạt, nhưng rồi họ nghĩ, Chúa có lòng bác ái, Chúa đâu có phạt họ làm gì!

Họ nói rằng, họ từng đêm đã nghĩ về Phật và Chúa, họ nghĩ rằng Phật và Chúa, cả hai đều có đời sống cao cả, đều có lòng từ bi, bác ái vô lượng, nào đâu có phạt ai, có hành hạ ai và có làm cho ai đau khổ bao giờ!

Họ cứ băn khoăn thắc mắc hoài là tại sao họ là người đã từng có tín ngưỡng với Thiên Chúa, với đạo Phật mà họ vẫn khổ, đến bây giờ nỗi khổ của họ vẫn còn. Tôi thấy họ say sưa kể và say sưa thắc mắc. Tôi thấy nỗi khổ đau của họ, không những triền miên trong cuộc sống, mà triền miên trong cách nói, cách nhìn, cách tiếp xúc nữa.

Do đó, tôi đã nói với họ rằng, bạn biết không, nếu có tín ngưỡng Thiên Chúa mà hết khổ, thì chắc chắn người dân các nước Tây Phương, họ đã hết khổ lâu rồi, vì đa số người dân Tây Phương, họ có tín ngưỡng Thiên Chúa!

Tôi nói tiếp, nếu bạn nghĩ, có tín ngưỡng đạo Phật mà hết khổ, thì hầu hết người dân Á Đông cũng đã hết

khổ lâu rồi, vì đa số người dân Á Đông, họ đều theo tín ngưỡng đạo Phật.

Và nếu không có tín ngưỡng mà hết khổ, thì các nước Đông Âu và Liên bang Xô Viết, đã hết khổ từ lâu, vì người dân những xứ ấy sống đời sống không có tín ngưỡng.

Lại nữa, sống không có tín ngưỡng mà hết khổ, thì những con trâu, con bò, con heo, con chó, chúng đã hết khổ lâu rồi, vì chúng là những loài vật, sinh hoạt theo bản năng, mạnh được, yếu thua, chúng làm gì mà biết có tín ngưỡng!

Thế thì tại sao những người có tín ngưỡng hay không có tín ngưỡng đều bị khổ, hết thấy đều bị trói buộc bởi khổ.

Bạn biết không? Có tín ngưỡng chưa là gì của sự giải quyết khổ đau và nó cũng chưa là cái gì của sự sanh Thiên hay sinh vào các cõi Phúc.

Nếu bạn có tín ngưỡng là để mà có, hoặc bạn có tín ngưỡng mà bạn xem tín ngưỡng của bạn, như một thứ trang trí, như một vẻ đẹp bề ngoài, hay là để cho bạn cầu nguyện trong những lúc cần thiết, thì không những bạn sẽ thất vọng về tín ngưỡng của bạn mà bạn sẽ bị khổ đau và bị đánh lừa bởi những gì đằng sau tín ngưỡng ấy nữa.

Bạn biết không? Khi trên thân thể của bạn bị những nhức nhối của khối ung nhọt, bạn rên và la, người thân của bạn lấy thuốc đỏ bôi lên trên những vết ung nhọt ấy, bây giờ bạn có cảm giác dễ chịu, bạn thiếp ngủ, nhưng những nỗi khổ đau do những mụn ung nhọt trên thân thể của bạn đem lại, chưa hề được giải quyết, nên sau cơn thiếp của bạn, bạn sẽ tiếp tục rên và la bởi những ung nhọt ấy trên thân thể của bạn đưa lại, và bạn vẫn hứng chịu những nỗi khổ đau của bạn.

Bạn có tín ngưỡng, nhưng bạn thực hành tín ngưỡng không được soi rọi bằng chánh kiến, thì lắm lúc tín ngưỡng của bạn làm cho bạn khổ đau không ít. Tín ngưỡng của bạn đã làm tăng thêm những ung nhọt trong đời sống của bạn.

Bạn biết không? Không có tín ngưỡng làm cho con người hư hỏng đã đành, nhưng có tín ngưỡng mà thiếu chánh kiến, thì lại càng làm nguy hiểm cho con người nhiều hơn. Có tín ngưỡng mà thiếu chánh kiến, thì có thể làm cho con người hèn yếu, mê loạn hơn là làm cho con người có nghị lực và thánh thiện.

Bạn có tín ngưỡng đạo Phật, chưa hẳn trong đời sống của bạn đã có chất liệu đạo Phật. Hễ trong đời sống của bạn không có sự tỉnh thức, không có sự an tịnh, mọi hành động của bạn không được soi chiếu bởi tuệ giác, mọi cách nhìn, cách tiếp xúc của bạn không tỏa ra từ tâm yêu thương vô thủ, không tỏa ra từ tâm biết bao dung và chuyển hóa, thì bạn không có chút nào gọi là đời sống có chất liệu đạo Phật. Và hẳn nhiên mọi khổ đau trong đời sống của bạn vẫn còn nguyên vẹn.

Bạn chỉ tín ngưỡng đạo Phật mà không học và không thực hành đạo Phật, thì đời sống của bạn còn rất xa lạ đối với đạo Phật. Bạn còn đứng rất xa ngoài cửa ngõ của Phật Pháp.

Bạn biết không? Đạo Phật đến với bạn, hay bạn đến với đạo Phật, không phải để tín ngưỡng mà để thực hành, nhằm tạo nên chất liệu an lạc, bình ổn trong đời sống của bạn. Và chỉ khi nào bạn thực hành đạo Phật, thì khổ đau của bạn mới có thể chấm dứt, sự an lạc của bạn mới thật sự có mặt. Bây giờ, bạn mới có những bước đi rất vững chãi và an tịnh, bạn mới có cách nhìn cuộc đời hết sức trong sáng và sâu sắc.

Bạn chỉ có hạnh phúc và an lạc thật sự là khi bạn biết thực hành đạo Phật mà không phải chỉ tín ngưỡng.

Bạn biết không? Loài người phần nhiều đều có đời sống tín ngưỡng. Đời sống ấy, không những đã được bản tuyên ngôn quốc tế nhân quyền công nhận, mà ngay cả những hiến pháp của nhà nước cộng sản cũng đều công nhận.

Nhưng sự công nhận ấy, dù là thực tình hay ngụ ý tạo, thì tất cả chúng cũng đều cho thấy rõ rằng, trong đời sống của loài người không thể không có tín ngưỡng.

Phần nhiều, loài người đều có tín ngưỡng, nhưng có đời sống tín ngưỡng trong sáng, cao khiết, thì không phải giữa phần đông loài người ấy ai cũng có.

Bạn cứ nhìn thật kỹ, thật sâu sắc, để thấy rõ điều đó. Nhưng bạn không nên thất vọng khi thấy quá ít ỏi những người có tín ngưỡng trong sáng, và quá ít ỏi người nguyện suốt đời hiến dâng cho tín ngưỡng trong sáng và cao khiết ấy.

Bạn hãy nhìn kỹ tín ngưỡng của bạn, để bạn thực

hành tín ngưỡng một cách trong sáng. Và chính trong sự thực hành trong sáng về tín ngưỡng của bạn, khiến cho bạn có bình ổn trong cuộc sống hằng ngày.

Vậy, bạn muốn gì ở nơi tín ngưỡng?



Bông hoa đẹp

Bạn biết không? Ở trên hành tinh xanh này, có rất nhiều loại hoa và mỗi hoa đều có mỗi hương vị và mỗi sắc đẹp của nó.

Nhưng, bạn ngắm nhìn và ngửi thật kỹ, thật sâu sắc, thì màu sắc và hương vị của từng loại hoa, không có loại nào giống loại nào, thế mà loại nào cũng có hương và sắc.

Hương và sắc tạo nên chất liệu của hoa, không có loại hoa nào là không có hương và sắc. Có những loại hoa hương và sắc của nó hết sức nhạy cảm, nhưng cũng có loại hoa hương và sắc của nó hết sức tinh tế, nó tinh tế đến nỗi bạn không biết lắng nhìn, thì bạn không thấy được vẻ đẹp của nó và bạn không lắng tâm để ngửi, thì bạn không thể

thường thức được hương vị của nó.

Trong kinh điển Phật giáo thường đề cập đến những loại hoa như: hoa Sen, hoa Ưu Đàm, hoa Linh Thoại. Hoa Sen nó quý là do nó sinh ra từ bùn mà hương sắc của nó vô nhiễm. Hoa Ưu Đàm, hoa Linh Thoại là những loại hoa rất hiếm ở trong cõi đời, nhưng một khi hội đủ nhân duyên, nó xuất hiện, thì hương và sắc của nó không những thơm và đẹp trong một không gian mà thơm và đẹp khắp cả mọi không gian. Hương và sắc của nó không những chỉ thơm và đẹp trong một thời gian mà nó thơm và đẹp khắp cả mọi thời gian.

Vậy, bạn là người hiểu biết, là người thông minh, thì bạn thích loại hoa nào? Chắc chắn, bạn sẽ thích hoa Ưu Đàm hoặc hoa Linh Thoại hơn bất cứ loại hoa nào trên hành tinh xanh này.

Có khi nào bạn nghĩ rằng, chính bạn cũng là một loại hoa không? Đúng, chính bạn cũng là một loài hoa trong muôn vạn loài hoa của hành tinh xanh này.

Bạn là một loài hoa cao quý, có hương thơm kỳ lạ, nếu trong đời sống của bạn không có mười sáu chất liệu

như sau:

1. Ác đức: tham muốn điều xấu.
2. Tự khen mình chê người.
3. Phẫn nộ trong lòng.
4. Hiềm hận trong lòng.
5. Cổ chấp.
6. Sự phẫn nộ phát ra lời.
7. Chống đối lại người khiển trách.
8. Chỉ trích người khiển trách.
9. Cật vấn người khiển trách.
10. Tránh né những vấn đề mình đã tạo ra.
11. Không giải thích rõ tại sao có những hành động sai lầm.
12. Hư ngụy và não hại.
13. Tật đổ và xan tham.
14. Dối gạt.
15. Ngoan cố và kiêu mạn.

16. Chấp trước những điều thế tục mà không chịu hành xả.

Nếu trong đời sống của bạn, không được tạo nên bởi mười sáu chất liệu ấy, thì bạn là bông hoa đẹp của cõi người, cõi trời, của cõi thánh và cõi giác ngộ.

Bạn hiện hữu ở đâu, thì ở đó tỏa ra những hương và sắc của bông hoa màu nhiệm. Bạn đi đến đâu thì ngay trong từng bước chân đi của bạn đều hiện rõ ra những hương sắc của bông hoa màu nhiệm. Bạn biết không? Chính bạn là hoa để trang nghiêm cuộc đời.

Mong thay, bạn là bông hoa ấy!

Hơi thở của bạn

Ở trong cuộc sống, bạn có biết cái thân thiết nhất của bạn là gì không? Có thể bạn cho rằng, đó là cha mẹ, chồng vợ, con cái, hoặc người yêu của bạn...

Bạn nói đúng, trong cuộc sống thì đó là những gì thân thiết, nhưng nó chưa phải là nhất đầu. Chính hơi thở của bạn mới là thân thiết nhất và hệ trọng nhất trong cuộc sống của bạn.

Nếu bạn có tất cả, nhưng bạn thiếu hơi thở, thì cuộc sống của bạn là gì bạn có biết không?

Sinh mệnh của bạn liên hệ rất mật thiết đến hơi thở. Nếu hơi thở của bạn không sâu lắng, thì đời sống của bạn rất cạn cợt và tầm thường, hành động của bạn hết sức nông nổi và thọ mạng của bạn vô cùng ngắn ngủi.

Nếu bạn thở những hơi thở thật dài và thật sâu, thì trong đời sống của bạn sẽ tỏa ra ngay sự tỉnh táo và an lạc. Bạn sẽ có ngay những bước chân thanh thoi, bạn sẽ có cách nhìn trầm lắng và xuyên suốt đối với cuộc đời.

Khi nào và ở đâu, bạn thở những hơi thở sâu lắng, thì khi đó và ở đó, bạn có sự thanh thoi và an lạc.

Sự thanh thoi và an lạc của bạn không có gốc rễ từ sự săn đuổi dục vọng, mà có gốc rễ từ sự ngưng lắng dục vọng qua hơi thở.

Bạn cứ thở đi, thở với những hơi thở thật dài, thật sâu và có ý thức, bạn sẽ thấy hơi thở của bạn vô cùng màu nhiệm.

Nó màu nhiệm đến nỗi, nó có thể gan lọc hết những cái bẩn trong buồn phổi của bạn, gan lọc hết những chất liệu ô nhiễm trong dòng máu của bạn, nó làm cho trái tim bạn co bóp đều đặn để cho máu lưu chuyển khắp hết thủy cơ thể và nó tịnh hóa thân tâm của bạn.

Nếu bạn thở có ý thức, bạn sẽ yêu quý hơi thở của bạn hơn bất cứ một thứ gì khác trên đời.

Nhờ có ý thức về hơi thở, bạn mới lắng nghe được hơi thở của bạn đang muốn nói gì với bạn. Bạn không

nghe được tiếng nói trong hơi thở của bạn, thì bạn không thể nào nghe được tiếng nói đích thực của cuộc đời.

Bạn có thể lắng nghe được hơi thở của chính bạn, thì bạn mới có khả năng nghe được những hơi thở từ cha mẹ, con cái, vợ chồng hoặc người yêu của bạn; bạn có thể lắng nghe được những phong ba bão táp trong đời sống của bạn là gì và nó phát khởi từ đâu.

Bạn biết không? Ý thức về hơi thở là ý thức về cuộc sống. Nếu chưa có ý thức về hơi thở là chưa có ý thức về cuộc sống và chưa có khả năng tiếp xúc với sự sống.

Ý thức về hơi thở là cửa ngõ, là mấu chốt để đi vào thiền định, là con đường dẫn đến an tâm và sinh khởi tuệ chiếu.

Bạn có ý thức rõ ràng về hơi thở là bạn có cơ ngơi đi về với đạo, đi về với cõi tâm an tịnh tuyệt đối.

Nếu bạn chưa có ý thức rõ về hơi thở của chính bạn, thì dù bạn có làm đủ mọi công việc như thắp hương, lạy Phật, cúng dường, bố thí, từ thiện, xây chùa, tạc tượng, in ấn kinh sách vẫn chưa có gì để gọi rằng, bạn là người có đời sống của đạo.

Vì sao? Vì Đạo là nương hơi thở mà đi vào và cũng

nương hơi thở mà bước ra hành động.

Vậy, hơi thở của bạn là quan trọng đến như vậy, bạn có biết không?

Bạn biết không? Trong kinh An Ban Thủ Ý (Ànàpàna) có nói đến sáu cửa ngõ vào Đạo, mà trong đó có ba cửa ngõ liên hệ đến hơi thở.

1. Sở tức môn: Điều phục thân thể, khiến thân thể ngồi ngay thẳng trong tư thế kiết già hoặc bán già, và bắt đầu tập trung tâm ý theo dõi hơi thở, đếm từ 1 đến 10 và đếm ngược lại từ 10 xuống 1. Đếm và phân biệt rõ ràng từng số, không để lẫn lộn, không để quên mất. Nếu lẫn lộn hoặc quên mất, thì phải đếm lại ngay từ đầu.

Tại sao lấy số 10 làm tiêu chuẩn cho sự đếm hơi thở? Vì số 10 là số biểu tượng cho sự phước lành. Vì đếm hơi thở từ 1 đến 10 và từ số 10 xuống số 1, với tâm ý rõ ràng, không tán loạn, không quên mất, với tâm ý chuyên nhất, thì từng ý niệm ác không còn có cơ duyên để khởi sinh, không còn có duyên để khiến thân, ngữ, ý hành mười pháp bất thiện.

Mười pháp bất thiện đã không hành, thì đương nhiên

hành giả có điều kiện để đi vào cõi lành, đi vào cõi phước.

Do đó, bạn muốn đi vào cõi lành, thì bạn phải theo dõi hơi thở và đoạn trừ từng ý niệm ác trong từng hơi thở của bạn.

Vậy, bạn cứ đếm hơi thở từ 1 đến 10 cho chuyên nhất, thì ý niệm ác không còn cơ duyên để dấy khởi. Ý niệm ác đã không dấy khởi, thì trong đời sống của bạn không có cách chi mà phát sinh những lời nói và hành động ác.

Bạn ơi! Ác đã không sanh, thì thiện phát sinh, điều đó hiển nhiên như vậy, bạn có biết không?

2. Tùy môn: Chuyên tâm ý để theo dõi sự vào ra của hơi thở, và ý thức rất rõ ràng từng hơi thở vào và ra. Tùy môn, thì không còn đếm hơi thở, mà chỉ theo dõi sự vào và ra một cách tự nhiên của hơi thở.

Khi bạn thở vào, bạn ý thức rất rõ là bạn đang thở vào. Khi thở ra, bạn ý thức rất rõ là bạn đang thở ra.

Thở ra dài, ngắn hay thở vào sâu, cạn, bạn đều tự biết một cách rõ ràng.

Hơi thở của bạn mạnh hay yếu, thở nhanh hay chậm; thở thanh thản chậm rãi hay dồn dập, bạn đều tự biết một cách rõ ràng.

Hơi thở của bạn an vui hay không an vui, có chánh niệm hay không có chánh niệm, có suy nghĩ hay không có suy nghĩ, bạn đều tự biết rõ.

Hơi thở của bạn khi vào và ra, bạn có cảm giác toàn thân hay không có cảm giác toàn thân, bạn đều tự biết rõ.

Nghĩa là bạn phải theo dõi và biết rất rõ hơi thở của bạn đang là gì ở trên thân thể của bạn.

Do bạn theo dõi và thấy rõ từng hơi thở của bạn, khiến cho tâm ý của bạn không tán loạn mà được thu nhiếp theo từng hơi thở.

Thực hành Tùy môn, bạn có cơ hội đi vào thiền định một cách dễ dàng.

Bạn cứ thực tập Tùy môn trong mỗi ngày, rồi bạn sẽ thấy sự mau nhiệm của cửa ngõ này.

3. Chỉ môn: Là không tiếp tục theo dõi hơi thở nữa, mà hành giả chuyển sang theo dõi tâm ý, sử dụng tâm ý để

theo dõi tâm ý, khiến cho mọi vọng niệm ở nơi tâm ý đều được ngưng lắng, không còn manh động, vọng khởi. Hành giả bấy giờ hoàn toàn trong định.

Bạn biết không? Trên con đường đi về với Đạo, thì Sở tức môn, Tùy môn và Chỉ môn là những chặng đường đầu tiên và căn bản. Nếu không có những chặng đường căn bản này, thì hành giả không biết nương vào đâu và nhờ đâu để đi về với đạo tịch tịnh.

Sau khi đi được ba chặng của con đường, bạn tiếp tục đi về với đạo tịch tịnh qua ba chặng đường tiếp theo là Quán môn, Hoàn môn và Tịnh môn.

4. Quán môn: Sau khi tu tập thành tựu Chỉ môn, tâm hành giả ngưng lắng phiền não, các hiện tượng của phiền não không còn cơ duyên để hiện khởi, nhưng những tập khí vi tế của chúng vẫn còn ngủ ngầm ở trong tâm. Nếu trong giai đoạn này, hành giả thiếu tỉnh giác, thì nó sẽ hưng khởi trở lại.

Do đó, trong giai đoạn này, hành giả phải tiếp tục sử dụng tâm ý để quán chiếu và thấy rõ tâm ý.

Nghĩa là thấy rõ tâm ý đang có phiền não hay không

có phiền não. Phải sử dụng tâm ý để quán chiếu và thấy rõ những sinh khởi và hoạt động của tâm ý đang liên hệ đến ngã và ngã sở hay không liên hệ đến ngã và ngã sở.

Nếu sự sinh khởi và hoạt động của tâm ý liên hệ đến ngã và ngã sở là liên hệ đến vô minh và bị chi phối bởi vô minh.

Nếu sự sinh khởi và hoạt động của tâm ý không liên hệ đến ngã và ngã sở là sự sinh khởi và hoạt động ấy, liên hệ đến tuệ và minh.

Tâm sinh khởi và hoạt động liên hệ đến tuệ và minh là tâm thông suốt và quán triệt, không còn bị che khuất bởi bất cứ một thứ phiền não nào. Tâm ấy chính là tuệ giác.

Bấy giờ, tâm và tuệ của hành giả chỉ là một, cái biết của tâm chính là cái biết của tuệ, cái biết của tuệ chính là cái biết của tâm. Tâm và tuệ soi chiếu và dung nhiếp với nhau.

Vậy, hành giả nhờ thực hành Chỉ môn mà đi vào định, tâm ở trong trạng thái hoàn toàn ngưng lắng, thì bấy giờ hãy tiếp tục sử dụng tâm ý để quán chiếu tâm ý, khiến

từ tâm ý khởi sinh tuệ giác và thấy rõ tính không (Sùnyatà) của vạn pháp.

5. Hoàn môn: Nghĩa là chuyển tâm trở về, mà không phóng tâm đi.

Khi mắt của bạn tiếp xúc với sắc trần, tâm của bạn không phóng theo những gì hấp dẫn do các sắc trần đem lại.

Không những tâm của bạn không phóng theo, mà còn thấy rõ tính chất bất thực của các sắc trần và những gì nguy hiểm tỏa ra từ sự hấp dẫn của chúng.

Do thấy rõ tính chất bất thực và sự hấp dẫn vô cùng nguy hiểm của chúng nên bạn từ bỏ chúng để trở về.

Khi tai của bạn tiếp xúc với các thanh trần, tâm của bạn không phóng theo những gì hấp dẫn do các thanh trần đưa lại.

Không những tâm của bạn không phóng theo, mà còn thấy rõ tính chất bất thực của mọi âm thanh và những gì nguy hiểm tỏa ra từ tính chất bất thực ấy.

Do thấy và nghe rõ tính chất bất thực của mọi thanh

trần và sự hấp dẫn vô cùng nguy hiểm tỏa ra từ chúng, nên bạn từ bỏ chúng để trở về với tính nghe thường tại.

Khi mũi của bạn tiếp xúc với các hương trần, tâm của bạn không phóng theo những gì hấp dẫn do các hương trần đem lại.

Không những tâm của bạn không phóng theo, mà còn thấy rõ tính chất bất thực và những nguy hiểm do các hương trần đưa lại.

Do biết rõ tính chất bất thực và sự hấp dẫn vô cùng nguy hiểm của chúng, mà bạn từ bỏ chúng để trở về với Tỷ căn thanh tịnh.

Khi lưỡi của bạn tiếp xúc với các mùi vị như chua, ngọt, mặn, đắng, chát... tâm của bạn không phóng theo những gì hấp dẫn do các mùi vị ấy đem lại.

Không những tâm của bạn không phóng theo, mà bạn còn thấy rõ tính chất bất thực của các mùi vị và sự hấp dẫn có tính cách nguy hiểm tỏa ra từ các mùi vị ấy.

Do đó, bạn không săn đuổi và đam mê với bất cứ mùi vị nào. Bạn không bị chúng cuốn hút, bạn từ bỏ chúng để trở về với Thiệt căn thanh tịnh.

Khi thân của bạn tiếp xúc với các xúc trần, như khí hậu nóng, lạnh, không nóng, không lạnh, dịu mát; các vật thể như nhám, trơn, mịn; các chúng sanh đồng loại hay dị loại; các nơon đồng tính hay dị tính... tâm bạn không phóng theo những gì hấp dẫn do các xúc trần đem lại.

Không những tâm của bạn không phóng theo, mà còn biết rõ tính chất bất thực của các trần tượng khi thân tiếp xúc và những gì hấp dẫn có tính nguy hiểm, có tính mù quáng tỏa ra từ sự tiếp xúc ấy.

Do đó, bạn không săn đuổi và đam mê những gì hấp dẫn do sự tiếp xúc của thân thể với các xúc trần đem lại. Bạn từ bỏ chúng để trở về với thân căn thanh tịnh.

Khi ý của bạn tiếp xúc với ý căn, hay với tiềm thức của bạn, hoặc những tướng trạng lưu hiện trên tâm như: nhớ những kỷ niệm vui, buồn trong quá khứ, rồi khởi sinh những ý tưởng tiếc nuối hay hờn giận...

Hoặc khi ý của bạn tiếp xúc với các nội sắc; tiếp xúc với các cảm thọ; tiếp xúc với các tướng; tiếp xúc với các hành uẩn như thẩm lự tư, quyết định tư, phát động tư; tiếp xúc với các kiến phần và tướng phần của thức uẩn, tâm của bạn không phóng theo những gì hấp dẫn do ý tiếp xúc

với những pháp đó đem lại.

Không những tâm của bạn không phóng theo, mà còn thấy và biết rõ tính chất bất thực và những gì hấp dẫn vô cùng nguy hiểm do ý thức tiếp xúc với các pháp trần đưa lại.

Do đó, bạn không săn đuổi và đam mê với bất cứ những gì hấp dẫn do ý thức tiếp xúc với các uẩn hoặc các pháp trần đem lại. Bạn không bị chúng cuốn hút, bạn không bị chúng làm cho mê hoặc, mù quáng, bạn từ bỏ chúng để trở về với ý căn thanh tịnh.

Bạn hãy từ bỏ mọi đam mê với lục trần, mọi săn đuổi và chấp thủ lục trần để trở về với tâm ý thanh tịnh.

Bạn hãy sử dụng tâm ý thanh tịnh để quan chiếu lại tâm ý, nhằm xóa sạch quan điểm nhị nguyên, là đối tượng để quán và chủ thể năng quán.

Dùng tâm ý để quán chiếu tâm ý, bạn sẽ xóa sạch dần dần mọi ý niệm chấp ngã và pháp.

Sau khi mọi tập khí chấp ngã và pháp ở nơi tâm của bạn đã bị xóa sạch bởi phương pháp Hoàn môn, thì trong đời sống của bạn mặt trời trí tuệ tự nhiên soi chiếu, không

còn bị bất cứ một thứ gì làm ngăn ngại.

Bạn cứ thực tập Hoàn môn đi, rồi tự thấy sự mẫu nhiệm của cửa ngõ này.

6. Tĩnh môn: Nghĩa là tâm ý hoàn toàn an tịnh, nó không còn bị các ý niệm có và không, sanh và diệt...chi phối. Nó siêu việt mọi ý niệm về chủ thể và đối tượng.

Nếu bạn thực hành và thành tựu Tĩnh môn, thì tâm của bạn hoàn toàn an tịnh, một sự an tịnh không liên hệ gì đến ngã và pháp.

Nói cách khác, trong đời sống của bạn, mọi ý niệm về ngã và pháp hoàn toàn vắng lặng.

Nếu bạn tu tập và thành tựu được Tĩnh môn, thì đời sống của bạn chính là đạo và đạo chính là đời sống của bạn mà không có đạo nào khác.

Lúc đó, bạn tự nhận ra rằng, Niết Bàn chính là sự thanh tịnh tâm ý, ngoài sự thanh tịnh tâm ý không có Niết Bàn.

Vậy, bạn muốn đi về với đạo, muốn thể nhập đạo, muốn sống trọn vẹn với đạo lý Niết Bàn tịch tịnh, thì bạn hãy đi về với từng hơi thở của bạn để tịnh tâm ý.

Trong đời sống của bạn có an lạc, có hạnh phúc, có

Niết Bàn hay không, thì bạn hãy quán chiếu hơi thở của bạn để thấy.

Bạn hãy thở bằng những hơi thở tỉnh táo đi, rồi bạn sẽ thấy hơi thở của bạn là một bảo vật vô cùng quý giá và màu nhiệm.

Mong thay!



Nuôi dưỡng

Bạn phải nuôi dưỡng thân và tâm của bạn như thế nào, để trong đời sống của bạn thật sự có an lạc và hạnh phúc?

An lạc và hạnh phúc không thể nào tìm thấy ngoài thân và tâm của bạn, mà bạn phải tìm thấy ngay ở nơi thân tâm của bạn.

Nếu thân và tâm của bạn được nuôi dưỡng bằng những chất liệu hiểu biết và yêu thương, thì ngay trong thân tâm đó sẽ phát sinh nguồn an lạc và hạnh phúc.

Nếu bạn có chất liệu hiểu biết, thì bạn không có hành động cố chấp và sai lầm. Bạn sẽ tự thấy thân của bạn không phải chỉ là của bạn, mà nó là của tất cả, trong đó

bao gồm cả dòng họ, tổ tiên, văn hóa, truyền thống, không phải chỉ là của một dân tộc mà của hết thảy loài người.

Nếu bạn có chất liệu hiểu biết, thì bạn sẽ thấy, thân thể của bạn, không phải chỉ là của bạn, mà nó còn là của những thế hệ tương lai nữa.

Bạn hãy nhìn thật kỹ, thật sâu ở nơi thân tâm của bạn, để bạn thấy rõ tương lai con cháu của bạn là gì.

Bạn biết không? Thế hệ tương lai của bạn, chúng có gốc rễ ngay từ nơi đời sống hiện tại của bạn. Hiện tại thân tâm của bạn đang được nuôi dưỡng bằng chất liệu gì, thì thế hệ tương lai của bạn cũng sẽ là chất liệu ấy.

Trong đời sống, nếu bạn vô tri với dòng họ, tổ tiên, văn hóa, truyền thống của bạn, thì bạn cũng vô tri đối với bạn và bạn cũng vô tri đối với những thế hệ tương lai của bạn.

Bạn có biết rằng, do chất liệu gì làm cho bạn trở thành con người vô tri không?

Tham là chất liệu làm cho bạn trở thành con người vô tri và nó nuôi dưỡng đời sống vô tri của bạn. Hành

động của người vô tri là hành động chiếm hữu, dù chiếm hữu trong bất cứ trường hợp nào.

Người có hành động chiếm hữu, là người luôn luôn sống với tâm trạng bồn chồn, lo âu và sợ hãi.

Người có hành động chiếm hữu là người giàu có về thủ đoạn, giàu có về gian trá, giàu có về sức mạnh hận thù, giàu có về sự hèn hạ và vì không có hành động hèn hạ nào mà kẻ ấy không làm để mong đạt được mục tiêu là chiếm hữu.

Người có hành động chiếm hữu, người ấy là kẻ chạy rong, là "con chó chết khát giữa dòng".

Trong đời sống của bạn, bạn có biết rằng, do những chất liệu nào làm cho bạn vô tri nữa không?

Sân là chất liệu làm cho bạn vô tri, bởi vì một khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý của bạn tiếp xúc với những gì, mà làm cho bạn không vừa ý, là tâm sân của bạn khởi lên. Tâm ý sân khởi lên là làm cho thân tâm của bạn sinh ra những cảm giác khó chịu, cảm giác nóng bức trong người, cảm giác ấy đốt cháy hết thấy mọi sự an lạc.

Bạn biết không? trong đời sống của bạn, sân hận có mặt thì hiểu biết không có mặt; sân hận có mặt thì thương yêu không có mặt. Sân hận có mặt thì hết thấy cảnh giới khổ đau đều có mặt, và hết thấy mọi hành động tàn hại đều có mặt. Bởi vì, bản chất của sân chính là sự tàn hại và mạnh động. Do đó, sân là chỗ nương nhờ của hết thấy hành vi xấu, và là cội nguồn sinh ra mọi bất hạnh ở trên đời.

Nếu khi nào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý của bạn tiếp xúc với hết thấy đối tượng, mà những đối tượng ấy làm cho thân tâm bạn nóng ran lên, thì bây giờ bạn ngồi hoặc đứng lặng yên theo dõi hơi thở của bạn. Bạn thở vào thật sâu và thở ra từ từ, bạn cứ thở như vậy cho được mười lần và sau đó bạn tiếp tục để tâm ý theo dõi và tiếp xúc với những hơi thở vào và ra bình thường của bạn, thì tâm sân của bạn sẽ được chế ngự và chuyển hóa qua trạng thái bình ổn. Bạn không còn sân nữa, bạn có thể thấy thật sâu sắc những gì đang làm cho bạn khó chịu và bạn có thể mỉm cười với nó.

Bây giờ, bạn sẽ nhận ra ngay, tâm ý không sân là tâm ý của Phật. Giây phút nào mà bạn sống hoàn toàn

tỉnh táo, không sân hận, là giây phút đó bạn thành tựu tâm ý của Phật.

Bạn biết không? Tâm ý sân hận hay giận dữ của bạn làm trở ngại hạnh phúc và an lạc của bạn, chứ không phải ai khác.

Lại nữa, tâm tham và tâm sân của bạn, chúng có gốc rễ từ tâm si của bạn. Tâm si là gì bạn có biết không? Tâm si là tâm mù tối, không nhận rõ sự thật của đối tượng và nó luôn luôn khiến cho hành sự của bạn không hợp lý, nó đẩy hành động của bạn đi đến chỗ sai lầm. Tâm si là tâm không mang theo trong nó bất cứ chất liệu nào của sự hiểu biết và yêu thương.

Tâm si không những là gốc rễ của tham và sân, mà nó còn là tác nhân và tác duyên tạo nên mọi nhận thức sai lầm, hay những nhận thức mang tính chất một chiều.

Bạn biết không? Một người có tâm si, người đó không còn biết hổ thẹn khi thân làm các điều ác và miệng nói các điều ác, nghĩa là người đó nói và làm không còn có chút nào của lương tâm.

Lại nữa, người có tâm si, người đó không còn sợ hãi đối với điều ác và không còn sợ ai chỉ trích mình, không sợ ương lụy, không sợ mọi hình phạt, không sợ mọi hậu quả, không biết tự hối.

Như vậy, tâm si là nguồn gốc của mọi tội ác và sa đọa. Tâm si mà có mặt, thì không có sự khổ đau nào mà không có mặt.

Do đó, si làm chướng ngại tuệ giác, làm chướng ngại mọi phán quyết hợp lý.

Bạn biết không? Trong Bồ Tát giới Phạm Võng dạy rằng: "Nếu là Phật tử muốn nhận lãnh các địa vị cầm quyền trong xã hội, thì phải thọ và trì Bồ Tát giới".

Tại sao Bồ Tát giới Phạm Võng lại có điều răn dạy này? Vì nếu người cầm quyền xã hội mà không dựa trên nền tảng của tuệ giác, thì tâm tham, tâm sân, tâm si, tâm ngã mạn, tâm tà kiến của họ rất dễ phát sinh.

Tất cả những tâm xấu ác đó một khi đã phát sinh ở nơi người cầm quyền xã hội, thì mọi tai hại không phải chỉ gây nên cho họ mà còn gây nên cho đa số, cho hết thảy muôn dân và ngay cả cầm thú nữa.

Bởi vậy, bạn muốn tạo nên an lạc, hạnh phúc cho mình và người, thì trước hết, bạn phải biết ngăn ngừa lòng tham, lòng sân, lòng si của bạn. Bạn phải biết ngăn ngừa chúng, bằng cách phát khởi tâm tuệ giác và nuôi dưỡng tâm ấy trong từng hơi thở, trong từng hành động của bạn.

Bạn thở vào và phải ý thức rất rõ là tâm bạn đang có mặt của tham hay không có mặt của tham, tâm bạn đang có mặt của sân hay không có mặt của sân, tâm bạn đang có mặt của si hay không có mặt của si; và khi bạn thở ra, bạn cũng phải ý thức rất rõ về tâm ý của bạn đang có hoặc không đang có những thứ căn bản của phiền não ấy.

Nếu khi thở vào hay thở ra, bạn thấy rõ rằng, trong tâm thức của bạn đang có những thứ phiền não đó, thì bạn cứ tiếp tục thở vào và ra một cách thanh thản, không dồn nén, sau đó bạn khởi lên sự quán chiếu rằng: tham là nguy hiểm, sân là nguy hiểm, si là nguy hiểm, chúng cần được chuyển hóa để trở thành tâm vô tham, tâm vô sân, tâm vô si.

Bạn hãy chuyển hóa tâm tham đó thành tâm vô tham, tâm sân thành tâm vô sân, tâm si thành tâm vô si theo nhịp thở vào và ra một cách thanh thản và đều đặn.

Bạn cứ nuôi dưỡng tâm ý của bạn bằng những chất liệu đã được chuyển hóa ấy trong từng hơi thở, là chính bạn đang nuôi dưỡng nhân cách trác việt của bạn.

Bạn biết không? giá trị tuyệt luân của con người ở trên đời đều được nuôi dưỡng từ những chất liệu vô tham, vô sân và vô si này. Và sự an lạc cho thân tâm của bạn cũng có gốc rễ từ đó.

Bạn cứ thực hành đi rồi sẽ thấy.



Giọt sương và thiền sư

Buổi sáng, sau khi thiền hành xong, từ thiền thất, Thiền sư bước xuống sân, những hạt sương mai đang long lánh trên những thảm cỏ.

Thiền sư nhìn hạt sương thật lâu, thật sâu sắc rồi mỉm cười và nói với sương:

"Này sương ơi! Sương có biết thân phận và gốc rễ của mình không? Sương có biết sương là ai không?"

Sương cảm nhận được những gì thiền sư đang nói, nên hạt sương lúc ấy càng long lanh và sáng ngời hơn. Sương đã trả lời Thiền sư bằng ngôn ngữ của sương, sương nói: "Thân phận của sương rất mong manh, sương rất sợ ánh nắng mặt trời, sương chỉ thích ban đêm thôi, sương đã không biết từ đâu mà đến đây và khi ánh mặt trời lên, thì sương không biết rằng mình trở về đâu!"

Thiền sư mỉm cười nhìn sương và nói :

"Sương đừng sợ hãi, thân của sương không mong manh đâu, thân của sương đẹp lắm. Chính cái đẹp của sương là cái mong manh, cái mong manh là cái vĩnh cửu của sương. Sương từ chối cái mong manh ấy, thì sương không còn đẹp nữa đâu!

Sương đừng sợ ánh nắng mặt trời, nếu không có ánh nắng mặt trời, thì làm gì mà có sương! Chính ánh nắng mặt trời là chỗ nương tựa của sương, tại sao sương lại sợ hãi?

Sương hãy chấp nhận cái mong manh để đừng sợ hãi; sương hãy chấp nhận ánh nắng mặt trời là nơi đi về nương tựa, là gốc rễ để sương hóa hiện giữa cuộc đời".

Vị thiền sư đã nói với sương: "hễ mặt trời còn thì sương vẫn còn, sương hãy mỉm cười đi, ánh nắng mặt trời đang chiếu rọi đằng kia kìa!"

Sương mỉm cười và thoáng chốc vào với nắng.



Vi tính:

Nguyễn Bất Túy.

Chính tả:

Nhuận Tâm Dung.

Bìa:

Bảo An.

Ấn tổng:

Nhuận Pháp Nguyên