

**THÍCH THÁI HÒA**

**CHUYỆN TẮM CÁM  
TRONG CON MẮT THIỀN**

**Nhà Xuất Bản Văn Hóa – Văn Nghệ**



## MỤC LỤC

Chuyện.....	5
Những Biểu Tượng.....	16
Ngữ Âm Bụt Và Thời Điểm Xuất Hiện Của Truyện .....	30
Tác Giả Và Văn Bản.....	38
Tác Dụng Của Chuyện .....	49
Phân Gợi Ý .....	55
Chuyện Tấm Cám.....	63
Tư Liệu Tham Khảo .....	72
Hạnh Phúc Trong Thiên Quán.....	75
Tuổi Trẻ Với Tình Yêu.....	114
Tìm Lại Góc Rẽ Và Làm Chủ Chính Minh...	157



## CHUYỆN

Đọc chuyện Tấm Cám, ta thấy ai cũng thương Tấm. Tấm mẹ chết sớm, cha lấy thêm vợ, sinh ra Cám, em cùng cha khác mẹ với Tấm. Không bao lâu cha Tấm cũng chết. Tấm ở với dì ghẻ và sống với người em gái cùng cha khác mẹ.

Mẹ con của Cám rất độc ác với Tấm, bắt Tấm và Cám đi ra đồng mò tép, ai có nhiều tép, thì ban cho yếm đỏ. Tấm lam lũ mò tép để bắt, Cám thì biếng nhác mánh mông, nằm ngủ, đợi đến khi Tấm mò bắt được tép đầy giỏ, Cám liền khuyên Tấm, chị nên ra nơi chỗ nước sâu để tắm rửa cho sạch trước khi về nhà. Tấm nghe lời Cám. Cám liền lấy giỏ tép của Tấm đổ qua giỏ của mình, rồi bỏ về nhà trước, được mẹ ban cho yếm đỏ.

Tám tám xong, lên đê về nhà, thấy giỏ tép của mình, không còn con nào cả, biết Cám lừa mình để chiếm đoạt giỏ tép, Tám tủi phận và khóc nức nở.

Bấy giờ Bụt xuất hiện, hỏi Tám sao con khóc, Tám kể lại tự sự đầu đuôi cuộc đời của mình cho Bụt nghe. Nghe xong, Bụt rất thương Tám. Bụt bảo Tám rằng, con xem lại nơi giỏ của con có còn lại cái gì không. Tám xem và thưa với Bụt có con cá bống.

Bụt dạy Tám rằng, ta cho con, con cá bống, con đem nó về nhà thả vào giếng nước để nuôi, và mỗi khi ăn cơm, con nên chia một phần ba cơm của con cho bống. Con hãy gọi bống lên ăn cơm và nói: “Bống bống bang bang, mày ăn cơm vàng, cơm bạc nhà ta, chớ ăn cơm hẩm, cháo hoa nhà người”. Con gọi đúng như vậy, thì bống sẽ lên ăn cơm của con cho.

Tám hàng ngày thực tập đúng theo lời Bụt

dạy, Cám và dì ghẻ ngạc nhiên, không biết Tấm làm gì mà ngày nào cũng đem cơm ra giếng nước vớt cơm xuống và nói: “Bống bang bang, mày ăn cơm vàng, cơm bạc nhà ta, chớ ăn cơm hẩm, cháo hoa nhà người”.

Dì ghẻ sai Cám theo dõi, liền biết sự tình của Tấm là đang nuôi và chăm sóc cá bống dưới giếng nước, và đã học thuộc câu gọi bống lên ăn cơm của Tấm.

Hôm ấy, dì ghẻ của Tấm bảo Tấm dẫn trâu ra ngoài đồng xa để ăn. Ở nhà mẹ con của Cám đem cơm cho bống ăn và nói câu như Tấm thường nói với bống. Bống nghe, liền lên ăn cơm và bống đã bị mẹ con của Cám bắt làm thịt để ăn.

Khi lừa trâu về nhà, Tấm đem cơm ra giếng nước cho bống, Tấm gọi bống lên ăn cơm, nhưng gọi hoài mà không thấy bống đâu cả, bất chợt Tấm thấy một cục máu nổi lên

trong giếng nước, khiến Tấm thương và nhớ bóng mà khóc nức nở.

Bụt xuất hiện, bảo cho Tấm biết, bóng của con, mẹ con Cám đã bắt làm thịt ăn rồi. Bây giờ con hãy tìm xương của nó, nhặt lại cất vào ở nơi bốn cái lọ, rồi chôn ở dưới bốn chân giường.

Tấm nghe theo lời Bụt dạy, tìm xương bóng, nhưng tìm hoài không thấy. Tấm lại tủi và khóc. Có một chú gà xuất hiện kêu tặc tặc, Tấm lấy một nắm thóc vút cho gà ăn. Gà ăn xong, đi vào bếp bươi tro một hời, thì lòi xương của bóng lên. Tấm nhặt xương của bóng bỏ vào trong bốn cái lọ và chôn ở dưới bốn chân giường đúng như lời Bụt dạy.

Nghe tin vua mở hội, mẹ con Cám sắm đủ thứ áo quần xinh đẹp để đi dự hội, còn Tấm chẳng có áo quần gì, ngoài bộ áo quần rách như xơ mướp.



Đến ngày đi hội, mẹ con Cám trộn thóc trong thúng gạo, bảo Tấm lượm hết thóc trong gạo rồi đi, còn mẹ con của Cám áo quần xinh xắn, hí hửng đi dự hội trước.

Mẹ con Cám đi rồi, Tấm nhìn thúng gạo trộn lẫn với thóc mà khóc tức tưởi. Bụt xuất hiện hỏi Tấm, sao con khóc? Tấm trình bày tự sự với Bụt. Bụt nói với Tấm, con yên tâm đừng lo, để đó ta giúp. Bụt liền bảo cả đàn chim sẻ bay đến lượm thóc cho Tấm, và chỉ trong chốc lát đàn chim sẻ đã bay đến giúp Tấm lượm xong thóc trong thúng gạo.

Lượm xong thóc, Tấm nhìn lại áo quần của mình, rách như xơ mướp làm sao mà đi dự hội, liền tủi thân lại òa lên khóc.

Bụt lại xuất hiện, bảo Tấm con hãy đào bốn cái lọ dưới chân giường lên, con sẽ có đầy đủ áo quần để đi dự hội. Tấm nghe theo lời Bụt dạy, liền đào bốn cái lọ ở dưới bốn chân giường lên,

đúng như lời Bụt dạy, Tấm thấy đầy đủ cả áo quần, khăn nhiễu, dây thắt lưng, trâm cài, nón, đôi giày vân hài đều đẹp đẽ. Tấm liền đi tắm rửa rồi mặc vào, thấy áo quần khăn giày, cái nào cái nấy đối với mình đều vừa vặn, đẹp đẽ, xinh xắn. Tấm lại lượm trong cái lọ ra được một con ngựa bé tí teo, vừa đặt nó xuống đất, con ngựa bé tí teo ấy liền hí lên và hóa thành con ngựa thực. Tấm liền cỡi ngựa đi dự hội vua.

Ngựa phi qua vũng nước, Tấm bị rớt một chiếc giày, dùng ngựa để tìm, nhưng không thấy. Tấm liền phi ngựa đi đến dự hội.

Voi vua cũng trên đường đi đến điểm lễ hội, nhưng khi băng qua vũng nước, thì nó đứng lại gằm lên không chịu đi. Vua sai lính hầu xuống nước tìm thử có chuyện gì, thì mò được chiếc giày, lính trình vua, vua ngấm nhìn chiếc giày, tự nhiên trong lòng thấy hết sức ưng ý.

Đến lễ hội, vua tuyên bố rằng, trong đám đàn bà, con gái dự hội, chân người nào ướm đúng chiếc giày này, tôi sẽ chọn làm hoàng hậu, mọi người chen nhau ướm chân vào chiếc giày, nhưng không có chân ai vừa cả. Sau cùng là Tấm. Tấm ướm chân vào chiếc giày thì vừa vặn xinh xắn. Chiếc giày mà chân Tấm vừa ướm, với chiếc giày nơi tay Tấm đang cầm là một đôi. Tấm liền được triều đình cho kiệu vào cung làm hoàng hậu. Mẹ con Cám thấy thế liền ngạc nhiên, bầm bụng tức ngược.

Vào cung một thời gian, đến ngày giỗ cha, Tấm xin về thăm và lo giỗ. Mẹ con Cám lập mưu giết Tấm, bảo Tấm trèo lên cây cau để hái một buồng cúng cha. Tấm liền leo lên cau để hái, mẹ Cám cầm dao chặt đứt cây cau, cau gãy, Tấm bị rớt xuống ao chết.

Mẹ Cám liền lấy áo quần của Tấm cho Cám mặc, rồi đưa Cám thay Tấm làm vợ vua

và báo cho vua biết Tấm chị của Cám đã bị ngộ độc chết, chị chết nên xin được thế em.

Tấm chết hóa làm chim Vàng anh, bay về cung vua đậu trên cây cao, thấy Cám giặt áo quần vua, liền hót: “Giặt áo chồng tao, thì giặt cho sạch; phơi thì phơi bằng sào, chớ phơi hàng rào, rách áo chồng tao”.

Nơi hoàng thành, Vàng anh hót mỗi ngày, vua nghe rất thích và vua đi đâu, thì vàng anh bay theo đó để hót, và rất quyến luyến vua. Thấy vậy, vua nói: “Vàng anh vàng anh, có phải vợ anh, chun vào tay áo”. Vàng anh liền bay đến đậu trên tay, rồi chun vào trong tay áo của vua. Từ đó, vua quyến luyến với Vàng anh, cho chim ở giường sang, đi đâu cũng đem Vàng anh đi theo mà bỏ quên Cám.

Cám tức giận Vàng anh, liền về kể chuyện với mẹ, mẹ bảo giết Vàng anh đi. Cám nghe lời mẹ đã tìm đủ mọi cách giết được Vàng anh.

Vàng anh chết, hóa thành cây Xoan đào bên cạnh hoàng cung xanh và đẹp. Vua thấy cây Xoan đào xinh đẹp hàng ngày ra đó treo võng nghỉ ngơi, hai nhánh cây Xoan đào phủ xuống như hai táng lọng che vua. Thấy vậy, vua rất thương quý cây Xoan đào.

Cám có linh cảm Xoan đào liên hệ đến Tấm, liền chặt làm khung cửi để dệt. Cám lại nghe tiếng xấu ác trong khung cửi, một khi Cám ngồi dệt vải vọng ra: “Cót ca cốt két, lấy giành chồng chị, chị khoét mắt ra”. Nghe con ác kêu, Cám rón tóc gáy, vội nén thoi dừng lại không dệt nữa, liền về kể cho mẹ nghe, mẹ Cám bảo hãy tháo khung cửi ấy mà đốt đi, rồi hốt tro đổ ra ngoài đồng thật xa hoàng cung. Cám làm theo lời mẹ.

Không bao lâu, từ đồng tro ấy lại mọc lên cây Thị. Và trên cây Thị ấy, chỉ có một trái rất đẹp. Có bà già hàng ngày bán nước đi qua cây

Thị, nhìn lên bà thấy trái Thị đẹp và thom cả một vùng, bà giăng bị vải ra và nói: “Thị ơi, thị rụng vào bị bà, bà đem bà ngủ, chứ bà không ăn”.

Nói xong, trái Thị liền rớt xuống bị vải của bà. Bà đem Thị về nhà cất ở trong buồng và đi bán nước. Tám từ nơi quả Thị chui ra, dọn dẹp nhà cửa, nấu cơm nước, dọn sẵn cho bà già, nhiều lần như vậy, bà già đi bán nước về thấy rất ngạc nhiên. Hôm ấy bà rình để xem, thì thấy một người con gái xinh đẹp, từ trong quả Thị bước ra làm công việc ấy. Bà liền bước vào ôm người con gái ấy lại và xé vút vỏ Thị, cô ấy liền ở lại với bà già bán nước.

Tám cùng với bà già làm lụng rất giỏi, chẳng bao lâu, dựng nên một quán nước bên đường bán cho khách, Tám giỏi nêm trà, nên quán rất ăn khách.

Rồi một hôm, vua đi kinh lý, qua quán nước bên đường, thấy quán gọn gàng, sạch sẽ, liền dừng xe kiệu uống nước, ăn trà. Thấy

trầu tằm cánh phượng, sao giống vợ mình tằm ngày trước, vua liền hỏi bà già, trầu ai tằm vậy? Bà già thưa, con gái của già. Vua nói, con gái của bà đâu gọi ra xem. Tấm bước ra. Vua liền nhận ra, đó là vợ mình ngày trước, nên rất mừng rỡ. Vua hỏi bà già về sự tình, bà già liền kể hết cho vua nghe. Vua liền truyền lệnh kiệu Tấm về cung và phong làm hoàng hậu. Tấm sống cuộc đời vui sướng từ đây.

Cám thấy Tấm đẹp hơn xưa, liền hỏi chị và xin chỉ bày cách làm đẹp. Tấm bảo Cám đào một cái lỗ thật sâu và xuống ngồi dưới, thì sẽ đẹp. Cám tin Tấm và thực hiện. Cám xuống ngồi dưới cái lỗ sâu, Tấm múc nước sôi tạt xuống. Cám chết queo. Tấm lấy xác của Cám làm mắm và gửi về cho mẹ Cám. Mẹ Cám không biết sự tình, liền gấp mắm mà ăn, nhưng khi phát hiện đầu lâu, liền biết là con gái của mình, mẹ Cám liền lặn ra chết.

## NHỮNG BIỂU TƯỢNG

Chuyện Tấm Cám trong văn học dân gian có nội dung đại loại như vậy. Một phần nội dung đã phản ánh đúng được tính nhân quả luân hồi trong đạo Phật đề cập, nhưng nó đã không nói lên được kinh nghiệm giác ngộ đối với đạo lý ấy của đạo Phật qua hành động sau khi vinh hoa của Tấm.

Bụt xuất hiện trong chuyện Tấm Cám là biểu tượng cho thiện tâm ở nơi mỗi chúng ta. Mẹ ghẻ của Tấm xuất hiện trong chuyện là tiêu biểu cho ác tâm nơi mỗi chúng ta. Trong chuyện, Tấm làm đúng theo lời Bụt dạy là biểu tượng cho những tâm hành tương ứng với thiện tâm và Cám làm đúng theo lời mẹ sai



khiến là biểu tượng cho những tâm hành tương ứng với ác tâm.

Trong chuyện, cá bống mà Bụt cho Tâm là biểu tượng cho tín căn ở trong đạo Phật. Tâm nuôi cá bống và cho cá bống thức ăn mỗi ngày là biểu tượng Tâm làm đúng lời Bụt dạy để nuôi lớn thiện căn nhân duyên phước đức của mình. Cá bống bị mẹ con Tâm bắt làm thịt ăn, vùi xương cá bống ở trong bếp tro là biểu tượng, mẹ con Cám chỉ phá hỏng được những nhân duyên tạo phước đức cái bên ngoài của Tâm, nhưng không thể phá được cái thiện căn phước đức vốn có bên trong của Tâm.

Chú gà xuất hiện, Tâm lại bốc ít thóc cho chú gà ăn, rồi chú gà đến bếp tro để bươi và xương của cá bống lòi lên là biểu tượng rằng, thiện căn của Tâm dù đã bị những ác tâm và nghịch duyên chôn vùi, nhưng không mất, nên hễ đủ duyên thì nó lại khởi. Chú gà xuất hiện,

là tạo điều kiện cho thiện căn nơi Tâm phát khởi. Nên, Tâm lấy thóc cho chú gà ăn một cách tự nhiên, và chú gà đến bếp bươi tro cũng một cách tự nhiên; và cái tự nhiên ấy, lại đủ duyên cho xương cá bống, mà mẹ con Cám chôn trong bếp tro, do chú gà bươi lại khởi.

Bụt dạy Tâm lấy xương của bống, đặt vào trong bốn cái lọ và chôn ở dưới bốn chân giường là biểu tượng rằng: Tín căn lại cần phải được giữ gìn để tồn tại bởi bốn chất liệu của Tấn căn, Niệm căn, Định căn và Tuệ căn. Tấn căn là căn bản của sự nỗ lực, biến niềm tin Phật trở thành hiện thực. Niệm căn là căn bản của niệm. Nghĩa là duy trì niềm tin Phật một cách miên mật có mặt ngay ở nơi ý thức. Định căn là căn bản của thiền định. Nghĩa là làm cho niềm tin Phật càng lúc càng thấm sâu trong tâm và trở thành những gốc rễ vững chắc, bất động. Tuệ căn là căn bản của trí tuệ.

Trí tuệ ấy sáng ra, từ niềm tin kiên cố, bất động đối với Phật.

Bốn cái lọ đựng xương của bồng được sử dụng để làm biểu tượng cho bốn căn này. Bốn lọ chôn ở bốn chân giường là biểu tượng cho bốn căn này, cần được phát triển miên mật bởi Tứ chánh cần. Tứ chánh cần là bốn sự nỗ lực hay bốn sự tinh cần hợp lý.

Một, tinh cần ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh nơi tâm. Hai, tinh cần ngăn ngừa những điều ác đã phát sinh nơi tâm, khiến cho nó không thể phát sinh. Ba, Tinh cần làm sinh khởi những điều thiện chưa có điều kiện để sinh khởi nơi tâm và bốn, tinh cần phát huy những điều thiện đã sinh khởi và khiến chúng tăng trưởng đến chỗ viên mãn. Như vậy, xương của cá bồng, Bụt dạy Tám chôn ở bốn chân giường là biểu tượng cho sự thực hành miên mật Tứ chánh cần này, để đủ duyên,

chúng sẽ sinh khởi hoa trái của phước đức.

Đồng thời, xương cá bống, bốn cái lọ, bốn chân giường còn là biểu tượng cho các pháp thường tại ở trong thế gian và Phật pháp là từ nơi các pháp thường tại ở trong thế gian ấy mà thành tựu. Nên, các pháp thế gian trong con mắt thiên quán đều là hữu dụng, không có pháp nào là vô dụng cả. Vì vậy ở kinh Kim cang Phật dạy: “Nhất thiết pháp giai thị Phật pháp = Hết thấy pháp đều là Phật pháp”. Và ở Pháp Bảo Đàn Kinh, thì Tổ Huệ năng dạy: “Phật pháp tại thế gian, bất ly thế gian giác, ly thế mịch bồ đề, do như cầu thổ giác = Phật pháp ở trong đời, giác ngộ không lìa đời, lìa đời cầu giác ngộ, như cầu tìm sừng thỏ”.

Ngày hội của vua là biểu tượng cho khát vọng hạnh phúc của con người. Mẹ con Cám đi dự hội và trộn thóc trong gạo bắt Tấm lượm xong rồi đi, là biểu tượng cho ác tâm cản trở

thiện tâm, cản trở khát vọng hạnh phúc của người khác. Bụt bảo đàn chim sẽ xuống lượm giúp Tâm, để Tâm có cơ hội đi dự hội là biểu tượng cho thiện tâm đã chiến thắng được ác tâm.

Xương cá bống ở trong bốn cái lọ, chôn ở dưới bốn chân giường đã hóa thành áo quần và những dụng cụ giúp Tâm có điều kiện đi dự hội vua là biểu tượng cho tín căn đối với Phật pháp đã được nuôi dưỡng bởi Tấn căn, Niệm căn, Định căn, Tuệ căn và Tứ chánh cần, khiến sinh khởi Thất thánh tài.

Thất thánh tài là bảy thứ tài sản của bậc thánh, gồm: Tín tài là tài sản của bậc Thánh sinh khởi từ đức tin đối với Phật pháp; Giới tài là tài sản của bậc Thánh sinh khởi do thực hành từ giới pháp của Phật; Tàm tài là tài sản của bậc Thánh sinh khởi do tự mình biết hổ thẹn, khi tự thân làm những điều xấu ác; Quý tài là tài sản của bậc Thánh sinh khởi, do biết

xấu hổ với người, khi làm những điều bất chánh; Văn tài là tài sản của bậc Thánh sinh khởi do nghe được chánh pháp của Phật; Thí tài là tài sản của bậc thánh sinh khởi do khởi tâm thí xả; Định tuệ tài là tài sản của bậc Thánh sinh khởi do thực hành định tuệ. Bảy thứ tài sản này gọi là bảy thứ tài sản của bậc Thánh, chúng dẫn sinh từ Ngũ căn và Tứ chánh cần.

Vì vậy, các loại tài sản mà Tấm lấy ra từ nơi bốn cái lọ chứa xương cá bống, chôn dưới bốn chân giường gồm: Áo quần, dây thắt lưng, khăn nhiễu, trâm cài, nón, đôi vân hài và con ngựa là biểu tượng cho Thất Thánh Tài vậy.

Bảy thứ tài sản này, Tấm sử dụng rất vừa vặn, xinh xắn và đẹp đẽ là biểu tượng cho nhân nào quả nấy, không thể làm lẫn.

Tấm mặc áo quần, những thứ trang sức xong và phi ngựa đi dự hội vua, đi qua vũng

nước, bị rớt một chiếc vân hài, dùng ngựa tìm mấy cũng không ra, liền phi ngựa đến lễ hội. Vũng nước mà Tấm bị rớt xuống đó một chiếc hài là biểu tượng cho vùng trời buộc của ái nghiệp. Voi vua đi ngang vũng nước ấy, dừng lại hí lên mà không chịu đi, cho đến khi lính hầu vớt được chiếc vân hài của Tấm bị rớt trước đó và trình vua chiếc vân hài, vua nhìn thấy chiếc vân hài trong lòng thích ý thì voi mới đi. Ở đây, voi và vua là biểu tượng cho mọi sức mạnh và quyền uy của thế gian, nhưng những sức mạnh và quyền uy ấy không thể nào địch nổi với ái nghiệp.

Đến lễ hội, vua tuyên bố những người đàn bà và con gái nào có mặt trong lễ hội này, ướm chân vào chiếc giày vân hài này mà vừa vặn, thì sẽ được vua chọn làm hoàng hậu. Những người đàn bà và con gái có mặt trong lễ hội đều ướm chân vào chiếc hài, nhưng không ai

vừa cả, người sau cùng là Tám, khi Tám ướm chân vào chiếc vân hài thì vừa vặn, và chiếc vân hài mà Tám đang ướm đó, giống hệt với chiếc vân hài, mà Tám đang cầm ở nơi tay. Hai chiếc ấy là một đôi. Tám liền được kiệu vào cung làm hoàng hậu, hưởng cuộc đời phú quý, vinh hoa của thế gian.

Lễ hội là điều kiện cho mọi thành phần xã hội tiếp xúc với nhau, để hưởng thụ niềm vui. Và do hưởng thụ niềm vui mà ái nghiệp sinh khởi; do ái nghiệp sinh khởi, nên bị mắc kẹt với nhau, mà cùng nhau tạo tác để tồn tại với nhau trong cái nghiệp duyên ái thủ ấy. Nên, phần này là biểu tượng cho tám chi phần gồm: Thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ và hữu của pháp mười hai duyên khởi. Tám chi phần ấy, biểu hiện một cách đầy đủ của nhân và quả trong hiện tại. Thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ là quả thuộc hiện tại; ái, thủ và



hữu là thuộc nhân hiện tại. Mọi xấu tốt ở trong thế gian không ra ngoài quy luật nhân quả. Ai gieo nhân lành người ấy gặt quả vui; ai gieo nhân ác, người ấy gặt quả khổ.

Sau khi được tiến cử vào cung vua làm hoàng hậu, Tấm xin về giỗ cha và bị mẹ con Cám gài bẫy giết chết, để cho Cám thế chân của Tấm vào cung vua làm hoàng hậu, nhưng Cám đã không được vua đổi xử nòng hậu như Tấm, không những vậy mà vua luôn luôn nhớ về Tấm.

Phần này biểu tượng cho tâm ý của kẻ gian tà. Nhưng, tâm ý gian tà không thể thắng lướt được tâm ý chánh chơn. Quả vui của người nào, thì người ấy hưởng; quả khổ của người nào, thì người ấy chịu, không ai có thể hưởng hay chịu thế cho ai trước đạo lý nhân quả. Nên, mọi người đều công bằng trước quy luật luân hồi trong nhân quả.

Tám chết tái sinh làm chim Vàng anh, cây Xoan đào, Khung cử và quả Thị là biểu tượng cho nhân quả nghiệp báo của Tứ sanh ở trong cõi sinh tử luân hồi. Tám bị mẹ con Cám giết chết bị ái nghiệp dẫn dắt làm chim Vàng anh là biểu tượng cho ái nghiệp sinh ra từ trứng gọi là noãn sanh; Vàng anh bị Cám giết cho mèo ăn, vớt lông xuống đất nơi ẩm thấp, mọc thành cây Xoan đào là biểu tượng cho ái nghiệp sinh ra từ Thấp sanh. Cây Xoan đào bị Cám chặt làm khung cử, thì trong khung cử liền vọng ra những lời nói xấu ác là biểu tượng cho những oan nghiệp của Tám sinh ra từ hóa sinh. Nghĩa là do ái nghiệp mà bị quả báo sinh ra từ sự biến hóa, nên từ khung cử mà hóa ra yêu quỷ. Khung cử bị Cám chặt và đốt thành tro, hót tro đem đổ ở đồng vắng, cách hoàng thành rất xa. Tro của khung cử mọc thành cây Thị, rồi có một trái Thị duy nhất, và rụng vào trong cái

bị vải của bà già nghèo bán nước, bà ấy đem về nhà cất, Tấm liền từ trong trái Thị sinh ra làm người, đó là biểu tượng cho ái nghiệp dẫn sinh từ thai sinh, nghĩa là làm người sinh từ bào thai.

Tấm ở với bà già nghèo bán nước, cần mẫn với công việc giúp bà già mọi công việc, mở ra quán nước bán cho khách, tằm trầu cánh phượng để cho khách dừng chân nơi quán uống nước, ăn trầu với tấm lòng chân thật của Tấm và bà già. Vua xuất hiện nơi quán nước, uống nước và ăn trầu, nhân ở nơi miếng trầu cánh phượng mà nhận ra Tấm là hoàng hậu của mình, nên cho quân lính kiệu về hoàng cung. Tấm trở thành hoàng hậu và sống cuộc đời sung túc hạnh phúc tột bậc của cõi người.

Miếng cau trầu vua ăn là biểu tượng cho duyên nghiệp vợ chồng. Bà già bán nước là biểu tượng cho giai cấp nghèo khổ của xã hội. Vua là

biểu tượng cho giai cấp quyền quý của xã hội. Tầm từ nơi giai cấp nghèo khổ mà tới sống ở trong giai cấp quyền quý là biểu tượng cho bản chất sống động và linh hoạt của nhân quả.

Khi làm hoàng hậu sung sướng, Tầm lại trả thù mẹ con Cám. Cám bị chết bởi nước sôi của Tầm tạt, Cám trở thành hủ mắm, Tầm gọi về cho mẹ ghẻ hủ mắm, bà ăn, đến khi phát hiện đầu lâu của con gái mình, bà lăn ngã ra chết.

Đây là phần kết thúc của chuyện. Phần này biểu tượng rằng, nhân nào quả nấy của mẹ con Cám, nhưng phần này cũng biểu tượng rằng, sống trong vinh quý, Tầm đã bị đánh mất mình, bởi vinh hiển, nên không vượt qua được oán nghiệp của mình đối với mẹ con Cám, khiến Tầm đã ra tay trả thù với mẹ con Cám. Và mẹ con Cám phải nhận lấy khổ báo mà chính họ đã từng gieo rắc cho Tầm.

Kết thúc chuyện như vậy, nhằm biểu

tượng rằng, nhân quả của oán nghiệp trả vay trong cõi luân hồi không bao giờ chấm dứt. Tâm và Cám là hai thành phần gắn liền với lúa gạo. Từ nơi lúa gạo mà sinh ra tâm và cám. Cũng vậy, từ nơi tâm mà sinh ra thiện ác. Thiện hay ác gì cũng đều có quả báo cả. Thiện thì quả báo vui, ác thì quả báo khổ.

## NGŨ ÂM BỤT VÀ THỜI ĐIỂM XUẤT HIỆN CỦA TRUYỆN

Độc Lý hoặc luận của Mâu tử viết ở Giao chỉ, để nêu lên chánh lý và đoạn trừ những hiểu biết sai lầm về Phật giáo ở thế kỷ thứ hai, *Lục độ tập kinh* và *Cựu tập thí dụ kinh* do Khương Tăng Hội dịch, ở thế kỷ thứ ba trên đất Giao chỉ, ta thấy người Việt ở những thời điểm bấy giờ, thì Buddha được đọc với ngữ âm là Phật mà không phải là Bụt.

Cũng vậy, ta đọc sáu lá thư trao đổi giữa Lý miếu với hai vị pháp sư là Đạo cao và Pháp minh về Phật hiện chân thân và Phật sự, giữa những vị ấy vào thế kỷ thứ năm, thì Buddha được đọc với ngữ âm là Bụt cũng không thấy sử dụng ở trong thế kỷ này.

Vào thế kỷ thứ mười, Đinh Khuông Liễn đã cho dựng 200 tàng kinh, trong các tàng kinh ấy, cũng chỉ khắc ngữ âm Phật mà không phải Bụt. Đọc lịch sử Phật giáo đời tiền Lê và Lý, ta cũng không phát hiện Buddha, đọc với ngữ âm Bụt ở trong những thời kỳ này.

Đến đời Trần, ta đọc *Khóa hư lục* của Trần Thái Tông, Thánh đăng ngữ lục và Thiền uyển tập anh được viết vào đời Trần cũng không thấy ngữ âm Bụt được đề cập ở trong những tác phẩm nổi tiếng ấy.

Tuy nhiên, ta đọc *Cư trần lạc đạo phú* của vua Trần Nhân Tông, với ngữ âm Bụt, vua đã sử dụng nhiều lần ở trong bài phú này để thay thế cho ngữ âm Phật, chẳng hạn:

“Thừa mình học cho phải chính tông,

Chín Bụt là lòng, xá ướm hỏi đời cơ Mã tổ...”.

(Hội thứ ba)

“Vậy mới hay!

Bụt ở trong nhà; chẳng phải tìm xa.  
 Nhân khuấy bốn, nên ta tìm Bụt;  
 Đến cốc hay chửi Bụt là ta...”.

(Hội thứ năm)

“Vậy mới hay:

Phép Bụt trọng thay;  
 Rèn mới cốc hay.  
 Vô minh hết bỏ đề thêm sáng;  
 Phiền não rồi đạo đức càng say...”.

(Hội thứ bảy)

“...Rèn lòng làm Bụt, chửi xá tua một  
 sức dồi mài;

Đãi cát kén vàng, còn lại phải nhiều phen  
 lựa lọc.

Trọng Bụt tu thân, dùng mưa lổi một tơ  
 một tóc...”.

(Hội thứ tám)



Và ta lại đọc Đặc thú lâm tuyền thành đạo ca, ta cũng lại thấy ngữ âm Bụt, vua cũng đã sử dụng ở trong bài này, chẳng hạn:

“...Thờ phụng Bụt trời,  
Đêm ngày hương hỏa.  
Tụng kinh niệm Bụt,  
Chúc thánh khẩn cầu;...”.

Tuy, ở trong hai bài này, vua dùng nhiều về ngữ âm Bụt, nhưng ngữ âm Phật, không phải là không có ở trong hai bài ấy.

Ngoài vua Trần Nhân Tông ra, ta còn thấy Huyền Quang cũng đã sử dụng ngữ âm Bụt trong bài thơ tả về chùa Vân Yên và cuộc sống của vua Trần Nhân Tông rằng:

“Cảnh tốt hòa lành  
Đồ tựa vẽ tranh  
Chín ấy trời thiêng mẽ khéo

Hèn chi vua Bụt tu hành...  
 Chim óc bạn cần hoa nâng cúng  
 Vượn bông con kê cửa nghe kinh.  
 Nương am vắng Bụt hiện từ bi,  
 Gió hiu hiu mây nhè nhẹ  
 Kề song thưa thầy ngồi thiền định,  
 Trăng vắng vạc núi xanh xanh...  
 Mặc cà sa, nằm trướng giấy,  
 Màng chi châu đầy lẫm, ngọc đầy rương.  
 Quên ngọc thực, bỏ hương giao  
 Cấp nạnh cà một vò, tương một hũ...  
 Thầy tu trước đã nên Phật quả  
 Tiểu tu sau còn vị tử kheo”.

(Lê Mạnh Thát- Toàn Tập  
 Trần Nhân Tông, tr 247, Nxb Tổng hợp Tp  
 Hồ Chí Minh, 2006).

Trong ngôn ngữ và văn học Việt nam, ta thấy từ ngữ Bụt không thể xuất hiện trước thời Trần Nhân Tông viết *Cư trần lạc đạo phú* và *Đắc thú lâm tuyền thành đạo ca*, mà chỉ xuất hiện chính thức trong thời gian hai tác phẩm này của vua ra đời.

Như vậy, ngữ âm Bụt đã xuất hiện chính thức có văn bản, từ Trần Nhân Tông, trong thời gian khi ông đang làm vua mà ta đã thấy ở trong *Cư trần lạc đạo phú*, và thời gian sau khi ông đã xuất gia và ngộ đạo, như ta đã thấy ở trong *Đắc thú lâm tuyền thành đạo ca*. Nghĩa là ngữ âm Bụt đã xuất hiện chính thức đầu tiên trong văn học Việt Nam vào khoảng vua Trần Nhân Tông lên ngôi và mất, tức là từ năm 1278 – 1308.

Và kể từ đó, ngữ âm ấy đã có một số ảnh hưởng nhất định, ở trong nền văn học Phật giáo Việt Nam vào triều Lê.

Độc Thập giới cô hồn quốc ngữ văn, được chép ở trong bộ “Thiên Nam Dur Hạ Tập” và ghi là do Lê Thánh Tông (1442 – 1497) soạn, ta thấy ngay ngữ âm Bụt xuất hiện trong một đoạn ở phần mở đầu của bài văn này như: “...Ấy là vậy; hồn là thần, phách là quỷ, no nên Bụt, đói nên ma...”.

Lại nữa, bài văn này, ở đoạn nói về thiên tăng, ta thấy ngữ âm Bụt lại xuất hiện như: “... Hái củi quế tiên trà, khùng khinh một bình một bát; nằm am mây tắm suối, nửa Bụt nửa tiên,...”.

Qua sự xuất hiện của ngữ âm Bụt như vậy, đã giúp cho ta thấy, thời đại của chuyện Tấm Cám có lẽ không thể xuất hiện trước thời đại nhà Trần mà sau thời đại này, tức là chuyện Tấm Cám có lẽ xuất hiện trong thời nhà Trần bị suy thoái, và đất nước bị rơi vào lệ thuộc Minh.

Ta đọc *Lĩnh nam chích quái* do Trần Thế Pháp sưu tập và biên lại vào đời Trần, trong đó chỉ có 25 truyện, không có chuyện Tấm Cám. Nếu chuyện Tấm Cám xuất hiện ở đời Trần, thì có lẽ Trần Thế Pháp đã biết và đã sưu tập lại để đưa vào *Lĩnh nam trích quái* do ông thực hiện.

## TÁC GIẢ VÀ VĂN BẢN

Ta không biết tác giả của chuyện Tấm Cám là ai? Nhưng biết chắc chắn rằng, nó không thuộc về những thành phần lao động bình dân, mặc dù nó rất được giới bình dân ưa thích và truyền kể từ thế hệ này, đến thế hệ khác, cho đến ngày nay câu chuyện Tấm Cám vẫn là câu chuyện hấp dẫn của dân gian và đã được một số nhà văn học xếp nó vào loại những câu chuyện thần kỳ.

Tại sao chuyện Tấm Cám rất được giới bình dân ưa thích, nhưng họ không phải là tác giả? Vì ta đọc kỹ chuyện Tấm Cám, thì những đạo lý và những biểu tượng hay ẩn dụ ở trong câu chuyện này rất thực tế và thâm trầm.

Thực tế, vì đó là chuyện Tấm Cám. Tấm

và Cám sinh ra từ lúa gạo. Lúa gạo gắn liền với đời sống nông dân và đời sống con người. Nên, Tấm và Cám không những gắn liền với đời sống nhân dân, mà chính nó là đời sống của nhân dân bị nô lệ và bóc lột nữa.

Nó thâm trầm, vì giới bình dân lao động trực tiếp làm ra của cải, lúa gạo, nhưng sự hưởng thụ của họ với những thành quả do họ làm ra quả thực cực kỳ khiêm tốn, họ trực tiếp làm ra lúa gạo, nhưng họ không phải là lúa gạo, họ chỉ là Tấm Cám. Lúa gạo, họ không được thừa hưởng, mà lại bị tước đoạt bởi giai cấp thống trị và bị bóc lột bởi giai cấp tư hữu, giàu có.

Lại nữa, nó thâm trầm, vì cấu trúc những tình tiết trong chuyện và định hướng cho câu chuyện nhắm tới không phải là nhất thời mà lâu dài; không phải là chuyện trước mắt, mà chuyện liên hệ đến nhân quả nghiệp báo luân

hồi nhiều đời. Tấm nuôi cá bống, xương cá bống đã hóa thành những vật dụng để tạo ra đủ nhân duyên hiện tiền cho Tấm đi dự hội vua. Trên đường đi, chiếc vân hài của Tấm, bị rớt xuống vũng nước - tìm không ra, đến khi voi của vua đi, đến vũng nước mà Tấm bị rớt chiếc vân hài, thì dừng lại và hí lên,... chính đó là nhân duyên cho Tấm làm hoàng hậu. Vì vậy, mất chiếc vân hài chưa phải là rủi, mang được cả đôi vân hài xinh đẹp đi đến dự hội chưa hẳn là may! Ấy là một trong những chi tiết cấu trúc đặc sắc và độc đáo của truyện.

Với những tình tiết để cấu trúc nên một câu chuyện linh hoạt và sống động như thế, ngay cả những người có học, nhưng không phải chuyên môn, cũng không dễ gì cấu trúc được cốt truyện như thế, để tạo ra được sự hấp dẫn của nó đối với người nghe hay người đọc,



từ nội dung đến hình thức, huông là người bình dân. Do đó, theo chúng tôi tác giả của chuyện Tâm Cám không phải thuộc về người bình dân mà là người có học.

Người có học ở vào thời kỳ cuối Trần, Hồ và giai đoạn đất nước bị lệ thuộc Minh, ngay cả thời Lê là ai? Chính là những Nho sĩ. Nho sĩ thì ngày đêm ghiền gẫm, học tập từ chương Ngũ kinh, Tứ thư, để thi cử đỗ đạt ra làm quan và hưởng thụ bổng lộc của triều đình. Cái học của họ là để phục vụ triều đình và được thăng quan tiến chức, để vinh thân phì gia, chứ không phải để phục vụ nhân dân, hay là cái học của họ không phải để làm cho cái đức vốn sáng nơi mình lại được sáng ra để đổi mới cho dân, và biết dừng lại ở nơi chỗ chí thiện, như sách Đại học nói: “Đại học chi đạo, tại minh minh đức, tại tân dân, tại chí ư chí thiện”. Vì vậy mà Sử thần Ngô Sĩ Liên đời Lê đã phải than: “Bọn nho

giả nước Việt ta, đặc dụng ở đời, không phải là không nhiều, song kẻ thì chỉ vì công danh, kẻ thì chỉ vì phú quý, kẻ thì hòa quang đồng trần, kẻ thì chỉ cốt ăn lộc giữ mình, chưa thấy có người nào chí về đạo đức, để tâm đến việc giúp vua nên đức tốt, cho dân được nhờ ơn. Như Tô Hiến Thành đời Lý, Chu Văn Trinh đời Trần, có thể gần được như thế”. (Đại Việt Sử Ký Toàn Thư 1, tr 598, Nxb Văn học 2006)

Như vậy, đối với những Nho sĩ là từng lớp có học của xã hội bấy giờ, thì Nho học là sở trường của họ và Phật học là sở đoản của họ, nên họ không thể hiểu sâu vào giáo lý nhân quả nghiệp báo luân hồi trong đạo Phật, để cấu trúc nên câu chuyện Tấm Cám mang một nghĩa thực tiễn và thâm sâu như vậy.

Lại nữa, hàng Nho sĩ lúc bấy giờ họ rất cơ hiềm và kỳ thị Phật giáo, nên cấu trúc câu chuyện liên hệ đến Bụt, liên hệ đến nhân quả -

nghiệp báo - luân hồi, rồi đẩy nó đi vào dân gian và biến câu chuyện ấy trở thành niềm tin, hy vọng và sức sống của dân gian, là điều không thể.

Sự kỳ thị ấy, ta thấy Nho thần Lê Quát không hề che giấu, khi ông đã bộc lộ một cách công khai, trong bài văn bia ở chùa Chiêu Phúc, thuộc thôn Bái, lộ Bắc Giang rằng: “Nhà Phật lấy họa phúc để cảm động lòng người, sao mà được người tin theo lâu bền như thế! Trên từ vương công dưới đến dân thường, hễ bố thí vào việc nhà Phật, dù hết đến tiền của cũng không sẽn tiếc. Ví như ngày nay gởi gắm vào tháp chùa, thì trong lòng sung sướng, như nắm được khoán ước để nhận lấy sự báo ứng ngày sau. Cho nên, trong từ kinh thành, ngoài đến châu phủ, cho tận thôn cùng ngõ hẻm, không phải ra lệnh mà tuân theo, không bắt phải thề mà giữ đúng. Chỗ nào có người ở, tức

có chùa Phật, bỏ đi rồi lại dựng lên, nát đi rồi lại sửa lại, lâu đài chuông trống chiếm hết nửa phần so với dân cư. Đạo Phật thịnh rất dễ mà được rất mực tôn sùng. Ta thuở trẻ đọc sách, khảo xét xưa nay, cũng biết rõ ít nhiều về đạo của Thánh nhân (đạo Nho), dùng để giáo hóa người ta, mà rốt cuộc chưa có thể được tin theo một hướng. Từng dạo xem núi sông, dấu chân đi hàng nửa thiên hạ, mà tìm nhà học và văn miếu, thì chưa từng thấy có đâu. Do đấy, ta rất lấy làm xấu hổ với tín đồ nhà Phật. Bèn viết ra đây để tỏ lòng ta”. (Đại Việt Sử Ký Toàn Thư 1, tr 599, Nxb văn học, 2006).

Bấy giờ hàng Nho sĩ, thì cơ hiềm kỳ thị hay mặc cảm đối với Phật giáo như vậy, vậy thì tác giả của câu chuyện Tâm Cám là ai? Ta không biết chắc, nhưng theo chúng tôi họ nhất định không phải là của giới bình dân và của giới Nho sĩ. Họ là của những nhà trí thức nhân

dân, họ thật sự có mặt trong lòng dân, và họ đã được nhân dân hết lòng tin tưởng và tôn kính. Họ là ai? Chính họ là những người phật tử yêu đạo, mến đời.

Văn bản của chuyện Tấm Cám hiện nay, ta thấy có ở trong Tập 2, Truyện Cổ Tích Việt Nam (tr.36, <http://www.ebooks.svdcmedia.com>; Bách Khoa Toàn Thư wikipedia; Vietmedia,...)

Nội dung văn bản của các câu chuyện chép lại tương đối giống nhau, chỉ có khác một vài cách diễn đạt, nhưng phần kết thúc của chuyện Tấm Cám ở trên trang web Vietmedia khác hẳn với nội dung của các truyện kể của Tấm Cám thường được nhiều người biết đến.

Phần kết thúc của chuyện theo Vietmedia, như sau: “Sau khi Tấm được kiệu về cung vua, vua truyền ngôi cho hoàng tử, phong Tấm làm hoàng hậu. Mẹ con Cám gian ác, vua truyền lệnh đem ra xử chém để răn dạy người đời.

Nhưng Tấm thương mẹ ghẻ và thương em, nên xin vua tha tội. Vua chuẩn tấu, nhưng đuổi hai mẹ con Cám ra khỏi hoàng cung về làm dân dã. Khi hai mẹ con ra khỏi hoàng thành, trời bỗng nổi cơn giông tố, sấm chớp nổi lên ùng ùng, đánh hai mẹ con Cám chết giữa đường”.

Kết thúc này, ta thấy Tấm thực sự có nhân hậu, nhưng mà mẹ con Cám vẫn không thoát khỏi nghiệp quả xấu ác của mình đã gieo. Kết thúc chuyện như vậy, lại có tính giáo dục rất cao.

Và qua kết thúc câu chuyện Tấm Cám của Vietmedia, ta cũng có thể nhận ra rằng, câu chuyện Tấm Cám khởi thủy, có thể đã không kết thúc bằng cách kết thúc như các văn bản Tấm Cám đã kết thúc và cũng không kết thúc như Vietmedia, mà câu chuyện có thể đã kết thúc, khi Tấm được kiệu từ nơi nhà của bà già nghèo bán nước về cung và tấn phong làm hoàng hậu.

Nếu kết thúc câu chuyện với hình ảnh Tấm

làm hoàng hậu, sống đời sung sướng và hạnh phúc, mà lại khởi tâm trả thù mẹ con Cám một cách tàn nhẫn như các văn bản hiện có, chỉ tạo ra được cái cảm giác đã gan của tầng lớp hiểu biết thiên cận, nhất thời mà không chinh phục được những thành phần trí thức có tầm nhìn xuyên suốt và lâu dài. Sau việc trả thù được mẹ con Cám, thì Tám được gì, hay Tám tiếp tục vay lại nợ máu, để rồi sau khi phước báo làm hoàng hậu kết thúc, lại tiếp tục gặp mẹ con Cám qua nhiều hình thức khác nhau để báo oán trả thù cho nhau. Vì vậy, câu chuyện kết thúc, bằng Tám trả thù mẹ con Cám, khi Tám ở trên cương vị hoàng hậu là câu chuyện thiếu nhân hậu và mất hay. Và kết thúc câu chuyện Tám Cám như Vietmedia, thì việc xấu tốt của con người đều do trời đất chủ động và thưởng phạt, thì câu chuyện chưa nói lên được lý nhân quả một cách chính xác, sinh động và triệt để.

Vì vậy, theo tôi câu chuyện Tấm Cám chỉ nên kết thúc, khi Tấm được kiệu về cung làm hoàng hậu và hưởng cuộc đời vinh hoa. Kết thúc như vậy, không những có khả năng đánh thức mẹ con Cám, biết tư duy và tỉnh ngộ về những hành vi xấu ác của mình để ăn năn, tự hối, khiến cho thiện tâm nơi mẹ con Cám có cơ hội sinh khởi và hướng thượng. Và kết thúc như vậy, khiến cho những người nghe kể chuyện hay đọc chuyện có những suy nghĩ về nhân quả thiện ác, để tự mình khắc phục điều ác và thực hành điều thiện, nhằm hy vọng có một tương lai tươi sáng hơn như cuộc đời của Tấm là một bằng chứng. Và như vậy, ác nghiệp có thể chuyển đổi để trở thành thiện nghiệp, và nhân quả có tính biện chứng đi lên rất sinh động và luân hồi có thể chấm dứt để đời sống con người có thể thăng hoa đến đời sống chí thiện và chí chơn.



## **TÁC DỤNG CỦA CHUYỆN**

Câu chuyện Tâm Cám có tác dụng như thế nào đối với con người tự thân, gia đình và xã hội?

Đối với con người tự thân, ta luôn có những mâu thuẫn nội tại. Mâu thuẫn ấy là gì? Chính là hai hạt giống thiện ác luôn luôn xung đột ở nơi tâm thức ta, khiến cho đời sống của ta khi thì thiện, khi thì ác, khi thì vui, khi thì buồn, khi thì hạnh phúc, khi thì đau khổ. Trong chuyện Tâm Cám, Bụt là thiện tâm của ta. Di ghê là ác tâm của ta. Tâm là tâm hành liên hệ đến thiện. Cám là tâm hành liên hệ đến ác.

Nếu tự thân con người nhận ra được nhân quả thiện ác đều ở nơi tâm ta và khi hạt nhân thiện hay ác ở nơi tâm đã khởi, thì quả báo vui

hay khổ ắt sẽ đến với ta, không bằng hình thức này, thì cũng bằng hình thức khác; và không ngay nơi đời này, thì cũng sẽ đời sau. Nhân quả không mất, thiện ác báo ứng rõ ràng.

Nếu con người tự thân nhận ra được đạo lý này, thì xấu hay tốt, hạnh phúc hay đau khổ đều vốn có sẵn ở nơi tự tâm của họ, vốn có nơi hành động của họ, nên họ tự động điều chỉnh tâm họ và hành động của họ đi theo cái tốt, thì tự thân của đời họ sẽ được cải thiện và sẽ được thăng hoa.

Mỗi khi con người tự thân đã hiểu được lý nhân quả, nghiệp báo luân hồi, tự nỗ lực điều chỉnh và hoàn thiện đời sống bản thân, thì chính con người ấy sẽ sống có lợi ích cho gia đình và xã hội. Và họ có thể đóng góp một cách tích cực vào đời sống hạnh phúc gia đình và hoàn thiện xã hội mà họ đang hiện hữu.

Đối với gia đình cũng vậy. Nếu đời sống

của con người tự thân không tự hoàn thiện và thăng hoa theo lý nhân quả, thì đời sống của gia đình không do đâu mà có hạnh phúc. Mọi hạnh phúc của các gia đình đều tự tan vỡ. Qua chuyện Tám Cám, đã cho ta thấy rõ, sự mâu thuẫn cùng cực trong đời sống gia đình, mẹ ghẻ con chồng, giữa chị em cùng cha khác mẹ.

Và đời sống gia đình đâu có phải chỉ mâu thuẫn chùng đó. Vợ chồng có khi mâu thuẫn với nhau trở nên gay gắt, không thể sống chung và phải chia tay, để lại những vết đau cho tự thân và những bất hạnh cho những thế hệ con cháu trong hiện tại và tương lai.

Vậy, qua câu chuyện Tám Cám, đã hiện lên cho ta bài học và kinh nghiệm về đời sống mâu thuẫn của gia đình và cách giải quyết những mâu thuẫn ấy, để tự hoàn thiện đời sống gia đình qua đạo lý nhân quả “ở hiền gặp lành; gieo gió gặt bão”, để mỗi thành viên trong gia

đình tự hoàn thiện lấy bản thân mình và tự điều chỉnh đời mình theo định hướng tốt của nhân quả, mà chuyện Tâm Cấm là một bài học rất thật trong đời sống của gia đình.

Đối với đời sống xã hội cũng vậy. Đời sống xã hội chỉ là hình ảnh phóng đại của đời sống gia đình và đời sống gia đình là hình ảnh phóng đại của đời sống tự thân. Và đời sống tự thân là phản ảnh trung thực những hạt giống thiện ác ở nơi tự tâm. Những mâu thuẫn tự nội không được chuyển hóa, nó sẽ dẫn đến mâu thuẫn đời sống tự thân, đời sống gia đình và xã hội.

Lại nữa, con người tự thân có nhân quả của con người tự thân, con người gia đình có nhân quả của con người gia đình và con người xã hội có nhân quả của con người xã hội. Dù nhân quả của mỗi thành phần rộng hẹp có khác nhau, nhưng sự liên hệ của các hệ thống nhân quả ấy là nghiệp và được tác động bởi duyên,

đề từ nhân sinh khởi quả báo một cách chính xác không hề sai lệch.

Như vậy, câu chuyện Tám Cám đã nói gì với con người xã hội? Xã hội Ấn độ thời Phật được phân chia thành bốn giai cấp rõ rệt gồm: Bà La Môn (Brahmana), ấy là giai cấp giáo sĩ; Sát đê lợi (Ksatriya), ấy là giai cấp vua chúa, nắm quyền uy chính trị; Tỳ xá (Vaisya), ấy là giai cấp thương gia, nắm kinh tế và Thủ đà la (Sudra), ấy là giai cấp làm thuê mướn hay nô lệ; Giai cấp người trong xã hội Trung hoa và Việt Nam cũng đã ảnh hưởng Nho giáo và phân chia thành bốn giai cấp khác nhau, gồm sĩ, nông, công, thương. Những giai cấp như vậy, luôn luôn đấu tranh gay gắt với nhau tạo ra những mâu thuẫn và xung đột xã hội.

Cách phân loại các giai cấp người ở trong xã hội, tùy theo vùng, tùy theo từng thời kỳ khác nhau, và tùy theo từng tín ngưỡng, tôn giáo và

văn hóa đã ảnh hưởng lên đời sống của con người trong từng thời kỳ phát triển của xã hội.

Tuy nhiên, xã hội con người dù có phân cấp theo cách nhìn của tôn giáo, hay học thuyết chính trị nào đi nữa, thì chung quy, chúng không ra ngoài hai thành phần, gồm giai cấp thống trị và giai cấp bị trị.

Những mâu thuẫn chính yếu của xã hội con người, ngàn đời vẫn là mâu thuẫn giữa giai cấp giàu và nghèo, giữa giai cấp thống trị và bị trị.

Trong chuyện Tấm Cám, ở mặt xã hội, mẹ con Cám là tiêu biểu cho giai cấp thống trị và Tấm là tiêu biểu cho giai cấp bị trị. Bụt không thuộc về giai cấp thống trị hay bị trị nào của xã hội, nhưng lại có khả năng giúp đỡ những con người bị áp bức trong xã hội thoát khỏi những tình trạng khổ đau của họ, bằng tình thương và trí chân thật của Ngài.

## **PHẦN GỌI Ý**

Trong câu chuyện Tấm Cám, Tấm là tiêu biểu cho thành phần bị áp bức bởi gia đình và xã hội. Bụt là tiêu biểu cho Từ bi và Trí tuệ xuất hiện trong gia đình và xã hội để che chở cho những thành phần bị áp bức ấy.

Và trong câu chuyện, nếu Tấm là một người phật tử có tu học, hiểu được lý nhân quả, Tấm sẽ mỉm cười đối với những gì bất hạnh của mình. Vì Tấm nhận ra được tính luân hồi trong nhân quả liên hệ đến nhiều đời của mình. Và khi đã trả hết nghiệp báo với mẹ con Cám để làm hoàng hậu, Tấm đã không tiếp tục vay lại nghiệp báo ấy. Vì định luật nhân quả nghiệp báo xảy ra rất chính xác và rõ ràng cho bất cứ ai rằng: “Đã vay thì phải trả. Tiếp tục

vay, thì tiếp tục trả. Không trả dưới hình thức này, thì cũng phải trả dưới những hình thức khác. Chỉ có không vay, thì không trả”.

Tại sao Tấm mồ côi cha mẹ sớm? Vì nhiều đời trong quá khứ, Tấm đã từng là những người con coi thường cha mẹ, hắt hủi cha mẹ và có những hành xử bất hiếu với cha mẹ, làm cho cha mẹ đau khổ rất nhiều, với nhân quả quá khứ của Tấm như vậy, nên đời nay sinh ra, Tấm phải chịu thiếu thốn tình thương của cha mẹ, và nhận lấy thân phận đời sống của một em bé mồ côi mẹ cha, ở với dì ghẻ để chịu đựng những nỗi đắng cay, ngang trái, phũ phàng, đúng như nhân mình đã từng gieo.

Dì ghẻ của Tấm hiện tại đối xử với Tấm như vậy, kết quả xảy ra phản ảnh rất đúng với nghiệp nhân trong quá khứ mà Tấm đã gây ra. Tấm đã trả kết quả cho nhân ấy không phải một đời mà phải trải qua bốn đời luân hồi



trong nhân quả. Một đời Tấm làm chim Vàng anh, một đời làm cây Xoan đào, một đời làm Khung cửi và một đời làm quả Thị. Và khi trở thành quả Thị, thì Tấm mới thoát được khổ báo bất hiếu mà hưởng được phước báo.

Nhưng, không may ở trong phước báo làm hoàng hậu ấy, Tấm lại tiếp tục tạo ra oan nghiệp xấu ác đối với mẹ con Cám. Và như vậy, theo định luật luân hồi trong nhân quả của sinh tử, sau khi chết, Tấm lại gặp mẹ con Cám dưới nhiều hình thức khác nhau, để trả quả báo cũ và rồi lại tạo nghiệp báo mới, cứ như vậy mà Tấm ở đâu thì Cám ở đó và Cám ở đâu thì Tấm ở đó. Tấm và Cám gắn liền với nhau không phải chỉ có ý nghĩa trên mặt thực tế, mà còn gắn liền với nhau trong ý nghĩa của luân hồi trong nhân quả. Nghĩa là nhân quả ở đâu, thì luân hồi ở đó; luân hồi ở đâu thì nhân quả ở đó. Tác giả dân gian đã sử dụng từ ngữ Tấm

Cám, để ẩn dụ cho đạo lý nhân quả luân hồi luôn luôn gắn liền với nhau và có mặt trong nhau. Với dụng ngữ mang tính ẩn ngữ như vậy quá ư là độc đáo.

Nếu Tấm là một phật tử dễ thương, có tu học hăng hái, khi đã được thoát nghiệp xấu để làm hoàng hậu, cô ấy sẽ thầm cảm ơn mẹ con của Cám và tìm cách giúp đỡ cho mẹ con của Cám thấy được nhân quả luân hồi để tu tập và chuyển hóa những nhân xấu ác, làm dẫn sinh những kết quả an lành, thì câu chuyện Tấm Cám là rất hay và nó lại được nâng lên tầm giáo dục có trí tuệ và từ bi trong đạo Phật.

Tuy nhiên, câu chuyện Tấm Cám đã giúp cho người ta thấy rằng: chết, nghiệp báo vẫn còn đó cho ta, và nghiệp có khả năng tái tạo cho ta đời sống luân hồi trong nhân quả. Nên, ta gieo nhân gì, thì ta gặt quả ấy.

Và, nếu kết thúc câu chuyện, Tấm sau khi

đã có đủ phước báo để làm hoàng hậu, có nhiều quyền lực, không có tâm trả thù mẹ con của Cám, mà còn biết cảm ơn mẹ con của Cám và nâng đỡ mẹ con của Cám với tấm lòng độ lượng, hiểu biết và đầy cảm thông, thì câu chuyện Tấm Cám là một câu chuyện mang tính giáo dục tuyệt vời, đóng góp vào sự an bình của gia đình và bình trị của xã hội rất lớn!

Vì vậy, đọc chuyện Tấm Cám, trong văn học cổ tích Việt Nam, ta phải đọc bằng tất cả trái tim và khả năng của mình, để ở đó, ta có thể phát hiện ra diện mạo của mình, diện mạo của gia đình mình, của dân tộc mình và diện mạo triết lý, đạo đức, tín ngưỡng, văn hóa, chính trị của xã hội. Và từ đó, ta có một hướng đi sáng và hoàn chỉnh cho con người tự thân, có một định hướng tốt để giáo dục cho gia đình và nếu ta là những thành phần lãnh đạo đất nước, ta sẽ có một cái nhìn hợp lý, để thấy

rõ những mâu thuẫn xã hội do đâu và do đâu mà người dân coi thường luật pháp? Nếu không hiểu rõ định lý nhân quả nghiệp báo, ta không đưa ra được những phương pháp để giải quyết những mâu thuẫn của gia đình và xã hội. Nếu không hiểu được định luật nhân quả nghiệp báo mà thiết lập luật pháp, thì ta càng thiết lập luật pháp bao nhiêu, nó lại càng bị phản tác dụng bấy nhiêu.

Triết lý “ở hiền gặp lành, gieo gió gặt bão” là triết lý quá cụ thể, mà chuyện Tấm Cám trong văn học cổ tích Việt nam, đã chuyển tải để cống hiến cho ta một hướng đi, một hành động hợp lý, để từ đó cuộc sống tự thân nở hoa, cuộc sống của gia đình ổn định và xã hội thăng hoa.

Do đó, nếu đọc chuyện Tấm Cám với tất cả tấm lòng, thì ở đó không những ta phát hiện và khai quật được những của báu vô giá mà

người xưa đã để lại cho ta, không phải chỉ có giá trị về mặt khoa học nhân văn, mà còn có giá trị rất lớn về khoa học tâm linh, khoa học chính trị và xã hội nữa.

Ngày xưa, đối với ngũ kinh Trung hoa, đức Khổng Tử chỉ viết kinh Xuân Thu, còn Dịch, Lễ, Thi và Thư, ông chỉ san định mà không phải trước tác. Ngay cả vào thời đức Khổng Tử, ông đã không biết tác giả Dịch, Lễ, Thi, Thư là ai và chính những cái không phải là ai đó, mới là cái của tất cả mọi người, của cuộc sống, của xã hội và của lịch sử loài người.

Cũng vậy, trong văn học Việt Nam, kho tàng chuyện cổ tích Việt Nam, hàng ngàn mẫu chuyện, ta không biết nó là của ai, nó đến từ những tư duy nào, từ những nguồn văn hóa nào, từ những truyền thống tâm linh nào, nhưng nó đã được người Việt nam, tiếp thu, gạn lọc, đúc kết thành những câu chuyện, có

khi mang tính thần kỳ, có khi mang tính ngu ngôn, ả dụ hay thời sự, rồi ứng dụng nó vào trong những sinh hoạt thực tế, tạo ra những thuần phong mỹ tục và văn hóa đặc thù của người Việt. Và chính những thuần phong ấy, đã giữ gìn được gia phong của một dòng họ, quốc phong của một đất nước và cương kỷ của xã hội con người.

Nên, những gì tôi đã khai quật được ở trong chuyện Tấm Cám, cũng chỉ là những khai quật khiêm tốn, hy vọng có nhiều vị sẽ tiếp tục khai quật những giá trị còn tiềm ẩn thẳm sâu trong câu chuyện ấy để cống hiến cho đời và báo đáp ân xưa!

## CHUYỆN TẤM CÁM

Ngày xưa ngày xưa, có hai chị em cùng cha khác mẹ là Tấm và Cám. Khi cha mất Tấm sống với dì ghẻ là mẹ của Cám. Bà mẹ ghẻ là người cay nghiệt, hàng ngày bắt Tấm làm hết mọi công việc trong nhà còn Cám thì lêu lổng vui chơi. Một hôm bà mẹ biểu hai chị em Tấm và Cám ra đồng bắt cá. Bà mẹ dặn : "Hễ đứa nào bắt được nhiều cá sẽ được thưởng". Ra đồng Tấm siêng năng và quen làm việc nên bắt được nhiều hơn, Cám biếng nhác nên không được con nào. Trên đường về nhà Cám tìm cách đánh lừa Tấm. Ngang chỗ ao kia Cám nói với Tấm :- Chị Tấm ơi chị Tấm. Đầu chị lấm, chị xuống ao kia tắm về khỏi bị rầy

Tấm tin thiệt, để giỏ cá nhờ em coi, lội

xuống ao gỏi đầu. Trên bờ Cám trút giỏ cá của Tấm vào giỏ mình rồi chạy về nhà trước. Khi Tấm bước lên thì giỏ cá không còn. Tấm ngồi Tấm khóc, có Bụt hiện ra hỏi: Tại sao con khóc.

Tấm kể chuyện cho Bụt nghe, Bụt nói:

- Thôi con hãy nín đi, trong giỏ còn một con cá bống. Con đem về bỏ xuống giếng nuôi, mỗi ngày đem cơm thừa cho ăn và nói với nó thế này : "Bống bống bang bang, Lên ăn cơm vàng cơm bạc nhà tao. Chớ ăn cơm hẩm cháo hoa nhà người. Nói xong, Bụt biến mất. Tấm nghe lời Bụt dặn đem bống về bỏ xuống giếng nuôi. Hàng ngày Tấm nhin ăn nuôi bống. Cá mỗi ngày mỗi lớn, người với cá quen nhau,

Thấy Tấm mỗi ngày đem cơm ra giếng, Cám sinh nghi rình theo. Cám nghe và thấy được đem về báo lại cho mẹ biết. Sáng ngày hôm sau mẹ ghê cho Tấm đi chăn trâu ở đồng xa, bà ngọt ngào dặn Tấm:- Con ơi, làng mình



cám đồng. Con hãy mang trâu ra đồng xa cho ăn, chớ cho ăn đồng nhà làng bắt mất trâu.

Tấm nghe lời mẹ dẫn trâu đi ăn. Ở nhà mẹ con bà mẹ ghé ra giếng gọi y như Tấm, cá nghe tiếng trôi lên miệng giếng, hai mẹ con Cám bắt bóng đem vô nhà làm thịt. Đến chiều chăn trâu về, Tấm đem cơm ra giếng kêu mãi không thấy bóng lên biết chuyện chẳng lành Tấm ngồi khóc. Bụt lại hiện ra hỏi: - Tại sao con khóc. Tấm kể sự tình cho Bụt nghe, Bụt nói: - Con bóng của con bị người ta ăn thịt rồi. Thôi con hãy nín đi. Về nhà lượm lấy xương cá bỏ vô bốn cái hũ và chôn dưới bốn chân giường của con. Tấm vô nhà tìm xương cá, nhưng tìm mãi không thấy. Có một con gà thấy như vậy nói: - Cục ta cục tát! Cho tao nắm lúa tao chỉ xương cho. Tấm lấy nắm lúa cho gà, con gà vô bấp bới ra đống xương cá bóng, Tấm lượm lấy đem bỏ hũ chôn dưới bốn chân giường. Ít lâu sau trong nước có

hội, Vua cho phép dân chúng vui chơi, trai gái trong làng nô nức đi chơi. Mẹ ghê không muốn cho Tấm đi chơi nên đem ra một đồng lúa trộn chung với gạo bắt Tấm lựa cho xong. Tấm buồn quá nhưng cũng phải làm cố cho mau để còn thì giờ đi dự hội. Khi Tấm đang làm việc có bầy chim se sẻ bay sà xuống, Tấm kêu bầy chim se sẻ : "Rất rất xuống nhặt cho tao, ăn hết hạt nào thì tao đánh chết". Bầy se sẻ giúp Tấm lựa chẳng mấy lúc lúa ra lúa, gạo ra gạo. Nhưng khi xong việc Tấm ngồi khóc, Bụt hiện ra :- Tại sao con khóc ? Tấm kể : Con rách rưới quá làm sao đi xem hội. Bụt nói: - Hãy vào đào bốn cái lọ xương cá dưới chân giường thì có đủ, nhưng con phải trở về nhà trước khi gà gáy sáng. Tấm vâng lời đào lên. Lọ thứ nhất là quần áo, khăn, nón trâm cài; lọ thứ hai đôi hài thêu, lọ thứ ba bốn con ngựa bé tí, khi đặt xuống đất biến ra bốn con ngựa thật; lọ thứ tư một chiếc xe ngựa. Tấm vui

mừng bao xiết kẻ, vôi vàng tắm gội thay quần áo lên xe đi dự hội. Đến kinh đô xem hội rất vui vậy. Hôm nay Hoàng tử mở hội kén vợ. Hoàng tử giả dạng thường dân đi cùng đoàn tùy tùng len lỏi vào dân chúng để xem. Hoàng tử gặp Tấm. Nhan sắc lộng lẫy, quần áo ngựa xe như một bà hoàng, Hoàng Tử nghĩ rằng đây là con một vị quan trong triều hay là con một đại phú trong nước. Hai người nói chuyện ý hợp tâm đồng, nhưng khi trời về khuya Tấm chợt nhớ lời dặn của Bụt nên vội vả cáo từ đánh xe về nhà. Hoàng Tử chưa kịp hỏi tên họ chỗ ở nên sai quân hầu theo dấu. Trong lúc vôi vả Tấm đánh rơi lại một chiếc giày. Quân hầu đem về. Ngày hôm sau Vua cha cho một vị quan mang đi khắp xứ để cho tất cả đàn bà con gái ai thử vừa sẽ làm vợ Hoàng Tử. Khi quan quân đến nhà Tấm, bà mẹ ghê cho Cám ra thử, nhưng không vừa. Vị quan kêu hết trong nhà ra thử, khi Tấm nhìn

thấy, nàng biết đó là giày của mình, nàng bước đến ướm thử. Khi đặt chân vào vừa khít khao, Tấm còn đem ra chiếc thứ hai. Quân lính hò reo đem kiệu rước nàng về cung trước sự ghen ghét của hai mẹ con Cám.

Ngày giỗ cha Tấm xin phép về giỗ. Thấy Tấm về mẹ con Cám sẵn bụng không ưa nên bày mưu giết Tấm. Bà bảo Tấm :- Con hãy ra ngoài kia trèo lên cây cau hái xuống một buồng mà cúng cha con. Tấm vâng lời trèo lên cây cau dưới này bà mẹ ghẻ đốn gốc, Tấm ngã xuống ao chết chìm. Bà mẹ ghẻ đem quần áo của Tấm mặc vô và đưa Cám về cung dối vua rằng :- Chị Tấm không may rớt xuống ao chết. Nay Cám là em vào thế chị.

Hoàng Tử không vui nhưng không nói.

Khi Tấm chết đuối dưới ao, Tấm hoá ra con chim Hoàng Anh bay về tận hoàng thành. Ngày kia Cám đang giặt đồ ngoài sân, chim

bay đến đậu trên cành hót: - Giặc áo chùng tao thì giặc cho sạch. Phơi thì phơi bằng sào chớ có phơi hàng rào rách áo chùng tao.

Chim ở trong hoàng thành hót rất vui tai, khi hoàng tử đi đâu nó bay theo đó. Thấy chim quyen luyên theo mình Hoàng Tử bảo nó:

- Vàng ánh vàng anh, có phải vợ anh chui vào tay áo. Chim bay đến đậu trên tay Hoàng Tử rồi chui vào tay áo. Từ ngày đó hoàng tử quyen luyên với chim bỏ quên Cám.

Cám tức lắm hỏi ý mẹ, bà mẹ ghẻ xúi Cám bắt chim ăn thịt rồi nói dối hoàng tử.

Lông chim Hoàng Anh chôn ở góc vườn hoá ra hai cây đào. Khi hoàng tử ra vườn ngự, cành là sà xuống che thành vòng như hai cái lọng, hàng ngày Hoàng Tử ra đó nằm nghỉ ngơi.

Cám biết chuyện sai người chặt cây đi rồi dối vua. Cây đem đốt ra tro đổ ở ngoài

đồng xa. Nơi đó lại mọc lên cây thị cành lá xum xuê nhưng chỉ có một trái thơm ngát một vùng. Một hôm có bà lão đi ngang qua đó thấy trái thị trên cao lấy cái bị ra và nói:

- Thị ơi, thị rụng vào bị bà, bà đem bà ngồi chớ bà không ăn. Bà lão nói xong thị rụng vô bị của bà. Bà đem về nhà để trong buồng cho thơm. Hàng ngày bà đi ăn xin từ trong trái thị chui ra một cô gái nhỏ biến thành cô Tấm. Tấm dọn dẹp nhà cửa, nấu cơm giúp cho bà lão. Lần nào đi về bà lão cũng thấy mọi sự gọn gàng. Một hôm bà giả bộ đi chợ, nhưng bà quay trở về núp ở cánh cửa xem sự thể. Như mọi hôm Tấm chui ra làm việc, bà lão thấy mừng quá chạy ra lại ôm Tấm rồi xé cái vỏ thị. Từ đó Tấm ở với bà giúp bà làm lụng. Bà lão có Tấm giúp nên dành dụm làm một quán nước bên đường bán cho khách. Tấm giỏi nêm trầu ngon nên hàng quán đắt khách.

Một hôm nọ, hoàng tử đi ngang qua làng thấy quán sạch sẽ ghé uống nước ăn trà. Thấy trà tèm cánh phượng giống vợ mình làm thuở trước nên hỏi: -Trà này ai tèm? Bà lão đáp: Trà này con gái già tèm. - Con gái bà đâu cho xem mặt. Bà lão gọi Tấm ra. Khi Tấm xuất hiện Hoàng Tử nhận ra vợ mình. Mừng rỡ hỏi sự tình và bà lão kể lại. Vua cha cho kiệu rước về cung. Vua cha truyền ngôi cho Hoàng Tử và tấn phong Tấm làm Hoàng Hậu. Còn mẹ con Cám gian ác Vua truyền đem ra xử chém để răn đời. Nhưng, Tấm thương mẹ ghẻ và thương em, nên xin vua tha tội. Vua chuẩn tấu, nhưng đuổi hai mẹ con ra khỏi hoàng cung về làm dân giả. Hai mẹ con ra khỏi hoàng thành, trời bỗng nổi cơn giông tố, sấm chớp nổi lên ùng ùng, sét đánh hai mẹ con Cám chết giữa cánh đồng.

Nguồn Vietmedia

## TƯ LIỆU THAM KHẢO

- Mâu Tử Lý Hoặc Luận, Hoàng Minh Tập, Đại Chính 52.
- Lục Độ Tập Kinh, Khương Tăng Hội dịch, Đại Chính 3
- Thiên Uyển Tập Anh, Lê Triều Vĩnh Thạnh, Thập Nhất Niên, Tứ Nguyệt, Cốc Nhật Trùng Khắc.
- Thánh Đăng Lục, Khắc bản, 1750.
- Lĩnh Nam Trích Quái, Trần Thế Pháp, Thế kỷ 15.
- Nghiên Cứu Về Mâu Tử, Lê Mạnh Thát, Tu Thư Vạn Hạnh, 1982.
- Lục Độ Tập Kinh Và Lịch Sử Khởi Nguyên Dân Tộc Ta, Lê Mạnh Thát, Tu Thư Đại Học Vạn Hạnh, 1972.



- Lê Mạnh Thát, Nghiên Cứu Về Thiên Uyển Tập Anh, Nxb TP. Hồ Chí Minh, 1999.
- Khóa Hư Lục, Thích Thanh Kiểm dịch, Nxb Tôn Giáo 2003.
- Thánh Đấng Lục Giảng Giải, Thích Thanh Từ, Nxb TP. Hồ Chí Minh, 1999.
- Lịch Sử PG Việt Nam I, Lê Mạnh Thát, Nxb Thuận Hóa 1999.
- Lịch Sử PGVN II, Lê Mạnh Thát, Nxb TP. Hồ Chí Minh, 2001.
- Lịch Sử PGVN III, Lê Mạnh Thát, Nxb TP. Hồ Chí Minh 2002.
- Toàn Tập Trần Thái Tông, Nxb Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh 2004.
- Toàn Tập Trần Nhân Tông, Nxb Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh 2006.

- Việt Nam Phật Giáo Sử Luận, Nguyễn Lang, Nxb Văn Học Hà Nội 1992.
- Đại Việt Sử Ký Toàn Thư, Ngô Sĩ Liên, Nxb Văn Học, 2006.
- Chuyện Tâm Cám Thời Đại Mới, Athena, 2008.

Truyện Cổ Tích Việt Nam

<http://www.ebooks.svdcmedia.com>;

Bách Khoa Toàn Thư wikipedia; Vietmedia,...

## **HẠNH PHÚC TRONG THIỀN QUÁN**

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật  
Thưa đại chúng,

Hôm nay là ngày 13 tháng 02 năm Quý Mùi (2003) tại chùa Thuyền Lâm, tôi xin chia sẻ với đại chúng bài pháp thoại “Hạnh phúc trong thiền quán”.

Thưa đại chúng,

Hạnh phúc là ước mơ muôn thuở của tất cả chúng ta, nhưng làm thế nào để con người chúng ta có hạnh phúc?

Trong con mắt của thiền quán thì năm thứ gồm: tiền tài, sắc tướng, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ được gọi là ngũ dục. Năm thứ đó có phải là tạo nên hạnh phúc cho chúng ta

không? Và năm thứ đó có phải là tạo ra khổ đau cho chúng ta không?

### **Nhìn Sâu vào tiền bạc**

Chúng ta nói rằng, tiền tài tạo nên khổ đau cho chúng ta là không có hợp lý và lại càng không hợp lý khi chúng ta nói ra rằng, tiền tài tạo ra hạnh phúc cho chúng ta.

Đại chúng nhắm mắt lại, nhìn sâu vào tiền tài để xem thử có phải rằng, chúng là điều kiện tạo nên hạnh phúc cho chúng ta không? Và tiền tài có phải là điều kiện tạo nên khổ đau cho chúng ta không? Sau khi nhắm mắt để nhìn sâu vào tiền tài, Đại chúng có khám phá ra chân như của vấn đề không? Chắc chắn tiền tài không phải là yếu tố tạo nên hạnh phúc hay đau khổ cho chúng ta. Cái mà tạo nên hạnh phúc cho chúng ta khi sử dụng tiền tài chính là tâm ý. Nếu ta có một tâm ý trong sáng và lành mạnh, ta đem tâm ý trong sáng và lành mạnh

đó mà sử dụng và tiếp xúc với tiền tài, và hạnh phúc của chúng ta là tùy theo khả năng trong sáng và lành mạnh của tâm ý chúng ta, trong khi chúng ta sử dụng tiền tài mà hạnh phúc của chúng ta được tạo nên.

Khổ đau trong đời sống của chúng ta cũng do tâm ý của chúng ta. Tâm ý của chúng ta không lành mạnh, tâm ý của chúng ta mù quáng, ta đem tâm ý không lành mạnh và mù quáng đó mà tiếp xúc với tiền tài, thì tiền tài sẽ làm cho chúng ta khổ đau và thất vọng.

Sau khi thiền quán sâu như vậy, chúng ta mới thấy bài thơ của một nhà thơ nào đó, lên án tiền bạc một cách thái quá và không có thông minh:

“Bạc ác chi mi rứa lắm tiền

Mi xui thiên hạ hóa ra điên...”

Hay là:

"Tiền là tiên là Phật

Là sức bật của tuổi trẻ

Là sức khỏe của tuổi già

Là cái đà danh vọng

Là cái lọng che thân

Là cán cân công lý

Ôi! Tiền là hết ý".

Nhìn tiền như vậy, chỉ đúng với khía cạnh hết sức là hèn yếu, chứ không đúng với khía cạnh tích cực và chính xác.

Thật ra, tiền bạc đâu có ác mà tâm tham của con người mới là ác. “Tham là thuộc tính của ác tâm”.

Phật Giáo không nói tiền là ác hay thiện mà nói tham tâm là ác và vô tham tâm là thiện.

Như vậy, Đại chúng thấy tham tâm là chất liệu tạo nên khổ đau trong đời sống của con người hay của tất cả chúng ta, và tâm không

tham, tâm ấy tạo nên hạnh phúc an lạc cho tất cả chúng ta mỗi ngày.

Tâm ta không tham, thì khi ta sử dụng đồng tiền hàng ngày, nó sẽ tạo ra phước đức cho ta và nó có tác dụng rất lớn để làm nên lợi ích cho bản thân, gia đình, xã hội và cuộc đời.

Khi ta thiền quán và nhìn sâu vào tiền bạc, ta mới có khả năng thấy rõ tính chân như của tiền bạc, và mỗi khi ta đã thấy rõ tính chân như của tiền bạc rồi, ta mới có khả năng sử dụng tiền bạc để đem lại lợi ích cũng như hạnh phúc cho ta và cho tất cả mọi người.

### **Nhìn sâu vào sắc tướng**

Ta lại tiếp tục đưa đôi mắt thiền quán nhìn sâu vào sắc tướng, để thấy rằng, có phải sắc tướng làm cho ta khổ đau hay hạnh phúc không? Sắc tướng không phải là yếu tố tạo nên khổ đau hay an lạc cho ta. Chính tâm ta mới là yếu tố tạo nên hạnh phúc hay khổ đau cho ta.

Đại chúng thấy sắc tướng có làm cho ai khổ đau không? Người đẹp có làm cho ai khổ đau không? Cảnh đẹp có làm cho ai khổ đau không? Cá đẹp có làm cho ai khổ đau không? Chim đẹp có làm cho ai khổ đau không? Dòng sông đẹp có làm cho ai khổ đau không? Mặt trăng đẹp có làm cho ai khổ đau không? Đám mây đẹp có làm cho ai khổ đau không? Một đóa hoa đẹp có làm cho ai khổ đau không?

Cái đẹp không làm cho ai khổ đau cả, chỉ có con người khổ đau, là do con người si mê tiếp xúc và bám víu với cái đẹp. Cho nên, khổ đau là do ở nơi tâm của con người đầy chất liệu si mê, tham lam mà tiếp xúc với sắc đẹp, chứ sắc đẹp nào có làm cho ai khổ đau.

Sắc tướng có làm cho ai hạnh phúc không? Có nhiều người rất là đẹp, nhưng họ đâu có hạnh phúc, họ rất là đau khổ, đau khổ đến cực kỳ. Việt Nam ai cũng biết nàng Kiều của



Nguyễn Du, Kiều là một người rất đẹp nhưng rất cực kỳ đau khổ. Đáng lẽ sắc đẹp như Kiều, như Tây Thi là một người hạnh phúc chứ, và có những hoa hậu thế giới, họ là phải hạnh phúc chứ, nhưng không, họ là những người có rất nhiều nhu cầu, nhiều nỗi sợ hãi và đau khổ. Như vậy, cái gì làm cho họ đau khổ, khi họ đã có sắc đẹp? Cho nên, cái làm cho họ đau khổ, chính là cái tâm chấp ngã và si mê, vô minh ở nơi họ.

Khi thiên quán, ta nhìn thật sâu sắc, rồi ta mới thấy buồn cười, khi thấy một số nhà thơ lên án "hồng nhan bạc mệnh". Hồng nhan mà bạc mệnh là hồng nhan rởm, vì trong hồng nhan đó có chất liệu u mê ở trong. Bất cứ hồng nhan nào được tạo ra từ vô minh, chấp ngã và tham ái đều là hồng nhan bạc mệnh! Hồng nhan mà bạc mệnh, vì trong hồng nhan ấy, có cái bất toàn, có cái bất hảo, nên nó chỉ là cái hồng nhan lừa phỉnh.

Trong thiền quán ta thấy, sắc tướng không làm cho mình khổ đau, cũng không làm cho mình hạnh phúc, mà chính tâm mình đắm chìm vào sắc tướng, mới làm cho mình khổ đau và tâm không bị kẹt vào sắc tướng, thì tâm đó mới làm cho mình hạnh phúc.

Tâm không bị kẹt vào sắc tướng, khi ta tiếp xúc với vạn cảnh, ta vẫn thấy được tự tính giai không của vạn cảnh, nên tiếp xúc mà thông dong, tiếp xúc mà không bị cảnh vật làm chướng ngại. Khi tiếp xúc với vạn cảnh hằng ngày, nhưng hằng ngày vẫn thấy được tự tính của vạn cảnh là không có tự tính. Chính cái không có tự tính đó, mới là cái sự thật của vạn cảnh giữa này.

Biết vậy, nên mình không bị đắm chìm vào sắc tướng. Khi một người tiếp xúc với mọi cảnh mà không bị hệ lụy, không bị đắm chìm, thì người đó có hạnh phúc, người đó có tự do,

người đó có chủ quyền, người đó có an lạc. Trái lại, người tiếp xúc với sắc tướng mà tâm bị dính mắc, bị vướng và bị kẹt, thì vị đó đứng ngồi không có yên, đi cũng đi bòn chòn, đứng cũng đứng bòn chòn, nằm cũng nằm bòn chòn, ngủ cũng ngủ bòn chòn, ăn cũng phải ăn bòn chòn. Ăn phải ăn một cách vội vã, để rượt theo cho kịp cái sắc tướng hư huyền.

Tại sao họ có hành động như vậy? Tại vì họ đã vướng, đã dính, đã kẹt nên sinh ra vậy. Cho nên, nhìn vào bước chân của một người bị vướng, là mình biết ngay. Lấy gì mà nhìn? Lấy đôi mắt thiền quán mà nhìn sâu vào từng bước chân để thấy rõ chủng tử tâm hành đang vận hành nơi tâm ý và bước chân của họ.

### **Nhìn sâu vào danh tướng**

Ta tiếp tục đưa đôi mắt thiền quán nhìn sâu vào danh tướng, danh tướng có làm cho ai khổ đau không? Danh tướng không làm cho ai

khô đau cả, mà danh tướng cũng chẳng làm cho ai hạnh phúc. Sự hạnh phúc là do tâm của một người có sự trong sáng, lành mạnh và rộng lớn. Khi tâm của một người trong sáng, lành mạnh và rộng lớn, họ sử dụng cái danh tướng nào, thì cái danh tướng đó, trở thành ra trong sáng, lành mạnh, rộng lớn và danh tướng đó, có tác dụng đem lại hạnh phúc cho chính họ và có tác dụng xây dựng tốt đẹp cho nhiều người và cuộc đời.

Trái lại, người có tâm hồn chật hẹp, tối tăm, rách nát, sứt mẻ thì người đó khoác lên cái danh tướng nào, thì danh tướng đó, càng trói người đó và làm khô đau phiền hà cho người đó và đốt cháy hết mọi hạnh phúc của người đó.

Điều này ta cũng thấy rất rõ trong xã hội, có đôi người cái tâm của họ thì nhỏ, mà cái danh tướng của họ thì rất lớn, nên khi họ

trực diện với mọi công việc họ không thể kham năng, đưa đến những hành sự bất cập và bệnh hoạn. Họ đưa tới bệnh hoạn cho bản thân đã đành, mà còn đưa tới bệnh hoạn cho công việc, bệnh hoạn cho tổ chức và bệnh hoạn cho cuộc đời. Xã hội chúng ta hiện nay có rất nhiều bệnh hoạn, trong đó có những bệnh hoạn mà con người phần nhiều đắm chìm vào cái danh tướng hư huyễn, nên đã làm khổ đau cho nhiều người. Dưới đôi mắt thiên quán, danh tướng được làm nên bởi cái không phải danh tướng và chính cái danh tướng được làm nên bởi cái không danh tướng mà ta tưởng rằng là có danh tướng thiệt, cho nên ta có khổ đau.

Danh từ Đại đức, Thượng tọa, Hòa thượng trong Phật giáo hay tên gọi chức sắc của một số tôn giáo cũng chỉ là một danh tướng, biểu thị cho những ý nghĩa tạm thời nào đó, chứ không phải là chân nghĩa. Chân nghĩa thì không

có tên gọi và không thể gọi tên. Nhưng do ta bị kẹt vào danh tướng, khiến ta không vui, khi một ai đó không gọi đúng tên ta, không gọi đúng cái danh của ta.

Bằng đôi mắt thiền quán, ta nhìn sâu vào các danh tướng, ta thấy rằng, “không có cái danh nào gọi là chính danh cả, cái chính danh là cái vô danh, chính cái vô danh mới là cái chính danh”. Hay nói theo cách nói của văn hệ Bát nhã “Không có cái tướng nào gọi là thực tướng cả, chính cái vô tướng mới là cái thực tướng của vạn hữu”.

Như vậy, cái danh tướng đích thực của con người, chính là cái không danh tướng. Không danh tướng chùng nào, thì người đó có hạnh phúc chùng đó, người đó thông thả chùng đó và người đó có tự do chùng đó. Người nào sống với hữu danh, hữu tướng chùng nào, thì người đó bị kẹt chùng đó, bị

phiền hà chừng đó. Ngày xưa, khi đức Thế Tôn còn tại thế, có một vị quan xuất gia làm thầy tỳ kheo, đức Phật dạy cho vị này pháp ly dục, tịch tịnh, sống ở trong núi rừng yên tĩnh để theo dõi và quán chiếu tâm, vị đó ngồi thiền, đi thiền trong rừng cảm thấy thích thú và treo võng vào hai gốc cây đu đưa võng qua lại, gió mát thoải mái, vị đó nói “u chao! u chao”!

Khi nghe “u chao” như vậy, các thầy tỳ kheo khác, thưa với Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn! Vị tỳ kheo đó chán tu rồi, nên đã kêu lên những tiếng u chao, u chao”!

Thế Tôn gọi vị tỳ kheo đó đến hỏi: “Sao? Trưa này Thầy sống giữa núi rừng, không có hạnh phúc hay sao mà thốt lên mấy tiếng u chao, làm cho các thầy khác động niệm và đã đến thưa với Như Lai”.

Vị tỳ kheo quỳ xuống và Bạch Thế Tôn rằng: con hạnh phúc quá, nên con không làm chủ được con và con đã thốt lên lời như vậy.

Thế Tôn hỏi: “Tôn giả thấy hạnh phúc như thế nào”? - “Bạch Thế Tôn! Con thấy hạnh phúc một cách kỳ lạ, bởi vì trước đó con làm quan, đi đâu là có tùy tùng bộ hạ đi theo, con không hề có tự do, trước khi ăn phải có người nếm thức ăn, trước khi ngủ phải có người kiểm tra, đi đâu phải có người đi theo bảo vệ. Giờ đây đi theo Thế Tôn con bỏ hết, con thực hành hạnh ly dục, tịch tịnh, sống giữa rừng sâu mà con thấy an toàn hạnh phúc, thanh thoi quá, nên con thấy con hôm nay thực sự là hạnh phúc”.

Qua câu chuyện ấy, ta thấy người mà có chủ quyền, người mà có thanh thoi là người không mang bất cứ một danh tướng nào cả, còn mang vào trong ta một danh tướng nào đó,



thì đời ta bị cái danh tướng đó cột chặt và gây phiền nhiễu. Và, ta biết rằng, mang danh tướng vào trong ta, thì đời sống của ta trở nên nặng nề, nhưng buông bỏ danh tướng, thì ta lấy cái gì để buông bỏ? Ta hãy sử dụng tâm vô chấp nơi danh tướng mà buông bỏ danh tướng.

Bấy giờ tôi sinh ra, mẹ và ba tôi cúng mụ, đặt cho tôi tên Trí, vậy là tên Trí đã gắn chặt cho tôi, cái danh Trí đã gắn chặt vào tôi. Khi xuất gia, thầy tôi đặt cho tôi cái tên Thái Hòa để phân biệt giữa Thái Hòa với Thái Thuận, để phân biệt giữa Thái Hòa và Thái Tịnh, để phân biệt giữa Thái Hòa với Thái Tuệ,.. Nên, bây giờ nếu tôi nói, tôi không phải tên là Thái Hòa thì giữa thế gian này có ai chịu không? Nói tôi không phải là thầy Thái Hòa, quý vị Phật tử có chịu không? Vậy, tôi phải từ chối cái tên đó ở đâu cho có hiệu quả? Tôi phải dùng tâm không mắc kẹt vào danh tướng của

tôi, mà từ chối cái tên đó ở trong tâm mình. Ở bên ngoài thì mình có cái tên gọi như thế, nhưng ở trong tâm mình không bị mắc kẹt bởi cái tên gọi đó, thì mình mới tự tại và thông dong với cái tên đó.

Cho nên, không có tên mà không bị mắc kẹt thì chưa phải là giỏi, có tên, có danh tướng mà không bị mắc kẹt mới là giỏi, mới là người có thực tài và thực đức.

Khi một người tu tập mà có khả năng làm lợi ích cho đời, thì người đó phải luyện cái tâm, để tâm không bị kẹt vào danh tướng, còn nếu tu tập mà tâm bị kẹt vào danh tướng, thì đương nhiên sự tu hành của mình không có lợi ích gì, mà mình cũng chẳng làm được gì lợi ích cho cuộc đời! Hễ tâm ta mà kẹt vào danh tướng, thì làm cái gì cũng là làm cho cái danh tướng của ta thôi và khi đã làm cho danh tướng của ta, thì làm sao ta gọi là ta làm cho cuộc đời,

và làm sao ta tự cho rằng, ta hiểu và thương cuộc đời và ta đang giúp đời. Ta làm mọi công việc với cái tâm danh tướng, thì hiệu quả đem lại lợi ích cho ta rất ít mà tai họa đem lại cho ta và cho mọi người rất nhiều. Càng làm theo danh tướng, ta càng mất tự do và càng làm theo danh tướng, ta càng mất chủ quyền.

Tụng kinh Phổ Môn, ta thấy trong kinh diễn tả Bồ tát Quán Thế Âm cần hiện thân vị Tỳ kheo, liền hiện thân Tỳ kheo mà thuyết pháp; cần hiện thân vị Trưởng giả, liền hiện thân vị Trưởng giả mà thuyết pháp; cần hiện thân vị Tể tướng liền hiện thân vị Tể tướng mà thuyết pháp; cần hiện thân vị Bà la môn, liền hiện thân vị Bà la môn mà thuyết pháp; cần hiện thân một Đồng nam hay một Đồng nữ, liền hiện thân một đồng nam hay đồng nữ mà thuyết pháp. Bồ Tát Quán Thế Âm làm được điều đó, bởi vì tâm của Ngài không bị mắc kẹt vào bởi

bất cứ ở nơi một danh tướng nào. Còn nếu, Ngài bị mắc kẹt vào ở nơi danh tướng, thì khi Ngài hiện tướng đồng nam, thì Ngài vĩnh viễn là đồng nam thôi, chứ không thể nào hiện tướng đồng nữ được và khi hiện tướng đồng nam để thuyết pháp mà không có khả năng hiện tướng đồng nữ, thì việc thuyết pháp của Ngài bị hạn chế, bị hạn chế bởi thời gian, bị hạn chế bởi không gian và bị hạn chế bởi chủng loại. Bởi vì, có những không gian có đồng nam mà không có đồng nữ, có những không gian có đồng nữ mà không có đồng nam. Có những không gian và có những thời gian thuận hợp cho đồng nam mà không phải đồng nữ, hoặc có chủng loại, khi thì nam, khi thì nữ, nếu Ngài chỉ kẹt vào tướng nam thì Ngài lại trở ngại với tướng nữ, nếu Ngài chỉ kẹt vào tướng nữ, thì bị trở ngại với tướng nam, kẹt vào tướng tà kheo, thì bị trở ngại với tướng người đời, kẹt vào

tướng của người đời, thì bị trở ngại bởi tướng xuất gia, kẹt vào tướng dân thì trở ngại với tướng quan, kẹt vào tướng quan, thì bị trở ngại tướng của dân. Cho nên trong đời có những vị minh quân mà muốn nghe dân, họ phải cởi áo quan, áo vua bỏ một bên và mặc tướng áo của người dân mới thân cận với dân và nghe được tiếng nói của dân.

Như vậy, khi thiền quán sâu, ta thấy sắc tướng có phải là tạo nên hạnh phúc hay khổ đau cho con người không? Hoàn toàn không phải.

Cái mà tạo nên khổ đau cho con người, làm cho mọi hoạt động của con người bị hạn chế, là do tâm của con người bị dính và kẹt vào danh tướng.

Cái mà tạo nên hạnh phúc cho con người, tạo nên cái vĩ đại cho con người, tạo nên cái đa dụng cho con người, tạo nên cái đa thù

cho con người, tạo nên cái rộng lớn cho con người là cái tâm không bị kẹt ở nơi danh tướng.

Tâm không bị kẹt vào nơi danh tướng, nên bất cứ cái danh tướng nào cũng là cái tướng của tâm. Nên, ta làm chủ được tâm, thì ta sử dụng được danh tướng.

Bồ tát sống với tâm vô trú, nên bồ tát không bị kẹt vào bất cứ danh tướng nào, do đó đối với bất cứ danh tướng nào, Bồ tát cũng có thể tùy duyên sử dụng để làm lợi ích cho cuộc đời. Nên, Bồ tát là những vị sống tự do giữa mọi danh tướng.

### **Nhìn sâu vào ẩm thực**

Chúng ta tiếp tục đưa đôi mắt thiền quán nhìn sâu vào việc ăn uống. Ăn uống có phải là tạo nên hạnh phúc hay khổ đau cho chúng ta không? Nhìn sâu vào vấn đề này với đôi mắt thiền quán, chúng ta thấy ăn uống chỉ là điều kiện, chứ không phải là tác nhân.

Nếu ta ăn, ta uống với một tâm hồn thoải mái, tươi vui thì thức ăn, thức uống đó, đi vào trong ta tạo nên những cảm giác tươi vui, thoải mái và an lạc. Trái lại, tâm ta quá bận rộn, quá lo âu, quá phiền muộn, tâm ta quá nhàm chán để tiếp nhận thức ăn, thức uống thì thức ăn thức uống đó, là những điều kiện để đi vào trong cơ thể ta và sẽ tạo ra nhiều bệnh hoạn và khổ đau cho ta. Bởi vậy, ta phải sửa soạn cho cái tâm ta trước khi ăn, chứ không phải chỉ sửa soạn cách ăn, không gian ăn và thức ăn.

Người phàm phu chay, thì họ chỉ sửa soạn thức ăn, người có học một chút, thì họ không những sửa soạn thức ăn mà còn sửa soạn cách ăn và không gian để ăn, nhưng người có tu, có tuệ giác, thì họ không phải chỉ sửa soạn thức ăn, sửa soạn cách ăn, sửa soạn không gian ăn mà còn sửa soạn cái tâm để ăn.

Cho nên, người phàm phu thấy vấn đề là thấy ở ngoài da, người có học một chút, thì thấy vấn đề ở nơi thớ thịt và người có thiên quán, thì thấy vấn đề là thấy tận cốt tủy của nó. Do thấy tận cốt tủy, nên mới sửa soạn tâm ăn, thấy ở thớ thịt, nên mới sửa soạn cách ăn và thấy ở ngoài da, nên chỉ biết sửa soạn thực phẩm để ăn. Ta ăn với tâm không vui vẻ, thức ăn dù ngon đến mấy cũng trở thành dở, dù bổ dưỡng đến mấy cũng trở thành độc tố.

Biết vậy, bậc có tuệ giác ở trong đời, họ không những chỉ sửa soạn thức ăn, không những chỉ sửa soạn cách ăn mà còn sửa soạn tâm ăn một cách cẩn trọng, nên khi ăn, họ biết nên ăn cái gì và không nên ăn cái gì, nên ăn lúc nào và ở đâu, không nên ăn lúc nào và không nên ăn ở đâu. Và trong lúc ăn, nên nói với nhau cái gì và cái gì không nên nói với nhau, nên nghĩ cái gì và cái gì không nên nghĩ.



Cho nên, ta đưa đôi mắt thiền quán nhìn sâu vào thức ăn, thức uống, ta biết rõ những thực phẩm chỉ là những điều kiện giúp ta ăn, mà không phải là cái ăn, không phải là hành động ăn, hành động ăn là thân thể và miệng của ta. Sự tác động chủ yếu vào hành động ăn của thân và miệng lưỡi là tâm ý của ta. Nên, khi nhìn vào thực phẩm, ta không nên vội vàng lên án thức ăn, thức uống.

Rượu có làm say ai? Rượu không làm say ai cả, rượu chỉ là thức uống vô tri có chút men nồng mà thôi, rượu có làm say ai mà lên án nó, rau muống, khuôn đậu có làm cho ai say mà lên án nó, thịt cá có làm cho ai say và bệnh mà lên án nó, bia rượu có làm cho ai bệnh mà lên án nó, đậu khuôn, nấm có làm cho ai bệnh mà lên án nó, nó chỉ làm cho ta say và bệnh, khi tâm ta đã bị chất liệu tham làm say và đã bị bệnh tham xâm nhập, và mỗi khi ta đã bị bệnh

tham xâm nhập, thì tất cả những cái đó đều có khả năng không những làm cho ta say và bệnh, mà bất cứ cái gì cũng có thể làm cho ta say và phát sinh bệnh cả.

Thực tế, rượu không làm cho ai say, nhưng người tham uống rượu, thì bị say rượu, chứ không phải rượu say. Biết vậy, nên ta không có lên án thực phẩm mà lên án cái tâm tham lam của người tạo ra thực phẩm và lên án cái tâm tham lam của ta khi tiêu thụ thực phẩm. Cho nên trong đời mắt thiên quán, thực phẩm không có gì để ta lên án. Chúng ta phải biết ngay đâu là gốc rễ và đâu là ngọn ngành của vấn đề. Khi một sự cố xảy ra trong đời sống của ta, của gia đình và xã hội, ta phải biết rõ đâu là gốc rễ và đâu là ngọn ngành của vấn đề. Khi mà ta thấy rõ gốc rễ của vấn đề, thì ta khắc phục những khó khăn do vấn đề đem lại, chẳng có gì là khó khăn. Ta không thấy rõ vấn

đề, mà ta cố gắng giải quyết, thì vấn đề đã không được giải quyết mà chúng lại càng rối rắm thêm cho ta, cho gia đình và xã hội. Khi một sự cố nó xảy ra trong gia đình ta, trong xã hội ta, ta đặt sự cố đó trước mặt, như là một đối tượng thiên quán để thấy rõ đâu là gốc rễ, đâu là ngọn ngành, và khi ta đã khám phá ra chân như của ngọn ngành, chân như của gốc rễ, ta giải quyết vấn đề như là ta gặp người thương mà cười một nụ cười nhẹ tung và mọi chuyện êm thấm. Trái lại, khi không thấy rõ ngọn ngành, không thấy rõ gốc rễ, ta giải quyết vấn đề thì ta làm cho vấn đề càng thêm rối rắm. Giống như bác sĩ giỏi sờ vào con bệnh là biết bệnh và cho thuốc uống, thì có hiệu quả ngay, còn bác sĩ không giỏi, thì cứ nghi đau bao tử, mổ bao tử không phải, lấp bao tử lại, rồi lại nghi gan và mổ gan, mổ gan không

phải, lại nghi tim, rồi lại mổ tim. Cứ như thế phan thanh bệnh nhân ra và bệnh nhân sẽ chết.

Trong đời sống chúng ta cũng vậy, khi một sự cố xảy ra, ta không có thiền quán để nhìn sâu vào sự cố để khám phá sự thật, mà cứ suy đoán, hết cái suy đoán này đến cái suy đoán khác. Ta suy đoán đúng thì rất ít, mà suy đoán sai thì rất nhiều.

Như vậy, ta đã thấy rõ và đừng bao giờ lên án sự ăn uống mà phải biết lên án cái tâm tham ăn, tham uống của ta, và ta phải biết cách, sửa soạn cái tâm của ta trước khi ăn uống, và duy trì sự trong sáng của tâm ta trong lúc ăn uống.

### **Nhìn sâu vào sự ngủ nghỉ**

Ta đưa đôi mắt thiền quán của ta nhìn sâu vào sự ngủ nghỉ để khám phá chân như của nó.

Khi nghe quý Thầy giảng nói rằng, ngủ nhiều thì ngu, do đó có nhiều người liền nghĩ

rằng, thức nhiều là trí và không chịu ngủ. Ai hỏi tại sao? Họ bảo rằng, hôm đó, đi nghe quý thầy giảng, bảo ngủ nhiều là ngu, cho nên nghĩ rằng, ngủ nhiều sanh ngu, mình có chút thông minh, nên suy luận ngủ nhiều sanh ngu, thì chắc thức nhiều sẽ sanh trí, nên bữa nay thức, chứ không ngủ nữa, nhưng mới thức hai đêm thì không những sanh trí mà còn sanh đại ngu trong cái ngu của ngủ nữa. Thức thêm một ngày, rồi thức thêm một đêm nữa, thì đúng là cái ngu đó, không còn là cái ngu bình thường nữa, mà là cái ngu của cái dụng tâm không có trí.

Ta hãy nhìn sâu vào sự có mặt của trời và đất thì ta cũng sẽ thấy được tại sao ta phải thức và tại sao ta phải ngủ nghỉ. Ta thức khi nào và ta ngủ khi nào. Ban ngày ta thức đó là cái thức của trí. Ngủ mà ngủ ban ngày là cái ngủ của ngu và cái ngủ ban đêm là cái ngủ của trí và thức mà thức ban đêm là cái thức của

ngu. Bởi vì ban đêm để mà ngủ, ban ngày để mà thức, giờ đây ban ngày ta ngủ, ban đêm ta thức, thì không đúng với quy luật của nhân duyên, không đúng với quy luật của sự sống. Khi mà ta sống không đúng với quy luật của sự sống, thì nó sẽ sanh ra rất nhiều bệnh hoạn cho ta, rất nhiều tai ách cho ta. Tôi hay hướng dẫn cho Tăng sinh “nếu quý vị muốn dậy 3 giờ 30 sáng để tụng kinh, thì 9 giờ tối phải đi ngủ. Nếu 10 giờ 30 tối mới đi ngủ thì 3 giờ 30 sáng không thể dậy tụng kinh và ngồi thiền được”. Nếu mình muốn dậy 3 giờ 30 sáng mà thức khuya quá, tức là cái thức đã lấn sâu cái ngủ. Trong quy luật đá bóng mà lấn sâu quá thì bị phạt. Như vậy, khi cái thức lấn sâu cái ngủ thì ai phạt? Chính cơ thể mình phạt mình, mà cái phạt của cơ thể là cái phạt chính xác. Vì trong cơ thể mình bốn chất liệu rắn, lỏng, nhiệt và khí, chúng hòa điệu với nhau một cách tuyệt

đôi. Và tính âm và dương ở nơi mỗi chúng ta cũng hòa điệu với nhau một cách tuyệt đối tạo nên sự sống. Nên, âm dương lẫn sân nhau cũng rất nguy hiểm cho sự sống của ta và cũng từ đó sinh ra cho ta nhiều sự phức tạp.

Chất lỏng lẫn sân chất nhiệt trong thân thể ta, chúng tạo ra sự bất hòa cho cơ thể. Trong cơ thể ta chất rắn lẫn sân chất lỏng cũng sinh ra nhiều chuyện bất ổn cho ta. Thân và tâm lẫn sân nhau thì ta bất an. Cái bất an của ta có gốc rễ từ sự sống không có hòa điệu. Những phiền hà trong đời sống của ta và trong đời sống của ta không có hạnh phúc là do thân và tâm của ta không có sự hòa điệu.

Tự thân cơ thể của chúng ta hoạt động rất màu nhiệm, mỗi bộ phận tự làm công việc của nó và để hỗ trợ cho những bộ phận khác một cách tự nhiên. Ví dụ, như giờ dần là ta dậy (từ 3 giờ - 5 giờ) sửa soạn cho cơ thể và giờ

mão (5 giờ - 7 giờ) là giờ khởi động và bài tiết của ruột già để phế thải những chất cặn bã đi ra ngoài, nên việc ăn uống và ngủ nghỉ của ta hợp lý, là ta tạo ra những điều kiện hợp lý để yểm trợ cho những hoạt động phong, thủy, địa, hỏa trong ta tương tác và yểm trợ nhau một cách hợp lý, nhằm giúp cho các bộ phận trong cơ thể của ta hoạt động đúng chức năng của nó, tạo ra cho ta một thân thể vô bệnh, bình an và hạnh phúc. Nên, ta phải biết sử dụng tâm trong sáng để điều khiển thân, yểm trợ những bộ phận trong cơ thể của thân, khiến cho các bộ phận ấy hoạt động một cách hợp lý.

Trong đời sống hằng ngày, nếu ta cứ tiếp tục tham lam ăn uống và ngủ nghỉ cũng như làm việc không có chừng mực, thì lâu ngày ta sẽ sinh bệnh, bệnh của thân và bệnh của tâm.



Như vậy, sự hạnh phúc và an lạc của ta không bao giờ phát sinh từ sự van xin, cầu cạnh và lại càng không bao giờ phát sinh từ lòng tham lam của ta, mà nó phát sinh từ tâm ý tham của ta và từ sự biết tiếp nhận và biết điều hòa thân và tâm ta một cách hợp lý.

Cho nên, trong Phật pháp, trạch pháp là một điều hết sức quan trọng trong bảy yếu tố giác ngộ. Trạch pháp có nghĩa là chọn lựa phương pháp thích hợp mà ứng dụng vào trong đời sống của mình, và từ sự ứng dụng hợp lý đó, mà hạnh phúc, an lạc từ trong ta sinh khởi. Cho nên, ta trạch pháp mà sai, chọn pháp mà hành sai, thì sẽ đưa tới hậu quả không đúng như ý muốn của ta. Ta muốn một đường mà ta làm một nẻo. Khi ăn, ta đừng bao giờ ăn no, ăn no làm cho người ta mệt và sinh ra sự ngu muội. Và ăn cũng không nên ăn thiếu, vì ăn thiếu thì ta thèm ăn và luôn luôn nghĩ tới cái ăn. Thèm

ăn và chỉ nghĩ tới cái ăn, thì ta không còn là con người nữa, nên khiến cho mọi sinh hoạt của ta nằm dưới tầm suy nghĩ và hoạt động của con người. Ăn no sinh ngu, ăn thiếu sinh tệ, ăn đủ sinh an, ăn với tâm ý tham và từ bi thì sinh khởi phước đức và giải thoát. Nên, ăn uống quá no là cách ăn uống của loài súc sinh, ăn uống quá thiếu là cách ăn uống của loài ngựa quỳ, ăn uống không được là thuộc về loài địa ngục, ăn uống vừa đủ là cách ăn của những bậc có trí ở trên đời, ăn với tâm ý tham và từ bi là cách ăn của các bậc thánh trí. Do đó, ta phải biết cách ăn để cho hạnh phúc và sự thanh cao thực sự có mặt ngay trong đời sống của ta.

Ngủ cũng vậy, ngủ mà để cho tâm trí của ta dờ dẫm thì ngủ làm gì? Cho nên, ta chỉ cần ngủ để đáp ứng cho những nhu cầu sinh học của cơ thể, mà không phải để cho sự ngủ nghỉ vùi lấp cuộc sống của ta.

Ta ăn với tâm ly tham, thì ta có hạnh phúc, ta ăn với tâm không giận hờn, với tâm thư thả thì ta có hạnh phúc. Ta ngủ với tâm ly tham, tâm không giận hờn thì ta có hạnh phúc. Ta ngủ với tâm lo âu, tính toán để chiếm hữu, tâm đầy giận hờn trách móc, thì dứt khoát trong giấc ngủ của ta sẽ xuất hiện những cơn ác mộng. Cho nên có những người nằm cả đêm mà không ngủ thẳng giấc được, cứ chập chờn giấc ác mộng này đến giấc ác mộng khác, người ngoài nhìn vào, họ thấy ta ngủ, nhưng thật ra ta ngủ vồn vện chưa được 2, 3 tiếng đồng hồ. Cho nên, ta phải thực tập thế nào, khi ngủ là tắt cả cho cái ngủ, khi ăn là dùng hết tâm hồn của ta cho cái ăn, ta sẽ có cái ăn bình an, ngủ là dùng hết tâm hồn cho cái ngủ thì giấc ngủ đó sẽ trở nên bình an và ngon lành.

Thưa đại chúng,

Chất liệu tạo nên hạnh phúc cho ta đó là tâm trong sáng, tâm lành mạnh, tâm rộng lớn, tâm không vướng mắc, khi chúng ta tiếp xúc với tiền tài, sắc đẹp, danh tướng, ăn uống và ngủ nghỉ.

Tâm của chúng ta mà không trong sáng, không lành mạnh và chật hẹp tối tăm, ta đem tâm đó mà tiếp xúc với tiền tài, sắc đẹp, danh tướng, ăn uống và ngủ nghỉ thì ta sẽ có rất nhiều khổ đau.

Như vậy, hạnh phúc hay khổ đau là do tâm ta quyết định, chứ không phải ở nơi tiền tài, danh vọng, sắc đẹp, ăn uống và ngủ nghỉ.

Chúng ta thấy được điều đó, chúng ta nhận ra được điều đó chính là bằng con đường thiền quán. Đức Phật nhận ra được điều đó bằng con đường thiền quán. Các vị Tổ sư đi vững chãi cũng bằng con đường thiền quán, nên không vướng mắc.

Thưa đại chúng,

Chúng sanh ở trong cõi Dục thường thường cho tham dục là hạnh phúc và vì vậy, nên ý dục là Thượng đế tạo ra cho chúng ta ở Dục giới, chứ không phải Thượng đế nào ở trên trời.

Trong ý dục đó, nó đã có chất liệu của khổ đau, có chất liệu của bất toàn, nó có chất liệu của sự không bình an.

Chúng sanh ở Sắc giới rất nhẹ về ý dục, nhưng rất nặng về ý kiến. Đó là những luận điểm, những quan điểm được tác động bởi ý thức. Nên, đó không phải là nhận thức đúng. Nhận thức ấy không đúng, không phù hợp với như lý. Cho nên, nó đưa tới khổ đau cho chúng sanh ở nơi Sắc giới. Có người họ đưa ra những luận thuyết, những quan điểm và họ tranh cãi luận thuyết, tranh cãi quan điểm, phần nhiều là từ nơi ý kiến cả.

Trong gia đình mình, cũng có lúc thành cõi trời Sắc giới, vì cha một ý kiến, mẹ một ý kiến, anh một ý kiến, em một ý kiến, chồng một ý kiến, vợ một ý kiến, không có ý kiến nào thỏa thuận với ý kiến nào cả và gia đình mình tan vỡ. Tan vỡ không phải vì thiếu cơm ăn, áo mặc, ở nhà lâu, xe hơi. Tan vỡ không phải vì con cái không có công ăn việc làm; tan vỡ, không phải vì không có danh; không phải tan vỡ, vì mặt mình xấu mà mọi tan vỡ là từ ý kiến và vì ý kiến. Vì vậy, ý kiến là Thượng đế tạo ra cõi trời Sắc giới.

Ý tưởng nó tạo ra cõi trời Vô sắc giới, tức là thế giới của tư tưởng, mà tư tưởng đó được tác động bởi tâm ý. Cho nên, chúng sanh ở cõi trời Vô sắc giới, được hình thành bởi ý tưởng và do hình thành bởi ý tưởng, cho nên quan điểm mình có thể bỏ qua được, nhưng ý

tưởng hay lý tưởng thì không thể bỏ qua được, vì vậy, nên nó sinh chuyện.

Đức Phật dạy:

“Hễ còn ý dục thì còn khổ đau

Hễ còn ý kiến thì còn khổ đau

Hễ còn ý tưởng thì còn khổ đau”.

Chính ý dục, tạo nên chúng sanh ở cõi Dục. Ý kiến tạo nên chúng sanh ở cõi trời Sắc giới và ý tưởng tạo nên chúng sanh ở cõi trời Vô sắc giới. Vì vậy, chúng sinh có ba cõi và nẻo luân hồi.

Cho nên, ý dục đã đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở nơi cõi Dục.

Ý kiến đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở cõi trời Sắc giới.

Ý tưởng đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở cõi trời Vô sắc giới.

Bởi vậy, trong kinh Pháp Hoa, đức Phật dạy “tam giới bất an do như hỏa trạch”. Ba cõi không an ví như nhà lửa vậy.

Ngọn lửa ý dục đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở nơi Dục giới; ngọn lửa của ý kiến đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở nơi Sắc giới và ngọn lửa ý tưởng đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở nơi cõi Vô sắc giới.

Chúng sanh trong ba cõi ngày đêm bị thiêu đốt bởi ý dục, ý kiến và ý tưởng. Bởi vậy, chúng ta muốn hạnh phúc và bình an trong ba cõi chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải tu tập để làm cho ý dục ở trong ta lắng xuống, làm cho ý kiến ở trong ta lắng xuống, làm cho ý tưởng ở trong ta lắng xuống.

Ở nơi con người nào ý dục đã lắng xuống, ý kiến đã lắng xuống, ý tưởng đã lắng xuống, thì người đó có hạnh phúc đích thực,



người đó có tự do đích thực, người đó có bước đi vững chãi và thanh thoi đích thực, người đó có hạnh phúc và an toàn một cách tuyệt đối.

Bởi vậy, chúng ta tu tập, ta phải giữ ý niệm của chúng ta từng giây từng phút, một ý niệm dẩu ta đi rất xa, xa lắm nếu ta không có chánh niệm tỉnh giác.

Vậy, hãy cẩn thận từng ý niệm của chúng ta!

*Chép xong ngày 06/05/Quý Mùi (2003)*

## TUỔI TRẺ VỚI TÌNH YÊU

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật  
Thưa đại chúng!

Hôm nay là ngày 4/3/ Quý Mùi, tức ngày 5/4/2003 tại tu viện Bát Nhã, Dambri - Bảo Lộc. Nhận lời mời của Thượng tọa Viện chủ, cũng như lòng mong mỏi nghe pháp của quý vị trong đạo tràng và các anh chị em trong Gia đình Phật tử mà tôi có mặt hôm nay, để chia sẻ bài pháp thoại Tuổi trẻ với tình yêu đến quý vị.

### **Tình yêu là chất liệu vốn sẵn**

Thưa đại chúng,

Chất liệu tình yêu đã có sẵn trong tất cả chúng ta. Ta có mặt trong đời này là do ta có chất liệu tình yêu. Chất liệu đó có thể làm cho ta đi lên và cũng có thể làm cho ta đi xuống.

Chất liệu tình yêu có sự bao dung, có sự hỷ xả, sự không chiếm hữu thì tình yêu đó có chất liệu đưa chúng ta đi lên. Đi lên đâu? Đi lên để hoàn thành một nhân cách tốt đẹp ở trong thế giới con người và chúng ta có thể đi lên để hoàn thành một thiên chức tốt đẹp ở trong các cõi trời và ta có thể đi lên để hoàn thành phẩm chất cao đẹp của một vị Thánh hay một vị Bồ tát thanh tịnh hay một vị Phật trong tương lai.

Trái lại, trong chất liệu tình yêu của chúng ta có sự ích kỷ, có sự tham đắm, có sự mù quáng thì tình yêu đó sẽ đẩy cho chúng ta đến thế giới của loài súc sanh, thế giới của loài ngạ quỷ, thế giới của loài a tu la và thế giới của con người đầy khổ đau.

Tuổi trẻ chúng ta phải chọn lựa tình yêu có chất liệu cao đẹp để chúng ta có cơ hội đi lên.

Các vị Bồ tát và đức Phật có mặt với chúng ta, ở trong cõi đời này cũng chính là do tình yêu. Tình yêu của các Ngài là tình yêu vị tha, tình yêu vô ngã. Vì vậy, nếu tình yêu của chúng ta càng rộng lớn bao nhiêu thì chúng ta càng có hạnh phúc bấy nhiêu.

### **Hãy nhìn bàn tay**

Đại chúng hãy đưa bàn tay lên, nhìn sâu vào và hãy mỉm cười với bàn tay chúng ta trong giây phút này.

Ở trong bàn tay của mỗi chúng ta không phải đơn thuần là của chúng ta. Ở trong cuộc đời này, không có cha mẹ, chúng ta không bao giờ có bàn tay này. Nếu không có tổ tiên ông bà, chúng ta không bao giờ có bàn tay này, không có đồng loại và các chủng loại, chúng ta không bao giờ có bàn tay này.

Không có chư Phật và Bồ tát, chúng ta không bao giờ có bàn tay tròn vẹn xinh đẹp này.

Không có mặt trời, mặt trăng, dòng sông, núi rừng, cỏ cây ta không bao giờ có bàn tay này.

Tại sao như vậy? Bởi vì không có cha mẹ của chúng ta, thì làm gì có ta và không có ta, thì làm sao ta có bàn tay?

Không có tổ tiên ông bà nội ngoại chúng ta thì làm gì có cha mẹ ta. Không có cha mẹ ta thì làm gì ta có bàn tay này?

Và nếu có tổ tiên ông bà cha mẹ ta mà không có các vị Bồ tát, đức Phật xuất hiện dạy cho tổ tiên, ông bà cha mẹ ta tin nhân quả, bỏ nhân ác làm nhân lành, biết thương yêu đồng loại và các chủng loại, biết chăm sóc môi trường chung quanh thì bàn tay của ta cũng không thể có được, mà có chăng chỉ là bàn tay tật nguyền, một bàn tay của tội ác. Không có mặt trời, ta cũng không thể có bàn tay, vì không có năng lượng để tồn tại. Không có trái đất thì bàn tay ta cũng không thể tồn tại, vì

không có trọng lực nâng đỡ. Không có dòng sông ta sẽ không có nước uống, bàn tay ta làm sao hiện hữu?!

Như vậy, chúng ta hãy nhìn sâu vào bàn tay ta, để tình yêu đồng loại, tình yêu muôn loài và tình yêu thiên nhiên phát sinh và lớn mạnh trong ta.

Ta hãy yêu bàn tay của chúng ta như yêu cha mẹ ta, ta hãy yêu bàn tay của chúng ta như yêu tổ tiên ông bà nội ngoại của chúng ta, ta hãy yêu bàn tay của chúng ta, như yêu quê hương của chúng ta và ta hãy yêu bàn tay của chúng ta, như yêu chư Phật và Bồ tát vậy.

Vì chúng ta thấy sự có mặt đích thực của bàn tay chúng ta trong cuộc sống và chúng ta chăm sóc bàn tay đó mỗi ngày, để bàn tay của ta có khả năng tạo dựng hạnh phúc cho chính mình và tạo dựng hạnh phúc cho những người xung quanh.

Chúng ta hãy chăm sóc bàn tay của chúng ta ở trong chánh niệm, trong chánh tuê thì bàn tay của chúng ta, mới có khả năng xây dựng quê hương và làm đẹp cuộc đời.

### **Tình yêu mở lớn con đường**

Nếu ta không thấy rõ giá trị của bàn tay chúng ta, thì tình yêu của chúng ta không bao giờ có mặt. Mỗi khi rửa tay, chúng ta phải nhìn sâu vào bàn tay của chúng ta, chúng ta phải rửa sạch bàn tay của chúng ta để chúng ta có cơ hội nắm giữ Phật pháp và trao truyền tình thương đến cho mọi người và mọi loài.

Bởi vậy, sau buổi pháp thoại này, quý vị rửa tay mỗi ngày, nhưng không phải rửa tay như những ngày đã qua, mà chúng ta phải rửa bàn tay của chúng ta mỗi ngày trong sự thực tập chánh niệm.

Khi rửa tay, chúng ta phải thấy trong bàn tay của chúng ta có cha mẹ, tổ tiên ông bà,

nội ngoại, thầy, Tổ, Bồ tát, Thánh hiền, mặt trời, mặt trăng, trái đất, dòng sông, phước báo nhiều đời... đều đang có mặt ở nơi bàn tay của chúng ta. Chúng ta rửa tay một cách sâu sắc như vậy, và chúng ta tiếp xúc với bàn tay một cách sâu sắc như vậy, thì tình yêu trong chúng ta sẽ lớn mạnh mỗi ngày và chúng ta có hạnh phúc ngay khi chúng ta đang rửa tay.

Đại chúng có thấy rằng, Bồ tát Quán Thế Âm có đến ngàn cánh tay không? Bồ tát Quán Thế Âm không phải chỉ có ngàn cánh tay thôi đâu, mà Ngài có vô số cánh tay, bởi vì Ngài có tình thương rộng lớn, và từ nơi tình thương đó, Ngài đã phát sinh vô số cánh tay để giúp đời, để dựng xây cuộc đời, để cứu giúp con người, và để cứu giúp chúng sinh. Cho nên, Bồ tát Quán Thế Âm rất hạnh phúc là vì tình thương của Ngài rất lớn. Thực vậy, tình thương càng lớn bao nhiêu, thì hạnh phúc càng



lớn bấy nhiêu. Tình thương hẹp bao nhiêu thì hạnh phúc hẹp bấy nhiêu và không có tình thương, thì vĩnh viễn không có hạnh phúc.

Quý vị cứ thương đi, quý vị cứ thương mọi người đi, quý vị không cần mọi người thương lại là quý vị sẽ có hạnh phúc. Hạnh phúc là thuộc về người thương, chứ không thuộc về đối tượng được thương. Mình thương ai là mình có hạnh phúc trước, còn người được mình thương chưa chắc họ đã có hạnh phúc.

Giống như mình giận ai, thì mình đau khổ trước và người mình giận, chưa chắc họ đã đau khổ.

Giận ai thì mình tức tối, mình bực bội, mình đau khổ, còn người mình giận, họ vẫn đi tà tà ngoài phố họ chơi.

Quý vị cứ nghĩ lại mà xem, người ghen mới đau khổ, còn người bị ghen chưa chắc họ đã đau khổ, cho nên mình ghen ai, mình giận

ai, mình đau khổ trước, còn người bị ghen, bị giận chưa chắc họ đã đau khổ.

Ngược lại, mình thương ai thì mình hạnh phúc trước, còn người được thương chưa hẳn họ đã có hạnh phúc. Đó là điều quý vị hãy lưu tâm, để quý vị có hạnh phúc trong đời sống hằng ngày.

Sau đây, tôi xin chia sẻ bảy nguyên tắc chế tác và bảo toàn chất liệu tình yêu hạnh phúc trong đời sống hằng ngày của chúng ta.

### **1. Phải biết chăm sóc niềm tin và lý tưởng cho nhau**

Trong đời sống này không có ai có thể sống được một mình. Có đôi người nói rằng ở đời này, tôi không cần sống với ai, tôi chỉ cần sống một mình là đủ rồi. Người đó nói như vậy là nói dối, là nói không đúng, là nói theo vô minh. Giữa đời này không có ai sống một mình mà sống được, chúng ta sống được là

nhờ chúng ta có sự tương quan với nhau, người này có mặt ở trong người kia và người kia có mặt ở trong người này. Nhờ sự có mặt trong nhau mà chúng ta có thể tồn tại, chứ không thể nào mà mình sống một mình, chúng ta sống là cần phải có nhau, có hai người, ba người, năm người, bảy người,... và trở thành đoàn thể với nhau, thì chúng ta phải biết tôn trọng nhau, biết chăm sóc niềm tin và lý tưởng cho nhau.

Chúng ta đến với nhau là để chăm sóc niềm tin và lý tưởng cho nhau, còn chúng ta đến với nhau mà không chăm sóc niềm tin và lý tưởng cho nhau, thì chúng ta đến với nhau là tạo ra sự khổ đau cho nhau. Đã có khổ đau, thì không còn hạnh phúc và đã có khổ đau thì không còn có sự an lạc. Tình yêu có hạnh phúc, vì chúng ta biết chăm sóc niềm tin và lý tưởng cho nhau. Chúng ta đến với nhau, đừng làm cho

nhau thất vọng, đừng làm đổ vỡ niềm tin của nhau, đừng bao giờ xâm phạm lý tưởng của nhau. Bằng chất liệu tình yêu như vậy, chúng ta sẽ có hạnh phúc trong đời sống hằng ngày.

## **2. Phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cho nhau**

Chúng ta đến với nhau là phải biết chăm sóc thân thể cho nhau, chứ không phải đến với nhau để lạm dụng thân thể của nhau.

Nếu chúng ta đến với nhau để lạm dụng thân thể của nhau, thì ta sẽ thất vọng và ta sẽ tuôn chảy. Bởi vì sao? Bởi vì, thân thể nào rồi cũng già nua, rồi cũng hư hao, rồi cũng gãy còm và bất tịnh cả.

Trái lại, chúng ta đến với nhau để chăm sóc thân thể của nhau, để chúng ta cùng nhau có điều kiện hướng đến tình thương rộng lớn, tình thương cao cả. Ta đến với nhau là để giúp nhau đóng lại khung cửa hẹp của duyên nghiệp

ái tình xưa và cùng nhau mở ra một phương trời thương yêu rộng lớn, và ở nơi phương trời ấy, trong sự thương yêu ta có hạnh phúc, ta có tự do, ta có chủ quyền. Ta đến với nhau mà chưa bao giờ làm tổn hại hương sắc và danh dự của nhau. Ta đến với nhau mà không bao giờ gây bệnh hoạn cho nhau từ thân thể đến tâm hồn. Ta đến với nhau là để giúp nhau vượt thoát thân thể và tâm hồn của kiếp sống luân hồi. Bởi luân hồi là căn đề của mọi tai nạn, nên ta đến với nhau là để giúp nhau vượt ra khỏi tai nạn ấy. Và muốn vượt ra khỏi tai nạn ấy, thì ta phải có một thân thể khỏe mạnh và một tâm hồn minh mẫn để tu học, bởi vì ta muốn nghe pháp mà thân ta bị bệnh hoạn không thể nghe được, ta muốn đi thiền hành mà chân ta bị què ta không thể đi được, ta muốn đi thiền hành mà mắt ta bị mờ thì ta cũng không thể đi được, ta muốn nghe chuông để thực tập chánh niệm,

nhưng tai ta điếc ta cũng không nghe được, ta muốn nghe pháp để hiểu mà tai ta điếc, ta cũng không thể nghe được, ta muốn nhìn thầy, muốn nhìn bạn, muốn nhìn những người thương yêu của mình mà mắt mình mù thì cũng không thể thấy được.

Như vậy, ta phải chăm sóc thân thể của ta để đôi mắt ta luôn luôn sáng, tai ta luôn luôn thính, mũi ta luôn luôn tinh, miệng chúng ta nói rõ, không bị câm ngọng, thân thể của chúng ta không bị tật nguyên, để chúng ta đưa nhau đi tới với chân trời rộng lớn. Chân trời vượt thoát sanh tử, vượt thoát đời sống phàm tục. Do đó, chúng ta đến với nhau, thương yêu nhau là phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cho nhau mà không phải lạm dụng thân thể và tâm hồn của nhau. Đó là điều mà tất cả chúng ta phải lưu tâm và quán chiếu hằng ngày.

### **3. Phải biết chăm sóc lời nói cho nhau**

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta có nhiều khổ đau là do lời nói đem lại, và chúng ta có nhiều hạnh phúc cũng do lời nói đem lại.

Lời nói mang chất liệu chân thật từ sự thương yêu và hiểu biết, thì lời nói đó có khả năng đem lại hạnh phúc cho ta và cho những người chung quanh ta.

Trái lại, một lời nói cay độc, một lời nói châm chích, một lời nói dối trá không những chúng đem lại tai họa cho bản thân chúng ta mà còn đem lại khổ đau cho những người xung quanh ta.

Bởi vậy, trong đời sống hằng ngày, tình yêu phải được nuôi dưỡng từ lời nói chân thật, lời nói từ hòa của chúng ta.

Có khi nghe người bạn nói một câu thôi, mà mình hạnh phúc từ ba ngày, đến năm, bảy

ngày, có khi hạnh phúc đến một năm hoặc có khi hạnh phúc đến cả một đời người.

Cũng có khi mình nghe một câu nói thôi, mà làm cho mình ngủ không được, quằn quại cả một đêm, quằn quại cả một tuần, quằn quại cả một năm và có khi quằn quại trong suốt cả đời người. Có khi chỉ một lời nói, mà làm cho người ta đau khổ phải nhảy xuống sông tự tử.

Vậy, ai là người thông minh trong đời, muốn tạo dựng hạnh phúc cho mình và cho kẻ khác, thì người đó phải biết chăm sóc lời nói của mình mỗi ngày, nghĩa là ta nói ra lời nói cho có chánh niệm, lời nói cho có tỉnh giác chuyển tải chất liệu của tình thương.

Ta làm ơn giúp cho người gần hết cả cuộc đời, nhưng đến giờ phút chót, ta chỉ một câu nói thiếu chánh niệm thôi, thì ân của ta đối với người kia không còn, mà oán thù lại nổi lên,



điều này thường xảy ra rất thực tế trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Trong đời sống của con người bất cứ lúc nào và ở đâu, chiến tranh miệng lưỡi cũng có thể xảy ra. Miệng lưỡi của chúng ta có thể là vũ khí phá tan hạnh phúc của mọi người. Vũ khí hạt nhân chỉ giết hàng loạt con người, nhưng chỉ giết một đời người thôi, còn lời nói của ta mà ác độc, thì giết người không phải một đời mà rất nhiều đời và oán đối chập chùng nhiều đời lên nhau.

Vua mà ăn nói độc ác làm cho muôn dân khổ đau, trong gia đình cha mẹ mà ăn nói độc ác, thì làm cho con cái khổ đau, trong dòng họ mà ông bà ăn nói độc ác thì cháu con tan nát, khổ đau và cháu con mà ăn nói độc ác thì cũng làm cho cha mẹ, ông bà khổ đau. Do đó, trong đời sống của chúng ta lời nói là hết sức quan trọng. Bởi vậy, nguyên tắc chăm sóc tình yêu trong đời sống của chúng ta là chăm sóc lời

nói của chúng ta mỗi ngày. Chăm sóc lời nói là gì? Chúng ta phải khen những gì đáng khen và không bao giờ khen những điều không đáng khen. Chúng ta không bao giờ chê những điều không đáng chê và nên chê những điều cần phải chê. Chúng ta khen ai phải biết khen cho đúng chỗ, đúng lúc, đúng việc, đúng người, đúng pháp. Chúng ta chê ai cũng phải biết cách chê cho đúng chỗ, đúng lúc, đúng việc, đúng người, đúng pháp.

Chúng ta biết chăm sóc lời nói của chúng ta mỗi ngày, như vậy là chúng ta sẽ có hạnh phúc và giúp người có hạnh phúc.

Đau khổ của chúng ta có gốc rễ từ nơi lời nói, thì hạnh phúc của chúng ta cũng có gốc rễ từ nơi lời nói, điều này là một sự thật, cho nên chúng ta phải biết chăm sóc lời nói của chúng ta mỗi ngày, để hạnh phúc của

chúng ta có mặt, tình yêu của chúng ta rộng lớn trong đời sống của chúng ta.

#### **4. Phải biết chăm sóc tâm hồn của chúng ta mỗi ngày**

Khi ta vui ta lấy tâm hồn của chúng ta để vui, khi ta buồn ta lấy tâm của chúng ta để buồn.

Khi ta vui thì cái vui đó được thiết lập trên nền tảng của tâm hồn, khi ta buồn thì cái buồn cũng được thiết lập trên nền tảng của tâm hồn, ngoài tâm không có niềm vui và ngoài tâm không có nỗi buồn.

Vậy, một người thông minh ở trong đời, thì người đó phải biết chăm sóc tâm hồn cho mình.

Biết chăm sóc tâm hồn của mình ở đâu? Ở đâu và lúc nào, mình cũng phải biết chăm sóc tâm hồn của mình cả, chứ không phải mình đến

chùa nghe pháp mới chăm sóc, còn khi đi làm việc, đi học, đi dạy là bỏ rơi tâm hồn của mình.

Chúng ta phải chăm sóc tâm hồn của chúng ta khi ăn, khi uống, khi nằm, khi ngồi, khi đứng, khi đi, khi nói năng... ta phải chăm sóc tâm hồn của ta trong tất cả mọi động tác và tâm hồn của ta thật sự có mặt ở trong mọi động tác của ta.

Khi rửa chén thì tâm ta cũng phải có mặt trong lúc ta rửa chén, tâm ta phải có mặt trong động tác rửa chén của ta. Tâm ta có mặt trong động tác rửa chén của ta để giúp ta thấy rõ những gì ta đang làm một cách trong sáng và có ý nghĩa. Ta phải rửa chén bằng bản nguyện, chứ không phải bằng bản phận hay nghiệp lực. Do đó, trong lúc rửa chén ta có tự do, ta có chủ quyền và hạnh phúc. Ta rửa chén trong bản nguyện là ta đang đi trên con đường của tình

yêu rộng lớn và ta đang nuôi dưỡng tình yêu ấy một cách thực tế trong đời sống của chúng ta.

Trong mỗi chúng ta, ai đã không một lần rửa chén, ai đã không một lần nấu cơm, ai đã không một lần quét nhà, ai đã không một lần đi xe, ai đã không một lần bước chân đi, ai đã không một lần ngồi xuống, ai đã không một lần đứng lên, ai đã không một lần ăn cơm, ai đã không một lần uống nước và ai đã không một lần mặc áo... đã ăn cơm, đã mặc áo, đã đứng dậy, đã ngồi xuống,... trong tất cả các động tác đó, ta phải để tâm ta vào, tâm đó là tâm chánh niệm, tâm đó là tâm tỉnh giác, tâm đó là tâm biết ơn, tâm đó là tâm của thương yêu. Ta chăm sóc tâm ta trong hạt giống tỉnh giác, hạt giống biết ơn, hạt giống thương yêu hiểu biết và những hạt giống ấy sẽ lớn mạnh, trong tâm ta, ta sẽ có hạnh phúc bất cứ ở đâu và lúc nào.

Hạnh phúc không phải là hư ảo, hạnh phúc là một chất liệu có thực trong đời sống của chúng ta. Bởi vì sao? Bởi vì chất liệu khổ đau có thực trong đời sống của chúng ta, thì chất liệu hạnh phúc cũng có thực ở trong đời sống của chúng ta. Không có lý do gì mà mình cứ nói cuộc đời là biển khổ mênh mông, đời là biển khổ, đương nhiên đời cũng là một biển an lạc và hạnh phúc tràn đầy.

Đời là biển khổ, vì trong tâm ta có quá nhiều hạt giống sầu muộn, khổ đau, mất mát và thất vọng.

Đời là biển an lạc, vì trong tâm ta có quá nhiều hạt giống của tin yêu, thanh tịnh, vị tha, bao dung và hỷ xả.

Vậy, ta chăm sóc tâm ta, là ta chăm sóc các hạt giống vị tha, hạt giống bao dung, hỷ xả ở nơi tâm ta và ta biết chăm sóc các hạt giống tốt đẹp đó ở nơi tâm ta, thì đương nhiên ở đâu,

ta cũng có hạnh phúc, ở lứa tuổi nào ta cũng có hạnh phúc cả.

Khi ta biết chăm sóc những hạt giống hạnh phúc nơi tâm ta như vậy, và ta biết đem hạt giống hạnh phúc đó, chia sẻ cho những người thân yêu của chúng ta, và cho tất cả mọi người để tất cả cũng đều có tâm hồn hạnh phúc như ta. Đó là người biết chăm sóc tâm hồn của ta mỗi ngày.

Các anh chị huynh trưởng Gia Đình Phật Tử, nếu quý vị không có tâm hồn đẹp thì quý vị không lấy gì để mà chăm sóc đàn em của mình. Bởi vì chăm sóc đàn em tức là chăm sóc tâm hồn của chúng và quý vị chia sẻ hạnh phúc đến đàn em của mình, có nghĩa là chia sẻ tâm hồn hạnh phúc của mình đến cho đàn em.

Bậc làm cha làm mẹ mà chăm sóc hạnh phúc của con cái, có nghĩa là quý vị phải biết chăm sóc tâm hồn của con cái. Quý vị phải biết

chăm sóc con cái của mình, khi nó còn nằm trong thai. Ta phải biết chăm sóc tâm hồn cho con cái, khi ta mới biết yêu nhau và quyết định đi tới với nhau để thành lập đời sống lứa đôi.

Một bà mẹ mang thai là bà mẹ đó phải luôn luôn vui vẻ tươi cười và hỷ xả, người chồng thông minh là khi vợ mình mang thai, không khi nào tỏ ra nhăn nhó với vợ, không bao giờ nói những lời cộc cằn và tỏ ra những cử chỉ bạo động với vợ mình; bởi vì khi vợ mình buồn thì tâm buồn của vợ tác động lên thai nhi và con mình sẽ hấp thụ cái nỗi buồn đó, và rồi khi nó lớn lên, tâm của nó cũng bị ảnh hưởng bởi những nỗi buồn đó, vì những nỗi buồn đó đã có sẵn trong tâm của nó. Điều này quý vị có vợ, có chồng rồi, cần phải thực tập, những người chưa có vợ, có chồng cũng cần phải thực tập, vì mình cũng sẽ có gia đình, người đã có gia đình con cháu đã thành thân



rồi, cũng phải thực tập, để giáo dục lại cho con, cho cháu. Cho nên, mình phải biết chăm sóc tâm hồn cho nhau và chăm sóc tâm hồn là một điều hết sức quan trọng, để bảo toàn hạnh phúc trong đời sống của mỗi chúng ta.

Phương pháp chăm sóc tâm hồn cho nhau, thì không có phương pháp nào hữu hiệu bằng phương pháp thực tập chánh niệm, tỉnh giác mỗi ngày, và mỗi ngày ta phải thực tập sự lắng nghe nhau nói, mọi người và cảnh vật nói, và ta cũng phải tập nhìn một cách sâu sắc vào mọi sự hiện hữu.

Chúng ta muốn chăm sóc tâm hồn cho nhau mà chúng ta không thực tập chánh niệm, tỉnh giác thì chúng ta sẽ không có chánh ngữ, chúng ta sẽ không có chánh kiến. Không có chánh kiến, chúng ta không bao giờ thấy rõ sự thật của cuộc sống và không có chánh ngữ chúng ta không bao giờ nói những lời để

thương, hòa ái và đúng sự thực cho nhau nghe. Bởi vậy mà quý vị phải thực tập cho được nguyên tắc chăm sóc tâm hồn cho nhau mỗi ngày. Bạn bè cũng phải chăm sóc tâm hồn cho nhau, mình nói một câu mà có thể đem đến hạnh phúc cho gia đình của bạn và cũng có khi mình nói một câu mà làm cho tâm hồn của bạn úa tàn theo năm tháng.

Một người đang nỗ lực tu học, đang tích cực tu học mà mình nói một câu bài xích, đả kích, tự nhiên làm cho tinh thần tu học của bạn mình đi xuống và người bạn của mình đang giải đãi biếng nhác trên con đường tu học, và mình cũng chỉ nói một câu thôi mà bạn mình có thể thụt tiến được trên bước đường tu học. Trong đời sống hằng ngày quý vị phải thực tập như thế này:

"Nếu có khen ai được thì ta khen, còn nếu không khen ai được, thì đừng bao giờ chê

quá thẳng thắn. Bởi vì, chê người khác không đúng lúc và đúng cách là làm cho họ nhục chí, làm giảm đi khả năng tiến bộ của họ”.

Cho nên, chúng ta phải biết chăm sóc tâm hồn của bạn bè, chồng con, anh em,... biết tâm của bạn mình còn yếu mặt nào, mình chăm sóc ở mặt ấy, biết tâm của bạn mình đang thẳng tiến về mặt nào, thì mình nỗ lực giúp cho điều kiện, để tâm của bạn mình thẳng tiến lên xa. Nếu tâm của bạn mình bị kẹt ở mặt nào, thì mình tìm cách tháo gỡ để cho tâm của bạn vượt ra khỏi tình trạng đang vướng mắc đó. Đó là mình biết chăm sóc tâm hồn cho nhau.

Bậc làm cha làm mẹ, nên để thời giờ ra mà chăm sóc tâm hồn cho con cái, nhất là con cái vào độ tuổi mới lớn. Tôi đã nhiều lần tiếp xúc với giới trẻ và tôi biết rằng, giới trẻ ngày nay rất hư hỏng, họ hư hỏng là trong đó có một phần của cha và mẹ. Có nhiều người trẻ tâm sự

với tôi: "Có đôi lúc con muốn đến ôm ba con vào lòng mà không được, bởi vì ba con sống như một cái máy, đi làm việc về là vào phòng ngồi với máy vi tính, hay ngồi với điện thoại, ngồi xong, lại chuẩn bị đi làm, nên con không có cơ hội mà tâm sự với ba, để qua ba mà hiểu được tâm trạng của những người con trai". Bởi vì, họ là con trai, mình là con gái, không thể hiểu họ hết được, mà muốn hiểu họ thì phải hiểu họ qua cha mình, và cha mình tâm sự cái tâm trạng của một người con trai cho con gái của mình.

Con trai cũng vậy, nó rất cần đến sự chia sẻ kinh nghiệm của mẹ, bởi vì trong tâm hồn của mẹ, đã từng có tâm hồn của người con gái 15, 16, 17, 18... 25 tuổi. Bởi vậy, mẹ phải nói tâm trạng của những người con gái trong những lứa tuổi đó cho con trai mình, bởi vì mẹ nói chắc ăn hơn bất cứ người con gái nào nói

chuyện của nó với con trai và cha nói tâm hồn thời thanh niên của mình, cho con gái mình, chắc ăn hơn bất cứ người thanh niên nào nói về mình với con gái.

Nhiều đời sống gia đình đổ vỡ, vì cha mẹ bận rộn nhiều công việc, sống có nhiều khoảng cách đối với con cái, nên vô tình đẩy con trai, con gái của mình ra ngoài xã hội, và đã bị rơi vào những cạm bẫy không lành của xã hội.

Cho nên bậc làm cha, làm mẹ phải biết chăm sóc tâm hồn cho con trai, con gái của mình và bạn bè cũng phải biết chăm sóc tâm hồn cho nhau. Bạn trai phải biết chăm sóc tâm hồn cho bạn trai rồi còn phải biết chăm sóc tâm hồn cho bạn gái nữa, bạn gái phải biết chăm sóc cho tâm hồn bạn gái rồi, còn phải biết chăm sóc tâm hồn cho bạn trai nữa.

Chúng ta biết chăm sóc tâm hồn cho nhau như vậy, tức là chúng ta đã biết nuôi dưỡng chất liệu tình yêu rộng lớn của chúng ta.

### **5. Phải biết chăm sóc quyền lợi cho nhau**

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta đánh mất tình cảm của nhau là bởi vì chúng ta không biết chăm sóc quyền lợi của nhau và tình cảm chúng ta mất mát, vì chúng ta không biết hy sinh quyền lợi cho nhau.

Trong đời sống vợ chồng, trong đời sống lứa đôi, trong đời sống bạn bè, trong đời sống anh em, chúng ta có thương nhau, khi chúng ta biết hy sinh quyền lợi cho nhau, còn nếu mỗi người tranh thủ để đạt tới quyền lợi về mình, thì cuộc sống cũng sẽ trở thành ra hai chiến tuyến, chính đó là có sự đối đầu và không bao giờ có sự cảm thông và hạnh phúc. Và hạnh phúc có nghĩa là biết chăm sóc quyền

lợi cho nhau, mà chăm sóc quyền lợi cho nhau là phải biết hy sinh cho nhau quyền lợi.

Nếu có hai cái khăn, một cái màu hồng và một cái màu vàng, thấy bạn mình thích cái màu hồng và mình cũng thích cái màu hồng, nếu mình tới trước phải lấy khăn màu vàng và chuyển khăn màu hồng cho bạn mình. Như vậy là tình yêu và tình thương của mình được bảo toàn. Trái lại, bạn mình thích khăn màu hồng, mình cũng thích khăn màu hồng mà mình đến trước lại giành khăn màu hồng là tình cảm bạn bè của mình có thể chấm dứt ngang đó, nếu không chấm dứt thì cũng sẽ sút mẻ và giảm dần. Đơn giản thế thôi, trong đời sống hàng ngày, chúng ta hay nói thương nhau, nhưng quả thực quyền lợi, chúng ta không thể nhường nhịn cho nhau thì làm thế nào để gọi là thương nhau.

Như vậy, muốn đi trọn vẹn trên con đường của tình thương, đi trọn vẹn trên con đường của tình yêu, chúng ta phải biết chăm sóc quyền lợi cho nhau và chúng ta phải biết hy sinh quyền lợi cho nhau.

Ví dụ, có một phần quà già hơn một tí, một phần quà non hơn một tí, mình là người đến trước, mình nên nhận phần non, chứ đừng bao giờ nhận phần quà già, phần quà già nhường cho bạn đến sau. Đến trước, mình nên nhận phần quà xấu và nhường cho bạn đến sau nhận phần quà tốt.

Ta làm được như vậy, thực tập được như vậy, thì ta sẽ duy trì được tình thương đối với bạn, tình yêu đối với bạn và đó là phép lạ của sự duy trì tình thương và tình yêu trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Phép lạ không ai ban tặng cho mình cả, mà mình phải có chánh niệm, tinh giác để nhìn sâu vào từng vấn đề,



vào từng sự hiện hữu mà thấy. Tình thương của chúng ta phải biết duy trì và thể hiện ở chỗ nào? Tình thương của chúng ta phải được thể hiện cụ thể từ nơi quyền lợi và từ nơi quyền lợi đó, mình phải biết hy sinh cho nhau.

Quý vị cứ thực tập như vậy, tôi tin chắc rằng, ở đâu và lúc nào tình bạn của quý vị cũng đẹp và tình yêu lứa đôi của quý vị cũng đẹp. Tình thương hay tình yêu lứa đôi không bao giờ được bảo chứng bởi luật pháp mà được bảo chứng từ sự hy sinh quyền lợi cho nhau.

## **6. Phải biết chăm sóc nhân cách và đạo đức cho nhau**

Mình thương nhau, mình phải có nhân cách, chính nhân cách mới chế tác ra hạnh phúc và mới bảo toàn hạnh phúc cho mỗi chúng ta.

Thương nhau mà không có nhân cách sẽ đưa nhau xuống hầm hố của khổ đau và

thương nhau là phải biết chăm sóc nhân cách và đời sống đạo đức cho nhau.

Tôi có một cặp học trò, họ thương nhau và họ quyết định đi tới đời sống lứa đôi với nhau. Sau khi quyết định đi tới đời sống lứa đôi với nhau, thì họ nói với nhau thế này: “chúng mình thương nhau thế này, thì Phật luôn luôn ở trên đầu của hai chúng ta và vì Phật luôn luôn ở trên đầu chúng ta, cho nên anh mà vào bач Phật và tụng kinh, thì anh phải cầu nguyện cho gia đình của em, và em vào bач Phật tụng kinh và cầu nguyện cho gia đình của anh, tức là cầu nguyện chéo, anh tụng kinh cầu nguyện cho gia đình em và em cầu nguyện cho gia đình anh. Như vậy, hai vị ấy rất thông minh, họ biết chăm sóc đạo đức cho nhau, chăm sóc sự hiếu kính cho nhau. Cho nên, trong đời sống hàng ngày, mình muốn chăm sóc tình yêu, tình thương rộng lớn, mình

phải biết chăm sóc nhân cách và đạo đức cho nhau. Chăm sóc nhân cách và đạo đức cho nhau, chính là chăm sóc sự hiếu kính của nhau.

Người chồng phải biết nhắc nhở vợ mình luôn luôn đi về thăm ông gia, bà gia của mình. Đó là chăm sóc đạo đức, chăm sóc sự hiếu kính của nhau.

Khi người chồng về thăm gia đình, thì người vợ nên mua một món quà gì đó, để cho chồng về dâng tặng cho ông gia, bà gia của mình và ngược lại, khi người vợ về thăm gia đình của vợ, thì người chồng mua một món quà gì đó, để cho vợ về dâng tặng cho ông bà gia của mình, mình đối xử với nhau như thế thì không cách gì mà không đẹp, và không cách gì mà không có hạnh phúc. Bạn bè cũng vậy, khi đi xa về mua quà cho bạn và đồng thời cũng mua quà cho cha mẹ bạn, như vậy bạn mình có hạnh phúc không?

Bạn mình hạnh phúc không phải là nơi gói quà mà là cái tình ở nơi gói quà ấy.

Ta chăm sóc tình yêu của ta, ta chăm sóc tình thương của ta là không những ta chỉ chăm sóc nhân cách và đạo đức của ta, mà ta còn phải biết chăm sóc nhân cách và đạo đức cho người ta thương yêu nữa, ta biết sống như vậy, thì chúng ta sẽ có rất nhiều hạnh phúc trong cuộc sống này.

### **7. Phải biết chăm sóc sự hiểu biết cho nhau**

Thương yêu mà không có sự hiểu biết thì sự thương yêu đó cực kỳ nguy hiểm. Yêu mà không có sự hiểu biết có thể đưa ta tới mù quáng, do đó ta đến với nhau, thương yêu nhau tức là chúng ta phải biết chăm sóc sự hiểu biết của nhau. Chúng ta tạo mọi điều kiện để cho người mà ta chăm sóc, người đó phải có sự

hiểu biết và phải nâng sự hiểu biết đó lên một tầm cao.

Ta nâng sự hiểu biết đó lên như thế nào? Ta phải nâng sự hiểu biết đó lên bằng nhiều cách nhìn khác nhau. Khi đối diện với một sự kiện, ta có thể nhìn sự kiện ấy bằng con mắt thường tình, nhưng ta cũng có thể nhìn sự kiện ấy bằng con mắt của Nhà văn hóa, bằng con mắt của Nhà khoa học, bằng con mắt của Nhà xã hội học, bằng con mắt của Nhà chính trị học, bằng con mắt của Nhà kinh tế học hay bằng con mắt của Nhà tôn giáo,... và mỗi cách nhìn như vậy, cho ta một cách đặt vấn đề và hiểu vấn đề và giúp cho ta có nhiều cách để giải quyết một vấn đề. Cách nhìn như vậy, giúp ta hiểu vấn đề và giải quyết một vấn đề có nhiều phương pháp và hết sức linh hoạt, sống động.

Như vậy, ta đến với nhau, ta chăm sóc sự hiểu biết cho nhau, ta giúp nhau nhìn một

sự kiện dưới nhiều góc độ khác nhau, để cho sự hiểu biết của ta không bị đóng khung và chết cứng.

Khi ta có sự hiểu biết một vấn đề dưới nhiều góc độ, ta mới có khả năng giúp và bảo vệ người ta thương yêu một cách có hiệu quả và toàn diện.

Nếu chúng ta thực tập bảy nguyên tắc như vậy, trong đời sống hàng ngày của mỗi chúng ta qua mỗi động tác đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, làm việc, rửa chén, suy nghĩ,... thì bao nhiêu khổ đau, bao nhiêu buồn chán, bao nhiêu thất vọng trong đời sống của chúng ta sẽ được chuyển hóa.

Ta thực tập bảy nguyên tắc này, là ta thấy ngay đạo Phật là một đạo rất thực tế trong cuộc sống con người và hạnh phúc là những điều mà ta có thể tiếp xúc được, có thể cảm nhận được, chứ không phải là một cái gì đó,

treo lơ lững giữa không gian mà chúng ta không bao giờ với tới được. Hạnh phúc là điều rất thực tế, ta có thể chạm tới được, ta có thể chạm tới được an lạc ngay nơi mọi động tác trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

### **Chuyển hóa nghiệp lực**

Khi thực tập được bảy nguyên tắc như vậy, tức là trong đời sống, chúng ta đã bắt đầu chuyển hóa nghiệp lực để đến với con đường của nguyên lực. Ta chuyển hóa con đường nghiệp lực để đi đến con đường nguyên lực nghĩa là sao? Con đường nghiệp lực là con đường không có chủ quyền, đã không có chủ quyền, thì không có tự do, đã không có tự do, thì không có hạnh phúc. Bị ràng buộc bởi nghiệp lực, ta không ưa làm cũng phải làm, ta không ưa đi cũng phải đi, ta không ưa cười cũng phải cười, ta không ưa khóc cũng phải khóc. Cho nên, có những tiếng cười rất đau

khô, “khóc hỏ nguoi, cười ra nước mắt”, vì đó là tiếng cười của nghiệp lực. Nên, chúng ta tu tập chánh niệm, tỉnh giác là chúng ta áp dụng những nguyên tắc này vào trong đời sống hằng ngày của chúng ta, để chúng ta chuyển hóa nghiệp lực của chúng ta thành nguyện lực. Nguyện lực là gì? Là năng lực tự nguyện. Năng lực ấy do thấy và hiểu được sự thực mà phát sinh và nguyện làm, chứ không phải bị làm; mà nguyện sống theo, chứ không phải bị sống theo.

Cho nên, làm bất cứ cái gì theo bản nguyện là ta có hạnh phúc ngay ở trong cái ấy. Ta rửa chén theo bản nguyện mà không rửa chén theo nghiệp lực, thì rửa chén là một hành vi của hạnh phúc; ta rửa chén theo nghiệp lực mà không rửa chén theo nguyện lực là ta rửa chén ở trong một hành vi của đau khổ. Ta ăn theo bản nguyện mà không ăn theo nghiệp lực, thì hành động ăn của ta là hành động ăn của



hạnh phúc; ta ăn theo nghiệp lực mà không ăn theo nguyện lực, thì hành động ăn của ta là một hành động ăn của đau khổ,...

Nên, mục đích của sự tu tập là chúng ta chuyển hóa nghiệp lực thành nguyện lực. Mỗi khi chúng ta chuyển hóa nghiệp lực thành nguyện lực rồi, thì không có hành động nào của ta là không đem lại hạnh phúc cho ta và cho tất cả mọi người.

Cho nên, ta rửa chén mà ta có hạnh phúc rất lớn, ta nấu cơm mà ta có hạnh phúc rất lớn, ta quét nhà mà ta có hạnh phúc rất lớn. Nghĩa là không có cái gì ta đang làm mà không đem lại hạnh phúc cho ta, khi tâm ta và đời sống của ta được nuôi dưỡng bằng chất liệu của nguyện lực.

Khổ đau là một điều có thực trong đời sống hằng ngày của chúng ta; thì hạnh phúc cũng là một điều có thực trong đời sống hằng

ngày của chúng ta. Đau khổ sinh khởi từ nghiệp lực của chúng ta, thì hạnh phúc của chúng ta, lại cũng có ngay ở nơi nguyên lực của chúng ta. Nên, hạnh phúc là một cái gì đó rất thực mà ta có thể tiếp xúc được trong từng động tác của ta.

Như vậy, hạnh phúc phải được ta nuôi dưỡng bằng nguyên lực, để chúng thực sự có mặt ở đây và hôm nay, và để ngày mai ta hiện hữu ở bất cứ nơi nào, thì ta cũng hiện hữu bằng hạnh phúc từ những việc làm hôm nay. Và khi ta đã nuôi dưỡng hạnh phúc của ta bằng nguyên lực, thì không có lý do gì, ngày hôm nay ta có hạnh phúc mà ngày mai ta không có hạnh phúc; không có lý do gì mà ở nơi này ta có hạnh phúc mà ở nơi kia ta không có hạnh phúc; không có lý do gì mà đời này ta có hạnh phúc mà ở đời sau ta không có hạnh phúc. Cho nên, muốn biết đời sau ta có hạnh phúc hay không, thì ta hãy

nhìn sâu vào sự tu tập của chúng ta ngay từ ngày hôm nay để thấy và biết.

Ta muốn biết trong tương lai, ta đi tới một không gian nào đó có hạnh phúc hay không, thì ta phải xem sự hạnh phúc của ta đang có mặt ở trong giờ này và ở trong cái không gian này.

Cho nên, hạnh phúc của ta trong tương lai đang có mặt ở ngay nơi hành động nguyện lực này, và hạnh phúc của ta nơi những thế giới khác cũng đang có mặt ở nơi không gian này. Nên, ta không cần phải rong ruổi tìm cầu hạnh phúc và trốn chạy khổ đau, mà chỉ cần thay đổi nghiệp lực thành nguyện lực, thì tức khắc khổ đau tan biến và hạnh phúc cùng ta có mặt.

Trước khi kết thúc buổi pháp thoại hôm nay, tôi xin cảm ơn Thượng tọa Viện chủ và chư Tăng tại tu viện Bát Nhã, đã tạo điều kiện

thuận lợi cho Phật tử tại Bảo Lộc và các nơi về  
tại tu viện để tu học. Tôi xin cảm ơn đại chúng  
có mặt hôm nay đã ngồi yên nghe pháp và hết  
lòng thực tập.

*Chép xong ngày 7/5/2003*

## **TÌM LẠI GỐC RỄ VÀ LÀM CHỦ CHÍNH MÌNH**

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật  
Thưa đại chúng!

Hôm nay là ngày 26 tháng 02 năm Quý Mùi, tức là ngày 27 tháng 04 năm 2003 tại Như Lai thiền đường chùa Phước Duyên, Thành phố Huế, chúng ta thực tập Chánh niệm một ngày. Trước khi nghe pháp thoại xin đại chúng ngồi thật ngay thẳng, đặt hơi thở trước mặt mình và bắt đầu theo dõi để thực tập.

Khi nghe tiếng chuông, đại chúng tập trung tâm ý của mình để cho tâm của chúng ta ở trong trạng thái an tịnh hoàn toàn.

“Nghe chuông phiền não tan mây khói  
Ý lặng thân an miệng mỉm cười

Hơi thở nương chuông về chánh niệm  
Vườn tâm hoa tuệ nở muôn nơi”.

Thưa đại chúng,

Sau khi thực tập nghe chuông xong, tôi xin chia sẻ Pháp thoại đến đại chúng với đề tài:  
**Tìm lại gốc rễ và làm chủ chính mình.**

### **Cảnh giác những chàng thanh niên**

Một hôm đức Thế Tôn đang ngồi thiền trong một khu rừng vắng, có một đoàn thanh niên họ đi và chạy hết sức vội vã. Khi ngang qua khu rừng, họ thấy đức Thế Tôn ngồi yên lặng, đoàn người đi đến nơi đức Thế Tôn và hỏi: “Thưa Ngài, Ngài có thấy một cô thiếu nữ vừa chạy ngang qua đây không?” Đức Thế Tôn mỉm cười và nói với đoàn thanh niên: “Quý vị hỏi cô thiếu nữ ấy để làm gì?” Đoàn thanh niên đó trả lời: “Chúng tôi đi tìm cô thiếu nữ đó từ sáng đến giờ, nhưng không tìm ra”. Đức Thế Tôn liền nói với đoàn thanh niên

đó rằng: “Tại sao quý vị không đi tìm chính quý vị mà đi tìm cô thiếu nữ đó để làm gì?”. Các chàng thanh niên nghe đức Thế Tôn hỏi như vậy, bỗng nhiên họ đứng sựng lại và chăm chú nhìn đức Thế Tôn.

Đức Thế Tôn nói tiếp: “Quý vị đi tìm cô thiếu nữ đó, quý vị sẽ thất vọng và không có hạnh phúc, nhưng mà nếu quý vị đi tìm chính quý vị thì quý vị sẽ có hạnh phúc, quý vị sẽ có an toàn và sẽ có hy vọng trong cuộc sống”. “Tất cả đoàn thanh niên nghe đức Thế Tôn nói như vậy, họ đồng ngồi xuống và xin Ngài nghe pháp, đức Thế Tôn thương họ và nói pháp cho họ nghe. Đức Thế Tôn dạy:

“Các con tìm lại chính mình, các con sẽ có hạnh phúc, sẽ có hy vọng, sẽ có an toàn. Trái lại các con không tìm lại chính con mà đi tìm cô thiếu nữ hay bất cứ đối tượng nào khác

ngoài con, các con sẽ bị khổ đau, sẽ thất vọng và không có an toàn”.

Đức Thế Tôn nói tiếp: “Nhu Lai sở dĩ mà có hạnh phúc, sở dĩ mà có an toàn là bởi vì Nhu Lai đã tìm ra được chính mình, và bởi vì Nhu Lai tìm lại được chính mình, nên Nhu Lai ở đâu cũng hạnh phúc, đi đâu cũng an toàn và lúc nào cũng an toàn và hạnh phúc”.

### **Ai cũng đi tìm gốc rễ**

Tìm lại chính mình tức là tìm lại nguồn gốc của mình.

Những tín hữu Bà la môn giáo, họ đi tìm nguồn gốc của họ từ Phạm Thiên, họ cho rằng Phạm Thiên là nguồn gốc của họ, vì họ cho rằng, Phạm Thiên sinh ra muôn loài.

Những tín hữu Do Thái giáo, Kytô giáo hay Thiên chúa giáo, Tin lành giáo đi tìm gốc rễ của họ từ Thượng đế, vì họ cho rằng, Thượng đế là gốc rễ muôn loài.



Những tín hữu Hồi giáo đi tìm nguồn gốc của họ từ thánh A La, vì họ cho rằng, thánh A La là nguồn gốc sinh ra họ.

Theo thuyết Tiến hóa luận của Darwin, ông cho rằng, nguồn gốc của con người là loài vượn và ai theo thuyết Tiến hóa luận của Darwin, thì họ đi tìm Vượn và trở về gốc rễ của họ là sống với loài Vượn ở trong rừng.

Ngài Thế Thân trong Câu Xá luận cho rằng, Nghiệp là nguồn gốc cho mọi sự sai biệt của thế gian. Cho nên, bài kệ ở trong luận Câu Xá có nói:

Thế biệt do nghiệp sinh (1)

Tư cập tư sở tác (2)

Tư tức thị ý nghiệp (3)

Sở tác thị thân ngữ (4)

(1) - Thế biệt do nghiệp sinh, nghĩa là sự sai thù vạ biệt của thế gian, của thế giới này đều được sinh khởi từ nghiệp.

(2) - Tư cập tư sở tác, nghĩa là những hành động lệ thuộc với tư và sở tác của tư. Tư chính là ý nghiệp, sở tác của tư chính là thân ngữ.

Như vậy, theo ngài Thế Thân ở trong luận Câu Xá, con người đi tìm gốc rễ tức là con người trở về và nhận ra được tác nghiệp của mình, nhận ra được nhân duyên nghiệp quả liên hệ với mình.

Ở trong kinh A Hàm hay trong kinh Nikàya đức Phật dạy:

“Tâm dẫn đầu các pháp; Tâm làm chủ; Tâm tạo tác”. Nghĩa là các pháp thiện, ác, khổ, vui, xấu, tốt, mê, ngộ tất cả đều được khởi động bởi tâm.

Kinh Hoa Nghiêm lại bảo rằng:

“Nhược nhơn dục liễu tri

Tam thế nhất thiết Phật

Ứng quán pháp giới tính

Nhất thiết duy tâm tạo”.

Nghĩa là người nào muốn biết hết thấy chư Phật trong ba đời, thì hãy quán chiếu tính chất của vũ trụ, tất cả đều do tâm tạo thành.

Như vậy, theo kinh A Hàm và kinh Hoa Nghiêm, nguồn gốc của mọi hiện hữu là từ nơi tâm mà biểu hiện. Nếu không có tâm thì sẽ không có nghiệp. Cho nên, nghiệp mà Ngài Thế Thân nói, nghiệp đó được thiết lập trên nền tảng của tâm.

Tiến hóa luận tức là thuyết tiến hóa từ cấp thấp đi lên cấp cao, thì sự tiến hóa ấy, cũng được thiết lập trên nền tảng của tâm, nếu không có tâm thì lấy gì để tiến hóa, không có tâm thì lấy gì để tạo nghiệp. Cho nên, mọi sự tiến hóa cũng tiến hóa từ nơi tâm và mọi sự tạo

ngiệp và sai thù của nghiệp, cũng có gốc rễ từ nơi tâm.

Các Tôn giáo cho rằng, thế giới được hình thành từ Phạm thiên, Thượng đế, Thánh A-la, còn Phật giáo nói rằng, thế giới được tạo thành bởi tâm thức. Nếu không có tâm thức thì lấy gì để gọi là phàm, lấy gì để gọi là thánh.

Cho nên, thánh hay phàm, cũng có gốc rễ từ nơi tâm, tâm ta có quá nhiều vẩn đục, tâm ta có quá nhiều cấu uế, tâm ta có quá nhiều tham vọng, có quá nhiều si mê cố chấp thì ta trở thành phàm. Tâm ta có nhiều sự bao dung, hỷ xả, có tuệ giác, có từ bi, có nhiều chất liệu thánh thiện thì ta được xác định là thánh. Do đó, ngoài tâm không có phàm, ngoài tâm không có thánh; thánh và phàm, tất cả đều được xác định bởi tâm, đều được tạo ra bởi tâm.

## **Tâm là gốc rễ**

Điều mà các tôn giáo bạn gọi là Thượng đế ở trên trời, điều đó cũng có gốc rễ từ nơi tâm. Bởi vậy mà đạo Phật không dạy cho người đệ tử đi tìm trời mà đạo Phật dạy cho đệ tử đi tìm tâm, ta đi tìm tâm, ta sẽ thấy trong tâm ta có trời, trong tâm ta có đất, trong tâm ta có tĩnh và động, trong tâm ta có muôn loài chúng sinh.

Trái lại, ta bỏ tâm mà đi tìm trời, ta sẽ không bao giờ gặp được trời, nhưng mà chúng ta bỏ Thượng đế mà đi tìm tâm, thì không những, ta gặp được tâm ta mà còn gặp được Thượng đế ở trong tâm ta nữa. Nên tìm lại gốc rễ của chính ta, tức là ta trở về với tâm ta, ta tiếp xúc với tâm ta. Bởi vậy, đức Phật dạy cho các chàng thanh niên không nên đi tìm cô thiếu nữ bên ngoài mà hãy đi tìm lại chính mình, có nghĩa là tìm lại tâm mình. Ta tìm lại tâm ta và

chuyển hóa những nhiễm ô trong tâm ta, thì ta sẽ có hạnh phúc, sẽ có an toàn, sẽ có sự tiến bộ.

Khi mà ta đã biết nguồn gốc của ta chính là tâm, ta trở về với tâm ta, nhận diện tâm ta để ta có thể thấy được cha mẹ của ta ở trong tâm ta. Ta phải thấy cha mẹ nào là cha mẹ đích thực của ta, cha mẹ nào là cha mẹ không đích thực của ta. Nếu cha mẹ nào tới với nhau có gốc rễ từ vô minh và ái dục thì người cha, người mẹ đó không đích thực là cha mẹ của ta. Bởi vì sao? Bởi vì người cha người mẹ đó sẽ tạo rất nhiều khổ đau cho ta và cho họ trong cuộc sống này, đưa họ và đưa ta triền miên ở trong cõi sinh tử luân hồi.

Những người cha và người mẹ nào đến với nhau bằng chất liệu trí tuệ và từ bi và sinh ra ta, ta có mặt từ chất liệu trí tuệ và từ bi của cha mẹ ta và từ bi của ta, thì người cha, người mẹ đó đích thực là người cha, người mẹ của ta.

Bởi vì sự có mặt đó, tạo nên sự hạnh phúc cho cha mẹ ta và tạo ra sự thoát ly sinh tử cho cha ta và cho mẹ ta.

Khi ta trở về với tâm, tức là ta biết nguồn gốc của khổ đau và an lạc, như hai câu đối ở chùa Phước Duyên, Huế đã nêu:

“Nhận trí tuệ vi phụ  
Từ bi vi mẫu  
Tú lệ giang sơn  
An hòa xã tắc  
Ly sinh diệt lộ;  
Thâu vô minh tác phu  
Ái dục tác thê  
Nguy khôn gia phong  
Hàn cơ thiên hạ  
Viễn chân như môn”.

Nghĩa là:

“Nhận trí tuệ làm cha

Lấy từ bi làm mẹ

Giang sơn xã tắc

Tú lệ an hòa

Vượt khỏi con đường sinh diệt;

Lấy vô minh làm chồng

Nhận ái dục làm vợ

Gia phong nguy khốn

Thiên hạ cơ hàn

Lìa xa cửa ngõ chân như”.

### **Một gốc hai chồi**

Khi chúng ta thiền quán trở về với gốc rễ của ta, ta thấy từ nơi tâm ta, có hai chồi nảy sinh. Một chồi liên hệ đến gia đình của huyết thống và một chồi liên hệ đến gia đình của tâm linh.



Chòi gia đình huyết thống đẩy đời sống của ta gắn kết với phiền não trong một dòng họ và trôi lăn ở trong sinh tử luân hồi; chòi gia đình tâm linh đưa mình gắn kết với tâm bồ đề và với chư Phật mười phương và đưa mình đi tới với đời sống giải thoát và giác ngộ.

Như vậy, người tu học chúng ta phải chuyên hóa gốc rễ huyết thống đi theo khách trần phiền não, có những chất liệu vô minh và ái dục, đi về phía gốc rễ tâm linh, để có chất liệu của trí tuệ và từ bi. Chuyên hóa được bao nhiêu, ta có được sự an toàn và sự an lạc bấy nhiêu. Nếu chúng ta không chuyên hóa được, thì chúng ta vẫn đi theo cái dòng chảy của thế gian là dòng chảy của khổ đau, dòng chảy của thất vọng, dòng chảy của kiếm tìm. Chúng ta phải chuyên hóa như thế nào để ta sống trong đời là bậc tử phụ, bậc tử mẫu, mà không phải là bậc ái phụ và ái mẫu. Ta phải sống như thế

nào để khi lấy vợ, lấy chồng, có con cái ta phải là từ phụ, từ mẫu, người cha có trí tuệ, người mẹ có từ bi, chứ không phải là người cha và người mẹ có chất liệu đơn thuần ái dục. Nếu ta làm cha mẹ mà chỉ có chất liệu ái dục, thì chắc chắn ta sẽ thất vọng trong lúc làm cha, trong lúc làm mẹ. Trái lại, ta làm người cha bằng chất liệu trí tuệ, làm người mẹ bằng chất liệu từ bi, thì chắc chắn ta sẽ xây dựng được hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta, ta làm được như vậy, thì không những gia đình ta an vui tốt đẹp, mà sơn hà cũng tú lệ, non nước cũng xanh tươi. Bởi vậy, khi đi tìm nguồn gốc của chúng ta, chúng ta phải nhìn sâu và có thể thấy được hạnh phúc không phải là một cái gì đó mơ hồ mà hạnh phúc là một cái gì đó có thật và tiếp xúc được trong đời sống của chúng ta.

Nếu chúng ta chuyển hóa vô minh thành trí tuệ, ái dục thành từ bi. Điều này nếu ta thực

tập đúng, ta sẽ có hạnh phúc ngay trong đời này, trong thân năm uẩn này.

Ta hãy nhìn mọi sự vật bằng đôi mắt của trí tuệ là ta khám phá ra được sự thật của mọi vấn đề, khiến ngoại cảnh của muôn vật không đánh lừa được ta. Nếu ta nhìn mọi người hay muôn vật bằng tâm từ bi, mọi oán kết giữa ta với người, giữa ta với muôn loài chúng sinh tức khắc tự hóa giải. Mọi khổ đau của chúng ta là từ nơi sự hiểu lầm và ngộ nhận tạo nên.

Cho nên, khi ta tiếp xúc với tâm là ta đang tiếp xúc với cội nguồn của mọi sự hiện hữu, cội nguồn của mọi sự sống và ta phải biết nuôi dưỡng tâm ta bằng sự an tĩnh để chất liệu trí tuệ và từ bi từ đó sinh ra.

### **Hãy tự chăm sóc mình**

Giữa đời này mọi sự tồn tại được là nhờ thức ăn của nó. Cái xấu tồn tại trong đời sống của chúng ta cũng nhờ thức ăn tương thích với

nó, nếu không có thức ăn tương thích với cái xấu thì cái xấu không thể tồn tại và cái tốt tồn tại cũng vậy. Cái tốt tồn tại cũng nhờ thực phẩm tương thích với nó, nếu không có thực phẩm tương thích với cái tốt, thì cái tốt cũng không thể tồn tại được.

Người ăn trộm từ xưa đến nay có ai thích đâu, chính bản thân người ăn trộm, họ vẫn ghét người ăn trộm, nhưng người ăn trộm xưa nay vẫn tồn tại là bởi vì sao? Bởi vì người ăn trộm tồn tại là do chất liệu tham nơi tâm họ nuôi dưỡng hành vi trộm cắp của họ. Tham dục là thực phẩm nuôi dưỡng hành vi trộm cắp của con người. Bậc thánh thiện không nuôi dưỡng tâm bằng chất liệu tham dục mà nuôi dưỡng tâm họ phải nuôi bằng chất liệu vô tham. Ta chỉ có tâm vô tham, khi nào ta có chất liệu trí tuệ, từ bi. Nếu không có chất liệu trí tuệ và từ bi ở nơi tâm

thì dù cho ta nói vô tham, nhưng trong tâm ta hạt giống tham dục vẫn lớn mạnh mỗi ngày.

Người có trí tuệ là người thấy rõ nhân quả và nghiệp báo. Nhân xấu thì quả khổ, quả khổ thì báo khổ, cho nên người đó không tham, bởi vì tham là nhân xấu mà nhân xấu thì quả khổ và quả khổ thì đưa đến nghiệp báo để thọ nhận quả khổ, cho nên người trí tuệ thấy rõ nhân quả thường trực ở trong tình giác như vậy, nên họ ly tham và không tham. Họ không tham ngay ở nơi tâm họ.

Người không có trí tuệ hoặc có trí tuệ nửa vời, một khi có điều kiện để tham, thì tâm tham của họ tức thì khởi lên và có thể trở thành người trộm cắp.

Người có trí tuệ thì không có nghi, vì họ hiểu mọi vấn đề một cách tường tận.

Ta có từ bi thì ta không bao giờ có tâm ganh tỵ, nếu có tâm ganh tỵ là ta không có từ

bi mà có chất liệu của khát ái. Ganh tỵ được tiết ra từ chất liệu của khát ái, cho nên khi mình nhìn người nào đó mà tâm ganh tỵ khởi lên nơi mình, thì sự khát ái của mình đang còn.

Mỗi khi chất liệu khát ái có mặt thì chắc chắn chúng ta sẽ có nhiều thất vọng và khổ đau. Trái lại, mình có chất liệu của từ bi và trong chất liệu từ bi đó có trí tuệ, ta sẽ nhận ra ngay rằng:

Giữa đời không có ai hiện hữu giống ai, vì sao? Vì không có nhân duyên nghiệp quả của ai giống ai cả. Không có cái nào hiện hữu giống cái nào và không có cái sở thích nào giống cái sở nào cả. Cho nên, mỗi người phải tự chăm sóc cái tâm của mình, phải tự chăm sóc cuộc sống của mình trong những điều kiện tốt đẹp mà mình đang có thể.

## **Hãy biết cách cư xử**

Chúng ta phải tu tập thật giỏi, để chúng ta trở về tiếp xúc với nguồn gốc của mình là tâm và nguồn gốc của sự an lạc giải thoát, chính là tâm có chất liệu của trí tuệ và từ bi. Chúng ta có thể làm vợ, làm chồng, làm anh, làm em bằng chất liệu của trí tuệ và từ bi, chúng ta có thể làm thầy, làm trò với nhau bằng chất liệu của trí tuệ và từ bi, chúng ta làm cha, làm con bằng chất liệu của trí tuệ và từ bi.

Quý vị biết, mật hạnh của ngài La Hầu La là luôn luôn làm con của các đấng Giác ngộ, khi các đấng Giác ngộ chưa xuất gia, thì La Hầu La làm con của các Ngài trong dòng dõi huyết thống và khi các đấng Giác ngộ đã xuất gia rồi, thì La Hầu La làm con trong dòng dõi tâm linh, xuất gia để trở thành pháp tử.

Cho nên, chúng ta phải làm thầy, làm trò, làm cha, làm con, làm chồng, làm vợ, làm

anh làm em, làm bạn bè với nhau trong chất liệu của trí tuệ và từ bi; chúng ta sẽ có hạnh phúc rất lớn, chúng ta có sự an toàn rất lớn. Trái lại, chúng ta không làm thầy, làm trò, làm cha, làm mẹ, làm chồng, làm vợ, làm anh, làm em, làm bạn bè, làm con cái của nhau bằng chất liệu của trí tuệ và từ bi, thì chúng ta sẽ khổ đau thôi, chúng ta sẽ có oan gia và sẽ có nội kết đời đời. Còn chúng ta cư xử với nhau bằng chất liệu của trí tuệ và từ bi, dù ở cương vị nào chúng ta cũng sẽ có hạnh phúc đời đời.

### **Luôn nhớ hình ảnh đẹp**

Cách đây một tuần có một bác sĩ phẫu thuật não bộ người Anh, tên là Martin, ông đến thăm chùa Từ Hiếu trong lúc quý thầy đang quá đường buổi trưa. Ông cứ đi quanh để tìm lại một hình ảnh mà ông đã gặp khi ông đến chùa Từ Hiếu năm ngoái. Ấy là hình ảnh một chú Tiểu đứng quạt hầu quý thầy, khi quý thầy



quá đường buổi trưa. Buổi quá đường kết thúc, ông Martin gặp quý thầy và thưa rằng: “Năm ngoái chúng tôi đến chùa Từ Hiếu này, thấy hình ảnh của một chú Tiểu để chỏm đứng quạt hầu quý thầy trong lúc dùng cơm, tôi thấy hình ảnh ấy rất đẹp. Sau khi chúng kiến hình ảnh ấy, tôi về nước kể lại cho bạn bè tôi và bạn bè tôi ai cũng muốn có cơ hội đến chùa Từ Hiếu để chứng kiến cảnh chú Tiểu để chỏm hầu quạt quý thầy trong lúc ăn cơm và trong chuyến về chùa Từ Hiếu lần này, có nhiều bạn tôi muốn chứng kiến hình ảnh ấy, nhưng lại không thấy được hình ảnh ấy nữa”.

Ông ta bảo: “Đó là một hình ảnh rất đẹp, quý thầy ăn cơm yên lặng, chú Tiểu đồng để chỏm đứng yên lặng bên thầy cầm quạt, quạt nhẹ. Đây là một hình ảnh đẹp tuyệt vời mà bấy giờ tôi đã khám phá, nhưng rất tiếc, lúc đó tôi không có máy ảnh, nên hôm nay tôi mang

theo máy ảnh, nhưng hình ảnh đó không còn nữa. Khi ấy mấy thầy mới giải thích là lúc đó chùa mất điện, nên chú Tiểu đồng đứng hầu quạt quý thầy. Hôm nay chùa có điện, nên chú Tiểu đồng khỏi hầu quạt. Ông ta nói tiếc quá. Ông bảo đó là hình ảnh quá đẹp, một hình ảnh không thể có ở thế giới phương Tây, một hình ảnh không thể có ở trong một xã hội khoa học tân tiến như hiện nay”.

Sau buổi trò chuyện với ông Martin, và tôi hứa ngày mai ông lên chùa sẽ thấy lại hình ảnh ấy. Đúng, ngày mai ông và bạn bè lên chùa thấy lại hình ảnh ấy, quý vị rất thích thú và mọi người ai cũng chớp ảnh lia lịa cái khung cảnh quý hiếm ấy.

Sau đó, ông xuống phòng phát hành kinh sách, cúng dường cho quý thầy năm trăm Anh kim để quý thầy bồi dưỡng.

Chiều hôm ấy, vào lớp học, tôi đã chia sẻ cho quý thầy Tăng sinh Từ Hiếu thành một buổi học. Tôi nói rằng, ông bác sĩ Martin làm ra một thỏi cả chục ngàn Anh kim mà tại sao ông không tự hào với một nền văn minh khoa học tân tiến hiện ông đang sống, mà ông lại đến Việt Nam một xứ sở chưa phát triển nhiều về khoa học tân tiến, để tìm hình ảnh một chú Tiểu đồng đứng hầu quạt cho vị thầy, ông tìm lại hình ảnh đó là tìm lại hình ảnh thầy trò mà hình ảnh ấy đã mất hẳn trong xã hội Tây phương, hình ảnh đó cũng đang mất dần trong xã hội Đông phương và trong xã hội Việt Nam ngày nay.

Bây giờ ở chùa quý Ông dùng cơm mà chú Tiểu để chỏm đứng quạt hầu cũng là hiếm có trong chùa, huống gì hình ảnh một người con trong gia đình khi cha mẹ ngồi ăn cơm, người con đứng một bên mà hầu quạt, quả thật là quá

hiếm hoi với xã hội Việt Nam ngày nay. Hình ảnh này quý hơn hột xoàn. Ta có thể đi tìm ra cái nhà lầu năm bảy chục tầng, nhưng tìm hình ảnh người con đứng quạt hầu cha mẹ ăn cơm, trò đứng quạt hầu thầy tìm ở nơi nào?!

Chính vì tìm không ra, cho nên con người ngày nay sống trong những cao ốc sang trọng vẫn thấy cô đơn, lạnh lùng, vì vậy ông Martin đến Việt Nam để tìm lại gốc rễ của hạnh phúc, cái gốc rễ của cái đẹp trong đời sống con người. Ấy là cái đẹp của tình thầy trò, tình của cha mẹ và con cái.

Tại sao cái hình ảnh đó nó vắng bóng trong gia đình, nó vắng bóng trong tự viện? Vì con người vốn sinh ra từ vô minh và ái dục, cộng thêm môi trường thuận lợi cho vô minh và ái dục phát triển nữa. Con người vốn đã sinh ra từ vô minh và ái dục, cộng thêm môi trường thích hợp cho sự vô minh và ái dục sinh

khởi, làm mờ đi những hình ảnh đôi xử đẹp giữa con người với con người, từ gia đình đến xã hội.

Tuy nhiên, chúng ta không thất vọng, vì chúng ta còn niềm tin. Tin vào những gì tốt đẹp nơi chính mình và những người chung quanh. Chúng ta nỗ lực cùng nắm tay nhau xây dựng lại. Chúng ta cần nỗ lực thắp sáng ngọn đèn trí tuệ, thắp sáng chất liệu từ bi ở trong tâm chúng ta, trong gia đình chúng ta.

### **Tập nhìn sâu để hiểu**

Để thực tập phương pháp này xin chia sẻ đến đại chúng những điều cần thiết như sau:

“Ta phải quán chiếu thân ta đúng như thân ta, ta phải biết chính xác khi ta đi ra, đi vào. Ta phải biết phân biệt và quán sát rõ ràng khi ta co, ta duỗi, khi cúi xuống, khi ngẩng lên, tuần tự các dung nghi.

Ta phải làm hoàn chỉnh ta, khi mặc áo, rửa bát, quét nhà, lái xe... ta phải biết ta, một cách chính xác khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng và im lặng”.

Ta phải biết gốc rễ thân ta là từ đâu? Nếu có gốc rễ từ vô minh và ái dục, thì ta cũng phải biết điều đó để chuyển hóa, nếu ta không biết rõ điều đó, thì chúng ta sẽ bị khổ đau bởi thân.

Cho nên, ta phải quán chiếu thân ta đúng như thân ta, có nghĩa là thân ta có gốc rễ từ vô minh và ái dục của ta và cha mẹ ta, ta phải biết rõ điều đó, rồi ta bắt đầu chuyển hóa hạt giống vô minh thành hạt giống trí tuệ, ta chuyển hóa hạt giống ái dục trong ta thành hạt giống từ bi. Khi mà ta đã thấy rõ thân ta có gốc rễ từ vô minh và ái dục để chuyển hóa hạt giống vô minh và ái dục ở nơi thân tâm ta thành hạt giống trí tuệ và từ bi, cái biết như vậy, gọi là

cái biết của chánh kiến, cái quán chiếu như thế, gọi là chánh tư duy. Khi mà ta đã có cái thấy của chánh kiến, cái quán chiếu của chánh tư duy, cái tư duy của chánh tư duy, tức là ta đã nuôi dưỡng chánh kiến và chánh tư duy trong đời sống hàng ngày của ta và ta phải biết một cách chính xác, khi ta đi ra, đi vào, ta từ đâu mà đi ra, ta từ đâu mà đi vào. Ngày nào cũng đi ra, cũng đi vào mà mình có biết không? Nếu không biết, thì như vậy, sự đi ra, đi vào của chúng ta không có một chút chủ quyền nào cả. Tự mình đã đánh mất chủ quyền của cuộc sống ngay từ điểm cơ bản, mà đòi hỏi có tự do, một đòi hỏi phi lý, một đòi hỏi ảo tưởng, một đòi hỏi mà không một ai có thể đáp ứng nổi. Ta chỉ có hạnh phúc, ta chỉ có an toàn, khi ta đi ra, ta biết ta đi ra và ta đi ra từ đâu; ta đi vào, ta biết, ta đi vào từ đâu. Cái biết

đó, không phải là cái biết mơ hồ mà là cái biết chính xác.

Một người đệ tử Phật tu tập có chánh kiến và chánh tư duy, họ biết rất rõ, ta từ nơi tâm ta mà đi ra và ta cũng từ nơi tâm ta mà đi vào.

Từ nơi vọng tâm mà đi ra, ta sẽ triển miên trong sinh tử và khổ đau, từ nơi chơn tâm mà đi ra, ta sẽ có hạnh phúc và an lạc.

Từ nơi tâm từ bi mà đi ra, ta sẽ có nhiều hạnh phúc và an lạc, ta sẽ không có sự thù oán giữa ta với mọi người, giữa ta với muôn loài.

Từ nơi trí tuệ mà đi ra, ta không còn sự sai lầm, không còn sự sân hận. Ta từ nơi tâm từ bi mà đi ra, từ nơi trí tuệ mà đi ra. Từ nơi tâm từ bi mà đi ra để làm đẹp cuộc đời; từ nơi trí tuệ mà đi ra là để thăng hoa chính ta, thăng hoa cuộc đời lên chỗ cao đẹp, lên chỗ rộng lớn. Cho nên, ta phải biết chính xác khi ta đi vào, ta tu tập là để đi ra khỏi sinh tử, ta phát



khởi đại bi là để đi vào cõi sinh tử sống cùng với mọi người, chia sẻ niềm vui với nỗi khổ cùng mọi người. Bởi vì biết thế gian có rất nhiều khổ đau, mỗi người có một khổ đau, mỗi người có một niềm tử hận và từ khổ đau này sinh khởi ra khổ đau khác, từ tử hận này sẽ sinh khởi ra vô số tử hận khác.

Vì vậy, người đệ tử Phật phải biết đi ra khỏi sinh tử và đi vào lại để cứu giúp những kẻ khổ đau. Cho nên, khi ta đi ra, ta phải biết chính xác ta từ đâu mà đi ra và đi vào, ta cũng phải biết chính xác ta từ đâu mà đi vào, chứ không phải đi ra, đi vào theo bản năng.

Đại chúng thấy, người đời cũng đi ra, đi vào, người đệ tử Phật cũng đi ra, đi vào, nhưng hai con người đó khác nhau một trời một vực.

Vậy, chúng ta bắt đầu thực tập, đi ra là ta biết ta đi ra và đi ra từ đâu, ta nhìn cho sâu để thấy.

Đi vào là ta biết ta đi vào và đi vào từ đâu, từ đâu mà vào, ta phải nhìn thật sâu để thấy.

Trong quá trình thực tập như vậy, ta làm chủ động tác vào và ra của ta.

Không phải chỉ đi ra, đi vào mà ta cũng phải biết từ đâu ta thở ra và từ đâu ta thở vào.

Ta thở ra với chất liệu nào thì tạo ra sự an lạc cho ta, ta thở ra với chất liệu nào thì tạo ra sự khổ đau cho ta.

Từ đâu ta thở vào, ta thở vào với chất liệu nào thì tạo ra sự an lạc cho ta, ta thở vào với chất liệu nào thì tạo ra sự khổ đau cho ta.

Cho nên, thở vào hay đi ra, người đệ tử Phật phải có chủ quyền trong động tác đi vào hay đi ra của cơ thể hay hơi thở của mình.

Chúng ta cũng phải thực tập và quán xét rõ ràng khi ta co, ta duỗi và tuần tự các dung nghi.

Co và duỗi là một động tác có thực ở trong đời sống của chúng ta, co và duỗi là một động tác có thực ở trong đời sống của mọi sinh vật, co và duỗi là một động tác có thực ở trong đời sống của các loài thảo vật, co và duỗi là một động tác có thực ở trong đời sống của mọi sự hiện hữu ở trong trời đất. Nhưng, co và duỗi là động tác có thực trong mọi sự hiện hữu mà ta không khám phá ra được sự co duỗi này, nên ta sống không có an lạc, không có hạnh phúc và không có thú vị được.

Loài người co duỗi ta rất dễ thấy. Loài vật co duỗi ta cũng dễ thấy. Nhưng, loài thảo mộc co duỗi ta khó thấy hơn, vì nó co duỗi rất tinh tế. Phải tĩnh tâm, thiền quán ta mới thấy được sự co duỗi này.

Ban ngày nó co như thế nào? Nó duỗi như thế nào? Ban đêm nó co như thế nào và nó

đuổi như thế nào, khi ta nhìn vào một cây hay một bông hoa.

Cũng vậy, có khi nào ta thấy mặt trời co và đuổi không? Khi mặt trời mới lên nóng bức như thế nào? Buổi trưa như thế nào? Xế chiều như thế nào? Mặt trời co đuổi trong hoàng hôn như thế nào? Mặt trời co đuổi theo từng khoảnh khắc cùng với những điều kiện đồng hành liên hệ với nó mà các nhà khoa học gọi là hệ Thái dương. Do sự co đuổi của mặt trời làm cho không gian có sự chuyển động khiến ánh nắng và sức nóng ảnh hưởng lên chúng ta là từ sự co đuổi của mặt trời theo từng khoảnh khắc liên hệ ấy.

Trái đất cũng có sự co đuổi, mặt trăng cũng có sự co đuổi. Cho nên, co đuổi là một động tác phổ biến, đó là chân lý tất yếu của mọi sự hiện hữu trong trời đất. Nhưng, chân lý co đuổi ở nơi mọi sự vật, ở nơi mọi sự sống, ta

chỉ phát hiện nó từ nơi cái nhìn tinh tế của chúng ta. Ta có cách nhìn ấy, vì ta có chánh niệm và tỉnh giác từ nơi sự co duỗi ở nơi thân thể của chúng ta. Nếu ta có chánh niệm và tỉnh giác, ta sẽ nâng sự co duỗi từ bản năng thành sự co duỗi thân thể thành nguyên lực của trí tuệ và từ bi. Sự co duỗi thân thể từ nơi nguyên lực đầy trí tuệ và từ bi, lợi ích của nó đem lại cho ta và muôn loài không thể nghĩ bàn.

Còn sự co duỗi của các loài thảo mộc hay khoáng vật là sự co duỗi theo sự cấu tạo mâu thuẫn tự nhiên của chính nó. Nhưng loài người có tu học thì sự co duỗi là có tuệ giác và từ bi, nó làm cho sự co duỗi đó có ý nghĩa cao đẹp, khi nào thì nên co và khi nào thì nên duỗi, co và duỗi đều biết, ở đâu thì nên co và ở đâu thì nên duỗi, đó là một sự thực tập thiền quán. Khi co tay, tôi biết tôi co tay, khi co chân, tôi biết tôi co chân, khi duỗi tay, tôi biết tôi duỗi

tay, khi duỗi chân, tôi biết tôi duỗi chân. Co duỗi chân tay, co duỗi thân thể hay co duỗi sự sống của chúng ta làm thế nào đừng làm thương tổn những người xung quanh và những loài xung quanh, đó là cái co duỗi có trí tuệ và từ bi ở bên trong. Có đôi người duỗi mà làm thương tổn rất nhiều người và cũng có đôi người co mà làm thương tổn rất nhiều người. Có nhiều người duỗi mà làm lợi ích rất nhiều người và cũng có nhiều người co mà làm lợi ích rất nhiều người.

Một bậc thánh trí mà co cuộc đời mình lại, nằm bất động trên núi thì gây thiệt hại cho đời.

Một kẻ phạm tục mà nằm co lại trên núi thì lợi ích cho đời biết mấy, người phạm tục mà càng duỗi ra bao nhiêu thì tan nát đời bấy nhiêu, làm thiệt hại cho đời rất nhiều.

Bậc thánh càng đuổi ra bao nhiêu thì càng làm lợi ích cho đời bấy nhiêu, bậc thánh càng đuổi ra bao nhiêu thì công bình, chính trực, công lý được hiển lộ ra. Kẻ phàm phu càng đuổi ra bao nhiêu thì bất công, thối nát, hạch xách càng lưu lộ ra bấy nhiêu. Cho nên, co như thế nào; đuổi như thế nào; Ai co và ai đuổi; Co và đuổi bằng chất liệu gì, người có chánh niệm, tỉnh giác phải biết rất rõ, rất chính xác đối với chúng.

Bởi vậy, khi ta đưa bàn tay ta ra, ta phải biết đuổi bằng chất liệu nào? Khi co lại, ta phải xem ta co bằng hạt giống nào từ nơi tâm ta và từ nơi tâm hành nào của tâm ta biểu hiện. Đó là công trình của thiên quán, công trình của sự thiền tập để tạo ra sự an lạc. Co và đuổi mà đúng là không những học được một ngày chánh niệm mà học suốt đời cũng không xong, không phải làm một ngày mà làm suốt đời cũng không

được. Khi một vị mà thực tập chất liệu trí tuệ và từ bi thì vị đó sẽ phát nguyện như thế này:

“Có quyền lợi nào mà con làm được thì con xin duỗi ra cho tất cả mọi người.

Có thiệt hại nào mà mọi người không chịu đựng nổi thì con xin co lại về nơi con”.

Ta thực tập như vậy mỗi ngày, thì mỗi ngày ta sẽ đi trong bình an, ta sẽ đi trong phép lạ của sự bình an. Bởi vì, theo bản năng, theo lòng tham, thường có quyền lợi nào là ta co lại về nơi mình mà có thiệt hại nào là ta duỗi ra cho người khác. Bây giờ, ta tu tập thì có quyền lợi nào mình duỗi ra cho người, có thiệt hại nào mình co lại cho mình, thực tập hạnh co và duỗi như vậy mỗi ngày trong chánh niệm tỉnh thức, ta cũng đủ để thoát ly sinh tử, để trở thành thánh, ta cũng đủ để trở thành Bồ tát và ta cũng đủ để trở thành Phật trong tương lai.



Khi ta thực tập hạnh co và duỗi bằng tuệ giác, bằng bồ đề tâm, bằng từ bi, bằng trí tuệ như vậy, có ai trong đời tranh cãi với ta làm gì nữa, họ chỉ tranh cãi với ta, bởi họ mất quyền lợi, họ đấu đá nhau vì họ mất quyền lợi. Ta nhường lợi cho họ, ta chấp nhận sự thiệt hại về ta, thì nhất định mọi sự tranh cãi đều chấm dứt. Trong đời sống khi không còn tranh cãi thì ưu não không có mặt, sự thắng bại không có mặt để mà phát khởi. Ưu não và thắng bại không có mặt, nghĩa là nội kết đều chấm dứt, được giải tỏa và ta sống tự do. Điều đó phải thực tập, phải thực tập mới có được. Phải thực tập co và duỗi với tâm đầy tỉnh giác và từ bi mỗi ngày. Chúng tôi chỉ nói một khía cạnh của sự co và duỗi, còn phương pháp co và duỗi này, thì chúng tôi phải chia sẻ rất nhiều vào những buổi thực tập chánh niệm khác nữa.

## **Chấp nhận và chuyển hóa**

Như vậy, bài pháp thoại cho chúng ta sáng hôm nay là “tìm lại gốc rễ và làm chủ chính mình”. Chúng ta phải tìm lại gốc rễ của chúng ta và chúng ta sẵn sàng chấp nhận gốc rễ của chúng ta, dù đó là một gốc rễ rất là xấu. Bởi vì chúng ta có chấp nhận gốc rễ xấu đó rồi, chúng ta mới có thể ôm ấp và chuyển hóa, chứ đừng có thấy gốc rễ mình tan hoang và xấu xí mình trốn chạy và đi tìm một gốc rễ khác. Không nên trốn chạy với bất cứ điều gì.

Ta phải trở về và ôm ấp gốc rễ của ta, dù đó là một gốc rễ hết sức phũ phàng, hết sức bi đát, ta cũng ôm ấp lại nó bằng chất liệu của trí tuệ và từ bi, như vậy là ta đã chuyển hóa không may mắn của ta thành ra một gốc rễ tốt đẹp. Ta hãy ôm tập đế trong ta lại bằng đạo đế, thì nhất định khổ đế trong đời sống của ta tự

teo lại và diệt để hay sự an lạc cao quý sẽ tự nở ra hay sinh ra trong đời sống của chúng ta.

Trong quá trình chuyển hóa gốc rễ xấu, ta phải kiên trì, phải có sức mạnh của sự nhẫn nhục. Đi kèm với sự kiên trì, nhẫn nhục ta phải lập hạnh tinh tấn, ta phải biết sử dụng tấn căn, tấn lực trong sự lập hạnh, lập nguyện của ta.

Tôi nghĩ rằng, nếu chúng ta thực tập như vậy, chẳng bao lâu chúng ta sẽ có chủ quyền trong đời sống hàng ngày, sự an lạc, hạnh phúc không phải là một sự hứa suông mà là một sự có thật, có thực từ sự thực tập của chúng ta và sự thực tập đó trở thành chất liệu, trở thành hạt giống tốt đẹp trong tâm của chúng ta và hạt giống đó tạo ra tâm của chúng ta, hạt giống tốt đẹp đó về đoàn tụ trong tâm của chúng ta và tâm chúng ta là một ngôi nhà an toàn cho tất cả chúng ta. Vào - ra, co - duỗi, cúi - ngẩng ngưỡn là tất cả mọi dung nghi đều có gốc rễ từ ngôi

nhà an toàn của tâm mà ở đó, ta có thể mời mọi người đến để chung sống an lạc với ta!

### **Hãy tập biết ta khi mới thức dậy**

Chuyện thực tập chánh niệm, tỉnh giác của ta hàng ngày tức là quán chiếu thân ta đúng như thân. Phải biết chính xác khi ta đi vào, đi ra, khi ta co, ta duỗi, ta phải quán sát rõ ràng tuần tự các dung nghi. Ta có hoàn chỉnh khi ta mặc áo, quét nhà, lái xe, ta phải biết ta một cách chính xác khi ta đi, đứng, nằm, ngồi nói năng và yên lặng.

Chúng tôi đã chia sẻ với quý vị về phương pháp co và duỗi, từ mặt thực tiễn cho đến mặt triết lý và từ mặt triết lý đến mặt đạo lý và từ đạo lý đến kết quả thực tập và chứng nghiệm.

Nay, chúng tôi lại tiếp tục chia sẻ với quý vị sự quán xét tuần tự các dung nghi.

Ta phải thực tập sự quán chiếu các dung nghi một cách tuần tự, nghĩa là từ khi mới bắt đầu thức dậy cho đến khi ta đi ngủ.

Khi ta mới bắt đầu thức dậy là ta phải biết ngay rằng, ta đã thức dậy mà không thể biết gì khác hơn.

Khi mà ta đã biết rằng, ta đã thức dậy thì ta bắt đầu chuyển động thân thể ta ở trong chánh niệm, ta chuyển động thân thể của ta trong lúc đang nằm, ta nghiêng về phía bên trái của ta hay nghiêng về phía bên phải của ta là ta hoàn toàn có chánh niệm ở trong sự chuyển động đó. Và sau khi chuyển động thân ta về phía bên phải và về phía bên trái, ta co hai chân ta lại và ta duỗi hai chân ta ra, từng động tác như vậy ở trong chánh niệm tỉnh giác và sau đó ta từ từ ngồi dậy. Khi ngồi dậy là ta cũng biết rất rõ ta đang ngồi dậy và ta ngồi trong tư thế vững chãi và quán chiếu bài kệ.

“Thụy miên thi ngộ  
 đương nguyện chúng sanh  
 nhất thiết trí giác  
 châu cố thập phương”.

- Thụy miên: ngủ nghỉ. Thi: mới, ban đầu. Ngộ: thức dậy. Châu: cùng khắp, phổ biến. Cố: nhìn kỹ, xem xét kỹ.

“Ngủ nghỉ mới thức dậy  
 Xin nguyện cho chúng sanh  
 Có trí tuệ toàn giác  
 Nhìn thấy kỹ mười phương”.

Như vậy, từ khi ta thức dậy, chuyển động thân thể từ trái qua phải, từ phải qua trái, co duỗi hai tay, hai chân, từ từ ngồi dậy và quán chiếu bài kệ này, như là mở đầu cho một bình minh mới, một cuộc sống mới của chúng ta và định hướng của chúng ta hàng ngày.

Ta có thấy rằng, một ngày, một đêm là một chu kỳ sống và chết của ta không. Ngủ là xem như mình chết, thức dậy là xem như mình sống. Ngủ là chết, thức dậy là tái sinh trở lại. Đời sống của chúng ta cứ luân hồi mỗi ngày, chứ không đợi đến khi chết, rồi mới có luân hồi. Nếu chúng ta không có chánh niệm tỉnh giác, thì ngày hay đêm, sống hay chết ta đều ở trong vô minh.

Như vậy, chúng sinh phàm phu không biết tu tập, họ sống và chết trong vô minh mỗi ngày. Vô minh này diệt thì vô minh khác sinh, cứ như thế mà chúng sinh sống trong sự sinh diệt của vô minh từ đời này, qua kiếp khác không cùng tận.

Người biết tu tập cũng chết, cũng sống, chứ không phải không chết, không sống. Nhưng, họ chết và sống mỗi ngày ở trong tuệ giác, ở trong tỉnh giác, ở trong chánh niệm.

Cho nên, người biết tu tập là người sống và chết ở trong Thánh đạo, Phật đạo mỗi ngày. Và mỗi lần sinh diệt là mỗi lần thăng hoa để đạt đến đời sống không sinh diệt. Và một lần chết và một lần sống là giúp họ rời xa khổ đau sinh tử mà thành tựu Niết bàn, an lạc.

Một vị tu tập giỏi, vị ấy có chánh niệm tỉnh giác mỗi ngày, và mỗi ngày vị ấy thức dậy là đã có định hướng cho mình trong ngày, ngày này có định hướng và biết duy trì năng lượng như vậy, làm định hướng cho mình sinh hoạt mỗi ngày.

Định hướng của người tu là mỗi ngày đều đi ở trong tỉnh giác và nuôi dưỡng sự tỉnh giác ấy đến chỗ toàn giác. Đã có giác thì mê tự nó không còn. Vô minh tự diệt, mọi khổ đau cũng tùy theo đó mà tận diệt. Sự tự do và an lạc từ đó mà sinh ra và lớn lên cùng với sự toàn giác.



Ta giữ chánh niệm tỉnh giác trong tuần tự dung nghi, từ khi mới bắt đầu thức dậy, quán chiếu bài kệ này xác định hướng đi của mình trong ngày, để làm mới cuộc đời của mình trong ngày, để đẩy đời sống của mình mỗi ngày, mỗi đi lên. Quán chiếu bài kệ định hướng trong ngày xong, ta bước chân xuống đất để chạm hai đôi chân mình trên đôi dép và chưa đi liền, mà tiếp tục quán chiếu bài kệ sau đây, để nuôi dưỡng chánh niệm và tỉnh giác của chúng ta.

“Tùng triều dần dần trực chí mộ

Nhất thiết chúng sanh tự hồi hộ

Nhược ư túc hạ tán kỳ hình

Nguyện nhữ tức thời sanh tịnh độ”.

Tùng triều dần dần: từ buổi sáng giờ dần (từ 3 giờ đến 5 giờ sáng). Trực chí mộ: cho đến chiều tối. Nhất thiết chúng sanh: hết thảy chúng sanh. Tự hồi hộ: Tự quay về phòng hộ.

Nhược: nếu, hoặc. Ứ túc hạ: ở dưới chân. Tán kỳ hình: thân thể của chúng sinh bị giẫm đạp chết đi. Nguyên nhữ tức thời sinh tịnh độ: Nguyên quý vị ngay khi đó, liền sinh tịnh độ.

Ý nghĩa bài kệ:

“Từ giờ dần đến chiều tối,

hết thấy chúng sinh tự phòng hộ;

Nếu hình hài quý vị từ nơi chân tôi đạp chết,

Thì mong cho quý vị ngay lúc đó, được sanh vào cảnh giới tịnh độ”.

Tại sao mình phải dậy vào giờ dần? Ấy là giờ hoạt động của phổi.

Giờ mao, đường ruột già các mao mạch bắt đầu hoạt động để chuyên tải các phế phẩm ra ngoài. Cho nên, giờ dần phải dậy để giờ mao đưa phế phẩm ra ngoài.

Nếu mình không có đưa phế phẩm ra ngoài đúng giờ, lâu ngày sẽ trở thành bệnh cho cơ thể.

Cho nên, sinh ra nhiều bệnh là do cơ thể của mình không có thông. Mọi cơ năng hỗ tương không đều đặn.

Người đời, sở dĩ nhiều bệnh là do sống thiếu chánh niệm tinh giác. Không biết mình là gì và không biết thế giới xung quanh mình là gì. Phần nhiều sống mà không biết phổi của mình là gì, cho nên cứ hút hết điều thuốc này đến điều thuốc khác.

Sống chẳng biết gan ruột mình là gì, cho nên cứ tha hồ uống rượu bia. Sống chẳng biết tụy tạng mình là gì, cho nên đường, nước cam cứ khuấy ly này đến ly khác uống vào, làm cho tụy tạng làm việc không nổi, nên liều và không lọc, trong người thiếu đường mà tiêu ra đường. Tất cả những cái đó đều do mình thiếu chánh

niệm tỉnh giác đối với thân thể mà ra. Cho nên, ăn uống phải cẩn thận có nghĩa là phải có chánh niệm tỉnh giác, phải biết mình là gì. Phải biết tâm mình là gì. Phải biết cấu tạo trong cơ thể mình là gì. Không phải biết ngang đó thôi mà còn phải biết nhân duyên nghiệp báo nhiều đời của mình là gì. Khi đó mình mới tu tập và chuyển hóa có hiệu quả. Nhưng mà con người ở thế gian này, cái nhìn không ra ngoài gang tấc, nên người đời khổ đau là phải thôi và người ta phần nhiều sống thất vọng là chuyện không có gì lạ.

Thức một đêm để làm ra được mấy chục ngàn, sáng ngày ngủ, bồi dưỡng tối làm lại tiếp, cũng giống như mất một que diêm, mình quẹt một que diêm khác để tìm, không tìm được thêm que diêm nào cả mà lại tốn công, nhưng tưởng là có lời, té ra lỗ cả, chỉ có người biết tu tập mới nhận ra được điều này.

Cho nên, ta phải dậy vào giờ dần để chuẩn bị cho sự sống trong ngày được thanh thoi, an bình.

Trên đây tôi mới nói về mặt sinh học của ruột và các bộ phận khác trong cơ thể, chứ chưa nói đến sinh lý trong cơ thể.

Tại sao mình phải dậy 4 giờ, bởi vì giờ dần là giờ nó phục hồi năng lượng một cách toàn vẹn. Năng lượng vào giờ này nó rất sung mãn. Bằng sự sung mãn đó mình đi trong chánh niệm tỉnh thức thì sẽ đẩy mình lên rất cao.

Nếu với năng lượng phục hồi một cách sung mãn đó mà ta đi trong vô minh, thì nó đẩy mình đi xuống rất dữ dội.

Ta tu tập chánh niệm ta phải biết sử dụng cái sung mãn năng lượng của ta một cách toàn vẹn, để đẩy nó đi trong tỉnh giác và ta có cơ hội đi lên.

Vào giờ này, quý thầy ở chùa phần nhiều dấy ngòi thiên, niệm Phật, trì chú hay tụng kinh Lăng nghiêm. Một trong những ý nghĩa của kinh Lăng nghiêm là gì? Ấy là kinh nói về chơn tâm thường trú và chỉ có Thiên định Lăng nghiêm mới an trú được với chơn tâm và đủ năng lực bản nguyện để giúp đời. Đối với Thiên định là:

“Tiêu ngã ức kiếp điên đảo tưởng;  
Bất lịch tăng kỳ hoạch pháp thân”.

Nghĩa là do năng lực thiên định mà tiêu trừ và nhiếp phục hết thầy điên đảo mộng tưởng của phiền não từ ức kiếp. Và chúng đạt pháp thân không phải trải qua vô số kiếp mà chúng nghiệm pháp thân ngay nơi thân năm uẩn từ nơi đại định này.

Đối với bản nguyện thì:

“Phục tỉnh Thế Tôn vị chứng minh  
Ngũ trước ác thế tiên nhập

Như nhất chúng sanh vị thành Phật

Chung bất ư thử thủ nê hoàn”.

Nghĩa là:

“Một lần nữa, con xin cúi đầu cung thỉnh đức Thế Tôn chứng minh cho con! Thế giới này đầy cả năm sự dơ bẩn con xin bước vào trước để hóa độ. Nếu có một chúng sanh nào chưa thành Phật, con nguyện không nhận lấy Niết bàn”.

Nếu một thân thể yếu hèn, một tinh thần bạc nhược, khiếp đảm không thể thốt lên một lời nguyện hùng tráng như thế, để định hướng cho mình hành động trong ngày và những chuỗi ngày tiếp tục sau đó.

Cho nên, dậy giờ Dần là ta sử dụng nguồn năng lượng của thân thể hùng tráng, để nguyện thành tựu những ý chí cao đẹp của ta trong ngày và nó làm nền tảng cho những ngày tiếp theo. Vì vậy mình dậy giờ Dần. Nếu

chúng ta không lập nguyện, thì khó mà thức dậy nổi giờ này.

### **Biết khéo léo phòng hộ**

Chúng ta lấy cái gì để phòng hộ cho thân mạng của mình, chính là năng lượng Chánh niệm, tỉnh giác.

Cho nên, mỗi chúng sanh muốn phòng hộ lấy sinh mệnh của mình là phải lấy chánh niệm tỉnh giác. Và những người xung quanh có thể hỗ trợ, tạo điều kiện cho mình thực tập sự phòng hộ thân tâm bằng năng lượng Chánh niệm, tỉnh giác.

Ví dụ, khi đi đường có những đoạn đường trắc trở ngặt nghèo, Bộ Giao Thông vận tải viết những câu để cảnh báo: "đây là đoạn đường nguy hiểm thường xảy ra tai nạn" để cho tài xế lái xe cẩn thận, nhằm vượt qua tai nạn. Cũng vậy, người khác chỉ giúp cho mình, bằng cách báo động những nguy cơ có thể xảy



ra cho mình, nhưng vấn đề mình có thoát ra khỏi những nguy hiểm đã được cảnh báo ấy hay không là hoàn toàn tùy thuộc về mình. Tùy thuộc vào năng lượng Chánh niệm, tỉnh giác ở nơi mình.

Cho nên, vai trò của đức Phật, các vị Bồ tát, của thầy hay vai trò của thiện tri thức đối với ta, chỉ là báo động cho ta biết trước chỗ nào nguy hiểm và đưa ra phương pháp giải quyết và phòng hộ, chứ không thể thay thế cho chúng ta. Chánh niệm, tỉnh giác là phương pháp phong hộ thân tâm. Nhưng giữa đời này có mấy người có chánh niệm tỉnh giác?

Có đôi người có chánh niệm, tỉnh giác mà tai nạn vẫn xảy ra, tại sao? Vì ta có chánh niệm tỉnh giác, nhưng người khác không có chánh niệm tỉnh giác, thì tai nạn vẫn xảy ra cho ta. Vì vậy, ta phải giúp cho người khác có chánh niệm, tỉnh giác để tạo ra một cộng đồng sống có chánh

niệm tỉnh giác, ấy gọi là cộng đồng tịnh độ. Muốn có cộng đồng tịnh độ, ta nguyện đi đến với nhau và giúp nhau cùng thực hiện.

Tuy đời nay, mình có duyên để thực tập chánh niệm, tỉnh giác, nhưng những tai nạn xấu vẫn xảy ra là do liên hệ đến nhân duyên nghiệp quả của ta từ nhiều đời kiếp về trước.

Đời này, ta tuy có thực tập chánh niệm, nhưng chưa miên mật, chưa hoàn hảo, chưa đủ để chuyển hóa nghiệp quả dư báo xấu của ta từ nhiều đời về trước. Ta phải có cái hiểu như vậy, thì ta mới vững chãi trên bước đường tu tập và có cách nhìn thấu đáo để nhìn cuộc đời và đánh giá mọi sự cố xảy ra cho bản thân mình và bản thân từng người, bản thân của từng gia đình và cho xã hội.

Cho nên, ta muốn an toàn thì phải có ý thức phòng hộ lấy chính thân thể, lấy chính tâm hồn của ta. Khi ta đã hết lòng phòng hộ

rồi, mà điều bất trắc vẫn xảy ra, thì ta hãy đón nhận nó một cách hoan hỷ, không có gì để ân hận hay phàn nàn.

Như vậy, ta có chánh niệm, tỉnh giác là có khả năng giải tỏa mọi oán kết của ta trong từng giây, từng phút trong đời sống này.

Như vậy, ta thấy chính xác khi ta co duỗi và từng động tác của các dung nghi của ta từ khi thức dậy buổi sáng cho đến buổi tối khi đi ngủ. Ta phải thực tập cái thấy này mỗi ngày, để mỗi ngày ta đều đi ở trong sự tỉnh giác.

### **Đi vào trọng tâm của mọi hành động**

Trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, đức Phật dạy, ai tu chánh niệm tỉnh giác đối với thân thể, cảm giác, tâm ý, nội pháp và ngoại pháp như vậy, trong bảy năm thật xuất sắc thôi là cũng thành Phật. Đừng nói chi bảy năm mà bảy tháng thôi, rồi đức Phật nói tiếp, đừng nói chi bảy tháng mà bảy ngày thôi, đừng

nói chi bảy ngày mà tu buổi sáng thì buổi chiều có kết quả, buổi chiều thực tập thì sáng mai có kết quả. Có kết quả ngay trong đời sống với thân năm uẩn này, chứ đừng đợi chết đi mới có kết quả.

Khi ta ngủ dậy đặt đôi chân của mình xuống dưới đôi dép, thở vào, thở ra ba hơi thật sâu và quán chiếu thi kệ này xong rồi, từ từ bước đi, mình bước đi như thế này thì mình không thể nào va đầu vào tường và bị u đầu cả.

Mình va tường và bị u đầu là bởi vì sao? Bởi vì không quán chiếu và không thực tập bài kệ này..

Tu theo phương pháp chánh niệm, tinh giác là phải thực tập hoàn chỉnh, khi ta co duỗi, thở vào, thở ra, mặc áo, rửa bát, quét nhà, lái xe, đi đứng, nói cười, làm việc... ta mặc áo là mặc áo một cách hoàn chỉnh. Nghĩa

là khi mặc áo, ta mặc với tâm có nội dung của chánh niệm, tỉnh giác.

Nếu mình mặc áo mà thiếu chánh niệm, tỉnh giác thì ta không thể nào thấy được hạnh phúc ở ngay trong giây phút đó.

Cho nên, người biết tu, thì đi ra, đi vào, có người hay không có người, tất cả đều mặc áo ở trong chánh niệm, tỉnh giác.

Khi mặc áo mình quán chiếu bài kệ mặc áo, bài này tôi làm để thực tập và để hướng dẫn cho những Phật tử có duyên tu tập, vì ai cũng phải mặc áo chứ đâu phải chỉ có nhà tu mới mặc áo chánh niệm.

“Mặc áo để che thân  
Áo nhẵn sạch nợ trần  
Nuôi lớn tâm hõ thẹn  
Vượt đau khổ nhẹ tênh”.

Như vậy là khi mình đến nơi tu để lấy áo, nếu không thực tập chánh niệm là mình lấy

áo mặc liền, nhưng giờ đây chánh niệm tỉnh giác rồi, mình đưa tay chạm vào bộ áo quần mình mặc và quán chiếu bài kệ này. Ngay ở đây mình thấy mặc áo để che thân, áo này có tính nhẫn nhục và kiên trì, nhưng không có mắc nợ. Vậy, ta mặc như thế nào để khỏi mắc nợ, phải kiên trì chịu đựng nhẫn nhục hàng ngày để giặt, ủi, cất đặt, sắp xếp..., mặc tươm tất gọn gàng đâu ra đó, ấy là thân nhẫn.

Thân nhẫn là sự nhẫn nại của thân đối với những gì liên hệ đến áo quần. Thân mặc chiếc áo nhẫn nhục để thân không bị bức hại bởi ba hành động sát, đạo, dâm hay tà hạnh của ác nghiệp đạo; Ta biết mặc áo nhẫn nhục cho thân, thì thân sẽ có thân chánh niệm, tỉnh giác.

Thứ hai là ngữ nhẫn, phải nhẫn nhục ở nơi lời nói. Nếu ta nói một lần, người ta không hiểu thì nói nhiều lần, trình bày cách này họ không hiểu, thì mình trình bày cách khác, bao

giờ người ta nhận ra vấn đề rồi mới thôi. Ngữ nhẩn là lời nói chuyên tải nội dung từ bi.

Phải nhẩn bằng lời nói, nếu chưa mặc áo nhẩn này, thiên hạ nói một, ta nói mười, hoặc thiên hạ nói một ta đáp một. Nhưng giờ đây mình mặc nhẩn này, quán chiếu bài kệ này, họ nói mười, ta chỉ nói một hoặc im lặng hay trú tâm vào chỗ rỗng lặng và từ bi.

Do nhẩn được lời nói mà đời sống của mình an toàn, cho nên mình mặc áo nhẩn, mình chuyên tải chất liệu nhẩn nhục này lên ngôn ngữ, chuyên tải sức nhẩn nhục này vào trong ngôn ngữ, để ngôn ngữ của ta luôn luôn là ngôn ngữ ỉn nhẩn.

Trong ngôn ngữ ỉn nhẩn có chứa sức mạnh của chịu đựng, vì vậy ngôn ngữ ỉn nhẩn có đầy đạo lực và đầy khả tính xây dựng. Ngôn ngữ không có ỉn nhẩn không có khả

năng xây dựng mà có khả năng công phá, công phạt và tạo thành oán kết với mọi người.

Thứ ba là ý nhẫn, nhẫn nhục ở nơi tâm ý, mặc áo này là nuôi dưỡng tâm ý nhẫn nhục. Tâm ý nhẫn nhục là như thế nào? Tâm ý nhẫn nhục là tâm ý từ bi.

Cho nên, mặc áo để nhẫn nại được tâm ý của mình, điều khiển được tâm ý của mình ở trong từ bi, thì mọi món nợ oán đối giữa trần gian này mình sẽ quét sạch, sẽ trả sạch mà mình không còn mắc nợ nữa.

Ta không mặc nhẫn nhục là không quét sạch được nợ trần. Khi mặc áo nhẫn nhục ta thấy trong chiếc áo này là công phu lao tác của hết thầy chúng sanh, nên ta mặc chiếc áo này với tâm từ bi để làm lợi ích cho hết thầy chúng sanh.

Không có công phu lao tác của hết thầy chúng sanh thì làm gì có vải, làm gì có mẫu



mã của chiếc áo để có chiếc áo ngày hôm nay cho ta mặc.

Cho nên, khi ta mặc chiếc áo, ta nhìn sâu vào chiếc áo là cả một công trình lao động và sáng tạo liên tục của thế giới con người. Ta mặc chiếc áo là ta tiếp xúc với nền văn minh của thế giới con người. Quá trình văn minh đó con người đã bỏ xương, bỏ máu ra không biết là bao nhiêu trong chiếc áo ta đang mặc này.

Khi nhìn sâu vào mọi nhân duyên, mọi yếu tố tạo nên chiếc áo như thế, ta mặc áo mới thấy hạnh phúc. Hạnh phúc là do ta biết ơn chiếc áo và biết ơn những gì liên hệ đến chiếc áo ta đang mặc.

Ta hãy nhìn sâu vào phước đức của con người và phước đức những loài dưới con người, ta sẽ thấy rằng, con người quá may mắn và hạnh phúc, vì loài người được mặc áo quần, trong lúc đó những loài súc sinh không đủ

phước đức để mặc áo quần, chúng chỉ có lông và da để che thân của chúng thôi.

Khi mặc áo, ta quán chiếu những gì đang có mặt xung quanh ta, thì hạnh phúc của ta lớn lên trong khi ta mặc áo. Đó là do ta có chánh niệm trong khi mặc áo mà phát sinh, mà nhận ra được. Nếu không có chánh niệm mà ta mặc áo thì chẳng khác nào ta mặc vỏ cây trong người thôi.

Mặc áo quần là để nuôi lớn tâm hổ thẹn trong ta, nuôi lớn tâm biết xấu hổ ở trong ta. Ta biết thẹn với mình, biết thẹn với người khi mình nghĩ bậy, khi mình nói bậy và khi mình làm bậy, mình phải biết hổ thẹn với người khi mình phô bày ra cái bậy của mình. Cho nên, mình phải mặc áo quần để che cái bậy của mình.

Đôi người đã mặc áo quần rồi mà nói bậy, ưa phơi bày cái bậy, như vậy mặc áo là

mặc, nhưng vẫn nghĩ bậy, nói bậy, làm bậy thì cũng như không mặc áo quần chi cả.

Vậy, chúng ta phải thực tập, phải quán chiếu cho sâu sắc, để thấy hạnh phúc trong khi mặc áo.

Khi chúng ta mặc chiếc áo nhẵn, sạch nợ trần, nuôi lớn tâm hồ thẹn thì chuyện vượt thoát khổ đau là nhẹ tênh, như mình đưa tay phủi bụi rất nhẹ nhàng.

Nhưng, tại sao ta phủi bụi khổ đau trong đời sống của chúng ta mấy cũng không đi, bởi vì chúng ta mặc áo không có chánh niệm, mặc áo không có tỉnh giác, trong lúc mặc áo, chúng ta thiếu chất liệu biết ơn và từ bi.

Vì vậy, khi mặc áo, chúng ta phải mặc một cách sâu sắc. Chúng ta phải cách mặc áo quần để sạch nợ trần và thoát khỏi khổ đau.

Các vị xuất gia khi đắp y quán chiếu bài kệ như thế này:

“Thiện tai giải thoát phục  
Vô thượng phước điền y  
Ngã kim đánh đỏi thọ  
Thế thế bất xả ly”.

Nghĩa là:

“Lành thay áo giải thoát,  
áo ruộng phước tối thượng,  
con nay vâng lãnh thọ,  
đời đời không xả ly”.

Các thầy lúc đắp y luôn luôn quán chiếu bài kệ này và riêng tôi cũng đã ảnh hưởng bài kệ này một cách sâu sắc.

Bài kệ đó, tôi thực tập một cách sâu sắc trước khi mặc, trong khi mặc và sau khi đã mặc, nên đã thấm vào trong xương, trong tủy, trong máu của tôi và trong nếp sống của tôi.

Cũng vậy, bài kệ "mặc áo", quý vị cũng làm thế nào cho nó thấm vào trong xương,

trong tủy, trong máu và trong đời sống của quý vị, không những làm định hướng mà còn tỏa ra chất liệu tốt đẹp của quý vị trong đời sống hàng ngày.

Như vậy, mặc áo mà không có chánh niệm, tỉnh giác, ta sẽ không có hạnh phúc, ta sẽ không có an lạc, ta sẽ không thoát khỏi nợ nần của thế gian. Cũng vậy, khi rửa chén hay làm bất cứ công việc gì, ta cũng phải làm ở trong chánh niệm tỉnh giác, nghĩa là ta phải thấy nó một cách sâu sắc và làm nó một cách cẩn trọng và biết ơn.

Khi ta cầm một cái bát để rửa là ta đang cầm và tiếp xúc cả một thực tại toàn diện hết sức sống động trên đôi tay ta.

Nhiều người muốn rửa bát, nhưng tay họ bị bệnh hay bị tật nguyên, thì ước muốn của họ cũng không thành. Nếu tay không bị tật

nguyên, nhưng không có nước để rửa thì việc rửa bát của họ cũng không thành.

Nếu một người tài xế thực tập chánh niệm và tỉnh giác ngay nơi việc lái xe của họ, họ sẽ hạnh phúc biết bao. Họ ý thức rõ là họ với chiếc xe không phải một, nhưng cũng không phải là hai. Lái xe có chánh niệm, tỉnh giác là Phật. Phật là người đã từng lái xe trong chánh niệm và tỉnh giác. Nên, lái xe là một trong những phẩm tính giác ngộ của Phật. Điều ngự trượng phu là một trong mười phẩm tính giác ngộ của Phật. Điều ngự trượng phu là người đàn ông có khả năng lái xe, có khả năng điều khiển người lái xe và có khả năng huấn luyện tài xế lái xe đưa hành khách đến chỗ an toàn.

Cho nên, một người có khả năng huấn luyện người khác lái xe hoặc tự mình lái xe hay điều khiển xe và điều khiển đến nơi an toàn, thì

trong tâm người lái xe đó phải có phẩm chất chánh niệm tỉnh giác. Không có phẩm chất này thì mình không thể huấn luyện người khác lái xe một cách an toàn và mình cũng không thể lái xe một cách an toàn. Cho nên, chính chất liệu tỉnh giác đã khiến cho đức Phật trở thành người lái xe tài giỏi, lái xe có nghĩa là chuyển vận bánh xe chánh pháp, khiến cho tất cả chúng sanh ở trong cõi Diêm Phù Đề này nương vào chiếc xe pháp đó mà vượt thoát khổ đau đến nơi an lạc, vượt khỏi sự ràng buộc tử sinh đến nơi giải thoát, vượt khỏi sinh tử và đi đến Niết bàn một cách an toàn.

Không phải lái xe mà quét nhà cũng vậy. Ta phải biết thực tập quét nhà ở trong chánh niệm tỉnh giác, thì nhà ta quét mới sạch và ta có hạnh phúc trong lúc ta đang quét nhà.

Vì sao? Trước hết ta thấy quét nhà là một hành động hữu ích cho ta và cho nhiều

người. Động tác ấy đem lại môi trường trong sạch cho nhiều người, vì là con người không có ai muốn sống trong môi trường ô nhiễm.

Vì thấy rõ điều ấy, nên ta phát nguyện quét nhà ở trong chánh niệm, tỉnh giác. Càng có chánh niệm, thì lát chổi của ta quét càng lúc càng trở nên vững chãi và nhẹ nhàng. Càng có chánh niệm thì tâm ta càng lúc càng trong sáng ngay trong từng lát chổi mà ta đang quét, nên hỷ và lạc sinh ra trong từng động thái quét của ta.

Quán chiếu thêm nữa, chúng ta sẽ thấy quét nhà là một hành động tích cực để đóng góp xây dựng quê hương tịnh độ, đó là một quê hương sạch sẽ mà mọi trật tự của nó được ổn định và những thành viên của tịnh độ, toàn là những thành viên đều có những hành động rất trong sáng ngay nơi việc làm của mình. Họ sống trong sạch từ tâm hồn đến thể chất và hành động.



Cho nên, khi ta quét nhà có chánh niệm tỉnh giác là ta biết rõ, ta đang là thành viên chính thức của quê hương tịnh độ. Cảnh tịnh độ thực tế hiện ra ngay nơi từng động thái quét nhà của ta. Quét nhà trong chánh niệm, tỉnh giác mà không sinh về tịnh độ, thì rất tiếc cho việc quét nhà hàng ngày của chúng ta.

Vì vậy, ta làm bất cứ điều gì, ta cũng phải làm ở trong chánh niệm, tỉnh giác, để quê hương tịnh độ đối với ta không phải là hai thực thể tách biệt. Tịnh độ là có thật, khi mỗi hành động của chúng ta đều có chất liệu của chánh niệm, tỉnh giác.

### **Hành động chế tác hạnh phúc**

Khi ta thực tập chánh niệm thì mỗi động tác của ta đều là những động tác chế tác ra sự hạnh phúc cho ta, chế tác ra an toàn, vững chãi cho ta.

Hạnh phúc lớn lao nhất là biết trở về với chính ta, lấy lại chủ quyền trong đời sống của chúng ta từ khi thức dậy cho đến tối lên giường ngủ, khi ngủ mình ngủ một cách ngon lành ở nơi thế giới tĩnh lặng hay Niết bàn và khi thức dậy là ta thức dậy từ nơi tĩnh lặng hay Niết bàn. Thức dậy từ tĩnh lặng, đi đứng nằm ngồi trong tĩnh lặng, làm mọi công việc trong tĩnh lặng, ngay cả nói cười, tiếp xúc với muôn người, muôn vật cũng không rời tĩnh lặng. Thức và ngủ, ngày và đêm ta cũng không rời tĩnh lặng.

Sống không rời tĩnh lặng, thì đêm đến ta có an lạc của đêm, ngày đến ta có an lạc của ngày. Đi ra, ta có sự an lạc của đi ra. Đi vào, ta có an lạc của sự đi vào. Tĩnh lặng nơi tâm ta, giúp ta ở mọi thời, mọi xứ, thường có an lạc, thường có an tịnh, thường có tự do. Niết bàn của chư Phật là thường lạc, thường tịnh,

thường rỗng lặng mà thường soi chiếu. Nên, nếu ta thực tập chánh niệm, tỉnh giác thì ta có thể tiếp xúc được với Niết bàn của chư Phật ngay trong cuộc sống này và ngay ở nơi thân năm uẩn này.

### **Vốn liếng có sẵn**

Thức dậy là cái vốn liếng có sẵn của con người chúng ta. Con người sống ai cũng thức dậy, sau khi đã ngủ, ngoại trừ người chết. Tu chính là thức dậy trong tỉnh giác. Và tu chính là ngủ. Ngủ trong sự tĩnh lặng. Người biết tu tập giỏi là biết tỉnh giác nơi thức và tỉnh giác ở nơi ngủ để ngủ hay thức đều ở trong tỉnh giác.

Mặc áo quần cũng là vốn liếng của mỗi chúng ta. Trong chúng ta ít ai sống mà không mặc áo quần. Ngoại trừ người nguyện sống đời lỏa thể. Nên, khi mặc áo quần là ta có ngay điều kiện để thực tập chánh niệm tỉnh giác. Thực tập như vậy, ta sẽ không đi theo thói quen mặc áo

quần mà ta chuyển hóa thói quen mặc áo quần thành mặc áo quần ở trong tuệ giác.

Con người không ai là không thở. Thở là một điều kiện tất yếu của sự sống. Nhưng phần nhiều ta thở theo thói quen, ít ai trong chúng ta thở có chánh niệm và tỉnh thức. Nên, khi thở ta không để hơi thở đi vào, đi ra nơi cơ thể của chúng ta một mình. Ta phải đưa ý thức chánh niệm, tỉnh giác cùng đi vào, đi ra nơi cơ thể của chúng ta. Nó đi vào đâu, dài, ngắn, sâu, cạn, toàn phần, từng phần, ta đều biết rõ chúng đúng như vậy. Ta thực tập như vậy mỗi ngày, thì mỗi ngày thân và tâm của ta không lớn lên theo nghiệp mà các nghiệp bất thiện đều sẽ được chuyển hóa thành thiện nghiệp và vô lậu thiện nghiệp.

Nói, cười, nghe, ăn, uống, đi, đứng, nằm, ngồi, suy nghĩ đều là những vốn liếng của chúng ta, chúng ta không nhọc công tìm kiếm,

vay mượn của ai, chúng ta hãy ngay nơi vốn liếng tự có ấy mà tu tập, thực hành chánh niệm, tỉnh giác. Khiến cho mọi động thái sinh hoạt, nói, cười, ăn uống, đi, đứng, nằm, ngồi, suy nghĩ, cảm nhận của chúng ta, không đi về hướng tiêu cực mà chắc chắn sẽ đưa chúng ta đi về hướng tích cực của cuộc sống. Một cuộc sống có chủ quyền, có tự do, có hạnh phúc.

Chủ quyền của chúng ta không một ai có thẩm quyền ban tặng cho chúng ta, nếu chúng ta không có chánh niệm và tỉnh giác. Sự tự do của chúng ta không một ai có thẩm quyền ban tặng cho chúng ta, nếu chúng ta không có chánh niệm tỉnh giác và hạnh phúc cũng vậy, không một ai có thẩm quyền ban tặng hạnh phúc cho chúng ta, nếu trong đời sống chúng ta có tất cả những gì của thế gian, nhưng không có sự chánh niệm tỉnh giác, thì

hạnh phúc đích thực vẫn không hề có mặt với chúng ta.

Con người vốn là giàu có phước đức so với muôn vật. Nhưng, nếu ta biết ứng dụng chánh niệm và tỉnh giác vào trong đời sống hàng ngày, thì ta sẽ làm cho vốn liếng phước đức vốn có ấy tăng lên thành phước đức của chư Thiên, của các bậc Thánh, của Bồ tát và chư Phật.

Vì vậy, chúng ta hãy nắm lấy, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của chúng ta để tu tập chánh niệm tỉnh giác. Sáu căn là điều kiện tốt nhất giúp ta tu tập chánh niệm tỉnh giác.

Qua sáu căn, ta tiếp xúc được với tâm ý của chúng ta, chúng ta thấy rõ tâm ý của chúng ta và từ từ chúng ta nhiếp phục được tâm ý. Tâm ý yên tịnh cung cấp nguồn hạnh phúc và ánh sáng vô tận cho chúng ta. Tâm ý tĩnh lặng

là gốc rễ hạnh phúc và tuệ giác cho tất cả chúng ta cần phải tìm về.

*Chép xong ngày 24/06/2003*

*(Các bài Pháp thoại Hạnh Phúc Trong Thiền Quán, Tuổi Trẻ Và Tình Yêu, Tìm Lại Gốc Rễ Và Làm Chủ Tâm Mình này là do các đệ Nhuận Bảo châu, Nhuận Hạnh Châu, Hà Liên biên tả. Đệ tử Ngô Mạnh Hà vi tính).*

**Vi tính**

- Quảng Huệ

**Chính tả**

- Tâm Quang

- Tâm Dung

**Ấn tống**

- Nhuận Pháp Nguyên