

Khung trời vàng

THÍCH THÁI HÒA

Khung trời vàng

Nhà xuất bản Văn hóa - Văn nghệ

Mục lục

<i>Ngỏ</i>	9
<i>Con đường về</i>	11
<i>Đặt gánh nặng xuống</i>	19
<i>Con đường thiên tuệ</i>	23
<i>Đừng chạy trốn theo hướng ấy!</i>	35
<i>Vượt qua gọng kềm</i>	45
<i>Rỗng rang và vô sự</i>	51
<i>Tam bậ tứ bậ</i>	55
<i>Một công án</i>	59
<i>Hạnh phúc có mặt cho bạn</i>	63
<i>Cao hay thấp</i>	65
<i>Nơi nương tựa an toàn</i>	69
<i>Giải tỏa oán thù</i>	75
<i>Chân lý của mọi vấn đề</i>	81
<i>Ruột xe bị xì</i>	87
<i>Điều ngạc nhiên</i>	91
<i>Vị ngọt thế gian</i>	95

<i>Từ những ý thức ấy</i>	97
<i>Có một bàn thờ</i>	101
<i>Tự quét nhà đi!</i>	105
<i>Câu chuyện của trái tim</i>	107
<i>Trăng vẫn yên bình</i>	111
<i>Nói với đá</i>	113
<i>Nhược điểm</i>	117
<i>Không bị lọt bẫy</i>	119
<i>An bình xã hội</i>	123
<i>Hiển như cọp</i>	127
<i>Thờ cái bóng</i>	131
<i>Thèm</i>	133
<i>Được và mất</i>	137
<i>Ăn cơm trong sự chuyển hóa</i>	139
<i>Chân lý đã nói</i>	141
<i>Buông bỏ mọi tính toán</i>	143
<i>Người ra lệnh</i>	147
<i>Học từ muôn vật</i>	151
<i>Không trú ngụ</i>	153
<i>Bạn không phải là của ma</i>	157
<i>Miếng giẻ rách</i>	159
<i>Tiêu thụ tín ngưỡng</i>	161
<i>Điều kinh tởm</i>	163

<i>Đoạt hướng</i>	165
<i>Nói với nhà giáo dục</i>	169
<i>Cùng Phật đi chơi</i>	173
<i>Thả cái gàu xuống</i>	177
<i>Người mất châu báu</i>	179
<i>Dòng sông chảy ngược</i>	181
<i>Buông</i>	183
<i>Ruồi</i>	185
<i>Họ thành công</i>	187
<i>Đôi mắt yên bình</i>	189
<i>Vàng bị tráo</i>	193
<i>Đức sáng oán tự tiêu</i>	195
<i>Vị Thầy chân thật</i>	197
<i>Kiều ngạo</i>	199
<i>Vĩnh biệt tự hào</i>	201
<i>Chặt rất đẹp</i>	205

Ngỏ

Tập Khung Trời Vàng là những bài pháp thoại ngắn, giúp cho những ai có duyên với những pháp thoại này, có thể tự mình mở những trói buộc không đáng để bị trói buộc, và để tự mình mở ra một con đường tự do trong tư duy và thành thơi trong hành động.

Không có tự do trong tư duy, ta sẽ mất khả năng sáng tạo và không có tự do trong hành động, ta sẽ không có không gian rộng lớn của tâm hồn để rong chơi và thưởng thức giữa muôn ngàn sự sống.

Ta hãy rong chơi với hơi thở của ta để cảm nhận muôn ngàn sự sống. Không biết cách rong chơi

này, ta sẽ không biết chính xác ta là ai và muôn ngàn sự sống liên hệ với ta như thế nào. Nhưng nếu ta biết rong chơi với hơi thở mỗi ngày, thì mỗi ngày hơi thở đều là người bạn tri kỷ của ta.

Ở trên đời này không ai thân thiện và chung thủy với ta bằng hơi thở. Ta có tất cả, nhưng vắng hơi thở, ta liền mất hết tất cả.

Nên, rong chơi với hơi thở là ta đang rong chơi với muôn ngàn sự sống đang diễn ra trong ta và chung quanh ta một cách sống động.

Rong chơi với hơi thở, khi đi ra ta có sự tự do để tiếp xúc với muôn ngàn sự vật và rong chơi với hơi thở, khi trở về ta có cả một không gian tâm hồn tĩnh lặng để tự vui.

Những ai có duyên với Khung Trời Vàng xin cùng với hơi thở rong chơi nhé!

Chùa Phước Duyên - Huế, Xuân Ất Mùi – 2015.

Thích Thái Hòa

Con đường về

Không ai trong chúng ta là không thở, nhưng lại chẳng mấy ai để ý đến hơi thở của mình, và lại ít ai biết được hơi thở của mình liên hệ như thế nào và do đâu mà có?

Hơi thở liên hệ trực tiếp đến mệnh sống của con người. Không có hơi thở, thì con người không thể nào tồn tại được. Hơi thở ngắn, thì mệnh sống con người sẽ ngắn lại. Hơi thở dài, thì làm cho mệnh sống của con người dài ra. Hơi thở vẫn đục, thì mệnh sống của con người sẽ dẫn sinh nhiều ưu lo, bệnh hoạn và hơi thở thanh trong, thì đời sống con người có nhiều hạnh phúc, an hòa.

Hơi thở đưa oxy trực tiếp vào máu để lọc máu và nuôi máu, khiến cho máu tốt lành nuôi dưỡng các bộ phận trong cơ thể của ta, đồng thời thải những độc tố trong máu đi ra ngoài thân thể.

Hơi thở là vậy, nên ta thở vào bao nhiêu là ta phải thở ra bấy nhiêu. Nếu ta thở vào, mà không thở ra, hay ta thở ra, mà không thở vào, thì sinh mệnh của ta không thể nào tồn tại.

Sự an hòa và sống lâu của ta liên hệ trực tiếp đến hơi thở. Ta phải biết chọn không khí trong lành để thở và ta phải biết cách thở để điều hòa thân tâm của ta mỗi ngày. Thực phẩm ăn uống hàng ngày của ta, cũng liên hệ trực tiếp đến hơi thở của ta. Những thực phẩm có chứa nhiều chất béo và có những nồng độ cao, có thể làm tắc nghẽn những liên thông hơi thở của ta đối với các bộ phận trong cơ thể.

Vì vậy, không những ta chỉ biết chọn lựa không gian để thở, mà còn phải biết chọn lựa những thực phẩm lành mạnh để uống và ăn, nhằm hỗ trợ cho hơi thở vào và ra của ta mỗi ngày một cách lành mạnh.

Sự an hòa của thân tâm có rất nhiều sự liên hệ, nhưng hơi thở là sự liên hệ trực tiếp. Nên, ta cần phải thông qua hơi thở để đưa thân về với tâm và đưa tâm về với thân. Thân và tâm của ta đều có mặt, an hòa và nhất như với nhau ngay trong từng giây phút hiện tiền ở giữa cuộc đời này.

“Thở vào, ta biết ta thở vào, thở ra ta biết ta thở ra; thở vào ngắn, ta biết ta thở vào ngắn, thở ra ngắn, ta biết ta thở ra ngắn; thở vào dài, ta biết ta thở vào dài, thở ra dài, ta biết ta thở ra dài; thở vào toàn thân, ta biết ta thở vào toàn thân, thở ra toàn thân, ta biết ta đang thở ra toàn thân; thở vào, ta biết, ta đang có thân hành an tịnh; thở ra, ta biết ta đang có thân hành an tịnh; thở vào, ta biết ta đang có ngũ hành an tịnh; thở ra, ta biết ta đang có ngũ hành an tịnh”.

Thân hành an tịnh, là hơi thở thuần nhất với tâm và tứ. Tâm (vitakka) là ý thức hướng đến hơi thở. Tứ (vicàra) là ý thức bám sát hơi thở. Thân hành an tịnh là hơi thở thuần nhất với tâm và tứ, khiến tâm an tịnh, phiền não không còn có điều kiện để sinh khởi nơi tâm.

Các phiền não như tham sân si, bị nhiếp phục bởi tâm thuần tịnh. Bấy giờ do tâm lìa xa các loại phiền não, liên hệ đến tham dục, sân hận và si mê, mà hỷ và lạc sanh khởi, có mặt cùng khắp cả thân thể, và khiến cho thân không bị rơi vào các hoạt động liên hệ đến sát hại, trộm cắp và dâm dục, đó gọi là thân hành an tịnh.

Ngũ hành an tịnh, là tâm thanh tịnh thuần nhất, không còn có sự hoạt khởi của tầm và tứ nữa. Tầm và tứ là tác nhân của ngôn ngữ. Nếu không có tầm và tứ, thì ngôn ngữ không thể biểu hiện. Ngôn ngữ không thể biểu hiện, thì khiến cho ngũ nghiệp không thể hoạt khởi những lời nói dối trá, thêm thắt, thô lỗ, ly gián. Ngũ biểu không hoạt khởi theo những cách ấy, đó gọi là ngũ hành thanh tịnh.

Lại nữa, ngũ hành thanh tịnh là tâm thanh tịnh thuần nhất, không còn những hoạt khởi của các tướng. Tướng là tác nhân sinh khởi tầm và tứ, vì vậy tướng cũng là tác nhân của ngôn ngữ. Nên, an tịnh ngũ hành không những là an tịnh về tầm và tứ, mà còn chính là tâm an tịnh các tướng vậy.

Hơi thở của ta, không những chỉ liên hệ đến những tác động tương quan sinh học nội tại, như tim, phổi, mũi, miệng, máu,... mà còn nhiều yếu tố khác, như không gian vật lý, thực phẩm tiêu thụ hàng ngày, môi trường sinh thái và ngay cả không gian hoạt khởi của tâm thức nữa.

Khi ta nhìn một đối tượng với tâm rung động, khả ái, thì bấy giờ hơi thở của ta vào và ra trở nên vội vã. Và khi ta nghe âm thanh của một đối tượng với tâm không khả ái, thì chính tâm ấy có ảnh hưởng đến hơi thở của ta, khiến cho hơi thở của ta vào và ra ở trong trạng thái thân tâm mất quân bình.

Những vị tu tập thiền định giỏi, phần nhiều họ thông qua hơi thở để tiếp xúc với tâm và làm chủ tâm qua tầm và tứ, hay qua sự trì niệm danh hiệu của một vị Phật, hoặc trì niệm một câu thần chú, mà họ thường ngưỡng mộ hay ưa thích. Và khi họ đi vào Diệt thọ tướng định, hay họ nhất tâm hội nhập vào bản thể của một vị Phật, hay thần chú mà họ đang trì niệm ấy, thì họ không còn thở bằng mũi, mà thở bằng tất cả

lỗ chân lông, nghĩa là tất cả lỗ chân lông trong thân thể của họ đều thở, để tạo ra thức ăn và nuôi dưỡng các tế bào sinh học. Đồng thời, họ được nuôi dưỡng bằng niềm vui của pháp hành, và chính niềm vui ấy, làm tươi nhuận thân tâm và đời sống của họ.

Vì vậy, hơi thở của con người không đơn thuần chỉ liên hệ đến những tương tác của những bộ phận cấu trúc sinh học trong cơ thể, mà nó còn liên hệ chặt chẽ đến những cấu trúc nhân quả tâm học của con người.

Một người có tâm phiền muộn, hay bức xúc không thể nào có những hơi thở sâu lắng và thanh trong. Và những người sống với tâm nhiều tham dục, với tâm nhiều sân hận, si mê, cố chấp và mù quáng, họ khó có những hơi thở nhẹ nhàng và thanh thoát. Hẳn nhiên, thân thể của họ hoạt khởi trong thô động và lời nói của họ ở trong tình trạng ầm ức hay vụt chạc.

Do đó, hơi thở của ta liên hệ chặt chẽ đến những hành xử về thân của ta, liên hệ chặt chẽ đến những biểu lộ ngôn ngữ và âm thanh của ta, liên hệ đến các cảm thọ của ta, liên hệ đến

tâm ta và liên hệ đến mọi sự hiện hữu từ nội thân đến ngoại cảnh mà ta đang hiện hữu.

Vì vậy, ta thấy toàn thể vũ trụ đang có mặt nơi một hơi thở vào và ra; và thấy ngay trong một hơi thở ra và vào là đang có mặt cả toàn thể nhân sinh và vũ trụ. Đời người chỉ là một hơi thở và toàn thể vũ trụ đang vận hành ngay nơi từng hơi thở vào và ra của mỗi chúng ta.

Và như vậy, ta có thể thông qua hơi thở để hội kiến Phật tính và chứng nhập thể tính bất sanh diệt của toàn thể vũ trụ, ngay nơi hơi thở vào và ra của ta trong mỗi ngày. Thông qua hơi thở, ta có một con đường về thật sáng đẹp, thiết thực, giản dị, sâu lắng và an toàn.

Đặt gánh nặng xuống

Chạy theo tham dục làm cho đời sống của ta mỗi ngày mỗi trở nên thấp kém, bần hàn và tồi tệ. Tham dục là đối lập với đời sống tự do. Tham dục là đồng lõa với khổ đau và đối lập với hạnh phúc. Tham dục là đồng lõa với nguy hiểm và đối lập với an toàn. Tham dục là đồng lõa với đời sống nghèo nàn, lạc hậu và đối lập với đời sống cao thượng và văn minh.

Thiền tuệ giúp cho ta thấy rõ sự nguy hiểm, thấp kém và tồi của tham dục nơi tâm để nhiếp phục chúng và vượt qua.

Các đối tượng thuộc về sắc, tự thân nó không

nguy hiểm, nhưng do các quan năng tiếp xúc, tâm ta khởi lên tham ái và dính kẹt đối với chúng, khiến cho mọi tự do, cao quý, hạnh phúc và an toàn trong đời sống của ta bị biến mất.

Các đối tượng thuộc về tài sản, tự thân nó không có gì nguy hiểm, nhưng do các quan năng của ta tiếp xúc, tâm ta khởi lên tham ái và dính kẹt đối với chúng, khiến cho mọi tự do, cao quý, hạnh phúc và an toàn trong đời sống của ta bị biến mất.

Các đối tượng thuộc về danh xưng, tự thân nó không có gì nguy hiểm, nhưng do các quan năng tiếp xúc, tâm ta khởi lên tham ái và dính kẹt đối với chúng, khiến cho mọi tự do, cao quý, hạnh phúc và an toàn trong đời sống của ta bị biến mất.

Các đối tượng thực phẩm, tự thân nó không có gì nguy hiểm, nhưng do các quan năng của ta tiếp xúc, tâm ta khởi lên những tham ái và dính kẹt đối với chúng, khiến cho mọi tự do, cao quý, hạnh phúc và an toàn trong đời sống của ta bị biến mất.

Các đối tượng ngủ nghỉ, tự thân nó không có gì nguy hiểm, nhưng do các quan năng của ta tiếp xúc, tâm ta khởi lên những tham ái và dính kẹt

đối với chúng, khiến cho mọi tự do, cao quý, hạnh phúc và an toàn trong đời sống của ta bị biến mất.

Vì vậy, thiên tuệ giúp cho ta thấy rõ, những nguy hiểm, bất an và thấp kém do tham dục đem lại và cần phải có định tĩnh cũng như tuệ giác để vượt qua chúng.

Những ai ở trong đời chạy theo tham dục, thì khổ đau và thất vọng là những đối tượng mà họ phải tiếp xúc và sống với nó mỗi ngày. Và mỗi ngày đi qua, thì trong tâm của họ cất chứa đầy những hạt giống lo lắng, sợ hãi, thất vọng và bất an. Đương nhiên, trong hiện tại và cả tương lai, lo lắng sợ hãi, thất vọng và bất an là những gánh nặng trong đời sống của họ.

Họ có thể đặt được những gánh nặng ấy xuống trong đời sống của họ, khi nào họ thấy rõ nguyên nhân của mọi gánh nặng trong đời sống con người chính là tham dục, và họ nhiệt tình hướng tới đời sống xả ly là gánh nặng trong đời sống của họ tự đặt xuống, họ liền có thanh thản và tự do.

Con đường thiền tuệ

Thiền định Phật giáo không phải để giúp bạn thư giãn, mà giúp bạn nhiếp phục và chuyển hóa những vọng tưởng nơi tâm của bạn.

Và thiền tuệ trong Phật giáo giúp bạn thấy rõ những vọng tưởng nơi tâm bạn do đâu mà có, và giúp cho bạn quét sạch những vọng tưởng ấy đối với sắc, qua sự quán chiếu các bộ phận cá biệt và liên kết của thân thể; qua các động tác thở vào thở ra, co duỗi, đi đứng nằm ngồi của thân, hay quán chiếu để thấy rõ sự hủy hoại, sinh thối sắc thân của một người nơi nghĩa địa sau khi chết.

Với thiền tuệ như vậy, bạn sẽ thấy rõ, sắc thân

nây tồn tại trong liên kết của các duyên, nên nó trôi chảy biến diệt liên tục, hư ngụy, không thực, không có gì bền chắc, nó không phải là ta, không phải là của ta. Với sự quán chiếu ấy, khiến cho mọi vọng tưởng của bạn đối với một “cái ta” ở nơi sắc thân đều được ngưng chỉ và tan biến. Mọi hạt giống tham dục của bạn đối với sắc thân được nhiếp phục và chuyển hóa. Mọi vọng tưởng và tà kiến đối với thân thể hoàn toàn chấm dứt. Các minh và các trí sẽ sinh ra ở nơi tâm bạn và chúng sẽ chiếu sáng trong đời sống của bạn.

Với thiền tuệ, bạn sẽ thấy rõ các cảm thọ khổ vui, hay không khổ không vui, do các quan năng của bạn, khi tiếp xúc với các đối tượng tương ứng mà sinh khởi, đều là do duyên khởi, vô thường và hoàn toàn không có tự tánh.

Với sự quán chiếu ấy, bạn sẽ thấy rõ vui không phải là bạn, buồn không phải là bạn, không vui không buồn, không phải là bạn.

Vui liên hệ đến tâm tham là cái vui nguy hiểm. Người thực tập thiền tuệ, cần phải thấy rõ nguy hiểm của tham để vượt qua nó. Buồn liên hệ

đến tâm tham là nổi buồn nguy hiểm. Người thực tập thiền tuệ, cần phải thấy rõ nguy hiểm của tham để vượt qua nó. Vui liên hệ đến tâm sân là cái vui nguy hiểm. Người thực tập thiền tuệ, cần phải thấy rõ nguy hiểm của sân để vượt qua nó. Buồn liên hệ đến tâm sân là cái buồn nguy hiểm. Người thực tập thiền tuệ, cần phải thấy rõ nguy hiểm của sân để vượt qua nó. Vui liên hệ đến tâm si là cái vui nguy hiểm. Người thực tập thiền tuệ, cần phải thấy rõ nguy hiểm của si để vượt qua nó. Không vui không buồn liên hệ đến tâm si hay thất niệm, vô tri là nguy hiểm. Người thực tập thiền tuệ, cần phải thấy rõ nguy hiểm của si, của thất niệm hay của vô tri để vượt qua nó.

Những vị tu tập thiền tuệ, luôn luôn quán sát các cảm thọ sinh khởi do xúc, được tác động từ những căn bản phiền não mà sinh khởi, chúng đều dẫn đến những con đường nguy hiểm, đầy gai góc, đầy hầm hố và bùn lầy, nên vị tu tập có giới để phòng hộ các căn, khi các căn tiếp xúc với các đối tượng, cần có thiền định để nhiếp phục các căn bản phiền não và thực tập thiền tuệ để luôn luôn giám sát sự có mặt của các căn

bản phiền não ấy nơi tâm, hay nơi các cảm thọ, nhằm vượt qua. Các cảm thọ khổ ưu có mặt là do các căn bản phiền não tác động qua tác ý, khiến các nghiệp bất thiện sinh khởi và dẫn đến thành tựu các kết quả khổ ưu.

Với thiên tuệ, bạn sẽ thấy rõ những chủng tử xấu và tốt đang vận hành ở nơi tâm bạn. Những chủng tử tốt, bạn phải biết nó là tốt và nỗ lực làm cho những chủng tử tốt đó luôn luôn có mặt không những chỉ ở nơi mặt ý thức của bạn, mà còn ở mặt tác ý, và khiến chúng biểu hiện cụ thể qua những hoạt động thân và ngữ của bạn. Những hành động tốt đẹp ấy là bạn và bạn luôn luôn có mặt ở trong những hành động tốt đẹp ấy. Cái đẹp là bạn. Bạn không cần đi tìm kiếm bất cứ một cái đẹp nào khác nữa. Giải thoát là tâm ly tham và tâm xa lìa các căn bản phiền não. Ngoài tâm ly tham và tâm xả ly các căn bản phiền não, không có bất cứ trú xứ giải thoát nào khác để cho bạn kiếm tìm. Giải thoát chính ở nơi tâm ly tham và tâm xả ly các căn bản phiền não của bạn.

Và với những chủng tử xấu, bạn sẽ thấy rõ và

biết rõ nó là xấu, bạn không làm cho nó có mặt ở nơi ý thức và không tác ý theo nó. Không những vậy, bạn còn phải biết cách không đưa những thực phẩm từ bên ngoài vào thích ứng với những chủng tử xấu vận hành ở nơi tâm của bạn, khiến cho khả năng hoạt động của những chủng tử xấu ấy, càng lúc càng yếu dần và dẫn đến tê liệt. Chúng tê liệt, vì chúng hoàn toàn bị cô lập bởi những nguồn cung cấp thực phẩm và bị trở ngại bởi môi trường hoạt động, khiến cho tự thân nó hủy diệt, mà bạn không cần dụng tâm diệt nó.

Mỗi khi những chủng tử xấu nơi tâm bạn đã tự thân hủy diệt, thì chính sự diệt tận ấy lại sinh khởi cho bạn niềm vui một cách chân thực. Niềm vui chân thực ấy là niềm vui do tu tập thiện tuệ đem lại.

Với thiện tuệ, bạn có thể thấy rõ các quan năng nhận thức của bạn, chúng hiện hữu trong sự liên đới và tương tác. Mỗi quan năng tự thân không thể hiện hữu. Chúng hiện hữu trong sự tương quan giữa cái này và cái kia, giữa tâm và vật hay danh và sắc. Vì vậy, tự thể của chúng

là rỗng lặng, không có tự ngã, chúng luôn luôn biến diệt vô thường. Chúng vô thường, nhưng không phải đoạn diệt và chúng hiện hữu, nhưng không phải thường còn.

Với sự quán chiếu ấy, bạn có thể nhiếp phục và chuyển hóa được các căn bản phiền não và các loại tà kiến thuộc về thân cũng như thuộc về đức tin. Và đồng thời bạn có khả năng vượt qua hai loại cực đoan. Một là sống đời ép xác khổ hạnh và hai là sống buông tâm, phóng túng chạy theo các dục. Không những bạn vượt qua hai cực đoan ấy, mà còn đi đúng với trung đạo, làm sinh khởi tám yếu tố thánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, diệt kiến và hội chứng Niết bàn, có khả năng siêu xuất sinh tử ngay nơi thân tâm này.

Với thiền tuệ, bạn có thể thấy rõ các đối tượng của các quan năng nhận thức như: hình sắc, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm và ảnh tượng, chúng không bao giờ hiện hữu đơn thuần, mà hiện hữu trong sự quan hệ tương tác giữa cái này và cái kia, giữa cái kia và cái này. Vì

vậy, tự thể của chúng đều là rỗng lặng, không có tự ngã. Chúng hiện hữu trong sự tương quan vô thường, biến diệt. Chúng vô thường, biến diệt, nhưng không hề biến mất và chúng đang hiện hữu trước mắt bạn, nhưng không phải thường còn.

Với sự quán chiếu ấy, bạn có thể nhiếp phục được các phiền não tham, sân, si hay các loại tà kiến, chấp ngã đối với ngoại cảnh. Bạn có khả năng vượt qua được cả hai nhận thức và hai hành xử đối lập có và không, tâm và vật. Đồng thời bạn có khả năng tự tại đối với có và không, tâm và vật, thành tựu trí tuệ minh triết ngay ở nơi thân tâm này.

Với thiên tuệ, bạn có thể thấy rõ tham dục, sân nhuế, hôn trầm, trạo cử và nghi ngờ là những che khuất và chướng ngại đối với tâm giải thoát hay đối với lộ trình của tâm đi tới thánh đạo vô lậu.

Đối với các chướng ngại này, khi quán chiếu bạn chỉ đưa ý thức của bạn hướng tới một trong những đối tượng ấy, rồi bám sát và theo dõi sự có mặt của chúng, và rồi lại theo dõi quá trình

sinh diệt của chúng, để biết rõ chúng đang sinh hay đang diệt, hay đã diệt mà đang sinh hoặc đã sinh mà đang diệt, nghĩa là chúng đang ở tình trạng nào, thì phải bám sát và biết rõ chúng đang ở trong tình trạng ấy, một cách chính xác không lầm lẫn.

Thực tập thiền tuệ, đối với năm sự chướng ngại với tâm như tham, sân, hôn trầm, trạo cử và nghi ngờ, bạn không cần nỗ lực tận diệt nó hay đua đòi theo nó. Nỗ lực tận diệt nó, tâm bạn sẽ rơi vào trạng thái của một cực đoan, và đua đòi chạy theo nó, tâm của bạn cũng sẽ rơi vào trạng thái của một cực đoan khác.

Nói cách khác, đối lập với các phiền não hay chạy theo các phiền não đều không phải là pháp hành thiền tuệ, tại sao? Vì nó đi chệch hướng của trung đạo. Trung đạo của thiền tuệ là quán sát để thấy rõ quá trình sinh khởi và ẩn diệt của các phiền não, nhưng không đối lập, không đi theo mà chỉ vượt qua. Đi theo các căn bản phiền não sẽ bị chúng nhận chìm ở trong các cảm thọ khổ ưu và đối lập sẽ bị chúng gặm nhấm và bào mòn hết thấy các thiện căn và lạc thọ.

Với thiên tập như vậy, các đối tượng chướng ngại ấy từ từ sẽ bị nhiếp phục, chuyển hóa và tan biến, tâm minh triết và tâm giải thoát sẽ được sinh khởi, khiến trong đời sống của bạn, từ những động tác đi đứng nằm ngồi, làm việc, cho đến mọi ứng xử hàng ngày, đều được tỏa sáng bởi tâm minh triết ấy.

Với thiên tuệ, bạn có thể thấy rõ, trong quá trình thiên tập, các chướng ngại đối với thánh đạo nơi tâm của bạn đã vượt qua và các chi phần giác của trợ đạo, như là niệm giác, trạch pháp giác, khinh an giác, hỷ giác..., bắt đầu sinh khởi và có mặt nơi tâm của bạn.

Bấy giờ, bạn cũng phải theo dõi và bám sát để thấy thật rõ ràng và chính xác là chúng đang có mặt nơi tâm, qua các trạng thái sinh và diệt hay đã sinh, đang tồn tại kéo dài và phát triển từ một điểm nơi tâm, đến toàn thể. Hoặc nó đang có mặt từ một điểm trên thân rồi ẩn diệt hay từ một điểm trên thân, rồi phát triển đến toàn thân. Tất cả những trạng thái sinh khởi, ẩn diệt, tồn tại, phát triển, diễn biến của chúng như thế nào, thì bạn cũng phải biết rõ chúng đúng như

thế ấy, một cách chính xác, không có lầm lẫn.

Thực tập thiền tuệ, giúp cho bạn thấy rõ các pháp thuộc thân liên hệ và sinh khởi từ ái dục đều là bất tịnh, khiến cho tâm tham dục tự diệt. Khi tâm tham dục tự diệt, các bất tịnh nơi thân liên hệ đến tham dục cũng đều diệt theo. Thân thanh tịnh từ nơi tâm ly dục sinh khởi. Thân ấy gọi là tịnh thân.

Thực tập thiền tuệ, giúp cho bạn thấy rõ các cảm thọ, liên hệ đến tham dục đều là khổ, khiến cho tâm tham dục tự diệt. Khi tâm tham dục tự diệt, các khổ do liên hệ đến tham dục đều diệt theo. Niềm vui thanh tịnh từ nơi tâm ly dục sinh khởi. Niềm vui ấy gọi là tịnh lạc.

Thực tập thiền tuệ, giúp cho bạn thấy rõ các chủng tử đang vận hành nơi tâm đều là vô thường, khiến cho các tà kiến, tà trí và tà tuệ tự diệt. Khi tà kiến, tà trí và tà tuệ nơi tâm đã diệt, thì những chủng tử tâm hành kiến chấp liên hệ đối với chúng cũng đều bị diệt theo. Các chủng tử tâm hành hoàn toàn ngưng lắng, không còn hiện khởi, tâm sáng suốt, không còn sinh diệt hiện ra. Tâm ấy gọi là tâm chân thường.

Thực tập thiền tuệ, giúp cho bạn thấy rõ, nội pháp và ngoại pháp hay bất cứ pháp gì do tương tác duyên khởi đều là rỗng không, vô thường và vô ngã, khiến cho các tà kiến, tà trí, tà tuệ đối với các pháp thuộc về sắc, thuộc về tâm đều tự hủy diệt. Khi tâm tà kiến, tà trí, và tà tuệ nơi nội pháp và ngoại pháp đã tự diệt, thì những kiến chấp liên hệ đến ngã và pháp đối với chúng cũng đều diệt theo. Khi các tà kiến đối với ngã chấp và pháp chấp bị hủy diệt, thì chân như nơi các pháp hiện ra. Chân như là tự tánh không sinh diệt nơi các pháp thuộc về sắc và tâm. Chân như là pháp tánh của hết thảy pháp và là chân nghĩa của hết thảy nghĩa và là Niết bàn tịch tịnh.

Như vậy, con đường của thiền tuệ là thực hành Đạo đế, để đoạn tận Tập đế, chuyển hóa Khổ đế và chúng nhập Diệt đế, hay đệ nhất nghĩa đế hoặc Niết bàn một cách toàn vẹn.

Do đó, thiền định và thiền tuệ Phật giáo không phải là những loại thiền thư giãn, hay xả stress ở trong cõi người hay để sanh lên các cõi trời hữu sắc hay vô sắc, mà thiền định và thiền tuệ ấy, có khả năng nhiếp phục các phiền não và chặt đứt

những sợi dây trói buộc khổ đau, liên hệ đến sinh tử luân hồi.

Vì vậy, bạn muốn thực tập thành công pháp hành thiền tuệ này, trước hết bạn phải có đức tin của một người phật tử. Bạn phải quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng và phải thọ trì năm giới pháp căn bản.

Mục đích quy y Phật – Pháp – Tăng và thọ trì Năm giới quý báu của bạn, không phải là để tìm cầu phước báu cõi trời, cõi người mà để nương tựa, học hỏi và thực hành các pháp môn thoát ly sanh tử, và chứng ngộ Niết bàn.

Với mục đích ấy, con đường thực hành thiền tuệ của bạn nhất định sẽ thành công. Con đường ấy muôn đời vẫn còn đó cho bạn, nhưng bạn có lên đường hay không là tùy thuộc vào niềm tin, sự nỗ lực và những nhân duyên phước đức của bạn trong hiện tại và kể cả nhiều đời trong quá khứ của bạn nữa!

Đừng chạy bươn theo hướng ấy!

Cam, bản chất là ngọt, cung cấp cho đời sống con người rất nhiều sinh tố bổ dưỡng. Nhưng, ta trồng cam không đúng chất đất, cam sẽ bị biến chất, và ta hái cam không đúng thời, cam sẽ không cho ta vị ngọt mà cho ta vị đắng, chát và chua.

Cam bị biến chất và trở thành chát, đắng và chua là do người trồng cam, hái cam, chứ không phải là do cam.

Cũng vậy, con người sinh ra trong đời, tự nó có bản chất hoàn hảo của cõi người và có phước đức của con người ở nơi tự thân của nó. Nhưng,

những bậc làm cha mẹ, không có tầm nhìn đúng và toàn diện, nên đã nuôi và giáo dục con mình đi theo hướng không hoàn hảo và không toàn diện ấy, khiến cho từ một người con vốn vô tư, hoàn hảo trở thành một con người không vô tư và không hoàn hảo chút nào!

Nó không hoàn hảo, vì môi trường tư duy không hoàn hảo đã xúc tác lên nó và nuôi nó mỗi ngày, khiến cho những gì hoàn hảo của nó từ thuở ban sơ tự động biến chất. Và những tính chất tốt đẹp của nó đã biến thái và trở thành những chất liệu kiến chấp độc hại.

Phần nhiều các nhà làm văn hóa, giáo dục, chính trị và tôn giáo, cũng nhắm tới hướng dẫn và uốn nắn con người theo khuynh hướng mà họ đã thấy rõ và định sẵn.

Khuynh hướng mà những vị ấy đã thấy và định sẵn, có thể là hoàn hảo và cũng có thể là không hoàn hảo hoặc chưa hoàn hảo.

Hoàn hảo, vì họ thấy con người đối với phàm hay thánh, thiện hay ác vốn là vô tự tính. Và bởi vì là vô tự tính, nên tính gì cũng có thể xảy ra

cho con người. Nếu ta đặt một trẻ em vào trong một môi trường giáo dục tốt, tiếp xúc với một nền văn hóa lành mạnh, thì những tính tốt nơi em ấy sẽ lớn lên và tính ấy sẽ trở thành em ấy. Và nếu ngược lại thì cũng như vậy.

Vì vậy, những vị có cái nhìn hoàn hảo về con người, họ sẽ nuôi dưỡng và giáo dục cho con người phát triển về toàn năng. Phát triển toàn năng là phát triển toàn hảo đối với sáu quan năng nhận thức của con người, khiến cho con người có khả năng tiếp xúc và nhận biết những gì liên hệ về đời sống của chính nó, và tiêu thụ những gì liên hệ đến đời sống của nó một cách hợp lý.

Phát triển toàn năng về cả thân và tâm. Tại sao? Vì không có con người nào trên đời này sinh ra mà không bao gồm cả thân và tâm. Hoàn toàn không có việc thân sinh ra trước, rồi tâm sinh ra sau; hoặc tâm sinh ra trước rồi thân sinh ra sau, nơi thế giới con người.

Tâm sinh ra trước, thân sinh ra sau hay thân sinh ra trước, tâm sinh ra sau, điều ấy có thể xảy ra chẳng là ở những thế giới khác.

Vì vậy, bất cứ nền văn hóa, giáo dục, chính trị, tôn giáo nào dạy cho con người nghiêng về tâm hay nghiêng về thân đều là những nền văn hóa, giáo dục, chính trị, tôn giáo bị khuyết tật.

Trong Phật giáo, giáo lý mười hai duyên khởi giúp cho ta cái thấy rằng, danh và sắc gắn liền và có mặt cùng nhau. Danh chính là tâm và sắc chính là những năng lượng vật chất. Sáu quan năng nhận thức do duyên vào danh và sắc mà hiện khởi.

Do đi từ cách nhìn duyên khởi ấy, khiến cho nền giáo dục nhân bản trong Phật giáo không dạy cho con người nghiêng về một phía là tâm hay vật. Nghiêng về vật là một cực đoan, và nghiêng về tâm lại là một cực đoan khác. Người đệ tử Phật phải vượt ra khỏi hai cực đoan ấy để thực tập đời sống trung đạo.

Trung đạo không phải là con đường giữa, mà là con đường vượt thoát gọng kềm của hai nhận thức cực đoan, để sống cuộc đời tự do và lành mạnh, đem lại sự an hòa cho cả thân lẫn tâm, khiến ngay trong đời sống hàng ngày “thân không rơi vào tật bệnh và tâm không rơi vào phiền não”.

Các nhà làm văn hóa, giáo dục, chính trị và tôn giáo, nếu không có cái nhìn sâu để thấy rõ, mọi sự hiện hữu giữa thế gian là hiện hữu trong quan hệ duyên khởi vô tự tính, thì khi tiếp xúc với mọi sự vật, khó có sự rung cảm với trái tim toàn diện và khó có cái nhìn không khuyết tật đối với mọi sự hiện hữu và ngay cả chính bản thân mình.

Tâm hay vật đều là duyên khởi, nên không có bất cứ tính thể nào là bất biến cho chính nó, đó là một thực tế, là chân như của mọi sự hiện hữu. Giáo lý duyên khởi không phải là học thuyết và lại càng không phải là triết lý của học thuyết. Duyên khởi là tự thân của con người và các pháp sinh diệt. Ai thấy được nó thì giác ngộ, ai không thấy được nó, thì không giác ngộ; ai thấy được nó thì thấy Phật, ai không thấy được nó là không thấy Phật; ai chứng nhập với tính - không nơi duyên khởi là chứng nhập Niết bàn và ai không chứng nhập được với tính không nơi duyên khởi, thì không chứng nhập Niết bàn.

Do không nhìn thấy tính duyên khởi là tính trung đạo nơi mọi sự hiện hữu, mà con người

sinh ra sự hiểu biết cực đoan đối với mọi sự hiện hữu. Do cái nhìn cực đoan, khiến cho con người đi từ những cách nhìn khuyết tật này, đến những cách nhìn khuyết tật khác.

Cái nhìn khuyết tật là cái nhìn thiếu thực tế. Do thiếu thực tế nơi nhận thức, khiến dẫn sinh thiếu thực tế nơi hành động và hành xử không hoàn hảo giữa con người với con người và giữa con người với muôn vật.

Nền văn hóa, giáo dục, chính trị và tôn giáo không thiết lập trên nền tảng của cái thấy, cái biết về duyên khởi, tự chúng dẫn sinh ra những kiến chấp cực đoan, và đã tạo nên những thảm kịch cho xã hội con người.

Chiến tranh không hề xảy ra cho xã hội loài người, từ những cái nhìn hổ tương toàn diện, mà từ những cái nhìn thiên cận và phiến diện.

Cái nhìn chính xác và toàn diện là cái nhìn thấy con người không có tính ngã. Không có tính ngã thì làm gì có chiến tranh. Tự thân của hòa bình là duyên khởi không tính ngã. Con người sống với hòa bình là con người buông bỏ tính

ngã. Ở trong đời, những ai có tấm lòng vị tha càng lớn, thì tính ngã nơi họ càng teo lại, và có tình thương không biên giới, thì tính ngã nơi họ không còn.

Bởi vậy, bất cứ nền văn hóa, giáo dục, chính trị và tôn giáo nào kích động tính ngã, thì chính những cái ấy kích động xã hội con người chiến tranh và chính nó là con rối và cướp mất bình an của xã hội con người vậy.

Ngã có mặt ở đâu, thì ở đó có vọng tưởng và phân biệt, có kỳ thị và phân hóa, có chia rẽ và chiến tranh, có oán kết và hận thù. Tác dụng tự nhiên của tính ngã là vậy, huống gì tính ấy, lại được kích động và phát triển bởi những nền văn hóa, giáo dục, chính trị và tôn giáo phát triển theo định hướng ấy, thì nó nguy hiểm cho an bình của xã hội con người đến chừng mức nào?

Cũng vậy, bản chất của cam là ngọt, nhưng con người không hưởng được vị ngọt của cam, là do người trồng cam và người hái cam để dùng, chứ không phải tại cam. Và cũng vậy, thế giới con người rất đẹp và rất mâu nhiệm, so với những

loài kém hoàn hảo và phước báu, nhưng bản thân con người không thừa hưởng được phước báu và sự hoàn hảo ấy của mình, bởi do sự chấp ngã của con người, và lại phát triển sự chấp ngã ấy, trở thành nền văn hóa thần ngã, nền giáo dục cục bộ, nền chính trị khép kín và nền tôn giáo thần ngã quyền năng.

Vì vậy, bản chất của cam là ngọt, nhưng nó không ngọt là do người trồng cam không phù hợp chất đất và người hái cam vội vã không đúng thời.

Cũng vậy, tự thân của mọi sự hiện hữu giữa cuộc đời là hoàn hảo và mầu nhiệm, nhưng con người không nhận được sự hoàn hảo và mầu nhiệm ấy từ cuộc đời, để sống vui, sống đẹp, sống có ý nghĩa và rộng lớn là do tính chấp ngã nơi con người. Và bất hạnh lớn nhất cho xã hội con người hiện nay là mọi sinh hoạt của nó đang bị kích động chạy bươn theo hướng đa dục!

Và nếu nền văn hóa, giáo dục, chính trị và tôn giáo hiện nay của những quốc gia nào kích động con người chạy bươn về hướng hữu ngã, thì khiến cho đời sống con người nơi những

quốc gia ấy, càng ngày càng trở nên ích kỷ, rỗng tuếch, kiêu ngạo, cuồng tín, tàn bạo, vô ơn và tự hủy diệt môi trường sống của nó một cách thâm và ngu muội!

Vượt qua gọng kềm

Đúng và sai luôn luôn là hai mặt tương phản của nhận thức. Nếu không có cái đúng, ta khó nhận ra được cái sai và nếu không có cái sai, thì ta khó nhận ra được cái đúng.

Ở trong thế giới nhận thức của con người, chính cái nhận thức đúng tạo ra cái nhận thức sai cho ta, và chính cái nhận thức sai, tạo ra cái nhận thức đúng cho ta. Lằn mức đúng sai ở nơi thế giới nhận thức của con người thật mỏng manh và tế nhị.

Cái mà ngày hôm nay, ta nhận thức là đúng, nhưng nó lại là cái sai của ngày hôm qua và nó cũng lại là cái sai của ngày mai. Và cái mà ngày

hôm nay ta cho là sai, nhưng ngày hôm qua ta đã từng cho nó là đúng và ta đã từng cứng chiu nó hết mức. Vì vậy mà lần mức nhận thức đúng sai của ta thật trở trêu và mỏng manh, khiến cho ta không phải chỉ có một mặt người mà chính nhận thức của ta đã tạo nên cho ta con người muôn mặt.

Lại nữa, cái đúng do ta nhận thức, chưa hẳn là cái đúng của người khác. Cái đúng do nhận thức đem lại của những con người vùng này, chưa hẳn là cái đúng của những con người vùng khác. Cái đúng của người có học, chưa hẳn là cái đúng của những người ít học. Cái nhận thức đúng của những người lớn, chưa hẳn là những nhận thức đúng của những người trẻ. Và nhận thức đúng của người trẻ này không hẳn là nhận thức đúng của người trẻ kia. Vì vậy, cái đúng xảy ra cho nhận thức con người thật tế nhị và đa dạng.

Cũng em bé đó, chiều hôm qua mình cho nó một cái kẹo, nó còn đòi thêm cho nó hai cái, nhưng sáng nay mình cho nó một gói kẹo, nó từ chối quyết liệt và không thèm để ý đến bất cứ

một cái gì liên hệ đến kẹo. Vì sao em bé xảy ra tình trạng như vậy? Vì chất liệu của mấy cái kẹo ngày qua đã không đáp ứng đúng nhận thức của em. Trước đó, em ấy tưởng rằng, kẹo là ngọt, nên được một cái đòi thêm hai cái. Nhưng, khi ăn kẹo, em bé mới phát hiện ra, kẹo không phải là ngọt, kẹo là cay và the. Do chất liệu tạo nên kẹo không đúng với nhận thức của em, nên em mặc cảm và từ chối quyết liệt. Em mặc cảm với kẹo. Nghĩa là mỗi khi nghe ai nói đến kẹo em đều lắc đầu từ chối lia lịa. Tại sao? Vì bây giờ trong em có một nhận thức mới về kẹo, kẹo không phải là ngọt mà cay và the. Mọi người nói với em kẹo không phải cay và the như em hiểu đâu, kẹo ngọt mà! Em ấy nói, mọi người đều nói dối với em, chính em đã ăn kẹo và thấy kẹo cay và the, vì vậy không bao giờ có chuyện kẹo ngọt đối với nhận thức của em bé đó nữa.

Vì vậy, trong khi nhận thức đúng sai đối với một vấn đề chúng ta cần phải tế nhị, sâu lắng và cực kỳ thận trọng, nếu không, mọi nhận thức của ta rơi vào cái đúng cực đoan của em bé. Bảo bé không nhận thức kẹo là cay và the sao được, vì chính bản thân nó trải nếm kia mà!

Vì vậy, trong đời sống hàng ngày, ta hãy coi chừng những tự hào trải nghiệm của mỗi chúng ta. Nếu ta không có tuệ giác đích thực của một người lớn để vượt qua những đúng sai do tự thân mình nhận thức hay do truyền thống văn hóa, tín ngưỡng giáo dục tạo thành, hay do chung sống với nhau trong cộng đồng nghiệp lực mà cảm nên, thì ta sẽ rơi vào cái nhận thức đúng sai về ngọt, cay và the của những cái kẹo mà một em bé đã trải nếm.

Trong thế giới nhận thức của con người, cái đúng và cái sai thường nằm chung một giường, rồi cùng đắp chăn phủ kín và ngủ với nhau, nhưng đến khi chiêm bao, thì mỗi người là mỗi giấc mộng khác nhau.

Biết như vậy, để mọi hành xử của ta đừng rơi vào những chạm bẫy của nhận thức, và đừng bao giờ sử dụng nhận thức để nhận thức và phê phán một điều gì. Tại sao? Vì tự thân của nhận thức thì giới hạn, nên tạo ra nhiều lầm lỗi. Ta càng nhận thức, ta càng rơi vào chạm bẫy của lầm lỗi.

Vì vậy, ta cần đình chỉ mọi nhận thức để cho tuệ

sinh khởi. Với tuệ, ta nhìn vào nơi hậu quả mà biết rõ nhân duyên của mọi vấn đề và nhìn vào hiện tượng là thấy rõ bản chất.

Tuệ là vậy, nên tuệ giúp ta vượt ra khỏi mọi sai lầm của nhận thức, để hội nhập thực tính nơi vạn hữu.

Rỗng rang và vô sự

Có những người đến thăm tôi và họ cho tôi biết rằng, họ là những người đang nghiên cứu và làm việc cho đạo Phật.

Tôi cười và nói với họ rằng, đạo Phật không có việc gì để làm. Đạo Phật ở bên trong thì rỗng rang, bên ngoài thì vô sự. Đạo Phật là vậy, nên đạo Phật không có việc gì để các bạn làm và cũng không có cái gì để các bạn nghiên cứu cả.

Làm việc mà trong lòng thì chất đầy nhân, ngã, tham sân si, bên ngoài thì chạy đua theo danh tướng sáu trần, làm việc như vậy không thể gọi là làm cho đạo Phật mà cũng không thể gọi là làm cho bất cứ đạo nào cả. Nghiên cứu đạo

Phật mà trong lòng đã có một định kiến sẵn về một đạo Phật, thì làm gì thấy được đạo Phật để nghiên cứu?

Đạo Phật đâu còn khổ vui, hơn thua, danh tướng mà gọi làm cho đạo Phật. Đức Phật có mặt trong cuộc đời đâu phải vì Ngài, mà vì hạnh phúc an lạc của chúng sanh.

Thế giới của chúng sanh có khổ đau là do chúng tranh nhau về nhân, ngã; chúng đấu đá nhau về hơn thua; đời sống bên trong chứa đầy tham dục, bên ngoài chạy theo danh tướng sáu trần mà làm khổ cho nhau, khiến oan khiên kết hoại, biển hận sôi mãi.

Vậy, ta hãy cùng nhau làm cho chúng sanh bớt khổ, bớt mê muội, bỏ thói dối trá điêu ngoa, đối xử với nhau an hòa chân thật, biết quay lưng với nẻo tà, hướng về đường chính, ấy là ta đang làm cho đạo Phật đấy.

Đạo Phật, có giữa cuộc đời là để phục vụ chúng sanh, chứ không cần chúng sanh phục vụ đạo Phật. Vì sao? Vì chúng sanh là những kẻ đang bị trôi trong ái dục, trong mê muội, trong nhân

ngã, trong hơn thua, nên chúng có biết đạo Phật là gì để phục vụ.

Cũng vậy, ta không thể bảo rằng, một người đang bị trói lại giải phóng cho một người có đời sống tự do. Và một người mù lại dẫn đường cho một người có đôi mắt sáng.

Vì vậy, đạo Phật không cần bạn làm bất cứ việc gì cho nó cả và nó lại hoàn toàn không có bất cứ công việc gì cho bạn làm cả. Bạn hãy nhìn cho đúng đối với những gì bạn đang có và đang tiếp xúc, và bạn hãy phát tâm nguyện thật rộng lớn để làm lợi ích cho hết thầy chúng sanh đi!

Bạn hãy vì sự giác ngộ cho hết thầy chúng sanh, mà dẫn thân làm hết thầy mọi công việc đi! Bấy giờ công việc gì của bạn làm, cũng là công việc của Phật. Nên, kinh Hoa Nghiêm nói: “Phụng sự chúng sanh là cúng dường chư Phật”.

Ấy là điều bạn cần phải biết để thực hành. Biết một cách thấu đáo, sâu sắc và rộng rang; thực hành một cách kiên trì, không mỗi mết và vô sự!

Bạn hãy biết bạn là gì, trước khi bạn lên đường bằng đại nguyện và chúc bạn thành công!

Tam bậy tứ bạ

Có vị khách đến thăm và nói cho tôi biết rằng, ông ta có viết một bài nghiên cứu về Tuệ Trung Thượng Sĩ. Ông nói, bài ông viết rất công phu, sử dụng được rất nhiều nguồn tư liệu và nhất là ông đã sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học hiện đại để viết.

Tôi cười và nói với khách rằng: Tôi cũng có viết một bài về Tuệ Trung Thượng Sĩ, nhưng tôi viết rất tam bậy, tứ bạ về ông ta. Tôi biết, tôi viết về ông ta rất tam bậy, tứ bạ mà tôi vẫn viết. Chắc chắn, Tuệ Trung Thượng Sĩ, cũng biết về sau này có rất nhiều người viết tam bậy, tứ bạ về ông, mà ông không giận, trái lại còn cười và nói:

“Thời đại của hần viết như vậy về tôi là đúng. Cái đúng của hần là cái đúng của tam bậy, tứ bạ đối với tôi”.

Khách ngồi im, tôi nói thêm: “Những gì ghi chép ở trong Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngũ Lục, nếu Tuệ Trung Thượng Sĩ sống lại và đọc, chắc ông nói rằng, những gì ông nói trong đó cũng đều là tam bậy, tứ bạ cả, sao ai ghi lại, hỗn vía đầu mất chỉ còn chữ nghĩa!”.

Tôi nói với khách: “Thật kinh hãi! Nếu ta ức đoán về một người, mà người ấy đã vượt ra khỏi kích thước của mọi thời đại, nhưng ta lại đem kích thước của thời đại chúng ta để đo lường người ấy, rồi kết luận họ theo kích thước đã được định hướng trong thời đại của mình, ấy quả là một việc làm tàn bạo và đầy kinh hãi”.

Tuy nói vậy, nhưng không có gì quan trọng, mọi việc xảy ra trong thế gian này, ai ưa nói gì thì họ cứ nói, ai ưa viết gì thì họ cứ viết, tùy theo cái thấy, cái biết, cái cảm nhận của họ.

Tuy nhiên, ta biết chắc một điều, là điều tam bậy, tứ bạ luôn luôn có sẵn ở nơi cái thấy, cái

biết và cái cảm nhận của mọi người đối với một người hay đối với một điều gì đó, mà họ ưa hoặc không ưa. Bạn nên biết, những điều họ ưa, còn sinh ra tam bậy, tứ bạ cho họ nữa, huống là những điều họ không ưa, mà phải làm và phải nói, thì không những sinh ra tam bậy, tứ bạ mà còn sinh ra bậy bậy, bạ bạ hơn cả tam bậy, tứ bạ nữa kia!

Bậy bạ là chuyện muôn đời của thế gian. Nên, mọi chuyện trên đời chẳng có gì quan trọng. Hãy biết nó như vậy là như vậy, mời bạn uống trà và cười đi.

Một công án

Bạn biết không? Người ta đi thuyền, gặp sóng to, gió lớn, người lái thuyền không làm chủ được tay lái, thuyền bị lật, những người ngồi trong thuyền phần nhiều không biết bơi, nên bị chết chìm dưới nước. Người ta chết chìm như vậy, thật chẳng có gì khó hiểu.

Vua Trần Nhân Tông, cách đây hơn bảy thế kỷ đã nói cho chúng ta, về nghĩa chết chìm của con người ta một cách kỳ cục trong bài kệ bốn câu như sau:

*“Hữu cú vô cú
Tự cổ chí kim
Chấp chỉ vong nguyệt
Bình địa lục trầm”.*

Nghĩa là:

*“Câu có câu không
Từ xưa đến nay
Chấp ngón quên trăng
Đất bằng chết chìm”.*

Người ta chết chìm không đợi họ phải xuống nước và bị nước nhận chìm, mà người ta ở trên đất liền, đất bằng phẳng mà vẫn bị chết chìm như thường.

Ở trên đất liền, nhiều người đã bị chết chìm bởi những sự quan hệ đối đãi của họ. Họ nghĩ rằng, “ăn một miếng, trả một miếng” mới là lẽ phải, mới là công bằng. Nên, người ta chửi mình, thì mình chửi lại; người ta đánh mình, thì mình đánh lại; người ta bôi nhọ mình, thì mình bôi nhọ họ lại; người ta giết mình, thì mình giết lại; người ta hơn mình, thì mình phải tìm cách hơn họ lại. Chính những quan hệ đối đãi đó đã nhận chìm thế giới con người vào biển cả sâu hận và khổ đau.

Như vậy, con người ở trên đất bằng mà bị chết chìm là vậy.

Con người đã nhận chìm đời mình trong cái nhận thức nhị biên, đối đãi của nó. Và đã bị chết chìm trong cái chấp ngã của nó. Mỗi khi đã chấp ngã, thì con người chạy trốn theo ngũ dục và sẽ bị ngũ dục¹ nhận chìm, sẽ bị sáu trần² lừa phỉnh.

Nên, bấy giờ con người quên đi mục đích sống, mà chạy theo và bám lấy phương tiện sống, khiến cho họ bị những phương tiện sống nhận chìm, mà vua Trần Nhân Tông nói, “từ xưa tới nay, chấp ngón quên trăng”.

Ngón tay của bậc đạo sư dùng để chỉ mặt trăng cho học trò, chứ không phải ngón tay là mặt trăng. Người học trò lại bám lấy ngón tay và cho ngón tay là mặt trăng. Như vậy, người học trò vĩnh viễn không thấy mặt trăng, vì nó đang bị ngón tay nhận chìm nó. Nó đứng trên đất bằng mà chết chìm. Nó chết chìm vì nhận thức sai lầm của nó, không những đối với mặt trăng mà ngay cả đối với ngón tay. Tội nghiệp cho nó, nó

1. *Ngũ dục*: Năm đối tượng mà con người ưa thích – Tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn uống và ngủ nghỉ.

2. *Sáu trần*: Sáu thứ bụi của thế gian gồm: sắc tướng, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm và ảnh tượng.

đang ở trên đất bằng mà bị chết chìm. Không phải nó đang chết, mà nó đã chết chìm và nó sẽ tiếp tục tái sinh để tiếp tục đời sống chết chìm ấy trong tương lai.

Cũng vậy, những gì đức Phật dạy cho học trò của Ngài được ghi lại ở trong kinh điển, chỉ là những pháp môn giúp cho người thực hành giác ngộ, chứ nó không phải là giác ngộ. Nếu tu học, ta bị mắc kẹt vào pháp môn, ta sẽ bị pháp môn nhận chìm và ta sẽ bị chết chìm ở trong pháp môn. Điều ấy, cũng chẳng khác nào, vua Trần Nhân Tông nói: “Bình địa lục trầm”.

“Bình địa lục trầm”, là một công án, không phải chỉ dành cho giới thiền học tham chiếu, mà còn dành cho những ai không những biết đi bằng đôi chân, mà còn biết đi bằng cái đầu!

Hạnh phúc có mặt cho bạn

Hạnh phúc không phải là đối tượng đang đứng ở phía trước để cho bạn bươn chạy kiếm tìm. Đối tượng đang đứng ở phía trước, mà mắt bạn đang nhìn thấy hay trí bạn đang tưởng tượng ra, để khát thèm ấy, là hoàn toàn không có thực, chúng chỉ là những bọt bèo hay ảo ảnh được tạo ra từ tâm thức khát thèm của bạn.

Bởi vậy, càng chạy bươn về đối tượng, bạn càng thất vọng bởi nó. Nên, hạnh phúc hay an lạc không phải là những đối tượng để cho bạn bươn chạy kiếm tìm. Nó hoàn toàn không nằm ở phía trước để cho bạn bươn chạy, nó hoàn toàn không nằm ở phía sau để cho bạn quay

lui hồi tưởng, nó cũng không phải nằm ở giây phút hiện tại và ở đây để cho bạn an trú và ôm hường.

Vậy, thì nó nằm ở đâu? Nó không nằm ở đâu cả. Nó chỉ hiện hữu cho bạn, khi nào tâm bạn hết vọng tưởng. Buông hết thảy mọi vọng tưởng, về quá khứ, hiện tại và tương lai; buông bỏ hết thảy mọi vọng tưởng ở đây hay ở đó, ở bên này hay ở bên kia, và buông bỏ cho đến chỗ không còn có bất cứ cái gì nữa để buông bỏ, thì tức khắc, hạnh phúc hay an lạc có mặt cho bạn.

Hạnh phúc không phải là sự buông bỏ, nhưng do buông bỏ mà hạnh phúc có mặt cho bạn!

Do đó, bạn hãy thực tập buông bỏ mọi vọng tưởng đi, thì hạnh phúc hay an bình tức khắc có mặt cho bạn!

Cao hay thấp

Cây cao lại bị gió lay và dễ bị gãy đổ; cây thấp lại bị cây cao đè và dễ bị nước ngập, nhận chìm.

Cũng vậy, ở trong đời bạn ngồi ở vị trí cao, bạn phải luôn luôn chịu đựng những ngọn gió giữa cuộc đời cạnh tranh, khen chê thổi vào và bạn có thể bị lay đổ bởi bất cứ lúc nào và ở đâu.

Và nếu bạn an phận ngồi ở những vị trí thấp, bạn không bị gió đời thổi vào cạnh tranh, nhưng bạn sẽ bị gió đời thổi vào đè bẹp và khinh miệt. Ở vị trí thấp, bạn còn phải chịu đựng những cơn lũ của cuộc đời có thể nhận chìm bạn bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu.

Vì vậy, Nguyễn Du nói:

*“Đã mang lấy nghiệp vào thân,
Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa”.*

Vậy, đứng ở vị trí cao cũng do nghiệp; đứng ở vị trí thấp cũng do nghiệp.

Do quan hệ với nghiệp mà hiện hữu giữa đời, thì cho dù đứng ở vị trí nào, cao hay thấp, cũng không thoát khỏi sự bất an và nguy hiểm cả.

Tuy nhiên, dù ở vị trí nào trong cuộc đời, nếu ta biết đem tấm lòng chân thật, bất vụ lợi mà sống với nhau, thì mọi cái nguy đều sẽ biến thành cái an và mọi cái an đều biến thành toàn vẹn.

Nghiệp không phải là định mệnh cố hữu, mà nó có thể thay đổi tùy thuộc vào duyên. Mỗi khi duyên của nghiệp đã thay đổi, thì nhân của nghiệp cũng sẽ được chế ngự và chuyển hóa.

Ta hãy chuyển hóa sự hiện hữu của ta giữa cuộc đời do nghiệp bằng nguyện, thì cho dù đứng ở vị trí nào trong cuộc đời đi nữa, ta cũng có thể chế tác được chất liệu an toàn và hạnh phúc cho ta và đem lại nhiều lợi ích cho cuộc đời.

Nếu ta không biết chuyển hóa nghiệp thành nguyện, thì ở đâu, lúc nào, làm việc gì và sống với ai, mọi sự nguy hiểm và bất an đều có mặt ở đó cho ta.

Do đó, Nguyễn Du đã giải quyết cách đúng của ông giữa cuộc đời bằng:

*“Thiện căn ở tại lòng ta,
Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài”.*

Ta hãy đem tấm lòng chân thật mà sống với mọi người, dù có ai biết hay không ai biết. Người khác biết hay không biết chẳng có gì quan trọng cả, mà quan trọng là nghiệp hay nguyện của mình đã biết cho mình một cách chính xác vậy.

Nơi nương tựa an toàn

Cơn bão số 09, tên là Ketsana thổi vào miền Trung Việt Nam, ngày 29/9/09, đã gây thiệt hại nhiều mặt cho dân chúng từ Nghệ An cho đến Phú Yên và ngay cả cao nguyên như Gia Lai và Kontum nữa. Thiệt hại vật chất cho các vùng này là không thể kể xiết. Cây cối gãy đổ, nghiêng ngã, nhà cửa bị tróc mái, nhất là những vùng tâm bão đi qua. Có những vùng sâu, nước ngập đến mái nhà, lương thực bị hư hại nặng nề,... Thiệt hại về nhân mạng, theo tài liệu tổng kết kể từ 21 giờ ngày 02 tháng 10 năm 2009 của Văn phòng Ban Chỉ Đạo phòng chống lụt bão Trung ương gồm: Chết 122 người, mất tích 12 người

và bị thương 522 người, và thiệt hại tài sản có thể kiểm tra tổng quát theo các báo chí cho biết khoảng hơn hai ngàn tỷ đồng Việt Nam.

Với cơn bão này, tại chùa Phước Duyên, cây nhãn và cây sến 60 tuổi bị búng bay gốc và một cây nhãn 70 tuổi bị xé nửa cây, cây mít ở cạnh Tàng Kinh Các, bị gió bẻ queo lại, rồi gãy nửa cây, và những cây mít lâu năm khác cũng bị búng gốc,... gió thổi vèo vèo, rít lên từng hùn, nghe thật khủng khiếp!

Cơn bão đi qua đã làm cho cây cối gãy đổ ngổn ngang, tâm trạng của con người nhiều nơi bàng hoàng lo sợ, nhưng chỉ chưa đầy một tiếng đồng hồ sau, tôi ngồi ở Tàng Kinh Các, nhìn ra sân, thấy những chú bướm tung cánh bay liệng nhớn nhỡ, như không có bất cứ một biến động nào xảy ra cho chú cả.

Tôi hỏi chú điếu: “Con có biết, những chú bướm ấy, trước đó một giờ chúng núp bão ở đâu không, mà bây giờ chúng lại bay ra một cách thoải mái như vậy?”

Chú ấy thưa: “Dạ con không biết”. Tôi nói với

chú ấy rằng: “Muôn vật đều có khả năng tự bảo vệ mình, trước những nguy hiểm. Những chú bướm ấy, núp vào nơi tính giác của chính nó”.

Tính giác ở nơi mỗi loài rất tinh anh và bén nhạy. Không những các loài hữu tình có khả năng ấy, mà các loài vô tình cũng có khả năng ấy nữa. Những năm không có bão, bụi tre ở cạnh Tàng Kinh Các, măng mọc ra ở bên ngoài thoải mái, nhưng những năm có bão, thì chúng lại mọc gần cây tre mẹ hay mọc ngay ở giữa bụi, lại được nhiều cây tre bao bọc lại chung quanh.

Như vậy, nếu ta tinh mắt nhìn vào cách mọc của những bụi măng là ta cũng có thể đoán được thời tiết lụt bão của những năm tháng sắp tới.

Vì vậy, ta biết rằng, dù cho loài hữu tình nhỏ nhặt, có đời sống yếu đuối và mỏng manh nhất, cho đến cả loài vô tình, tất cả chúng đều có khả năng tiên liệu trước những nguy hiểm sắp xảy ra đối với chúng và chúng có khả năng tự phòng hộ và bảo vệ cho chính nó.

Sự tiên liệu của con người đối với những gì nguy hiểm sẽ xảy ra cho chính mình có thể bén

nhạy và sâu sắc hơn, và lại có khả năng phòng hộ có hiệu quả hơn. Vì sao? Vì con người là loài sống có trí năng cao cấp và đầy kinh nghiệm.

Trí năng cao cấp của con người phần nhiều bị hủy diệt là do con người chạy theo ngũ dục và khai thác ngũ dục để hưởng thụ khoái lạc nhất thời, do đó mà trí năng của con người bị thương tổn và hủy diệt.

Và mỗi khi trí năng của con người bị thương tổn và hủy diệt, thì khả năng tiên liệu sự nguy hiểm và bảo vệ sự sống còn của nó cũng bị thương tổn và hủy diệt theo.

Con người ngày nay biết nương tựa vào những dụng cụ khoa học để bảo vệ mình. Nhưng khổ nỗi, những dụng cụ khoa học lại là những vật vô tri, chúng là những công cụ của trí năng và hoàn toàn lệ thuộc vào những tác động của tư duy con người.

Trí năng lại được tác động từ những tư duy của con người, nhưng con người ngày nay phần nhiều lại lười tư duy hay là tư duy nông nổi, một chiều, khiến cho trí năng của con người chỉ

hoạt động theo bản năng hay theo một chiều hướng nhất định. Và một khi trí năng của con người rơi vào bản năng, thì đời sống con người biến thành thấp kém thua cả thú vật. Hay con người tư duy một chiều, sẽ tự biến mình trở thành một loài vật cuồng tín, cố chấp, hung dữ và tồi tệ, mà đời sống của nó có hại cho chính nó, cho muôn vật và thiên nhiên.

Vì vậy, con người đừng đem sinh mệnh của mình phó mặc cho thần linh, cho tư kiến của mình hay khoa học, mà hãy quay về nương tựa nơi giác tính của chính mình, và làm cho giác tính ấy lưu hiện ra trong đời sống, để cho con người là nơi nương tựa, phát triển và điều khiển khoa học một cách hữu hiệu; và con người là nơi có đủ mọi điều kiện để phát triển linh tính của mình đến chỗ toàn hảo, chứ không phải con người sinh ra để nương tựa hay phủ phục thần linh, làm nô lệ cho tư kiến và khoa học.

Con người chỉ có khả năng bảo vệ sự an toàn cho chính nó và đồng loại, cũng như có khả năng che chở cho những loài thấp kém thua nó, khi nào nó biết tư duy, biết buông bỏ tư dục,

buông bỏ tư kiến, biết quay trở về sống với giác tính ở nơi chính nó và biết làm cho giác tính ấy sáng lên mỗi ngày.

Trên trời dưới đất không một ai có thể giúp cho con người sống đời sống an toàn và hạnh phúc, bằng tâm biết buông bỏ những tư dục, những tư kiến và biết quay về nương tựa tính giác nơi chính họ. Tính giác là nơi nương tựa an toàn nhất của thế giới con người.

Tính giác do đâu mà có? Nó là báu vật vốn có nơi tất cả chúng ta. Khi ta sinh, nó không đến từ đâu và khi ta diệt, nó cũng không đi về đâu. Ta chỉ cần sống ở trong sự tĩnh lặng của tâm ý, không cố chấp bản ngã, không chạy theo tư dục, không bám víu tư kiến, không manh tâm vọng tưởng, thì nó sẽ hiện ra cho ta và giúp ta sống đời sống an toàn và hạnh phúc. Nó là vậy, nên nó là nơi an toàn để cho ta quay về nương tựa.

Vì vậy, nó là nơi nương tựa an toàn nhất cho ta.

Giải tỏa oán thù

Sự thù hận giữa muôn loài đối với ta, không phải từ trên trời cao giáng xuống, cũng không phải từ dưới lòng đất vọt lên và lại càng không phải bỗng dưng mà có, mà nó có ngay trong mỗi bữa ăn của chúng ta.

Một khúc cá chiên nằm trên đĩa, những miếng thịt nổi bênh bồng hay chìm sâu dưới tô canh trong mỗi bữa ăn của ta, đều là những biểu hiện của oán kết và nội thù của muôn loài đối với ta.

Không oán kết và nội thù sao được, nếu ta đi đến lò mổ, thì thấy ngay tâm sợ hãi, sự bất lực, tức tối và khổ đau của những chú súc vật bị hại trước trí năng và bạo lực của con người.

Vì vậy, chỉ nhìn vào bữa ăn của ta mỗi ngày thôi, là cũng đủ để thấy mỗi ngày đi qua là mỗi ngày, ta đều dệt thêm những sợi dây oán kết, nội thù.

Mỗi miếng thịt, mỗi khúc cá ta ăn, đều hàm chứa những trữ lượng hận thù của các loài thú vật đối với ta. Một trong những nguyên nhân sinh khởi chiến tranh ở trong xã hội con người là do ăn và khai thác cái ăn để hưởng thụ.

Do đó, nhà bếp của mỗi gia đình là một địa ngục nhỏ của những loài súc vật và là nơi tạo ra sự liên hệ oán kết, nội thù của muôn vật với từng gia đình. Mỗi nhà hàng, mỗi quán nhậu là mỗi địa ngục lớn của những loài súc vật trong xã hội và là nơi tạo ra sự liên kết oán thù giữa muôn vật với cộng đồng. Nên, mỗi bữa ăn, mỗi bữa tiệc là một thiên đàng trá hình của những địa ngục đầy thù hận.

Vì vậy, đạo Phật đã dạy cho con người phải phát nguyện thực tập ăn chay tháng hai ngày, bốn ngày, sáu ngày, mười ngày, hay ăn chay kỳ và trường là để có cơ hội tự mình giải tỏa oán kết, làm giảm bớt nỗi đau của muôn loài và nuôi dưỡng tâm từ bi của chính mình đối với tất cả.

Tâm từ bi mà đức Phật dạy, không những có tác dụng thương người, mà còn thương cả muôn vật; không những có tác dụng cứu người, mà còn cứu cả muôn vật; và không những có tác dụng bảo vệ con người, bảo vệ muôn vật, mà còn có khả năng bảo vệ sinh môi cho con người và muôn vật sống còn một cách lành mạnh, có ý nghĩa.

Ta nên biết rằng, tâm từ bi có mặt ở đâu, thì ở đó có sự giải trừ oán kết và hận thù. Tâm từ bi của ta càng lớn, thì hiệu quả của sự giải trừ oán kết và hận thù của ta đối với mọi người và muôn loài càng cao.

Những chương ngại đối với đời sống hạnh phúc tự thân, gia đình và xã hội không phải vô cớ mà tất cả đều có duyên cớ của chúng. Không những bỗng dưng ta phát bệnh, mà phát bệnh phần nhiều là do ăn uống không có chừng mực, làm việc thái quá,... Ăn uống không có chừng mực, thiếu trí tuệ, sẽ dẫn sinh bệnh hoạn cho ta.

Bệnh hoạn là một trong những chương ngại căn bản đối với hạnh phúc. Ăn uống không có chừng mực, thiếu trí tuệ sẽ dẫn sinh nghiệp báo

cho ta. Nghiệp báo thì lúc nào và ở đâu cũng có tác dụng gây trở ngại hạnh phúc và an lạc cho ta. Nghiệp báo của ta mỗi khi đã dẫn sinh, thì chúng không những gây trở ngại cho hạnh phúc và an toàn của ta, mà còn cho cả gia đình và xã hội.

Gia đình ta làm sao mà an ổn hạnh phúc được khi mà ta bị bệnh hoạn. Và xã hội làm sao mà an toàn và hạnh phúc, khi có nhiều người trong xã hội bị bệnh hoạn.

Ăn mà không bị sinh khởi nghiệp chướng, đức Phật đã dạy cho đệ tử của Ngài cần phải thực tập năm phương pháp sau đây:

Phải biết rõ những thực phẩm ta đang thọ dụng, chúng đến từ công sức của nhiều người.

Phải biết rõ đức và hạnh của mình đủ hay thiếu để thọ dụng những tặng phẩm này.

Chủ yếu là phải biết phòng hộ tâm tham của mình trong khi ăn.

Phải biết rõ thực phẩm ta đang ăn là thuốc tốt để trị liệu bệnh khô gầy của thân thể.

Phải biết rõ ăn chỉ là phương tiện giúp ta thành tựu đạo nghiệp mà không phải là đạo nghiệp.

Trong khi ăn, ta thực tập năm phương pháp này với tâm hoàn toàn tỉnh giác, ta có khả năng nuôi dưỡng lớn tâm từ bi của ta và ta có khả năng giải tỏa nội kết cũng như oán thù giữa mọi người với ta, giữa ta với mọi người. Và không những vậy, ta còn có khả năng giải tỏa mọi oán kết giữa ta với muôn loài, giữa muôn loài với ta, không phải một đời mà nhiều đời.

Và, nếu vì nghiệp chướng, ta chưa ăn chay được, thì cũng nên khởi tâm xấu hổ và tự trách phước đức yếu kém của mình trước khi ăn, chớ không nên ăn với tâm kiêu ngạo và phóng túng.

Ta thực tập như vậy, dù quả báo đối với ăn, ta chấp nhận trả, nhưng nghiệp báo của ăn, ta đã không tạo thêm và còn nguyện xin chuyển hóa, khiến cho mọi bữa ăn của ta không còn tạo nên những oán nghiệp, hận thù mà ở trong sự hiểu biết và an lạc. Sự tự do và an lạc của ta có ngay nơi tâm hồn và nơi bữa ăn của chính mỗi chúng ta.

Chân lý của mọi vấn đề

Sống giữa đời, nếu ta không thấy sai, thì không thể sửa. Nếu thấy sai, nhưng thấy không chính xác, thì càng sửa lại càng sai và không bao giờ hết sai.

Điều này, tôi đã nhận ra, khi tôi cho in những tập sách mà tôi viết. Tập sách của tôi khi làm vi tính, nó đã có những lỗi sai chính tả ở nơi bản gốc, nhưng do không phát hiện được, nên khi in ra thành phẩm, nó có những lỗi sai chính tả từ nơi bản gốc của nó.

Sửa những lỗi sai nơi thành phẩm, hay nơi hậu quả chỉ là những khắc phục tạm thời. Nếu bản gốc không sửa mà ta chỉ sửa ở nơi thành phẩm,

thì mỗi lần in là mỗi lần sai và lại mỗi lần in là mỗi lần ta lại mất công sửa sai.

Vì vậy, muốn hết sửa sai, ta phải biết sửa ngay nơi bản gốc.

Cũng vậy, sống ở đời ta có nhiều sai lầm, là do tâm ta có vô minh vọng tưởng. Nếu ta không sửa những vô minh vọng tưởng nơi tâm ta, mà chạy theo cái bên ngoài để sửa, thì càng sửa là càng sai.

Vì vậy, Pháp thoại đầu tiên ở vườn Lộc Uyển cho năm anh em Kiều Trần Như, Đức Phật đã dạy cho họ bài pháp thoại Tứ Diệu Đế gồm: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Đối với Khổ, Tập, Diệt, Đạo đức Phật dạy: Khổ nên biết. Tập nên đoạn. Diệt nên chứng. Đạo nên tu.

Nghĩa là đối với cái khổ vật chất và tinh thần của thân năm uẩn như: sanh, già, bệnh, chết, thương yêu xa lìa, oán thù gặp gỡ, ước mong không thành và những xung đột bất thường của năm uẩn, thì phải quán chiếu để biết rõ chúng một cách tường tận, không bị lầm lẫn, biết như vậy, gọi là biết về khổ.

Đối với Tập, Đức Phật dạy không những chỉ biết những hành trạng của nó, mà còn phải biết đoạn tận nó một cách triệt để. Tập là nơi tích lũy và tập khởi của vọng tưởng, của những vô minh, phiền não. Tập đế đã bị đoạn tận, thì Khổ đế hoàn toàn mất hết khả năng biểu hiện.

Đối với Diệt, Đức Phật dạy nên chứng. Chứng Diệt đế bằng cách nào? Bằng cách tu tập Đạo đế.

Vì vậy, ở trong giáo lý Tứ Diệu Đế, Đạo đế có ba chức năng. Một là chặt đứt Tập đế. Hai là chấm dứt Khổ đế và ba là chứng nhập Diệt đế hay Niết bàn.

Nếu ta không thực hành Đạo đế, thì ta không có khả năng chặt đứt Tập đế, để chấm dứt Khổ đế và để hội chứng Diệt đế là Niết bàn. Niết bàn là trạng thái tâm thức hoàn toàn vắng mặt Tập đế và đời sống hoàn toàn vắng mặt Khổ đế.

Do đó, ta muốn hết khổ, không phải chạy theo cái khổ để giải quyết, mà phải biết giải quyết ngay nơi nguyên nhân sinh khởi khổ là Tập đế. Và cũng vậy, ta muốn giải thoát, không phải

chạy bươn theo Diệt đế hay Niết bàn, mà phải biết chúng Niết bàn ngay ở nơi sự thực hành Đạo đế.

Sự sai lầm lớn nhất của xã hội con người, là không biết dừng lại những nguyên nhân gây ra khổ đau, mà chỉ biết chạy theo khổ đau để giải quyết và khắc phục hậu quả. Trong lúc đó, bài pháp Tú Diệu Đế là Thông điệp, mà đức Phật đã gửi đến cho toàn thể thế giới con người đã hơn hai mươi lăm thế kỷ, để giúp họ giải quyết triệt để những bất công của xã hội, những tội tộ và đau khổ của nhân sinh, để cho xã hội con người sống chung trong hòa bình và an lạc, nhưng thông điệp ấy vẫn chưa được xã hội con người đón nhận và thực hành một cách nghiêm túc.

Vì vậy, họ đã đi tìm kiếm hòa bình trong những lò vũ khí và nỗ lực sản xuất vũ khí để bảo vệ hòa bình, khiến cho tài nguyên thiên nhiên của nhân loại càng ngày càng khô kiệt, môi sinh càng ngày càng bị ô nhiễm, xã hội con người càng ngày càng rơi xuống những vực thẳm của bất công, tằm tối, cuồng loạn, thù hận và khổ đau.

Gốc đã sai, thì càng sửa là càng sai. Vậy, muốn hết sai thì phải sửa gốc. Ấy là chân lý của mọi vấn đề.

Ruột xe bị xì

Ở đời ta đi bất cứ chiếc xe nào mà có cả lốp và ruột đều xấu hay lốp tốt, ruột xấu hoặc ruột tốt lốp xấu, thì chiếc xe ấy không có khả năng đưa ta đến đích được.

Một khi ruột xe đã xấu và xì hơi, thì lốp xe dù có tốt đến mấy cũng không giúp được gì cho ruột xe và ngược lại cũng vậy, nếu ruột xe tốt mà lốp xe xấu, thì cái xấu của lốp xe không có khả năng bảo toàn cho cái tốt của ruột xe, để giúp cho người sử dụng xe đạt được mục đích. Và nếu trường hợp cả lốp xe và ruột xe đều xấu, thì chiếc xe ấy không phải là xe giúp cho người sử dụng đạt đến mục tiêu lâu dài.

Cũng vậy, trong cuộc sống con người, ta đối xử xấu với nhau cả hình thức lẫn nội dung, thì việc chia tay nhau là chuyện dễ hiểu, nhưng ta đối xử với nhau mang tính hình thức, thiếu phẩm chất nội dung, thì trước sau gì ta cũng chia tay trong niềm tủi hận, và nếu ta đối xử với nhau bằng những hình thức xấu, nhưng có những phẩm chất nội dung tốt, thì cũng khó bảo chúng được tình thân hữu lâu dài, tại sao? Bởi vì, đời sống con người phần nhiều rơi vào bẫy hình thức và thường đánh giá sự tốt xấu của nhau nơi hình thức và phần nhiều con người sử dụng hình thức để đánh bóng cho nhau, vì vậy ít ai đủ kiên nhẫn để nhận ra cái tốt không có hình thức. Và mỗi khi hình thức đã bị xem là xấu, ta khó chứng minh để thuyết phục những người khác về một nội dung tốt đẹp tiềm ẩn ở trong hình thức ấy.

Vì vậy, hình thức tốt phải được bảo chứng từ một nội dung tốt, nên hình thức ấy là hình thức có thật và nội dung tốt thì tự thân của nó biểu hiện ra mặt hình thức tốt một cách tự nhiên, nên nội dung tốt ấy là nội dung có thật. Do đó, người xưa nói: “Cái gì có thật, cái đó có tác dụng”.

Một khi cái tốt đã có thật từ phẩm chất, thì dù nó mang hình thức nào, nó cũng biểu hiện được những tính chất ấy của nó.

Mọi hình thức tốt không được bảo chứng bởi nội dung, thì trước sau gì nó cũng bị xì, như ruột xe nằm ở trong cái lốp xe tốt bị xì vậy!

Ta nên nhớ kỹ rằng, mỗi khi ruột xe đã bị xì, thì chiếc xe ta đang sử dụng, dù được đánh bóng đến mấy, cũng chẳng bao giờ đưa ta tới được mục đích!

Điều ngạc nhiên

Thời đại của chúng ta là thời đại tin học, nên nhiều người đã lợi dụng văn minh tin học để lạm dụng ngôn từ.

Văn minh tin học đã giúp cho ta biết được những gì xảy ra cho thế giới con người trên toàn cầu một cách nhanh chóng, nhưng nó cũng đã bị nhiều người lạm dụng để nói láo và lừa phỉnh nhiều người.

Nền văn minh này chỉ hữu ích, khi người sử dụng nó có chút liêm sỉ về trí thức và biết thực tập đời sống không nói láo.

Nói láo không phải là điều mới lạ, nó đã có từ

thuở bình minh trong những quan hệ sinh hoạt của thế giới con người, và nói láo đem lại tai họa cho thế giới con người thật không thể lường từ thuở ấy.

Vì vậy, các tôn giáo lớn trên thế giới đều cấm tín đồ của họ nói láo. Cấm nói láo, vì người ta đã nói láo quá nhiều.

Ngày xưa con người phần nhiều chất phác, nên họ chỉ nói láo với nhau bằng lời, nhưng ngày nay con người văn minh hơn, họ không những nói láo với nhau bằng lời, mà bằng những hội nghị, bằng những văn kiện qui ước, bằng tranh ảnh, bằng văn chương, báo chí, truyền thanh, truyền hình, bằng mạng lưới internet, bằng những văn hóa, những nghệ thuật cắt xén, lắp ghép, bằng những đạo lý sáo rỗng, bằng những hứa hẹn mơ hồ và bằng những động tác ngoại giao với những lễ nghi điêu luyện.

Một trong những lý do khiến con người nói láo là lợi nhuận và danh xưng. Có những người vì danh xưng mà nói láo hoặc có người, vì lợi nhuận mà nói láo hoặc có những người, vì cả hai.

Nhưng, dù ta nói láo bằng cách nào hay bằng bất cứ lý do nào, thì nó vẫn không thể tạo ra được mối quan hệ tốt đẹp lâu dài giữa ta và người, giữa ta và xã hội.

Tuy nhiên, nhiều người cũng biết được nói láo không thể tồn tại lâu dài với những gì họ quan hệ, nhưng họ vẫn nói láo. Vì sao như vậy. Vì xã hội của con người ngày nay có những người chủ trương sống vội. Họ nói: “Thà một phút huy hoàng rồi chợt tắt,…”

Sống vội, thì không cần thủ chung, không cần lâu dài, họ có thể nói và làm bất cứ điều gì để tuyên truyền, nhằm giúp họ có thể đạt tới mục tiêu lợi nhuận và danh xưng.

Người ta chỉ có thể từ bỏ mọi lợi nhuận và danh xưng để sống đời chân thật, khi nào họ thấy được mọi lợi nhuận đều là độc dược hủy hoại sự sống và mọi danh xưng đều là những vũ khí giết người.

Độc lịch sử loài người ta thấy, lắm người hèn hạ và thân bại danh liệt chỉ vì danh xưng và lắm người tán thân mất mạng cũng chỉ vì lợi nhuận.

Nhưng, lợi nhuận và danh xưng, thì ở đâu và lúc nào cũng có sức hấp dẫn với con người, và nó là một trong những tác nhân làm nảy sinh những ngôn ngữ và điệu bộ đối láo trong những quan hệ xã hội.

Ở đâu con người thích nói láo, ở đó có sự phồn hoa giả ảo, có những hạnh phúc mơ hồ và có những bộ điệu lễ nghi trống rỗng và đáng ngại.

Xã hội con người ngày nay, việc nói láo để phỉnh gạt nhau không còn là điều làm cho nhiều người ngạc nhiên. Và điều làm cho nhiều người ngày nay ngạc nhiên nhất là trong xã hội ấy, vẫn còn có lắm người yêu chuộng, sống và tôn trọng sự thật.

Vị ngọt thế gian

Ta muốn thưởng thức hương thơm của trâm, thì ta phải chấp nhận sự phiền nhiễu của khói và bụi từ nó.

Cũng vậy, sống ở trong đời ta muốn thưởng thức hạnh phúc của thế gian, ở bất cứ hình thức nào, dù thấp hay cao, thì ta cũng phải chấp nhận mọi phiền nhiễu sinh ra từ nó.

Mọi hạnh phúc mà không có phiền nhiễu, thì không phải là hạnh phúc của thế giới con người. Đó là điều mà mọi người cần phải thấy, trước khi thụ hưởng.

Và lại cần phải thấy thật rõ ràng, mọi vị ngọt

của thế gian luôn luôn gắn liền với mọi đời sống của các loài sâu kiến.

Muốn không gắn liền với đời sống của sâu kiến, nên những bậc có trí ở trong đời không khát thèm và không cất giữ bất cứ vị ngọt nào của thế gian.

Từ những ý thức ấy

Có nhiều vị xuất gia trẻ đã hỏi tôi, làm thế nào để vượt qua những nhu cầu thấp kém của đời thường và đi trọn vẹn con đường của mình đã chọn? Tôi đã trả lời cho họ rằng, ý thức xuất gia chưa bao giờ bỏ tôi để đi.

Người xuất gia mà ý thức xuất gia vắng mặt, thì thế nào họ cũng gặp tai nạn và rủi ro trong đời tu của họ.

Ta xuất gia không từ một thế lực nào, mà từ ý thức trong sáng của ta. Vì vậy, ngay đó ta đã có sự tự do và hạnh phúc, chứ không phải đợi đến khi thọ đầy đủ giới pháp và có danh tiếng ở trong giáo hội và ở ngoài đời.

Có những vị xuất gia có danh tiếng trong giáo hội và ở ngoài đời, nhưng chưa hẳn họ đã có tự do và hạnh phúc.

Hạnh phúc của người xuất gia không phải là danh tiếng mà được sống một cách trọn vẹn cả thân và tâm ở trong đời sống xuất gia ấy.

Và sự tự do của người xuất gia không phải là những loại tự do thuộc về ý thức chính trị mà ý thức giác ngộ.

Ý thức được thế gian vô thường, nên không khởi tâm bám lấy bất cứ những gì đang hiện hữu ở trong sự vô thường ấy.

Ý thức được mọi tham dục là tai họa, nên không chạy theo chúng.

Ý thức được sự nghiệp của người xuất gia là trí tuệ, chứ không phải là những thứ danh vọng và tài sản thế gian, nên ngày đêm thực hành giới định tuệ không biết mỏi mệt.

Ý thức được những biếng nhác đối với sự học tập kinh, luật, luận, tụng kinh, niệm Phật, lạy Phật, ngồi thiền và làm những công việc lợi ích,

đem lại an lạc cho nhiều người là không phải đời sống của người xuất gia.

Ý thức được rằng, vô minh làm cho ta mê muội, phiền não trói ta vào trong đời sống khổ đau, nên nỗ lực tu học chuyển hóa vô minh và cắt đứt phiền não.

Ý thức được rằng, giận hờn và trách móc người khác, chỉ tạo ra thêm những rối rắm và khổ đau cho chính mình, nên luôn luôn thực hành hạnh từ bi và hỷ xả.

Ý thức được rằng, giới định tuệ là tài sản quý báu nhất của người xuất gia, nên đi đâu cũng mang theo, sống với ai cũng sẵn sàng chia sẻ không lẫn tiếc.

Ý thức được rằng, tâm lớn của người xuất gia là tâm bồ đề; nguyện lớn của người xuất gia là nguyện không hưởng thụ hạnh phúc cá nhân, mà nguyện tu tập là vì lợi ích cho mọi người, và mọi loài; và hạnh lớn của người xuất gia là thực hành hết thủy thiện sự với tâm không nhân ngã.

Nếu những ý thức ấy, luôn luôn được thắp sáng trong đời sống của người xuất gia, thì người

xuất gia không bị đời đồng hóa mà trái lại, họ có khả năng chuyển hóa được những nhu cầu thấp kém của con người trong cuộc sống đời thường.

Hạnh phúc của đời sống xuất gia đã đến với tôi từ những ý thức ấy.

Vậy, từ những ý thức ấy, tôi xin chia sẻ với những người bạn trẻ xuất gia!

Có một bàn thờ

Có vị nói với tôi rằng, Thầy cho tôi hỏi Thầy một câu được không? Tôi nói được. Vị ấy hỏi, Thầy có sợ chết không? Tôi cười và nói: Trước đó tôi rất sợ chết, nhưng bây giờ thì không.

Vị ấy hỏi tại sao? Tôi nói: Trước đó tôi chưa có ý thức cao về sự sống và chưa hề sống hết lòng với cái sống có ý nghĩa của mình, nên bây giờ tôi rất sợ chết. Hễ nghe ai nói đến chết, thì tôi nhắm mắt lại, không dám nghe và nghĩ đến, vì vậy mà cái chết cứ đe dọa tôi, khiến cho tôi nhiều lúc mất tinh thần trong sự sống.

Nhưng, bây giờ thì tôi không sợ chết nữa, vì tôi đã sống hết lòng với sự sống rồi, và ý thức tôi đã

nhận ra, chết là một hình thức khác của sống mà thôi. Không bao giờ có cái chết thực, cái chết chỉ là những hình thức giả tạo bên ngoài của cái sống mà thôi.

Chết là giả, vì thân tôi tuy tan rã, nhưng nó không hề bị mất hoàn toàn. Những chất lỏng nơi thân tôi đang trở về với nước; những chất khí nơi thân tôi đang trở về với không gian; những chất rắn nơi thân tôi đang trở về với lòng đất; những chất nhiệt trong thân tôi đang trở về với nguồn năng lượng mặt trời và những cái biết thuộc về các quan năng nhận thức nơi thân tôi đang trở về với tâm thức.

Nước, đất, không khí, nhiệt lượng và tâm thức, thì ở đâu và lúc nào mà không có. Vì vậy, tuy tôi chết, nhưng không mất. Tuy tôi chết, nhưng tôi vẫn hiện hữu cả ngàn nơi, dưới muôn ngàn hình thức sống động.

Và khi tôi sống, các yếu tố rắn, lỏng, khí, nhiệt và tâm thức tương tác, tương cảm và hòa điệu với nhau, khiến tôi hiện hữu. Tuy tôi hiện hữu, nhưng không phải thường còn. Và không phải thường còn, vì tôi luôn luôn là một thực tại sống

động. Thực tại sống động là một thực tại phi tôi. Và vì là thực tại phi tôi, nên tôi có tự do và tôi có thể hiện hữu bất cứ lúc nào và ở đâu, khi hội đủ nhân duyên tương tác.

Vì vậy, đứng ở góc độ này, tôi thấy tôi là người đã và đang chết, nhưng đứng ở góc độ khác, thì tôi lại thấy tôi là người đã và đang sống. Sống và chết chỉ là hai mặt chuyển động đối thay của một thực tại. Cũng giống như ánh sáng và bóng đêm chỉ là sự chuyển động từ một quả địa cầu xoay chung quanh mặt trời mà có mặt.

Ý thức được điều ấy, nên sống và chết không còn làm cho tôi ham hố hay sợ hãi.

Và nếu bạn chưa có được ý thức ấy, thì trong đời sống của bạn, cần phải có một bàn thờ, để thờ tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh cho bạn. Bàn thờ ấy, sẽ giúp cho bạn yên tâm để sống và sống đẹp, và bàn thờ ấy cũng giúp cho bạn yên tâm để chết và chết một cách an bình. Vì sao? Vì khi sống, bạn có một bàn thờ trang nghiêm, đẹp và có ý nghĩa ở trong nhà để chiêm ngưỡng mỗi ngày. Và khi chết, bạn lại có một bàn thờ để bước lên và sống với những gì trang nghiêm,

đẹp và có ý nghĩa ấy.

Nên, sự bất hạnh lớn nhất cho ta là khi sống, ta không có một bàn thờ đẹp, trang nghiêm và có ý nghĩa để chiêm ngưỡng và khi ta chết không có một bàn thờ để bước lên và trở về, để sống với những tình cảm rộng lớn, thiêng liêng và cao quý!

Tự quét nhà đi!

Có vị khách hỏi tôi, Thầy có tin vào những lời nói của những vị nổi tiếng không?

Tôi hỏi: Tại sao anh hỏi tôi câu ấy?

Khách: Lúc này tôi thích hỏi Thầy câu ấy.

Tôi nói: Sao anh không hỏi những người nổi tiếng ấy, vì nổi tiếng là vấn đề của những người ấy, mà không phải của tôi hay của anh.

Tôi nói với khách rằng: Mình không nên đem rác nhà mình đến xả nơi nhà của người khác, và cũng đừng nên đem rác của nhà người khác về xả nhà mình. Và nếu mỗi nhà đều có rác, thì mỗi nhà phải tự lo xuất quét cho sạch ngôi nhà mình đi.

Và nếu trong tôi có rác, thì tôi cũng phải nỗ lực xuất quét những rác ấy trong tôi. Và nếu tôi không chịu xuất quét, thì trước sau gì, tôi cũng phải sống với ruồi muỗi, sâu kiến và chuột bọ. Vì sao như vậy? Vì tự thân của rác rưởi, hay sinh ra sâu bọ, muỗi ruồi,... Nhưng, ruồi muỗi, sâu kiến, chuột bọ,... không có lỗi mà lỗi là do tôi. Do tôi ăn, rồi xả bã mía, xả vỏ cam, xả vỏ sầu riêng, xả xơ mít, xả đủ thứ... đầy nhà mà không chịu quét...!!!

Vậy, anh có ăn và xả những thứ ấy trong nhà của anh không? Nếu có, thì mời anh uống nước và tự quét nhà của anh đi, đừng đổ lỗi cho ai và đừng đợi ai quét, mà làm tăng thêm tội lỗi và sự hèn mọn nơi mình!

Tổ Liễu Quán dạy: “Nếu sớm biết đèn là lửa, thì cơm chín đã lâu rồi = Nhược tri đặng thị hỏa, phạm thực dĩ đa thì”.

Lời dạy ấy của Tổ vẫn còn mãi cho ta, vẫn nhắc ta “hãy tự quét lấy nhà mình!”.

Câu chuyện của trái tim

Ta hãy sống với mọi người bằng tấm lòng, thì tấm lòng của ta sẽ có trong tấm lòng của mọi người. Hạnh phúc chưa từng có với ta, là vì ta chưa từng sống với ta và với tất cả mọi người bằng tất cả tấm lòng.

Ta chưa từng sống đàng hoàng với ta, chưa từng sống hết lòng với ta, thì ta làm gì mà có được chất liệu đàng hoàng và có một tấm lòng đàng hoàng để hiến tặng cho người.

Cách đây hơn mười năm, có nhiều sinh viên Mỹ đến Việt Nam nghiên cứu, họ đến Tổ đình Từ Hiếu xin tôi nghe pháp thoại và hướng dẫn thiền tập.

Bấy giờ, tại Thiền đường Trăng Rằm, Tổ đình Từ Hiếu, tôi đã chia sẻ pháp thoại cho họ, thầy Từ Niệm và thầy Minh Nguyễn làm thông dịch. Trong bài pháp thoại tôi nói: “Hạnh phúc đến với chúng ta không phải từ quyền uy, tiền bạc, tri thức và lại càng không phải từ những vị trí khác biệt của mình trong xã hội, mà nó đến với chúng ta từ tấm lòng. Vì vậy, chúng ta cần phải biết chăm sóc tấm lòng của chúng ta, đừng để cho nó bị lu mờ và thương tích. Trong đời sống, nếu con người muốn có hạnh phúc, thì yếu tố đầu tiên là con người phải biết chăm sóc tấm lòng của mình, cho thật trong sáng, đừng để cho nó bị thương tích và lu mờ. Và trong sự quan hệ giữa người và người, thì chúng ta hãy đem tất cả tấm lòng mà đến với nhau để sống với nhau và chăm sóc nhau”.

Sau đó, tôi hướng dẫn họ đi thiền hành ba vòng ở chung quanh Thất Lăng Nghe với những bước chân có ý thức và sâu lắng.

Thiền hành xong, một cô sinh viên người Mỹ, đã đem tặng tôi với một trái tim bằng máu. Tôi hỏi, tại sao bạn có trái tim này? Cô ấy kể, đây là

trái tim mà mẹ tôi đã làm ra và trao cho tôi. Mẹ tôi đã tạo ra hình trái tim mà chung quanh bằng những gai nhọn và bà đã sơn đỏ trái tim ấy, nơi những lỗ bị gai nhọn đâm thủng.

Trước khi trao trái tim ấy cho tôi, mẹ tôi nói: “Trái tim của mẹ rất đau khổ và đã bị thương tích nhiều bởi những gai nhọn tình yêu. Và mẹ tôi nói, ba con là một trong những thủ phạm tạo nên trái tim này”. Cô ấy kể tiếp, cha cô đã chia tay với mẹ cô, để sống với một người đàn bà khác, khi cô mới hai tuổi. Từ đó, cô ta ở với mẹ, được mẹ nuôi dưỡng chăm sóc và cho ăn học, đến sinh nhật năm mười tám tuổi, thì mẹ cô lại trao cho cô trái tim này. Mẹ cô nói với cô rằng: “Đây là kỷ vật lớn nhất và quá đắt đối với mẹ, và bây giờ là ngày sinh nhật thứ mười tám của con, mẹ tặng cho con trái tim này, để con có thêm những kinh nghiệm học hỏi một cách thực tế trong đời sống con người”.

Nghe cô ấy kể, tôi ngồi yên lặng, thở thật sâu và đưa đôi mắt nhìn thẳng vào mặt của cô ta với tất cả tấm lòng và hỏi: “Trái tim của mẹ có một kỷ niệm lớn và có một giá rất đắt đối với cô như vậy, nhưng tại sao cô lại đem tặng cho tôi?”

Cô ấy nói, qua pháp thoại và đi thiền hành, tôi thấy trái tim tôi đã được phục hồi và trái tim của mẹ tôi cũng đã được phục hồi qua trái tim tôi sáng nay. Vì vậy, tôi tặng trái tim này, cho Thầy, để Thầy có nhiều cơ hội chia sẻ những vấn đề này cho nhiều người nữa.

Tôi chấp tay cảm ơn cô ta, và cô ta đã mỉm cười, rồi cũng chấp tay lại cảm ơn tôi và nói xin tạm biệt!

Như vậy, ta thấy hễ đến với nhau, bằng tất cả tấm lòng, thì không có vết thương nào nơi trái tim của ta là không được trị liệu và chuyển hóa.

Trăng vẫn yên bình

Những hiện tượng mưa bão, sấm sét, mây gió, sương mù,... không hề ảnh hưởng gì đến sự yên bình và trong sáng của trăng.

Ấy chỉ là những hiện tượng che khuất trăng. Những hiện tượng ấy không phải là trăng. Và nếu ta đang bị cuốn hút bởi những hiện tượng ấy, hay bị che khuất bởi những hiện tượng ấy, thì ta sẽ không bao giờ thấy trăng.

Ta không thấy trăng và sự an bình của nó là do ta, chứ không phải do trăng. Trăng yên bình vẫn mãi còn đó cho ta.

Cũng vậy, những giông bão hơn thua, tranh

giành triệt hạ bồi nhọ nhau, chúng chỉ là những hiện tượng của vọng tưởng, của vô minh và chấp ngã, nó không hề làm cho phật tính nơi tự thân của mỗi người mất đi sự sáng trong và yên bình vốn có của nó.

Chỉ cần ta ngồi yên, để cho những vọng tưởng nơi tâm ta lắng xuống là tức khắc phật tính nơi tự thân của ta hiện ra, soi sáng cho tâm ý, hành động và lời nói của ta và giúp ta sống một đời sống an bình.

Nên, phật tính là vắng trắng yên bình nơi tự thân của mỗi chúng ta. Phật tính không có mới cũ, vắng trắng không có xưa nay. Mới hay cũ, xưa hay nay, bảo thủ hay hiện đại, tất cả chỉ là những chuyện ngoài da và ấy là chuyện của những người nhìn mặt trăng với đôi mắt bị nhòe!

Nói với đá

Này đá! Bạn chỉ là một thành phần của trái đất mà không phải là tất cả. Bạn tuy cứng và rắn chắc, nhưng không cứng và rắn chắc bằng vàng hay kim cương,...

Này đá! Bạn, tuy cứng và rắn chắc, nhưng bạn sẽ bị nước nhận chìm, bạn sẽ bị lửa đốt cháy và bạn sẽ bị sức gió cuốn phăng.

Này đá! Bạn, tuy cứng và rắn chắc, nhưng bạn không cứng và rắn chắc bằng thời gian, thời gian sẽ bào mòn và nuốt chửng bạn, mà chính tự thân của bạn không hề hay biết.

Này đá! Bạn, tuy cứng và rắn chắc, nhưng không

thể nào cứng và rắn chắc hơn trí tuệ con người. Trí tuệ con người có khả năng nghiền nát bạn, thành những hạt bụi, thành những hạt nguyên tử và hạ nguyên tử, rồi thổi bạn tan hòa trong không gian và có thể biến bạn trở thành bất cứ cái gì mà họ muốn.

Vậy, này đá! Tại sao bạn cứ lăm lì và đê cở hoài vậy? Bạn cứ tưởng bạn đang nằm trên cỏ và đang đê được cỏ, nhưng bạn có thể đê được cỏ chẳng? Thực tế, bạn không đê được bản chất của cỏ, mà chỉ đê được những hiện tượng của cỏ mà thôi.

Này đá! Bạn không tin lời tôi nói sao? Nếu không tin, bạn cứ đê cỏ đi, chỉ cần sau một thời gian, cỏ sẽ phủ trùm lên bạn cho mà xem!

Này đá! Bạn có biết đến thiền sư Trúc Đạo Sinh (355 – 434), một vị cao tăng thời Đông Tấn không? Vị thiền sư ấy lúc mới 15 tuổi đã lên pháp tòa giảng dạy Phật pháp, mà những trí thức của thời bấy giờ không ai địch nổi.

Ông ta đã từng tham học với các vị Thầy nổi tiếng như Trúc Pháp Thái ở Bành Thành, Tuệ

Viễn ở Lô Sơn và với Ngài La Thập ở Trường An, và với thông tuệ, năm 54 tuổi, ông đã thuyết pháp rằng: “Nhất xiển đề thành Phật”, nghĩa là đối với những hạng người cực ác cũng có thể thành Phật. Lời pháp của ông đã làm cho giới trí thức Phật giáo ở Kiến Nghiệp bấy giờ xôn xao phản đối. Trong tình hình đó, vị thiền sư rất thương những người phản đối ấy và im lặng. Rồi, sau đó Ngài lại nói lời ấy cho đá, thì đá lại gục đầu. Cho đến khi kinh Đại Bát Niết Bàn do Ngài Đàm Vô Sấm dịch, truyền đến Kiến Nghiệp, thì giới học giả Phật giáo bấy giờ mới nhận ra được điều của Đạo Sinh nói.

Vậy, này đá! Bạn có phải là đá không? Có phải là những vị học giả không? hay bạn là một với Trúc Đạo Sinh?

Nhược điểm

Một trong những nhược điểm lớn nhất của con người là không có khả năng chấp nhận sự thật. Khổ là một sự thật trong đời sống con người do bị sinh, bị già, bị bệnh và bị chết đem lại mà trong đời sống con người mấy ai chấp nhận nó.

Vì không có khả năng chấp nhận nó, nên ta không có khả năng đối diện nó để hiểu và thoát ly từ nó.

Không bị lọt bẫy

Ta đam mê tiền, tiền sẽ hút hết sinh lực của ta và đem tai họa đến cho ta; ta đam mê sắc, sắc sẽ hút hết sinh lực của ta và đem tai họa đến cho ta; ta đam mê danh, danh sẽ hút hết sinh lực của ta và đem tai họa đến cho ta; ta đam mê ăn uống, ăn uống sẽ hút hết sinh lực của ta và đem tai họa đến cho ta; ta đam mê ngủ, ngủ sẽ hút hết sinh lực của ta và đem tai họa đến cho ta; ta đam mê tri thức, tri thức sẽ hút hết sinh lực của ta và đem tai họa đến cho ta; ta đam mê lý tưởng, lý tưởng sẽ hút hết sinh lực của ta và đem tai họa đến cho ta, ...

Nói tóm lại, ta đam mê đối với cái gì, ta sẽ bị

cái ấy làm cho ta mù quáng, làm cho ta mất hết sinh lực và đem tai họa đến cho ta.

Đam mê với những cái xấu là không tốt đã đành, nhưng đam mê đối những cái tốt vẫn không tốt cho ta đâu. Tại sao? Vì đam mê thường dẫn sinh mù quáng. Ta đam mê khoa học, thì ta không còn có khả năng làm chủ khoa học nữa mà ta sẽ bị khoa học điều khiển, chứ không phải ta điều khiển khoa học. Ta đam mê văn học, nghệ thuật, âm nhạc cũng vậy, ta sẽ bị mù quáng và ám ảnh bởi chúng. Ta không còn có khả năng điều khiển được chúng mà ngược lại ta bị chúng điều khiển. Và đam mê tôn giáo cũng vậy, ta không còn có khả năng làm chủ đức tin của ta mà ta đang bị đức tin sai khiến.

Những bậc thánh trí trong đời, không có ai bảo rằng, những người bị sai khiến là những người có đời sống văn minh và hạnh phúc cả. Và ở trong đời, không một ai có căn bản của trí thức lại phát biểu rằng, những kẻ bị nô lệ vật chất và tinh thần lại là những kẻ có văn minh, có tự do và hạnh phúc cả.

Vậy, ta muốn có văn minh, hạnh phúc và tự do,

thì khi ta tiếp xúc và sử dụng đối với muôn vật, ta đừng để bị chúng cuốn hút bởi những chủng tử đam mê của ta.

Những chủng tử đam mê nơi tâm ta, chỉ là những năng lực cuồng nhiệt và mù quáng của khát ái. Mọi khát ái đều là những căn cứ để cho mọi hạt giống chấp thủ nơi tâm ta biểu hiện. Sự khát ái với đối tượng càng mãnh liệt, thì sự bám theo đối tượng càng được siết chặt và sự nỗ lực tạo tác để chiếm hữu đối tượng càng lúc càng trở nên thô bạo. Thô bạo cũng là một hình thức khác của đam mê và mù quáng và thô bạo cũng là một hình thức khác của độc tài.

Tâm lý độc tài thường đi kèm theo với những hạt giống nghi ngờ, ganh tị, sân hận và tàn hại. Ở đời, không ai bảo kẻ độc tài là người dễ thương cả.

Vậy, ta phải làm gì, khi ta tiếp xúc và sử dụng muôn vật chung quanh ta, để khỏi rơi vào những chạm bẫy đam mê và mù quáng? Trước hết, ta phải biết ta là gì và chúng là gì đối với ta.

Cái biết ấy luôn luôn được thắp sáng lên trong

ta, trước khi ta hành động, trong lúc ta đang hành động và sau khi ta đã hành động.

Chính cái biết ấy, giúp ta tiếp xúc và sử dụng muôn vật chung quanh ta mà ta không bị rơi vào bẫy sập của đam mê và mù quáng.

Cái biết ấy do đâu mà có? Do ta biết thực tập và thắp sáng ý thức chánh niệm trong đời sống hàng ngày của ta, qua đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, nói, cười, thở vào, thở ra,... mà có.

Ta nên nhớ, cái biết được thắp lên từ ý thức chánh niệm, nó hoàn toàn không thuộc về thành phần của trí thức mà chúng thuộc về thành phần của tuệ. Trí thức không có khả năng đâm thủng được vô minh, khát ái và chấp ngã nơi tâm ta. Nhưng, tuệ lại có khả năng ấy, nên tuệ có khả năng giúp ta thoát khỏi mọi lưới bẫy của đam mê và mù quáng.

An bình xã hội

Tôi chùi cái bình thủy tinh, nhưng chùi hoài không sạch. Tại sao? Vì bình nhớp ở phía trong, tôi lại chùi ở phía ngoài.

Cho nên, phải biết rằng, bình nhớp ở đâu, thì ta phải chùi ở đó. Khi ta định vị trí nhớp của bình đúng, thì ta chùi bình rất chóng sạch.

Cũng vậy, trong đời sống hàng ngày, ta nhớp ở đâu, thì ta phải lau chùi ở đó. Thân nhớp ta lau chùi thân. Tâm nhớp ta lau chùi tâm.

Đọc *Khóa Hư Lục*, ta thấy ngày xưa vua Trần Thái Tông đã dùng sáu căn để sám hối mỗi ngày. Sáu căn là nơi bụi bặm thế gian có thể

bám vào làm cho ta bị khuất lấp chân tính. Sám hối là một trong những phương pháp rửa sạch sáu căn, khiến cho chân tính nơi tâm ta sáng ra, nên vua nói: “Muốn rửa bụi nhơ trên thân trong dạ, mà không dùng lễ sám hối, thì chẳng khác nào muốn tiện đi lại mà không dùng xe thuyền. Thế mới biết, công dụng của lễ sám hối thật là lớn lao vậy!”

Vậy, sám hối là một cách chùi rửa thân tâm ta, khiến cho những bụi đời phiền não không thể bám vào sáu căn. Cái nhìn của ta đối với muôn vật bị vẩn đục, thì ta phải tập yên lặng để nhìn, với tâm không thành kiến, không cố chấp, với tâm cởi mở và bao dung, khiến cho cái nhìn của ta nhìn được sáng trong xuyên suốt mọi vật, đó là ta đã chùi nhãn căn và nhãn thức của ta, để nhãn căn và nhãn thức của ta sẽ tạo ra cho ta nhiều phép lạ của sự hiểu biết. Và ta có thể đem con mắt ấy để nhìn và thương yêu cuộc đời.

Cái nghe của ta đối với mọi âm thanh bị vẩn đục, thì ta phải tập yên lặng để nghe, với tâm không thành kiến và không cố chấp, với tâm cởi mở và bao dung, khiến cho cái nghe của

ta, nghe được tự tánh và tác dụng của mọi âm thanh, đó là ta đã chùi nhĩ căn và nhĩ thức của ta, để nhĩ căn và nhĩ thức của ta sẽ tạo ra cho ta nhiều phép lạ của sự hiểu biết. Và ta có thể đem cái nghe ấy để nghe mọi âm thanh và thương yêu cuộc đời.

Cái ngủi, cái nếm, cái xúc chạm và cái tư duy của ta bị vấn đục, thì ta phải tập yên lắng để ngủi, để nếm, để xúc chạm và để tư duy, với tâm không thành kiến, không cố chấp, không đam mê, với tâm cởi mở và bao dung, khiến cho cái ngủi, cái nếm, cái xúc chạm và cái tư duy của ta chạm vào được sự thật của mọi vấn đề, đó là ta đã chùi tỷ căn và tỷ thức, thiệt căn và thiệt thức, thân căn và thân thức, ý căn và ý thức của ta vậy, khiến cho chúng sẽ tạo ra cho ta nhiều phép lạ của những hiểu biết. Và ta có thể đem những hiểu biết ấy để ngủi, nếm, xúc chạm, tư duy và thương yêu cuộc đời.

Ta nên nhớ rằng, hễ tâm ý ta đã bị vấn đục, thì không có quan năng nhận thức nào nơi ta có thể sáng trong để xuyên suốt được tự tính và tướng trạng của mọi sự hiện hữu.

Vì vậy, ta muốn thắp sáng mọi sự hiện hữu, trước hết ta phải biết thắp sáng tâm ta. Tâm ta không được thắp sáng, thì mọi ý nghĩ, lời nói và hành động của ta đều bị vận hành ở trong sự mê muội và mờ ám.

Do đó, ta không thể chạy theo sự mê muội để chùi sạch mờ ám, hay chùi sạch những vấn đề của cuộc đời, mà phải biết quay về chùi sạch những mờ ám trong tâm của ta. Tâm sạch, thì thế giới của chúng ta sạch. Ta không cần chạy theo thế giới để làm sạch tâm ta, mà chúng ta phải biết làm sạch tâm ta để cho hết thấy thế giới đều sạch. Tâm bình, thì hết thấy thế giới đều bình, nên ta không cần chạy theo chiến tranh để giải quyết hòa bình, mà chúng ta phải tạo ra thế giới hòa bình ngay ở nơi tâm của mỗi chúng ta.

Tâm của chúng ta càng nhớp, thì thế giới của chúng ta càng ngày càng trở nên trở trêu, tăm tối và rối ren. Ấy là một sự thật. Sự thật ấy, thử hỏi đến khi nào những người nắm quyền lực trong xã hội mới nhận ra để chùi sạch và an bình xã hội!

Hiền như cọp

Cọp dữ, vì cọp ăn thịt người. Nhưng, ta có thể bảo con người hiền hơn cọp chẳng? Không hẳn. Vì con người chỉ hiền hơn cọp, khi lòng tham và cơn giận vắng mặt nơi tâm họ. Nếu lòng tham và sự giận dữ có mặt nơi lòng người, thì con người không phải hiền hơn cọp đâu nhé!

Vì lòng tham mà con người tàn hại lẫn nhau, tàn hại luôn cả muôn vật và thiên nhiên. Và vì lòng tham cũng như cơn giận có mặt trong lòng người, mà chiến tranh giữa con người và con người xảy ra liên tục, sự bắn giết có mặt khắp nơi. Những vũ khí tối tân hiện đại, các nhà khoa học chế tạo để làm gì, nếu không phải là để giết hại con người hàng loạt?

Cọp ăn thịt người, nhưng thử hỏi có bao nhiêu người bị cọp ăn? Trong lúc đó trong xã hội con người, tiêu thụ một ngày bao nhiêu thịt và biết bao sinh mạng chết bởi con người, kể cả đồng loại? Nhưng, ta thử hỏi con người đã làm gì cho nhau? Trong xã hội người, vợ chồng ly dị, anh em sống không thuận thảo với nhau, con cái bất hiếu cha mẹ, cha mẹ than trách con cái, thầy trò không chân thật với nhau, quan dân lừa phỉnh nhau, người mua kẻ bán đưa đãi dối gạt nhau,...

Vậy, xã hội người có dữ và phức tạp hơn xã hội cọp hay xã hội rừng rú không nhỉ? Cọp tuy dữ, nhưng nó ăn no lại nằm. Nhưng, trong xã hội con người ăn no có ai chịu nằm yên không nhỉ? Cọp tuy dữ, nhưng khi ta vút mỗi cho nó ăn no, thì nó lại nằm yên, nó không thèm đếm xỉa đến những miếng mỗi ta vút cho nó nữa. Vút mỗi cho cọp ăn no, ta có thể ngồi chơi với cọp mà không bị cọp hại. Nhưng con người ta cho ăn no, ta cho ăn ngon, mặc đẹp, cho chúc tụng, quyền hành không hẳn họ đã ngồi chơi với ta đâu, mà một đôi khi họ còn hại ta để tiếm quyền và lợi nữa đấy!

Vậy, người hiền hay cọp hiền? Cọp dữ, nhưng nó không có khả năng tạo thêm nghiệp dữ cho nó, mà cái dữ của nó là cái dữ theo bản năng mà không phải là cái dữ của tác nghiệp. Con người hiền hơn cọp, nhưng con người lại có khả năng tạo ra nghiệp dữ hơn cọp, như vậy sao mà ta gọi là con người hiền?

Con người thật sự là hiền, khi nào lòng tham và cơn giận dữ nơi tâm họ không còn và nếu nó còn, thì ta không thể bảo con người hiền hơn cọp được! Lòng tham và cơn giận dữ đã biến con người là một sinh vật gian ác và tàn bạo hơn bất cứ một sinh vật nào đang có mặt ở trên trái đất này.

Vì vậy, cọp dữ mà hiền, người hiền mà dữ. Hiền và dữ như vậy, đều là nạn nhân của vô minh, nên thật đáng thương thay!

Thờ cái bóng

Hai con mắt nằm ngay trên khuôn mặt của ta, nhưng nó không bao giờ giúp ta thấy được khuôn mặt thật của ta. Nó chỉ có khả năng giúp ta thấy được khuôn mặt giả của ta mà thôi. Ta có thể thấy được mặt ta qua gương hay qua ảnh, nhưng mặt của ta nơi gương và ảnh, đâu có phải là mặt thật của ta. Mặt thật của ta phải là nơi cái mặt của ta kia, chứ đâu có phải nó nằm ở nơi cái gương và cái ảnh ấy!

Người khác thấy được mặt ta, họ khen ta xấu đẹp, ta vui hay buồn, khổ đau hay hạnh phúc đi từ những lời khen chê của kẻ khác và kẻ khác cũng vậy, ta thấy mặt họ, ta khen chê họ xấu hay

đẹp, thì họ cũng vui hay buồn, hạnh phúc hay khổ đau từ nơi tiếng khen chê của ta.

Cái mặt của ta là sĩ diện của ta nằm sờ sờ ra đó, mà hết thấy con người trong thế gian này có ai thấy được cái mặt thật của mình đâu!

Đời ta khổ đau và thất vọng là do ta đem hết cả bình sinh mà chạy theo cái bóng, hèn chi khi chết, ta không biết để lại cái gì cho đời, nên để lại cho đời cái bóng ngồi trên bàn thờ, và thiên hạ tôn thờ ta là thờ cái bóng!

Thèm

Ta thèm thịt cá, rượu bia, rồi ta tưởng rằng, ai cũng thèm những thứ ấy như ta; ta thèm tiền bạc và quyền lực, rồi ta tưởng rằng, ai cũng thèm những thứ ấy như ta. Cái tưởng thường làm cho ta, có những suy nghĩ sai lầm và hành xử thiếu lịch sự và thiên lệch đối với những người chung quanh.

Ta nên nhớ rằng, ở trong đời có những người, họ không thèm những cái đó, nhưng họ lại thèm một chút tình nghĩa giữa con người với con người; họ thèm một tiếng gọi mẹ ơi, cha ơi hay thầy ơi và được những tiếng ơi của cha, của mẹ hay của thầy vọng lại!

Họ thèm nghe kể chuyện đời xưa; họ thèm nghe kể chuyện quê hương mình; họ thèm nhìn và ăn một trái khế, một trái me hay một trái ổi; họ thèm không khí bình yên và họ thèm thời gian để sống; họ thèm nghe tiếng chuông chùa đêm khuya thanh vắng; họ thèm nhìn chiếc thuyền chài bơi giữa trăng khuya,... Nghĩa là họ thèm, họ thèm và họ thèm.

Có những cái thèm, thật đơn giản, nhưng không bao giờ trở thành hiện thực, như người cảm thèm được nói, như người điếc thèm được nghe, như người mù thèm được thấy, như người què thèm được đi, như người đau thèm được lành, như người tù thèm được tự do, như người sắp chết thèm được sống,...

Vậy, trong những cái thèm đó, có cái nào ta không thèm? Và trong những cái thèm đó có những cái nào ta đã đạt được và ta đã đối xử với nó như thế nào, để cho những cái ta đang có đó, chúng có được một ý nghĩa?

Thế giới con người càng ngày, càng trở nên phức tạp là vì thèm. Thèm là vì thiếu. Thiếu cái gì thì ta thèm cái đó và ta chạy bươn về phía cái

đó để kiếm tìm. Càng tìm kiếm, thì cái thèm lại càng tăng lên và đối tượng để ta kiếm tìm lại càng mất hút!

Mọi hụt hẫng của con người từ đó mà có, mọi cơn sốc của con người từ đó mà hãm hại con người.

Vậy, trong đời sống, ta thực tập đừng thèm thử sao? Ta không thèm đối với cái gì là ta đang có tự do đối với cái ấy. Và ta thèm cái gì, thì ta đang bị cái ấy làm cho ta mất tự do.

Thèm là mất tự do; không thèm là có tự do, chân lý của cuộc sống đã hiển thị cho ta thấy như vậy!

Được và mất

Ở đời cái được và cái mất đi kèm rất sát với nhau. Vì vậy, không có cái được nào mà không mất và không có cái mất nào mà không được.

Người Việt Nam được ở Mỹ, thì mất ở quê hương; hoặc ta được làm người lớn thì mất làm trẻ thơ; ta được quyền quý thì mất tự do; nếu con gái, ta được lấy chồng làm vợ, thì mất đi tuổi thanh xuân, và nếu con trai, ta được làm chồng thì mất đi cái tự do của tuổi trẻ,...

Được mà không mất là chuyện không thể có ở trong thế gian này. Ở giữa cuộc đời này, ta được cái này, thì ta mất cái kia. Chỉ có khi nào ta không có gì để được, thì ta cũng chẳng có gì

để mất.

Bồ Tát Quán Thế Âm là vị Bồ Tát không có cái gì để được, nên Ngài không có cái gì để mất. Vì sao? Vì Ngài đã thực hành hạnh “vô sở đắc” và đã thành tựu hạnh ấy vậy.

Vì không thấy có sở đắc, nên tâm không có sự sợ hãi; và vì tâm không có sự sợ hãi, nên không có vọng tưởng. Tâm không có vọng tưởng là tâm thường trú ở trong sự an lạc vậy. Tâm ấy là tâm không được mà cũng không mất, vì vạn hữu xưa nay vốn vậy, chẳng có gì để được, chẳng có gì để mất. Được và mất chỉ là những vọng cầu ở nơi tâm ta. Và chính vì cái ấy đã làm cho ta lận đận suốt đời!

Ăn cơm trong sự chuyển hóa

Mỗi khi ăn cơm, tôi thực tập các phương pháp sau đây:

- Biết cung kính và biết xấu hổ:

Biết trân trọng đối với những gì đang có mặt ở nơi những thực phẩm trước mặt mình; và biết xấu hổ khi đức hạnh của mình bị khiếm khuyết.

- Khởi tâm cúng dường và tâm bố thí:

Trước khi dùng cơm, phải khởi tâm cúng dường Tam Bảo, cúng dường những bậc đáng cúng dường; và khởi tâm chia sẻ đến những người nghèo khổ hơn mình, những loài thấp kém ít có phước báo hơn mình.

- Duy trì tâm chánh niệm trong lúc ăn:

Suốt thời gian ăn, luôn luôn duy trì năm phép quán niệm gồm – Nghĩ đến công phu lao tác, tạo nên thực phẩm của nhiều thành phần trong xã hội. – Nghĩ đến nhân cách và đức hạnh của mình trong lúc ăn. – Ngăn ngừa lòng tham của mình phát khởi trong lúc ăn. – Nghĩ đến những thực phẩm chỉ là thuốc tốt để chữa bệnh khô gầy của thân. – Nghĩ rằng ăn, cũng là một trong những phương pháp giúp ta thành tựu đạo nghiệp.

Ngoài ra, còn phải duy trì sự thực tập buông bỏ mọi điều ác trong khi ăn; thực tập những điều tốt đẹp trong lúc ăn và nguyện ăn để làm lợi ích cho hết thảy muôn loài.

Nếu hàng ngày, ta biết ứng dụng những phương pháp này, trong khi ăn, ta sẽ có khả năng chuyển hóa những hạt giống bất thiện nơi tâm ta, và phước đức trong đời sống của ta sẽ lớn lên một cách không thể nghĩ bàn.

Chân lý đã nói

Nếu bạn chống người nào đó, thì người đó cũng tìm cách chống lại bạn. Nếu bạn tìm cách loại trừ và triệt tiêu người nào đó, thì người nào đó cũng tìm cách loại trừ và triệt tiêu bạn. Chân lý của cuộc sống đã nói cho bạn như thế, bạn có thấy và nghe không? Nếu không thấy và không nghe được những điều ấy từ cuộc sống, thì bạn không có sự hiểu biết căn bản về cuộc sống để tạo ra hạnh phúc cho đời sống của chính bạn và hiến tặng hạnh phúc cho những người mà bạn thương yêu.

Nếu bạn không có những hiểu biết căn bản ấy, thì hạnh phúc trong đời sống của bạn chỉ là

những sự lo lắng, sợ hãi, mánh lới và đề phòng.
Những bậc có trí trong đời từ xưa đến nay
không ai bảo rằng, những người sống với tâm
ý đầy lo lắng, sợ hãi, mánh lới và đề phòng là
những người có đời sống hạnh phúc cả!

Buông bỏ mọi tính toán

Nếu một người muốn học toán giỏi, họ phải có hiểu biết căn bản của toán học là bốn phép cộng, trừ, nhân, chia và phải học thuộc lòng bảng cửu chương. Nếu họ muốn giỏi toán học mà họ không có những hiểu biết căn bản này, thì ước muốn giỏi toán học của họ chỉ là một ước muốn hảo huyền, điều ấy bạn có biết không?

Nhưng, đối với đời sống, bạn không cần dùng những con số để hiểu toán học, mà bạn phải thực sự hiểu toán học ngay trong đời sống của chính mình.

Đời sống của bạn toàn là toán học bạn có biết không? Căn bản của toán học là tính toán. Đời

sống con người là một chuỗi dài liên tiếp của tính toán. Tính toán để có tài sắc hơn người; tính toán để có quyền lực hơn người; tính toán để có được lợi nhuận và ăn ngon, mặc đẹp hơn người; tính toán để có những tiện nghi hưởng thụ hơn người; tính toán để được yên thân hơn người,... và như vậy là suốt cả cuộc đời làm người, con người toàn chỉ biết tính toán và toàn cả tính toán. Đi họ cũng tính toán; đứng họ cũng tính toán; nằm hay ngồi họ cũng tính toán; nói hay cười họ cũng tính toán; ngủ và thức họ cũng tính toán; làm việc hay nghỉ ngơi họ đều tính toán cả. Con người luôn tính toán để đối phó và loại trừ hay triệt tiêu đồng loại. Không những vậy, con người còn tính toán để buộc muôn vật phải phục vụ cho cái tham dục của mình. Và càng tính toán như thế, con người càng rơi vào những cảm giác ràng buộc, cô đơn và những chạm bẩy của tội lỗi. Đời sống con người đi từ những lận đận này đến những lận đận khác; đi từ những thất vọng này đến những thất vọng khác và đi từ những khổ đau này đến những khổ đau khác, gốc là do từ nơi tính toán vậy.

Lạ nhỉ! Trong sự sống, muôn vật đều hỗ trợ cho con người, nhưng có một điều quái lạ, là chỉ vì do tính toán, mà con người chống lại con người, gây thiệt hại và làm cho nhau khổ đau mà thôi. Càng chấp ngã và ích kỷ thì con người lại càng rơi vào cạm bẫy của tính toán. Và càng tính toán con người lại càng rơi vào cạm bẫy của thất vọng và khổ đau.

Bước đầu thiền tập, tôi hay để ý từng bước chân đi của mình và đếm từng bước chân, để tập trung tâm ý, nhưng sau một thời gian thiền tập, tôi thấy tâm thức của mình lại rơi vào những con số và bị kẹt vào những con số và chính những con số làm bận rộn tâm mình, khiến cho tâm mình không có an lạc.

Vì vậy mỗi khi thiền tập, thay vì đếm từng bước chân đi hay đếm từng vòng đi thiền hành quanh Tầng Kinh Các, tôi lại buông bỏ hoàn toàn mọi tính toán, tôi chỉ đi với từng bước chân có ý thức sáng trong và cho đến khi nào tâm mình ở vào trạng thái yên tịnh và sự an lạc phát sinh, tôi lại biết rất rõ những điều an lạc ấy đang có mặt trong tôi và tôi muốn kéo sự an lạc ấy với

thời gian dài ngắn như thế nào là tùy ý tôi. Với sự thiên tập này, tôi thấy tôi thật sự có an lạc và tự do. Sự tự do và an lạc đích thực có mặt trong tôi thật đơn giản và nó đơn giản đến nỗi, tôi chỉ cần làm mọi công việc với ý thức tự giác, mà không cần có mặt bất cứ một sự tính toán nào thuộc về tâm ý. Chính ý thức tự giác đã giúp cho tôi trưởng thành, tạo ra chất liệu tự do và an lạc cho chính tôi trong đời sống.

Người ra lệnh

Trong cuộc sống, nếu có người nào ra lệnh cho bạn bất cứ điều gì, bạn cứ nhắm mắt làm theo những điều ra lệnh ấy, thì bạn không còn là bạn nữa, bạn vĩnh viễn sống với cuộc đời nô lệ. Những bậc có trí trong đời từ xưa đến nay, không ai bảo rằng, những kẻ sống đời sống bằng nô lệ là hạnh phúc cả.

Bạn đã từng sử dụng computer và bạn đã biết rất rõ rằng, nếu bạn ra lệnh sai nguyên tắc quy ước, computer sẽ không thi hành lệnh của bạn. Computer không làm theo lệnh sai quy ước của bạn, không có nghĩa là computer chống bạn. Computer vẫn có đó cho bạn và nhắc nhở cho bạn là bạn đã hành động trái quy ước, nên nó không thi hành. Chỉ cần bạn trầm tĩnh và nhận

ra cái mệnh lệnh sai lầm của bạn và điều chỉnh lại cho đúng nguyên tắc quy ước, mà bạn đã cài đặt vào computer, rồi bạn enter, thì computer sẽ cho bạn đúng kết quả mà bạn mong muốn.

Cũng vậy, bạn trung thành và thi chung với ai đó, không có nghĩa là họ bảo gì thì bạn làm nấy. Nếu người ta bảo gì bạn làm nấy, không có suy xét, không có gạn lọc là nên hay không nên, thì bạn không còn là bạn nữa, vì sao? Vì bạn là người đua nịnh. Ở trong đời, bạn có biết ai là kẻ phản bội bạn không? Chính là tính ưa thích đua nịnh ở nơi bạn. Chính tính ấy là phản bội bạn và nó gọi mời những người khác a đua với nó để phản bội bạn, chứ nào ai nữa!

Nên, trung thành không có nghĩa là nhắm mắt nghe theo mệnh lệnh và chống đối mệnh lệnh không phải là không trung thành. Người ra lệnh đúng quy ước mà bạn không làm theo, thì chính bạn là kẻ phản bội. Người ra lệnh sai quy ước mà bạn làm theo, thì chính bạn cũng là kẻ phản bội; Người ra lệnh đúng với quy ước mà bạn làm theo, chính bạn là người trung thành; Người ra lệnh sai quy ước, mà bạn không làm

theo, thì chính bạn không những là người trung thành mà còn là người có một đời sống đầy đủ bản lĩnh.

Vì vậy, trung thành hay phản bội, chúng hoàn toàn không thuộc về cảm tính, mà chúng hoàn toàn thuộc về những quy ước của lý trí đó bạn ạ!

Như vậy, đến khi nào bạn có đủ khả năng như chiếc máy computer để làm theo lệnh hay chống lại lệnh?

Và thử hỏi đến khi nào bạn mới nhận ra được điều ấy, để cho tâm hồn của bạn được nở hoa!

Học từ muôn vật

Newton, nhà vật lý học nổi tiếng của thế giới đã học và khám phá chân lý “rơi” từ một quả táo. Archimet đã học và khám phá chân lý “đẩy” từ nước. Các nhà vật lý học hiện đại đã học và khám phá ra chân lý “trữ”, chân lý “tách rời” và chân lý “đồng thời” ở nơi những hạt nguyên tử và hạ nguyên tử,...

Các nhà thiên quán đã học và thấy rõ chân lý của cuộc sống có mặt ngay nơi những tế bào của thân thể, nơi những cảm giác, hay ngay nơi những ý niệm đang vận hành ở tâm thức, hay nơi tất cả muôn vật,...

Nên, ở kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Nhất

thiết pháp giai thị Phật pháp”, nghĩa là: “Hết thầy pháp đều là Phật pháp”.

Như vậy, chân lý có mặt ngay trong ta và trước mặt ta cho ta học hỏi và chứng ngộ.

Do đó, ta không phải chỉ biết học hỏi ở trường, ở sách vở mà phải biết học hỏi từ cuộc sống của mọi người và muôn vật.

Chân lý của cuộc sống vốn có mặt ngay ở nơi muôn vật mà bạn đang đối diện hàng ngày và có mặt ngay ở nơi thân tâm của bạn, ấy là điều bạn cần phải biết để học hỏi và chứng ngộ. Nếu không biết được điều ấy, bạn vĩnh viễn là kẻ cùng tử và suốt đời lang thang kiếm tìm!

Không trú ngụ

Dòng sông Bạch Yến phía sau lưng chùa Phước Duyên, cách đây hơn ba mươi năm là nguồn nước uống của dân chúng thuộc vùng này, nhưng bây giờ thì quần chúng vùng này không ai còn dùng nó để uống nữa cả. Tại sao? Vì dòng sông đã bị ứ lại và nhiễm độc.

Dòng sông bị ứ lại và nhiễm độc có nhiều lý do, nhưng lý do chính vẫn là do lòng tham của con người tác động lên nó và giới hữu trách lại vô trách nhiệm với nó.

Con người đã vì những lợi nhuận trước mắt, ngăn chặn nó lại để nuôi cá hoặc nuôi cá trên sông với những cái lù lớn và những thực phẩm

người ta cho cá ăn hàng ngày, khiến cho dòng sông bị vẩn đục và bị nhiễm độc.

Lại nữa, dòng sông có những đoạn bị lấp cạn mà những nhà hữu trách không lưu ý và có kế hoạch vét đào để cho dòng nước được thông thương.

Mỗi khi dòng nước đã bị ứ đọng và nhiễm độc, thì chất đất và không khí cũng bị nhiễm độc, khiến mọi tồn tại của con người, muôn vật chung quanh nguồn nước ấy đều có nguy cơ nhiễm độc và gây thiệt hại cho chúng và cho những gì chung quanh chúng.

Bệnh hoạn phát sinh, nhàm chán cuộc sống, đời sống cư dân ngẫn lại, điều ấy không những gây thiệt hại cho dân chúng trong vùng, mà còn là những gánh nặng đối với xã hội nữa.

Đối với một dòng sông vật lý bị ứ đọng, nó còn gây thiệt hại cho nhiều người và muôn vật như thế, huống gì là dòng sông tâm linh?

Trong đời sống của muôn vật, bất cứ cái gì bị ứ trệ đều là nhiễm độc và đều dẫn sinh bệnh hoạn, khiến cho đời sống không còn có gì thú vị.

Vậy, muốn sống lâu, vô bệnh, an lạc và có nhiều thú vị, ta đừng để cho thân tâm ta bị ú trệ bởi bất cứ một thứ gì và nhất là đừng ú trệ đối với tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ hay đừng để thân tâm ta bị ú trệ ở nơi sắc tướng, âm thanh, hương trần, mùi vị, xúc chạm và những ảnh tượng nơi tâm ý.

Thân tâm ta không bị ú trệ bởi những cái đó, thì ta sẽ có tự do và thần thông. Trong đời sống, ta không có tự do, vì thân tâm ta bị buộc ràng bởi những cái đó; ta bị ú trệ, không có thần thông, vì ta bị đối ngại bởi những cái đó; ta không có thanh thoát, vì thân tâm ta bị những cái đó làm cho nặng nề; ta không có dũng lực, vì bị những cái đó khủng bố và tiêu hủy, làm cho ta bị yếu đuối và thân tâm ta bị nhiễm ô, vì chính ta cứ mang những cái đó vào trong đời sống của chính mình.

Nên, “vô trú” là phép lạ có khả năng tạo ra sự sống lâu, giàu có, đẹp đẽ, thanh trong, dũng lực, trí tuệ và tự do cho đời sống con người chúng ta.

“Vô trú” không có nghĩa là buông xuôi, mà chính là làm cho thân tâm không bị ú trệ và nhiễm độc bởi bất cứ đối tượng nào.

Do đó, “vô trú” là tự thân của mọi sự hiện hữu. Ta hãy nhiệt tình đối với mọi sự hiện hữu trên đời với tâm “vô trú”, thì phước đức và sự tự do đến với ta không thể nghĩ bàn.

Điều ấy không còn là lý thuyết mà chính là sự chứng nghiệm của các bậc Thánh trí trong đời.

Bạn không phải là của ma

Nếu bạn đến với Phật giáo bằng tâm niệm tu học, được thúc đẩy từ bồ đề tâm, thì cứ con đường ấy mà đi, sớm muộn gì bạn cũng đến đích, không cần quẹo phải hay rẽ trái.

Bên phải hay bên trái đều có ngôn ngữ và những luận lý bảo chứng của nó. Nhưng tu học, bạn không cần những bảo chứng ấy. Bạn chỉ cần tâm bồ đề bảo chứng cho bạn. Nên, Duy Ma Cật nói: “Trực tâm thị đạo tràng”. Đạo tràng giác ngộ chính là tâm ngay thẳng.

Đi đến đạo tràng giác ngộ, bạn hãy đi bằng tâm chân thật và ngay thẳng, không cần đi với tâm quẹo phải hay rẽ trái. Quẹo phải hay rẽ trái

không phải là tâm của Phật, mà là tâm của ma.

Tâm của Phật là tâm chân thật, nếu đi bằng tâm ấy, thì ngay nơi khởi điểm, bạn đã có Phật và đã gặp Ngài rồi, cần gì phải quẹo phải hay rẽ trái để tìm Phật nữa! Và đi với tâm chân thật, thì ngay nơi mỗi bước chân đi của bạn, đều có bông hoa tuệ giác nở ra rồi, cần gì phải vội vã bước đi!

Đánh mất tâm chân thật, thì vĩnh viễn bạn là ma, chứ không phải bạn là của ma đâu nhé!

Miếng giẻ rách

Đối với những người nhà giàu, tủ két không phải là vàng, nhưng nó lại bảo vệ vàng; đối với người nghèo miếng giẻ rách không phải là vàng, nhưng một đôi khi nó lại được một bà già què dùng để gói vàng và vút ở một xó nhà.

Vàng ai cũng biết nó là quý, nhưng bảo vệ cái quý ấy, thì mỗi người có mỗi cách khác nhau. Bà già què bảo vệ vàng bằng những miếng giẻ rách, những người thành phố bảo vệ vàng bằng những tủ két, những ngân hàng bảo vệ vàng với những dụng cụ cài đặt bằng khoa học hay những vệ sĩ,...

Vàng là một thứ kim loại quý báu do quy ước

của con người tạo nên, nên nó cần phải được con người bảo vệ dưới nhiều hình thức khác nhau để vàng khỏi bị đánh mất. Vàng không có gì quý đối với muôn vật, nhưng nó là vật quý của con người. Vàng không hề chết vì con người, nhưng con người phần nhiều chết vì vàng!

Tuy nhiên, vàng không thể tự sinh mà đất sinh ra vàng và vàng có giá trị đối với đời sống con người là do con người quy ước giá trị cho nó và bảo vệ nó.

Ở trong đời, có những cái quý được bảo vệ bằng súng đạn, bằng luật pháp, bằng những tòa nhà nguy nga tráng lệ, bằng những quân đội hùng mạnh và những khí giới tân kỳ, nhưng nó chưa hẳn đã được an toàn bằng sự bảo vệ của miếng giẻ rách.

Cục vàng của một bà già quê gói trong miếng giẻ rách vút ở trong xó nhà, trải qua bao nhiêu mưa nắng, và biết bao kẻ đến người đi, mà nó vẫn còn. Nó còn, vì nó được bảo vệ từ miếng giẻ rách của một bà già quê vậy!

Tiêu thụ tín ngưỡng

Dù cho thức ăn ngon và bổ dưỡng đến mấy, mà ta đội nó lên đỉnh đầu, thì nó vẫn chẳng giúp ích được gì cho cái đói hay sức khỏe của ta. Ta phải biết tiêu thụ những thực phẩm để nuôi dưỡng thân tâm, chứ không nên đội thực phẩm trên đỉnh đầu, khiến cho thân tâm càng lúc càng nặng nề và mệt mỏi.

Cũng vậy, nếu ta chỉ biết đội trên đầu những lời cao quý của các bậc thánh hiền, thì những lời cao quý ấy chẳng giải quyết được gì cho những khổ đau của chính ta, mà một đôi khi những lời cao quý ấy, lại làm cho ta đi bị hỏng chân và ngã quỵ nữa.

Muốn hết đói, ta phải biết ăn, chứ không phải đội thực phẩm trên đầu và muốn hết khổ đau, ta phải biết ứng dụng lời dạy các bậc thánh nhân vào ngay trong cuộc sống hàng ngày, chứ không phải để tín ngưỡng.

Đội thức ăn trên đỉnh đầu, thì càng đội ta lại càng thấy mệt mỏi và vô ích, cũng vậy càng tín ngưỡng những lời dạy của các bậc thánh nhân, thì càng làm cho ta thêm thêm khát và mệt mỏi, mà chẳng có lợi ích gì cho cơn thêm khát của ta.

Vậy, tại sao ta chỉ tín ngưỡng mà không biết ứng dụng và tiêu thụ những tín ngưỡng ấy vào trong đời sống hàng ngày của ta, để nuôi dưỡng thân tâm ta, khiến cho thân tâm ta cũng trở thành cao quý như những gì mà ta đã và đang tín ngưỡng ấy?

Điều kinh tởm

Không ai sinh ra trên đời này bỗng dưng trở thành người cao quý hay thấp kém, mà cao quý hay thấp kém đều tùy thuộc vào tâm ý và hành động của họ.

Nếu ta nghĩ và làm theo những gì thấp kém nơi tâm ta là tức khắc, ta trở thành người thấp kém và nếu ta nghĩ và làm theo những gì cao quý nơi tâm ta, là tức khắc ta trở thành người cao quý.

Ta đừng nghĩ rằng, ta là người cao quý khi ta có nhiều quyền lực và tiền bạc. Quyền lực và tiền bạc không có khả năng mua được hạnh phúc và đời sống cao quý của con người. Quyền lực và tiền bạc có thể dọa dẫm và mua chuộc được

những con người thấp kém, lấy tham dục làm vui, nhưng chúng chẳng có ý nghĩa gì đối với những người không vui theo tham dục.

Kẻ thấp kém nhất trong đời là làm nô lệ cho tham dục và người gian ác nhất trên đời là dùng tham dục để gài bẫy con người.

Bậc cao thượng và có tự do nhất trên đời là không bị nô lệ bởi tham dục và bậc có quyền uy nhất trên đời là những người có khả năng phá hỏng những bẫy sập tham dục ấy cho mọi người thoát ra.

Nô lệ tham dục là sự nô lệ đáng kinh tởm nhất, vì tất cả sự tự do và cao quý trong đời sống con người đã bị chúng làm cho rơi mất tất cả!

Đoạt hưởng

Nhà của bạn, bị nhà của người khác đoạt hưởng, khiến mọi sinh hoạt trong gia đình của bạn lộn xộn, không hanh thông; mồ mả trong dòng họ của bạn bị mồ mả của người khác đoạt hưởng, khiến cho con cháu trong dòng họ của bạn ăn tới, làm lui và lại sinh ra nhiều bất ổn, những nhà Phong thủy học đã nói cho chúng ta biết như vậy!

Người đi biển bị mất hải bàn, thì không định được hướng đi và thuyền sẽ bị trôi dạt lâu dài trên biển cả, đó là một sự thật mà những người đi biển đã nói cho ta biết như thế!

Cũng vậy, trong đời sống, bạn bị kẻ khác đoạt

hướng, bạn sẽ mất trắng linh hồn, thì đời sống của bạn chỉ còn lại những gì của búp bê hay robo vậy.

Những người muốn đoạt linh hồn của bạn, trước hết họ đoạt hướng sống của bạn. Họ đoạt hướng sống của bạn bằng cách nào? Bằng cách hút hết những tinh chất hiểu biết của bạn và thay vào những cái biết cứng đờ của họ cho bạn, khiến bạn không còn là bạn nữa, bạn trở thành những thuộc tính của họ và trở thành kẻ làm nô lệ cho họ đời đời, điều đó đến khi nào bạn mới nhận ra!

Bạn chỉ nhận ra được điều đó, khi nào bạn biết ngồi yên, đi yên, đứng yên, nằm yên, hay hành hoạt trong sự yên lặng, để cho những vô minh, vọng tưởng nơi tâm thức của bạn được lắng xuống.

Mọi vô minh, vọng tưởng nơi tâm thức của bạn đã tự lắng trong, thì không còn có bất cứ một tài năng nào ở trên trời hay dưới đất có thể chiếm đoạt được linh hồn của bạn. Và nếu vô minh, vọng tưởng nơi tâm của bạn không tự lắng trong, thì bất cứ cái gì ở trên đời này cũng đều

có khả năng đoạt hươg và chiếm mất linh hồn của bạn. Ấy là điều mà các bậc trí giả nội chúng ở trong đời đã nói cho chúng ta biết như vậy!

Nói với nhà giáo dục

Cầu học với tâm danh lợi, thì càng học, tâm ta càng trở nên tăm tối và đời sống của ta lại càng trở nên gائن gủi với cái gian, cái ác; học tập với tâm vô cầu, thì càng học, tâm ta càng sáng lên và đời sống của ta lại càng trở nên gائن gủi với cái chơn, cái thiện.

Ngày xưa có vị lang y tài giỏi, thấu hiểu mọi phương thuật chữa bệnh. Có lần ông ta chữa lành bệnh cho những người nghèo, những người này đem thổ sản để cảm ơn ông, ông không nhận, những người ấy năn nỉ ông, ông nói: “Tôi đã nhận được từ nơi tấm lòng cao quý của quý vị rồi”.

Rồi, ông lại chữa lành bệnh cho những người giàu có, những người này đem vàng bạc đến tạ ơn ông, những người ấy năn nỉ ông, ông nói: “Vàng bạc quý thật, nhưng không quý bằng tấm lòng của quý vị đã đổi xử với tôi, tôi từ chối phẩm vật biết ơn, mà chỉ nhận nơi quý vị tấm lòng biết ơn là nhiều lắm rồi”.

Những người con trong nhà thấy như vậy, ngạc nhiên hỏi: “Thưa cha, cha chữa bệnh đối với những người nghèo, họ không có tiền của, khi họ lễ tạ, cha từ chối mà nhận nơi họ một tấm lòng, điều ấy chúng con dễ hiểu, nhưng đối với người giàu, sao cha không nhận lễ vật của họ mà từ chối, điều ấy làm cho chúng con khó hiểu?”.

Ông lang y nói: “Cái khổ do bệnh đem lại, thì giữa người giàu, người nghèo có khác gì nhau. Và cái chết, thì người giàu, người nghèo gì, có ai mà không sợ. Nhưng, một đôi khi cái khổ do bệnh đem lại, hay cái chết do nỗi sợ đưa đến, thì người có tiền của, tâm của họ lại hoảng loạn hơn nữa, khiến bệnh của họ tăng lên và cái chết đến với họ một cách nhanh chóng các con ạ! Ta chữa bệnh chỉ nhìn vào cái thân tâm của người

bệnh mà chữa, mong cho họ mau thoát khỏi bệnh, chứ ta đâu có chữa bệnh với tâm phân biệt giàu nghèo!”

Ông lang y ấy, có nhiều người đến xin học pháp thuật chữa bệnh của ông, nhưng phần nhiều đều bị ông từ chối, ngay cả con ông, tại sao? Vì người đến xin học, không phải bằng tấm lòng mà bằng tâm mưu sống. Ông nói: “Thà đốt hết sách vở, còn hơn dạy cho những kẻ cầu học với tâm mưu cầu danh lợi. Tại sao? Vì học với tâm mưu cầu danh lợi, thì ngay nơi cái nhân học đã là ác rồi, hưởng gì những hậu quả do cái nhân học ấy đem lại, thì nó quấy ác và tàn hại cuộc sống đến chừng nào!”

Thật vậy, người có học mà ác, chẳng khác nào con vi khuẩn ác tính ẩn sâu, khoét đục và hủy hoại mọi giá trị sự sống cao quý của con người. Vì vậy, tội lỗi của họ, nước bốn biển không thể rửa sạch, lửa hỏa diệm sơn không thể đốt tiêu, xác thân của họ, vùi sâu ngàn thước dưới lòng đất và đã trải qua ngàn đời, mà mùi hôi của họ vẫn còn nồng nặc.

Ấy nên, những người làm giáo dục, phải cần

thận. Không phải chỉ cẩn thận và chín chắn ở nơi cách học và cách dạy, mà còn phải cẩn thận ở nơi định hướng của cái học cho người học và cái dạy cho người dạy. Nếu không, chính các ông là con vi khuẩn cực kỳ độc hại, nằm ẩn sâu trong môi trường giáo dục, và những con người do các ông giáo dục, đào tạo đều trở thành những trái ung thối của xã hội đó vậy!

Vậy, tội lỗi của các ông đối với cuộc đời, nước nào rửa sạch?!

Cùng Phật đi chơi

“Hết thầy chúng sanh đều có Phật tính và đều có khả năng thành Phật”. Ấy là lời dạy của đức Phật Thích Ca Mâu Ni, cách đây hơn hai mươi sáu thế kỷ. Và lời dạy ấy của Ngài ngày nay ta đem tư duy để chạm tới, thì vẫn còn mới tinh khôi.

Phật tính là những gì cao quý nhất, sáng suốt nhất, tinh anh nhất, rộng lớn nhất và xinh đẹp nhất nơi tự tâm của mỗi chúng ta.

Sống ở trong đời, ta đánh mất sự cao quý, vì tâm ta chạy theo sự ngu hèn, nên làm khuất lấp tánh Phật nơi ta; sống ở trong đời, ta đánh mất sự sáng suốt, vì tâm ta chạy theo bản ngã, nên làm

khuất lấp tính sáng nơi ta; sống ở đời ta phóng tâm chạy theo tiền tài, sắc dục, danh lợi, đam mê ăn uống và hưởng thụ ngủ nghỉ, nên làm khuất lấp tinh anh trong đời sống của ta; sống ở trong đời, ta đánh mất sự rộng lớn, vì ta nghĩ về ta và cái của ta quá nhiều, nên làm khuất lấp tính rộng lớn nơi ta và sống ở đời, vì ta nghĩ xấu cho người, nên cái xấu chảy tràn ra trong tâm ta và tưới tẩm thân thể của ta bằng chất xấu ấy, nên cái đẹp nơi tâm ta bị khuất lấp.

Cái đẹp nơi tâm ta đã bị che khuất, thì dáng hình và đời sống của ta làm sao mà đẹp được; tâm ta đã bị đắm chìm trong những vũng thấp kém, thì ta lấy gì để sống đời cao thượng; tâm ta bị đẩy lùi trong vô minh, thì lấy gì mà bước ra ánh sáng; tâm ta suốt ngày đem bận rộn, tính toán hơn thua, lời lỗ, trên dưới, trước sau, bên này bên kia, thì lấy gì để kết tụ tinh hoa; và tâm ta bị trăm dây não phiền trói buộc, thì lấy cái gì để bước tới chân trời rộng lớn, tự do!

Ta có Phật tính mà ta không biết quý tính Phật nơi ta, thì ở trong đời ai quý giúp cho ta nhỉ!

Vì vậy, ta phải biết quý Phật tính nơi ta, trước

khi đức Phật đến giúp ta khai ngộ và hội nhập Phật tính, ấy là cái biết mà ta cần phải biết!

Ta phải biết thỉnh mời đức Phật trong tâm ta dậy, để Ngài cùng ăn cơm, uống nước, cùng đi, đứng, nằm, ngồi, thở vào, thở ra và cùng làm việc cũng như cười nói với ta, để ta cùng với Phật đi chơi và chơi ở đâu ta cũng có Phật!

Thả cái gàu xuống

Có vị khách Tăng trẻ đến thăm một vị Thiền sư, vị Thiền sư hỏi: Thầy ăn cơm được không, sao mà gầy vậy? Khách Tăng trẻ nói: Con quá bận rộn và lo lắng nhiều Phật sự, nên ăn và ngủ ít được.

Vị Thiền sư hỏi: Phật nào mượn Thầy lo? Sự nào cần Thầy làm? Lo Phật sự mà ăn cơm không được, mặt mày hốc hác, thì lo Phật sự làm gì? Thầy hãy ăn cơm và uống nước thật sự đi, đừng tát nước mặn vào ruộng lúa của mình và của những người khác nữa nhé!

Thầy hãy thả cái gàu xuống đi!

Người mất châu báu

Bạn sống hờ hênh để cho châu báu trong nhà bị mất, gia đình càng ngày, càng trở nên nghèo thiếu, bạn phải đến xin nhà người giàu để làm thuê mướn, người ta đã trả lương cho bạn bằng một phần mười của lợi nhuận, do bạn làm ra, nhưng bạn lại cảm ơn người ta rối rít!

Bạn có biết người nhà giàu mà bạn đang làm thuê mướn ấy là ai không? Ấy là tên ăn trộm châu báu của bạn ngày trước đấy!

Dòng sông chảy ngược

Người không đủ trí tuệ và đức độ mà làm vua, tránh sao cho khỏi tai nạn bị các quan đại thần lấn hiếp! Quan trên không liêm chính, tránh sao khỏi nạn quan dưới lộng hành. Quan dưới quyết đoán ngu muội, tránh sao khỏi nạn dân khinh. Dân ngu và hèn, lại ham ăn, tránh sao cho khỏi nạn bị quan ức hiếp, lừa phỉnh!

Cũng vậy, dòng sông vốn chảy xuôi, nhưng do dưới cao hơn trên, khiến nước sông chảy ngược vậy!

Nước sông chảy ngược, trách ai bây giờ?

Buông

Hễ bản ngã nơi bạn càng lớn, thì tính độc tài nơi bạn càng nhiều và sự thất vọng nơi bạn càng lắm, điều đó đến khi nào bạn mới nhận ra?

Bạn thấy không? Nước Mỹ, có vũ khí cực kỳ tối tân, có quân đội hùng mạnh, có cơ quan tình báo huấn luyện kỹ lưỡng và giảng búa ra khắp cả năm châu, bốn bể; lại còn có nền khoa học kỹ thuật lão luyện, có các vệ tinh nhìn xuyên suốt các vì sao trên trời, và nhìn thấu dưới lòng đất, giàu có tài sản ngất trời và một đồng đô la của họ, có giá trị xấp xỉ hai mươi ngàn đồng Việt Nam, vượt xa đồng nhân dân tệ,... thế mà họ không dám nghĩ đến chuyện độc tài, còn bạn là ai mà ưa độc tài đến thế?

Bạn biết không? Nước Mỹ, tuy hùng mạnh như vậy, nó cũng muốn độc tài lắm, nhưng không dám độc tài, vì nó biết độc tài là thất vọng và tự sát.

Độc tài là thất vọng và tự sát, lịch sử văn minh của thế giới con người đã nói và hiển thị cho chúng ta như thế, đến khi nào bạn mới nhận ra điều ấy, để khỏi bị bệnh mù quáng và tâm thần đối với bạn và những gì chung quanh bạn!

Càng ôm lấy bản ngã, bạn càng rơi vào sự nghèo đói, lạc hậu, quê mùa và tự sát, chân lý của sự sống đã nói cho chúng ta biết như thế, vậy bạn tiếc gì mà không buông!

Ruồi

Nơi tay bạn cầm miếng thịt mỡ, bạn không cần mời gọi gì mà những chú ruồi vẫn tìm đủ mọi cách để bay đến sống gần gũi và thân thiện với bạn.

Có khi bạn giận những chú ruồi, đi mua thuốc độc để xịt cho nó chết, nhưng những chú ruồi này chết, thì có những chú ruồi khác bay đến điئن vào cho bạn.

Bạn đừng tưởng rằng, bạn là người hấp dẫn và quan trọng với những chú ruồi. Đối với những chú ruồi, bạn chẳng có gì quan trọng và hấp dẫn cả, chính miếng thịt mỡ nơi tay bạn mới quan trọng và hấp dẫn đối với chúng nó.

Bạn không tin tôi nói sao? Nếu không tin, bạn hãy vớt miếng thịt mỡ nơi tay bạn đi và rửa tay bạn cho sạch, thì bạn biết ngay!

Vì vậy, bạn không phải chân lý và chẳng có bất cứ sự hấp dẫn nào đối với ruồi; chân lý và sự hấp dẫn của ruồi là miếng thịt mỡ ở nơi tay bạn!

Họ thành công

An toàn và hạnh phúc của bạn không thuộc về phía trái, không thuộc về phía phải mà thuộc về cả hai.

Nửa thân thể bên phải của bạn đang hoạt động một cách tốt đẹp và an toàn, là nhờ bán cầu não trái của bạn không bị thương tích; và một nửa thân thể bên trái của bạn đang hoạt động an toàn và tốt đẹp là nhờ bán cầu não bên phải của bạn không bị tổn hại.

Vì vậy, bạn muốn an toàn cho thân thể phía phải, bạn phải biết chăm sóc não cầu phía trái và bạn muốn an toàn cho thân thể phía trái, bạn phải biết chăm sóc não cầu phía phải.

Với một người sống hạnh phúc, không thể chỉ hoạt động nửa phần thân thể và còn nửa phần bị bại liệt, mà phải có khả năng hoạt động toàn thân.

Họ sống bước tới với toàn thân và toàn trí, họ bước lui với toàn thân và toàn trí, họ đứng dậy với toàn thân và toàn trí, họ ngồi xuống với cả toàn thân và toàn trí, họ làm việc, nói cười hay yên nghỉ cùng đều cả toàn thân và toàn trí.

Do đó, những kẻ có trí đức trong đời, họ sống không nghiêng về phải, không nghiêng về trái, mà họ cần có cả não bộ phải và trái để chăm sóc đời sống toàn thân và toàn trí của họ.

Và với bước đi toàn thân và toàn trí, nên họ đạt đến mục tiêu hạnh phúc cao cả của đời sống, ngay trong cách ngồi, cách đứng, cách làm việc, cách đi, cách ăn uống, nói cười hay trong những cách ngồi lắng yên để ngắm nhìn trần thế.

Đôi mắt yên bình

Bạn bắt rắn đầu đuôi, bạn sẽ bị rắn cắn chết. Nhưng, nếu bạn có một cái nạng sắt, ấn vào cổ rắn và bắt rắn ở nơi cổ, thì việc bắt rắn của bạn rất dễ dàng và an toàn.

Cũng vậy, lòng tham là rắn độc ở nơi tâm của bạn, sự sân hận, sự mù quáng, tính kiêu mạn, sự phân biệt, kỳ thị và tâm chấp ngã là những con rắn độc đang hoạt động công khai hoặc đang nằm ngủ yên nơi tâm của bạn, nếu bạn không phát hiện ra nó hay bạn đang sống với nó mà thiếu cảnh giác, thì trước sau gì nhân cách và hạnh phúc của bạn cũng bị nó cắn chết.

Nhưng, nếu bạn thấy chúng là nguy hiểm, sinh

tâm sợ hãi, muốn loại trừ chúng ra khỏi tâm của bạn một cách vội vã, gấp gáp mà không có phương pháp, thì nhân cách và hạnh phúc của bạn sẽ bị chúng cắn chết sớm hơn!

Muốn bắt các loại rắn độc ấy ra khỏi tâm, trước hết bạn phải biết theo dõi và nhận diện đơn thuần đối với chúng, để thấy rõ những hoạt động của chúng lúc công khai nơi ý thức, lúc bí mật hay ngủ yên nơi tàng thức.

Sau khi đã bám sát theo dõi, thấy rõ những hoạt động lúc công khai, khi bí mật và lúc yên nghỉ của chúng rồi, với giới hạnh, bạn bắt đầu cô lập những lương thực của chúng hàng ngày, khiến cho chúng bị đói, tiềm năng hoạt động của chúng yếu dần và dẫn đến tê liệt, bấy giờ bạn dùng năng lực của định và tuệ để chặt đứt và đốt cháy chúng, ngay khi chúng khởi niệm, thì lúc ấy chúng sẽ bị diệt tận hoàn toàn, ngay ở nơi mảnh đất tâm của bạn.

Bấy giờ đất tâm của bạn, những rắn độc không còn, nhưng những khí phần của chúng vẫn còn gây độc hại, nên bạn phải sử dụng tuệ quán để tảo trừ và xông ướp mảnh đất tâm của bạn,

bằng sức ấm của tuệ, có nội dung của Từ bi hỷ xả, khiến cho đất tâm của bạn càng ngày càng trở nên thơm, sạch và an bình, những đóa hoa tâm của bạn bắt đầu nở ra với những sắc hương xinh thơm, dễ chịu và thanh khiết.

Bấy giờ, bạn sống ở đâu cũng đẹp, và lúc nào, ở đâu bạn cũng có đôi mắt yên bình, để ngắm nhìn mọi sự hiện hữu ở đời, với tâm đầy thương yêu và chia sẻ.

Vàng bị tráo

Bạn đi dự bất cứ buổi tiệc nào hay mỗi khi có dịp xuất hiện trước đông đảo quần chúng, bạn thường trang điểm nơi cổ của bạn bằng chiếc vòng vàng và mọi người mến và quý bạn qua chiếc vòng vàng ấy!

Nhưng, vì ham chơi hay lơ đãnh, mất cảnh giác hoặc ngủ say, chiếc vòng vàng thật, bạn mang nơi cổ đã bị kẻ gian tráo mất khi nào mà bạn không hề hay biết!

Chiếc vòng bằng vàng thật, bạn thường trang điểm nơi cổ đã bị tráo mất và kể từ khi bị tráo mất chiếc vòng vàng thật, bạn đi đến đâu, chẳng ai thèm để ý, vì bạn chẳng còn có cái gì để thiên

hạ đáng chú ý nữa, cái thật nơi bạn đã bị đánh mất, bạn chỉ còn lại cái giả thôi mà!

Cái giả giữa thiên hạ thiếu gì, mà thiên hạ phải mất công chú ý đến bạn!

Khi bạn nhận ra được rằng, bạn đã bị tráo mất chiếc vòng vàng thật, nơi cổ bạn đang trang điểm chiếc vòng vàng giả, mặt bạn tái mét hay ửng đỏ lên, bạn bẽn lẽn với mọi người và nói cười một cách gượng gạo!

Cái tội mất của là phần nhiều do khoe của vậy!
Cũng như người nấu bết mất miếng thịt mỡ, vì đem thịt mỡ khoe với mèo vậy!

Than ôi, trách ai!

Đức sáng oán tự tiêu

Ở giữa đời không ai bỗng dưng mà nói xấu mình, người ta nói xấu mình là vì ngày trước, mình đã từng gây oán thù đối với họ không bằng những hình thức này, thì cũng bằng những hình thức khác, nên ngày nay họ nói xấu mình dưới nhiều hình thức khác nhau, cũng chỉ là để đòi nợ nơi mình, và nếu mình thông minh, thì mình sẽ không giận họ, nhìn họ mình mỉm cười và sẵn sàng chấp nhận những lời nói xấu của họ đối với mình với tâm hoan hỷ, không chấp trước, không thành kiến, thì mọi nợ nần giữa mình và kẻ nói xấu kia tự nhiên được tiêu trừ, bấy giờ tâm mình an ổn như người không còn mắc nợ, phước đức của mình tăng lên, niềm vui chân thật của mình càng lúc càng tròn đầy.

Và cũng vậy, ở giữa đời, không một ai bỗng đứng ca ngợi mình, người ta ca ngợi mình là vì mình đã từng thi ân với họ, bằng những hình thức này hoặc bằng những hình thức khác, nên ngày nay, họ ca ngợi mình cũng dưới nhiều hình thức khác nhau, cũng để trả ân cho mình, và nếu mình thông minh, thì nhìn họ, mình mỉm cười với tâm biết khiêm tốn và hổ thẹn, không chấp trước, không bị đi hồng chân, thì mọi ân tình giữa mình và những người ca ngợi mình càng lúc càng sáng trong, thánh thiện và cao quý.

Vì vậy, những bậc có trí đức trong đời, sống giữa đời, không nhìn lỗi người, không chống trái việc người, không gièm pha và khuếch đại lỗi của người, không có tâm muốn hơn người, chỉ hướng tới cái đẹp của người để học, nhìn cái tốt của người để quý, nên đối với họ có oán thù nào, thì oán thù tự tiêu và nếu có ân nào, thì ân tự sáng và đẹp vậy.

Vị Thầy chân thật

Thế nào là một vị Thầy chân thật? Vị Thầy chân thật là vị Thầy có tâm hồn rỗng rang, không bận rộn với cái cũ cũng không ham chuộng đối với cái mới; không khen mình, chê người; sống kiên nhẫn và khiêm tốn, đối với mọi pháp học và pháp hành; Phật pháp và họ không hề có sự tách biệt; Phật pháp là họ và họ là Phật pháp; họ không hề keo lẩn đối với Phật pháp mà sống với tấm lòng và bàn tay mở rộng; họ sống với mọi người bằng tất cả tấm lòng chân thật, nhưng bàn tay họ mở ra đúng lúc, lời nói của họ phát ra đúng đối tượng, đúng nơi chốn, đúng nhân duyên, đúng thời điểm; và tâm của họ thì không hề bị mắc kẹt bởi bất cứ một thứ

gì, dù đó là những ý niệm pháp hay không phải là pháp.

Tâm họ là tâm giác tỉnh hoàn toàn đối với cũ và mới, chứ không phải chỉ có cũ hay mới; tâm họ là tâm giác tỉnh viên mãn giữa mình và người, chứ không phải chỉ biết mình quên người hay ngược lại.

Kiêu ngạo

Ở đời không ai có quyền cấm bạn kiêu ngạo, vì quyền ấy là quyền rất tự nhiên của bạn, khi bạn thực hiện một vài công việc nào đó thành công.

Bạn có thể kiêu ngạo với mọi người, bạn có thể kiêu ngạo với những con trâu, con bò, con chó,... nhưng bạn đừng bao giờ kiêu ngạo với hơi thở của bạn; bạn đừng bao giờ kiêu ngạo với không gian mà bạn đang sống; bạn đừng bao giờ kiêu ngạo với một hạt nắng của mặt trời hay một giọt nước miếng trong miệng bạn,...

Bạn không tin tôi nói sao? Nếu không tin, bạn hãy đối xử với hơi thở của bạn bằng thái độ kiêu ngạo của bạn thử xem!

Chao ôi! Chỉ có một hơi thở, một khoảng không gian, một hạt nắng, một giọt nước miếng, ngay cả một cục phấn, một chút nước tiểu trong bạn,... bạn còn phải biết đối xử với nó rất mực tử tế, trang trọng, hướng hồ gì là giữa con người với con người mà bạn kiêu ngạo được sao?

Nên, Phật dạy, kiêu ngạo là hạt giống si ngốc, liên hệ đến tâm chấp ngã của ta. Kiêu ngạo càng lớn, thì tâm chấp ngã càng nhiều, khiến ta càng vọng tưởng, điên đảo và mê muội đối với cuộc sống này.

Vĩnh biệt tự hào

Trong cuộc sống này, bạn có gì để tự hào ư? Bạn tự hào về tiền bạc phải không? Chao ơi, lắm rồi! Nó đâu phải là của bạn mà bạn tự hào. Nó là của nước cuốn trôi; của lửa đốt cháy; của đất vùi dập; của giặc cướp mất; của vua quan tịch thu; của chồng con hay vợ con phá tán,... hay nói rõ và chính xác hơn, nó không phải là của bạn, nó là của vô thường, luân lưu, biến diệt kia mà!

Bạn tự hào về sắc đẹp chẳng? Chao ơi, lắm rồi! Nó đâu phải là của bạn. Nó là sự luân chuyển của trời đất kia mà! Mọi sắc đẹp và sức khỏe của bạn đều bị quỷ vô thường nuốt chửng, điều ấy bạn có nhận ra không!

Bạn tự hào về quyền lực ư? Chao ơi, lắm rồi! Làm gì có quyền lực thật để cho bạn tự hào nhỉ! Có nhiều lần trong đời, bạn phải gục đầu, van xin những cục phần trong ruột già của bạn và những nước tiểu nơi bọng đái của bạn tha thứ những lầm lỗi cho bạn kia mà!

Vì vậy, quyền lực tối cao của cuộc sống, không phải thuộc về bạn, mà chúng thuộc về vô thường, già, bệnh và chết.

Bạn đang thở, đang bưng chén cơm để ăn, đang bưng tách nước để uống, đang tập thể dục, thể thao mỗi ngày... có nghĩa là bạn đang năn nỉ bệnh hoạn và sự chết tha thứ cho bạn phải không? Nếu vậy, thì bạn có gì để tự hào! Và nếu không phải vậy, thì bạn thử dừng thở vài phút thử xem!

Chính những tự hào không có gì để đáng tự hào ấy của bạn, làm cho đời sống của bạn trở nên nghèo cùng, tăm tối và khổ lụy.

Vậy, bạn hãy vẫy tay chào những cái tự hào không đáng tự hào ấy đi. Trước khi vẫy tay chào, bạn hãy gọi tên nó và nói: “Này, tự hào! Ta biết

mặt mũi mày rồi, mày là những hạt giống hèn hạ và khờ khạo nhất ở trong tâm ta, được ý thức nguy trang bằng những niềm kiêu hãnh, nên ta càng kiêu hãnh, ta lại càng bị cuộc sống khinh miệt. Vậy, ta xin vĩnh biệt mày!”

Chặt rất đẹp

Ở đời có ba việc chẳng có ai ưa thích, nhưng nó vẫn đến với mọi người, đó là già, bệnh và chết.

Già, bệnh và chết, chúng có gốc rễ từ tham, sân và si. Nếu ta biết chặt đứt gốc rễ tham, sân và si, thì già, bệnh và chết không còn có bất cứ duyên cớ gì mà đến với ta.

Muốn chặt đứt tham, sân và si, ta phải biết chặt đứt những nhận thức sai lầm về thân, tức là chặt đứt thân kiến thủ; chặt đứt những tuân thủ sai lầm đối với những giới điều, tín điều, tức là chặt đứt giới cấm thủ; và chặt đứt những cái nghi ngờ sai lầm.

Muốn chặt đứt thân kiến thủ, giới cấm thủ và nghi ngờ sai lầm, thì ta phải có tư duy chân chính; không gần gũi thầy tà, bạn ác, và ta phải có tâm siêng năng học hỏi, gọn lọc, suy xét.

Ta không có chánh tư duy, vì ta không thực tập chánh niệm; ta gần gũi thầy tà, bạn ác, vì ta thiếu chánh tư duy, thiếu chánh niệm, thiếu chánh trí và bị loạn tâm.

Ta loạn tâm, vì tâm ta bị dao động bởi phiền não bên trong và âm thanh, sắc tướng bên ngoài; tâm ta không có học giới phòng hộ; thân ta không có luật nghi nhiếp phục.

Tâm ta không có học giới phòng hộ, thân không có luật nghi nhiếp phục, vì ta bất tín, lười biếng, không chấp nhận sự giáo huấn của bậc Thánh, thích nhìn vào chỗ dở của người khác để chỉ trích, rêu rao, bêu xấu.

Vì sao như vậy? Vì ta quen tập theo thói thầy tà, bạn xấu; quen tập theo thói ăn ngang, nói ngược; quen tập theo thói thiếu cung kính với mọi người.

Do đâu quen thói ấy? Vì tâm buông lung, không

biết hổ thẹn với mình, không biết hổ người với người.

Do tâm buông lung, mất trắng niềm tin, không biết hổ thẹn với mình, không biết hổ thẹn với người, nên tham, sân, si tha hồ có mặt ở nơi ý, có mặt nơi ngữ và có mặt nơi thân.

Mỗi khi tham, sân, si đã có mặt nơi thân, ngữ và ý, thì già, bệnh, chết và những bất như ý khác, cũng đều có mặt ngay trong đời sống của ta, chúng làm cho ta sợ hãi và đốt cháy hết thầy hạnh phúc và an lạc của ta.

Muốn chấm dứt già, bệnh và chết, ta phải biết chặt đứt tham sân si, bằng cách lắng nghe pháp, tư duy pháp và thực hành pháp theo sự chỉ dạy của Thế Tôn.

Pháp hành đầu tiên của ta thực tập là Chánh tư duy. Tư duy để thấy rõ, thấy chính xác già, bệnh, chết do đâu mà có và do đâu mà đến? Thấy rõ, thấy chính xác, chúng do tham, sân, si mà có và chúng đến từ tham sân si. Biết vậy, ta nỗ lực cô lập mọi thức ăn của chúng, để làm cho khả năng hoạt động của chúng yếu dần ở trong

tâm ta, sau đó ta dùng thiên định để nhiếp phục và dùng tuệ quán để tẩy trừ, khiến tham, sân, si, nơi tâm ta sạch hết, thì già, bệnh và chết cũng hết đường lui tới với ta.

Bấy giờ, ta không còn làm bạn với già, bệnh và chết; già, bệnh và chết không còn là những người bạn bất như ý của ta. Ta có đời sống tự do và hạnh phúc, vì tâm ta không còn bị tham, sân và si trói buộc.

Tham sân si đã bị những lát kiếm của tuệ quán chặt đứt rất đẹp!

Phật tử Như Lữ thành kính ấn tống

Khung trời vàng

THÍCH THÁI HÒA

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP.HCM
88-90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Quận 1 - TP.HCM

ĐT: (08) 38216009 - 39142419

Fax: (08) 39142890

Email: nxbvanhoavanngh@yaho.com.vn

Website và bán hàng trực tuyến: nxbvanhoavanngh.org.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản: Huỳnh Thị Xuân Hạnh

Biên Tập: Nguyễn Thị Kim Phước

Sửa bản in: Bảo Bảo

Trình bày, bìa: PN

Liên kết xuất bản: Thích Thái Tuệ

ĐT: 0905.477819

In lần thứ nhất. Số lượng: 1000 cuốn, Khổ 14x20 cm

Tại: Công ty TNHH Tân Lý Hoàng Long, số 54, đường

TX18, Khu phố 5, P. Thạnh Xuân 12, Q.12, Tp.HCM

Số đăng ký KHXB: 1157-2015/CXBIPH/01-48/VHVN

Quyết định xuất bản số: 199-QĐ/NXBVHVN

Ngày 15 tháng 05 năm 2015

In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2015