

**THÍCH THÁI HÒA**

**TÌNH PHỜI  
TRÊN ĐÁ TRẮNG**

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**



Tình phơi trên đá trắng ----- 1

## MỤC LỤC

Ái Tình Trong Mắt Quý .....	7
Biển Cả Hạnh Phúc .....	11
Nhìn Lại Góc Rẽ .....	12
Tặng Vật Quý Báu .....	15
Cứng Và Mềm Trong Đôi Mắt Thiền Quán .....	17
Sâu Kiến Tranh Hùng .....	22
Hoa Kim Cương .....	27
Ly Nước Trong.....	30
Thương Là Một Phép Lạ.....	32
Con Chó Và Viên Sỏi.....	35
Hơi Thở Có Nội Dung .....	40
Đùa Chơi Với Khổ .....	45
Đã Đến .....	59
Hao Hơi Tôn Tướng.....	61
Bản Năng Và Thủ Thuật .....	62
Ai Chết!.....	63
Tự Hào.....	64
Hãy Thả Tên Trộm.....	66
Một Tấm Lòng .....	67
Tin Tưởng Và Thân Thiện .....	68

Chết Điếng .....	70
Buông Nó Ra! .....	72
Chuyện Một Chú Rùa .....	73
Người Thả Tù.....	75
Như Ý.....	76
Bay Bồng Lên Cao.....	77
Bướm Sa Lưới Nhện.....	78
Mời Bạn Uống Trà.....	79
Rắc Phân Trên Cỏ .....	80
Nổi Tiếng Lừa Đảo .....	81
Cho Đến Khi Nào.....	82
Chỉ Là Một.....	83
Suy Nghĩ Què.....	84
Chẳng Thèm.....	85
Biết.....	86
Đại Sĩ.....	87
Cho!.....	88
Đá!.....	89
Phế Liệu Phẩm .....	90
Đại An Toàn.....	91
Hành Thiện Và Sự Biểu Hiện.....	93
Hạt Muối Và Dòng Sông .....	96

Tình phơi trên đá trắng -----	3
Lòng Tham Thả Lưới Giăng .....	97
Đừng Sống Như Một Người Đã Chết .....	98
Con Người Tự Do .....	100
Lừa! .....	103
Bắt Cá Hồ Sâu .....	105
An Lạc Ở Đâu .....	109
Đổi Lập.....	110
Ngay Đó .....	113
Người Đi Chùa Dõm.....	114
Đừng Làm Những Chú Chó Nổi Giận.....	115
Đại Nhân Ái .....	118
Niềm Vui Dõm.....	119
Người Mù Và Ngọn Đuốc.....	120
Sự Ban Phát Vô Ích.....	121
Không Cùng Đi .....	122
Mở Lớn Con Đường.....	124
Đừng Khinh Thường.....	126
Thiên Đàng Và Địa Ngục.....	128
Người Mù Dẫn Đường.....	129
Dùng Mưu Kế .....	130
Bật Ngọn Đèn.....	131
Hãy Cùng Nhau Tránh Xa Và Bước Tới .....	133

Mắt .....	135
Mỗi Ngày Đầu Mới.....	136
Nước Trong Và Sự Giản Dị.....	139
Hạt Com Trồng Rỗng .....	141
Sống Chết Đôi Bờ.....	142
Thật Có Ý Nghĩa.....	145
Chưa Một Lời Hứa.....	147
Trách Ai, Chỉ Một Lòng Mình.....	150
Không Gian Thênh Thang .....	155
Bậc Thánh Và Trẻ Thơ .....	157
Hoa Trái Xinh Thơm .....	160
Đóa Hoa Vô Ưu .....	162
Trước Khi Cất Bước .....	163
Chuyển Hóa Vô Minh.....	164
Thoát Ra Từ Đục Và Trong.....	165
Hôn Lên Chiếc Lá.....	168
Quyền Lực Và Hạnh Phúc .....	169
Hạnh Buông Xả.....	171
Tuy Ta Bé Nhỏ.....	172
Giấc Mơ Hội Nhập.....	175
Cuộc Sống Vốn Là Hòa Bình .....	177
Có Một Sức Mạnh.....	179

Tình phơi trên đá trắng -----	5
Lòng Tương Nhượng Và Sự Bao Dung .....	181
Đừng Giữ Kẽ.....	182
Nội Vững Ngoại Yên .....	183
Thầy Trò.....	185
Tự Chiêm Nghiệm.....	186
Thiền .....	187
Bụi Hương Còn Lại.....	188
Người Mặc Áo Đẹp.....	189
Chân Lý Nằm Ở Phía Sau .....	190
Kẻ Đại Phàm .....	191
Đừng Bắt Ai Phải Theo Mình .....	192
Cởi Mở Tùý Phương .....	195
Tại Sao?.....	197
Lập Hạnh Độ Đòi.....	198
Những Chiếc Áo Vá.....	199
Nhe Tênh.....	201
Đọa Đày Theo Viễn Mộng.....	202
Vượt Qua.....	204
Không Còn Dong Ruổi .....	205
Hỗ Trợ Mà Không Thở Thay Thở.....	206
Tịnh Độ Trong Ta .....	208
Gấp Đũa Một Chiếc .....	209

Rộng Hẹp Thế Nào .....	210
Những Bóng Ma .....	211
Kẻ Trí Hành Động .....	212
Rực Sáng Niềm Tin .....	213
Người Hái Cam Không Đúng Thời .....	219
Mặc Chiếc Áo .....	220
Vượt Khỏi Đồi Bờ .....	221
Cuộc Đời Chỉ Còn Lại Sự Loáy Hoáy .....	222
Cái Giả Chạm Vào Cái Thực .....	224
Mang Nghiệp Đi Về .....	226
Mùa Trăng Của Mẹ .....	245



## ÁI TÌNH TRONG MẮT QUỶ

Ngày nay, có một số người con gái trưởng thành của Việt Nam rất muốn lấy chồng ngoại quốc, họ muốn như vậy có nhiều lý do. Nhưng, dù là lý do nào đi nữa, cũng không ngoài việc muốn nương thân ở nơi những người đàn ông ngoại quốc, nhằm kiếm một ít vốn liếng tiền bạc để cho bản thân nhàn nhã và giúp đỡ gia đình của họ trong những hoàn cảnh khốn khó hiện nay.

Và, những ước muốn ấy khi bị sa lưới, chẳng có người con gái Việt Nam nào thỏa mãn. Họ đi từ sự thất vọng này đến sự thất vọng khác. Có những người đã thất vọng đến nỗi nhảy xuống từ lầu cao để tự vẫn.

Họ không thất vọng và tự vẫn sao được, bởi vì trên trái đất này đã có được bao nhiêu người giàu biết thương người nghèo; có bao nhiêu người có học biết thương người ít học; có bao nhiêu người

sang trọng biết thương người bần khổ, côی cút và nói rộng ra có mấy quốc gia giàu có mà biết thương những quốc gia nhược tiểu một cách công tâm!

Người giàu khinh người nghèo; người có học khinh người không học; người sang khinh kẻ hèn, người đẹp khinh kẻ xấu; người lớn khinh trẻ con, quốc gia giàu có khinh quốc gia chậm phát triển, tất cả những điều ấy có gì là lạ, không những nó là lạ mà nó còn là quen, nó đã xảy ra thường xuyên đối với mọi sinh hoạt của con người trên trái đất này từ ngàn xưa cho đến mãi ngàn sau!

Bởi chân lý của sự sống, của con người chẳng có gì khó hiểu, chẳng có gì sâu kín, nó hiển bày thường xuyên trước mắt ta, nhưng ta không thấy, hoặc có thấy, nhưng ta không hiểu, hoặc có hiểu, nhưng ta không hiểu thường xuyên, khiến ta với sự sống trở nên cách biệt, ta tưởng rằng, sự sống có mặt ngoài ta, nên dong ruổi tìm cầu, ta hết mong cầu chuyện này, thì ta lại đi tìm cầu chuyện

khác, khiến sự sống nơi ta đang xanh tươi, bỗng  
dung trở thành khô héo, khiến sự sống trong ta  
đang trôi chảy êm đềm bỗng dung dậy sóng. Và  
khiến chân lý ngàn đời chẳng có gì giấu giếm bỗng  
dung khuất lấp!

Nên, thông qua sự tương xứng để tìm kiếm  
hạnh phúc trong ái dục đã là một điều ngu muội,  
huống hồ gì đi tìm kiếm hạnh phúc thông qua ái  
dục để nương thân!

Tình yêu đừng rơi vào tình dục, thì tình yêu  
ấy ở đâu và lúc nào cũng đẹp, nhưng khi nó đã bị  
rơi vào tình dục, thì không gian thênh thang trở nên  
chật hẹp, trời đất đang sáng choang trở nên tối om  
và tâm hồn đang thanh thản vô sự bỗng trở nên  
trăm nỗi khắc nghiệt, oán sầu, vẩn vương và hệ lụy.

Tình dục là một con quỷ đói luôn luôn nằm  
hả miệng đợi chờ tình yêu bị rã cánh sa vào và nó  
ăn không bao giờ hết khát.

Nếu ta thông qua ái dục để tìm kiếm hạnh phúc, là ta bị rơi vào nanh vuốt của quỷ đói và trong đôi mắt ấy, lửa hận không bao giờ tắt và dòng lệ đắng không biết đến bao giờ mới hết chảy!

Thảm họa của ái tình là tình yêu chưa nóng mà đã vội vàng chấp giựt! Ta vội vàng chấp giựt đối với bất cứ cái gì, thì cái ấy cũng vội vàng tan biến trong đời sống của ta, và trong ta chỉ còn lại chất liệu chất đắng của hạt giống ái tình trong đôi mắt quỷ khát thèm!

## BIỂN CẢ HẠNH PHÚC

Ta có thể ngồi yên lặng bên bờ sông để nhìn một khúc gỗ trôi theo dòng nước đi về với đại dương. Khúc gỗ chỉ đi về được với đại dương, khi nào khúc gỗ không bị mắc kẹt bởi bờ bên này hay bờ bên kia, hoặc không bị mắc kẹt dưới gâm cầu hay bị người khác vớt lên làm củi.

Cũng vậy, trong dòng sông của cuộc đời, con người có thể đi về với biển cả hạnh phúc, khi nào trong tâm hồn của họ, không bị vướng mắc bởi bốn cách nhìn, hoặc chỉ có cái này; hoặc chỉ có cái kia; hoặc chỉ có cái dưới; hoặc chỉ có cái trên.

Nếu đi trong dòng sông của cuộc đời, con người không bị vướng mắc bởi bốn phạm trù nhận thức ấy, họ sẽ có sự tự do trong cái nhận thức, trong cái suy tư, trong cái đi, đứng, nằm, ngồi và trong mọi sự tiếp xúc của họ. Họ có sự tự do rất lớn trong cuộc sống này và biển cả hạnh phúc đối với họ không còn là một ước mơ mà là một hiện thực.

## NHÌN LẠI GỐC RỄ

Bạn hãy nhìn kỹ cây thông để học tập với nó mỗi ngày. Mỗi ngày cây thông đã dạy cho ta rất nhiều về cuộc sống của nó. Cây thông mỗi ngày nó hút khí tiết của đất trời để đọt của nó vươn mình lên trời cao và để gốc rễ của nó bám sâu xuống lòng đất. Gốc rễ của thông càng bám sâu xuống lòng đất bao nhiêu, thì đọt của thông càng cao vút và xanh tươi bấy nhiêu. Nhờ vậy mà thông đã có khả năng đứng vững chãi và xanh tươi giữa bốn mùa.

Cũng vậy, ta muốn đứng vững chãi, xanh tươi và vươn mình lên cao giữa cuộc đời, trước hết là ta phải bám sâu vào gốc rễ tâm linh của ta, và của gia đình ta. Gốc rễ tâm linh của ta là tuệ giác. Tuệ giác của ta càng sâu, thì tâm hồn của ta càng vững chãi và tươi mát. Gốc rễ tâm linh của gia đình ta là tình thương. Không có tình thương, ta không bao giờ có gia đình và ta không bao giờ có sự lớn

khôn. Tình thương của ta càng rộng, thì tâm hồn của ta càng hỷ xả, bao dung và gia đình của ta càng hạnh phúc và lớn rộng, nên cuộc sống của ta càng vững chãi mọi bề.

Bạn hãy nhìn vào một cây to lớn mà gốc rễ không sâu, là bạn biết một cách chắc chắn rằng, nó sẽ bị đổ nhào khi gặp gió, hay khi có một sự chuyển động, nên hoa trái và chim muông nương tựa vào nó sẽ bị chuốc lấy tai họa!

Cũng vậy, bạn là một người lớn trong gia đình làm chỗ nương tựa cho con cái, cháu chắt mà bạn không có gốc rễ tâm linh nào cả, làm sao bạn có thể đứng vững chãi để làm nơi nương tựa an toàn cho con cháu của bạn! Bạn là một vị thủ trưởng của một cơ quan mà bạn không có gốc rễ tâm linh nào cả, làm sao bạn có thể đứng vững chãi để che chở và bảo toàn cho những thuộc cấp của bạn! Và nếu bạn là lãnh tụ của một quốc gia mà bạn không có gốc rễ tâm linh nào cả, thì làm sao

bạn có thể đứng vững chãi để che chở và bảo toàn cho muôn dân trong quốc gia của bạn!

Cây thông bốn mùa xanh tươi, đã bảo toàn cho hoa trái của nó, cho những loài chim chóc lưu trú trên nó, là nhờ nó đã biết kiên trì, chịu đựng, biết hút dưỡng khí của đất trời để nuôi dưỡng gốc rễ của nó biết bám sâu vào lòng đất.

Bởi vậy, cây thông hiện hữu giữa cuộc đời không phải chỉ là trăm năm và đến cả ngàn năm và có khi còn hơn thế nữa. Nhưng, bạn thì như thế nào, bạn hãy nhìn xem lại gốc rễ của bạn, để biết rõ sự an toàn của bạn và những gì do bạn sinh ra và đang che chở.



## TẶNG VẬT QUÝ BÁU

Tâm tặng cho Long gói bánh xốp, nhưng Long lại thích hoa hơn là thích bánh xốp, bởi vậy Long đã nhận tặng phẩm từ Tâm, nhưng không có tiếng cảm ơn mà lại còn vừa đi vừa cảm ràm rằm, “cho chi đồ ỉa ấy”.

Nghe Long cảm ràm rằm Tâm một cách vô lý, tôi liền cười và nói với Long rằng, “Tâm có thể cho Long hoa hay bánh xốp, nhưng dù Tâm có thương Long đến mấy cũng không thể nào cho Long cái ỉa đâu, cái ỉa quý lắm Long ạ! Giả như Long có tất cả lâu đài, nhà cửa, danh vọng, hoa và bánh xốp..., nhưng không có cái ỉa, liệu Long có thể có hạnh phúc không? Thiên hạ giữa này mà có hạnh phúc là nhờ ỉa đái đó Long ơi! Nếu bí ỉa và bí đái thì Long nghĩ thế nào, chắc chắn khi ấy Long sẽ ước mong duy nhất là làm sao cho mình có được cái ỉa và cái đái, và nếu có được hai cái ấy, thì mình hạnh phúc

biết mấy! Và Long ơi, nếu ở trong đời, con người không có hai cái ỉa và đái, thì con người cũng không có hai cái ăn và uống, và mỗi khi con người không có hai cái ăn và uống, thì con người cũng không thể có cái đi, cái đứng, cái nằm, cái ngồi, cái nói, cái cười Long ạ! Bởi vậy, ỉa và đái là những thuộc tính tạo nên hạnh phúc của con người, mà thuộc tính ấy vốn có nơi mỗi chúng ta, ta phải biết trân trọng nó hơn trân trọng cả bạc vàng, nhưng không một ai có thể cho ta ỉa và đái. Ỉa và đái nơi ta là một phép lạ, ta hãy trân trọng phép lạ ấy để mỗi ngày ta có an toàn và hạnh phúc. An toàn và hạnh phúc của ta là được đi ỉa và đái mỗi ngày, và mỗi ngày như vậy là mỗi ngày ta sử dụng kho báu mà đất trời đã hiến tặng cho ta kể từ khi ta có mặt trong thai mẹ!

## **CỨNG VÀ MỀM TRONG ĐÔI MẮT THIỀN QUÁN**

Răng và lưỡi là hai đề tài thiền quán theo tôi mỗi ngày và mỗi ngày tôi thực tập để nhìn sâu vào sự hiện hữu của nó trong đời sống. Lưỡi mềm nằm giữa hai hàm răng cứng, chúng không những giúp ta ăn mà còn giúp ta nói. Cái ăn của chúng ta chưa bao giờ thành tựu, nếu chỉ có lưỡi mà không có răng, hoặc chỉ có răng mà không có lưỡi. Không những vậy, răng và lưỡi còn giúp ta phát âm chuẩn xác, để ta có thể nói được cho mọi người nghe và hiểu, tạo ra sự cảm thông trong sự giao tiếp hàng ngày.

Trong cấu trúc sinh học của con người, răng sinh ra sau lưỡi, nhưng răng sẽ rụng trước lưỡi. Thọ mạng của lưỡi lâu dài hơn thọ mạng của răng, thọ mạng của răng ngắn hơn thọ mạng của lưỡi, tại sao? Điều đó hết sức dễ hiểu, là tại vì răng cứng

lưỡi mềm. Cái gì cứng thì dễ gãy và dễ vỡ; cái gì mềm thì tồn tại dẻo dai.

Mềm chỉ đơn thuần là mềm, cái mềm ấy không thể nào tự nó đứng vững chãi; cái cứng đơn thuần, cái cứng ấy không thể tạo ra được những sinh lực để có thể linh hoạt và thành thoi trong mọi tình huống. Ở trong cái cứng phải có cái mềm, chính cái mềm có cái cứng, khiến cho sự hiện hữu của cái cứng có ý nghĩa; và ở trong cái mềm có cái cứng, khiến cho sự hiện hữu của cái mềm trở thành quý báu.

Từ cái cứng và cái mềm trong cấu trúc sinh học ở nơi miệng, ta lại có cái cứng và mềm trong âm thanh và ngôn ngữ; và từ cái cứng và mềm trong âm thanh và ngôn ngữ, nên ta có ngôn ngữ của âm nhạc và thi ca. Trong ngôn ngữ của âm nhạc và thi ca, cái cứng và cái mềm luôn luôn trộn lẫn vào nhau và có mặt trong nhau để tự nó tạo ra

những cung bậc hòa điệu, khi thì bằng, khi thì trắc, lúc thì thẳng, lúc thì trầm.

Và, cũng từ nơi những cái cứng và mềm ấy, ta lại nhìn sâu vào những hạt giống cứng và mềm ở trong tâm ý của mỗi chúng ta. Trong tâm ý của chúng ta có những hạt giống cứng và cũng có những hạt giống mềm. Nếu trong tâm ta có quá nhiều hạt giống yếu mềm, chính những hạt giống này khiến cho ta phải tự đi tìm kiếm những nơi nương tựa, dù nơi ấy, chỉ là một khúc cây khô mục đang lênh đênh trôi dạt giữa biển đời sóng cả. Và nếu trong ta có quá nhiều hạt giống cứng rắn, thì chính những hạt giống này, cũng có khi khiến ta đi tìm kiếm một sự nương tựa mơ hồ, nơi những làn khói hương hư ảo, nơi những giọt sương đêm, hay nơi những hạt nắng chiều rơi trên dòng nước biếc!

Bởi từ những nơi hạt giống cứng và mềm mất bình thường này, khiến cho bao kẻ đang cứng rắn bỗng chốc trở thành yếu mềm, họ có thể cứng

rắn trên tư duy, nhưng họ lại yếu mềm trên tình cảm; và cũng có những người đang yếu mềm bỗng dựng trở thành cứng rắn, họ cứng rắn trong tình cảm nhưng họ lại yếu mềm về mặt tư duy.

Ta yếu mềm về mặt tư duy, nhưng ta lại cứng rắn về mặt tình cảm, điều này chỉ giúp ta thành công năm mươi phần trăm trong cuộc sống; và ta cứng rắn về mặt tình cảm, nhưng ta lại yếu đuối về mặt tư duy, điều này cũng chỉ giúp cho ta thành công năm mươi phần trăm trong cuộc sống. Và trong cuộc sống của ta, sự thành công tăng lên không phải là ta sử dụng cái mềm để lôi kéo cái cứng và cũng không phải sử dụng cái cứng để đàn áp cái mềm, cũng không phải tạo ra sự cân đối giữa hai thế lực mềm và cứng, mà ta phải làm cho cái cứng luôn luôn có mặt và hòa điệu ở trong cái mềm và ta phải làm cho cái mềm luôn luôn có mặt và hòa điệu ở trong cái cứng, cứng và mềm hòa điệu với nhau bao nhiêu thì cuộc sống của ta sẽ thành

công bấy nhiêu. Sự thành công của ta không những chỉ là an lạc, hạnh phúc đối với thân và tâm mà còn thành công trong mọi phong thái xử sự với đời. Nếu chất liệu cứng và mềm ở trong thân tâm ta có sự hòa điệu tuyệt đối, thì ta sống trong trạng thái lên hay xuống, hoặc không lên hay không xuống, ta đều có hạnh phúc và an lạc.

An lạc và hạnh phúc của ta có mặt, khi nào hai chất liệu cứng và mềm trong thân tâm ta có mặt trong sự hòa điệu tuyệt đối, nghĩa là cái này là cái kia và cái kia là cái này, giữa hai cái ấy không còn lẫn mức của thời gian và không gian.

## SÂU KIẾN TRANH HÙNG

Những chú sâu tha hồ tự tung tự tác với những chiếc lá non, mà không bao giờ chú gặp bất cứ một sự đối kháng nào, bởi vậy những chú sâu luôn luôn kiêu hãnh về sức mạnh tàn phá của mình và có cảm giác rằng, mình là đấng anh hùng trong thiên hạ. Một hôm những chú sâu ăn chơi bất kể với những chiếc lá non, bất chợt lại có những chú chim sẻ xuất hiện làm cho những chú sâu khiếp đảm, bò vội vã tìm những chỗ ẩn khuất, nhưng chẳng có chỗ nào để cho những chú sâu ẩn núp cả, ví những chiếc lá non đã bị những chú sâu tàn phá sạch, chỉ còn lại những cọng xương khô mà thôi, bởi vậy mà những chú sâu chẳng còn bất cứ chỗ nào để nương thân và cũng chẳng có sức mạnh gì để chống trả lại với những chú chim sẻ. Những chú chim sẻ tha hồ tự tung tự tác đối với những chú sâu và hết sức kiêu hãnh về sự có mặt và sức mạnh của



mình, những chú chim sẻ reo mừng, hát ca và tha hồ nhảy nhót với những chiến thắng, bất chợt đang vui trong chiến thắng, những chú chim sẻ nhìn xuống, thấy đôi mắt của những chú mèo đang rình rập và mở thật to, chuẩn bị nhảy tới vồ lấy mình; rồi phía sau lưng của những chú mèo là những chú chó đang rón rén rình rập; và sau lưng của những chú chó lại là những chú người chuyên gia ăn thịt chó đang rình rập; rồi sau lưng những chú người lại là những chú cọp đang rình rập và sau lưng những chú cọp thì có mặt của những chú chó sói, và sau lưng những loài lang sói là những con quý dữ hữu hình và vô hình. Cứ như vậy, những chú chim sẻ thấy từ đời sống của những chiếc lá non, những chú sâu cho đến đời sống của những chú chó, chú mèo và ngay cả đời sống của con người và quý dữ đều chẳng có loài nào an toàn cả, loài này đang rình rập những sơ hở của loài kia, và loài kia đang tìm cách chống đỡ để thoát khỏi những nanh vuốt hãi hùng

của loài này, loài nào cũng đầy lo âu và sợ hãi, nhưng loài nào cũng tìm cách tranh nhau để sống, thanh toán nhau để tồn tại, mạnh được yếu thua, mà sự thiệt hại nhất là những chiếc lá xanh non vô tội, chúng đã bị cột chặt ở nơi những cuống lá; những cuống lá lại bị cột chặt nơi những cành cây; những cành cây bị cột chặt ở nơi thân cây; thân cây bị cột chặt bởi những rễ cây và những rễ cây bị cột chặt bởi những sinh chất màu mỡ trong lòng đất, chúng đã bị cột chặt nhau với sự sống liên hệ chằng chịt như thế, làm sao những chiếc lá non có được tự do để quyết định lấy vận mạng sinh tồn của mình, khi gặp phải những sự tấn công từ những phái khác! Chao ôi, những chú chim sẻ đã có những suy nghĩ như vậy, sau những chiến thắng lẫy lừng của mình đối với những chú sâu!

Những chú sâu đã tự tung tự tác với những chiếc lá non, nhưng khi những chú sẻ xuất hiện, các chú sâu loáy hoáy bò tìm chỗ trốn, những lá non

giờ chỉ còn là những cọng khô trơ trụi, những chú sâu không còn chỗ ẩn trốn bị những chú chim sẻ xé xác, banh thây và có những xác chú sâu rơi xuống đất, các chú kiến gọi nhau báo tin mừng, rồi nào là kiến to, kiến nhỏ, lập đội, lập đoàn tạo thành mặt trận kéo đến banh xác chú sâu, con thì cắn trên đầu, con thì cắn giữa bụng, con thì cắn hai bên hông, con thì cắn dưới chân, chúng ăn thịt chú sâu một cách thỏa thích, no nê. Sau đó, các chú kiến chung nhau kéo xác chú sâu còn lại về tổ của mình để cất giữ làm lương thực cho ngày mai, nhưng sáng mai tất cả những chú kiến trong tổ, từ kiến cha đến kiến mẹ, từ kiến ông đến kiến bà, từ kiến chồng đến kiến vợ, từ kiến thầy đến kiến thợ, từ kiến nam đến kiến nữ, từ kiến dân đến kiến quan cho đến kiến vua đều ngã lã ra chết, vì môi trường của chúng đã bị nhiễm chất độc của sâu. Tất cả vua quan dân chúng của kiến đều bị chết sạch, vì chúng tham lam

chiến thắng và muốn hưởng thụ sự chiến thắng trên xác chết của một chú sâu.

Than ôi, sâu chết thì kiến cũng chết, lá non chết thì sâu cũng chết... mọi loài tranh nhau để làm anh hùng, nhưng chưa có loài nào tranh nhau để chiến thắng sự chết và sự khổ đau; mọi loài đang tranh hùng với nhau, nhưng thân chết và thân khổ đau, chẳng thèm tranh hùng với mọi người và mọi loài, thế mà mọi người và mọi loài đều quỳ gối và cúi đầu trước thân chết và thân khổ đau một cách run rẩy và hèn mọn!

## HOA KIM CƯƠNG

Tối nay, 15 tháng 12 năm 2003, sau giờ thiền tọa với đại chúng, tại Thiền Đường Trăng Rằm xong, tôi bước những bước chân thanh thoi về Thiền Thất Lắng Nghe, rồi đứng yên lặng nhìn những hạt sương đọng long lanh, sáng ngời và tinh anh như những đóa hoa kim cương đang nở trên khóm trúc la đà bên cánh cửa thiền.

Càng nhìn chúng ở trong sự sâu lắng, tôi càng thấy thú vị và thú vị đến nỗi tôi phải cất lên tiếng gọi hai thầy Thái Tâm, Thái Tịnh và chị Thuần Nguyên đến để cùng thưởng thức.

Tất cả thầy trò chúng tôi đều đứng vòng tay và im lặng nhìn sâu để cảm nhận cái đẹp trong suốt, tinh anh của những hạt sương như đóa hoa kim cương ấy. Thoáng chợt tôi nghĩ, hạt sương khóm trúc chỉ là những loại vô tình mà khi gặp nhau, chúng đã tạo ra những cái đẹp rạng ngời, tinh

anh, trong suốt và hết sức thú vị cho con người chúng ta, nhưng thử hỏi khi con người chúng ta gặp nhau, đã tạo ra được những rạng ngời và tinh anh nào cho sự sống và cho chính chúng ta!

Sáng nào tôi cũng đi thiền hành với từng bước chân chậm rãi, từ Thiền Thất Lắng Nghe đến Hồ Sao Hôm, mỗi bước chân ý thức gắn liền với từng hơi thở hay với các cảm thọ và mỗi bước chân bình lặng đều chạm vào một cách vững chãi ở trên mặt đất, và cũng từng bước chân bình lặng, vững chãi ấy đã chạm vào trái tim tôi, khiến không gian trong tâm hồn tôi trở thành không gian thênh thang, khiến cho thời gian trong lúc tôi đi không còn là thời gian của ước vọng đợi chờ mà là thời gian của sự sống.

Mặt trời chưa bao giờ ngủ quên, mặt trời sáng nào cũng thức dậy, hoa và cỏ cũng đều uơm đầy sự sống; chim dậy hát ca; từng hạt sương tinh anh, long lanh phơi mình trên những cành trúc

biếc; suối đổ xuôi nguồn không phải để đi tìm sự sống mà để đi về với biển, hội nhập với sự rộng lớn và thăm sâu giữa cõi sống vô cùng; và rồi những chiếc lá vàng thanh thản từ giã thân cây để đi về cố quận, tiếp tục tái tạo sự tồn sinh và nở ra những đóa hoa thơm phức cho đời.

## LY NƯỚC TRONG

Có người khách đến hỏi tôi rằng, Đạo là gì ? Tôi mỉm cười. Khách hỏi tiếp, tại sao tôi hỏi đạo là gì mà thầy lại mỉm cười, thầy khinh tôi phải không? Tôi nói, tôi nào dám khinh ai, con sâu, con kiến tôi còn chưa dám khinh nữa, huống hồ gì là người biết mà suy tư và đặt ra câu hỏi to lớn thế này!

Tuy nhiên, cười cũng là đạo đấy chứ! Thế thì khóc không phải là đạo sao? Khóc cũng là đạo đấy chứ, cười hay khóc gì cũng là đạo cả. Nếu bạn muốn cười mà không cười được; nếu bạn muốn khóc mà không khóc được, thì cái cười khóc không được ấy là cái cười khóc phi đạo.

Cũng vậy, người sống phi đạo thì cái cười của họ cũng phi đạo, cái khóc của họ cũng phi đạo, cái ăn, cái uống của họ cũng đều phi đạo, cái đi, cái đứng của họ cũng đều phi đạo, nghĩa là trong đời sống của họ biểu lộ bất cứ cái gì, thì tất cả những



cái ấy đều là phi đạo cả. Chính họ là ly nước cấu đục, với ly nước ấy đem sử dụng vào bất cứ công việc gì, thì tất cả những công việc ấy, đều bị ô nhiễm và hư hỏng.

Trái lại, người có đạo như ly nước trong, có thể sử dụng vào bất cứ lãnh vực nào cũng đều đem lại lợi ích. Ly nước trong là nguyên ủy của mọi thứ nước. Cũng vậy, đạo là nguyên ủy của mọi sự sống, nên người nào sống có đạo, thì đời sống của họ có gốc rễ từ sự thanh trong và họ càng sống, thì càng trở nên những con người thánh thiện và lợi ích. Gốc của đạo là trong; gốc của phi đạo là đục, nên những người sống phi đạo, họ càng sống lại càng bị vẩn đục và càng gây thiệt hại cho họ và cho đời.

Vậy, bạn hãy đem một ly nước trong hay một ly nước bẩn để nấu cơm hay pha trà là tức khác bạn biết ngay thế nào là đạo và phi đạo.

## THƯƠNG LÀ MỘT PHÉP LẠ

Khi trong ta tình thương có mặt thì sự giận hờn và trách móc không còn. Khi tình thương trong ta càng lớn, thì sự giận hờn trách móc trong ta càng teo lại và sự hạnh phúc, an lạc trong đời sống của ta tự nở ra.

Tình thương không những có khả năng nhiếp phục được những hạt giống giận hờn và trách móc trong ta, mà còn có khả năng nhiếp phục tất cả những hạt giống tham lam, bần tiện trong ta nữa. Thương là cho, là tặng, là ban phát và hiến dâng. Thương là trái tim và bàn tay buông ra những gì tốt đẹp để hiến tặng cho người. Càng thương thì càng hiến tặng cho mọi người những gì cao quý nhất; càng thương thì càng hy sinh và vô ngã. Tình thương càng lớn thì lòng sân càng teo lại và có khả năng đem lại sự an toàn và hiến tặng sự không sợ hãi đến cho mọi người.

Trong gia đình cha mẹ dạy bảo con cái và con cái biết vâng lời cha mẹ là gốc từ nơi thương mà ra. Vợ và chồng sống có thủy chung từ tóc xanh cho tới bạc đầu gốc từ nơi thương mà được. Anh em hòa thuận, dưới kính trên nhường do thương mà nên. Thầy dạy trò nghe, gốc cũng từ nơi thương mà thành. Vua quan không thương dân, thì dân biết dựa vào đâu để thờ vua trọng quan, nên dân biết thờ vua, trọng quan là từ nơi thương mà có.

Thế mới biết, dù việc tuy dễ, nhưng thiếu tình thương, thì cũng trở thành chướng ngại và dù cho việc khó đến mấy, nhưng dù có tình thương thì cũng thành ra dễ dàng. Bởi vậy, các Bậc Thánh hiền xưa nay không có vị nào là không từ nơi thương mà biểu hiện sự cứu người, giúp đời. Chất liệu thương nơi một người có nhiều và lớn bao nhiêu, thì phẩm chất thánh thiện nơi người ấy được khẳng định bấy nhiêu.

Tình thương có thể giúp cho cõi người xóa đi tất cả những dị biệt về Tôn giáo, chủ thuyết, chính kiến, văn hóa, phong tục tập quán, lẫn mức quốc gia, giới tính, để cho mọi người có thể đi tới với nhau và sống chung trong hòa bình một cách tự nhiên. Do đó, tình thương là một phép lạ mà không có phép lạ nào cao hơn nữa cả.

## CON CHÓ VÀ VIÊN SỎI

Tôi hỏi Thiệu, chiều nay con đến chùa sao mà nét mặt có vẻ giận dữ đến thế, có một điều gì bất mãn vừa xảy ra cho con chăng? Thiệu trả lời, chiều nay con vừa mới đi tham dự một buổi “Hội Thảo Tương Lai Cho Giới Trẻ” về, con không những chán ngấy nội dung nhai đi, nhai lại và ca ngợi những thành quả trống rỗng của bài diễn văn mà con còn chán ngấy người đứng đọc và người ngồi nghe diễn văn một cách thụ động, con rất giận và ghét cái đám đó lắm Thầy ạ!

Nghe vậy, tôi mỉm cười và nói với Thiệu rằng, con hãy ngồi xuống trên ghế và hãy thở thật sâu, Thầy sẽ pha nước cho con uống. Thiệu đã nghe lời tôi liền ngồi xuống trên ghế và thở sâu, tôi bung ly nước trong đến đặt trước mặt và mời Thiệu uống. Thiệu uống ly nước trong xong, mặt mày tươi vui và tôi bắt đầu nói chuyện với Thiệu rằng:

Thiệu ơi, Thầy sẽ kể cho con nghe câu chuyện “Con chó và viên sỏi” ở trong kinh Đại Bảo Tích nhé! Chuyện rằng: có một người vì ác tâm cầm viên sỏi ném con chó, con chó đau điếng nổi giận viên sỏi và đã chạy bám theo viên sỏi để sửa.

Thiệu ơi, với câu chuyện ấy trong kinh Đại Bảo Tích đã giúp con thấy được những gì mà con đang va chạm với cuộc sống hôm nay. Người viết diễn văn, người đọc diễn văn và đám người ngồi nghe diễn văn chỉ là những nạn nhân cần phải đáng thương hơn là đáng trách con ạ! Nếu có đáng trách, thì hãy trách người chỉ đạo viết diễn văn, chứ không nên trách người viết, người đọc hay đám người ngồi nghe diễn văn, vì tất cả họ đều là những người bị chỉ đạo kia mà; vì tất cả họ đều là những người máy, nếu có người bấm nút thì họ viết, có người bấm nút thì họ đọc, có người bấm nút thì họ nghe, chứ họ đâu có phải là những con người có thẩm quyền để tự mình viết, tự mình đọc và tự

mình nghe, nên con phải thương họ mà không nên giận và trách họ.

Thiệu nói: Thầy ơi, con hiểu rồi, bây giờ con không giận và trách người viết diển văn, người đọc diển văn và đám người ngồi nghe diển văn nữa, mà con giận và trách người chỉ đạo viết diển văn Thầy ạ!

Nghe Thiệu nói, tôi nhìn thấy sự thông minh và sắc bén cũng như sự ngây thơ và cạn cọt của Thiệu, nên tôi liền mỉm cười và rất thương, rồi nói với Thiệu rằng: Con cũng không nên giận và trách người chỉ đạo viết diển văn, vì sao? Vì người ấy cũng chỉ là nạn nhân của hệ tư tưởng, vì sau lưng của người chỉ đạo là hệ tư tưởng con ạ! Một khi đã dựa vào hệ tư tưởng sai lầm, thì người chỉ đạo muốn chỉ đạo cho đúng cũng không thể nào đúng được. Thiệu hỏi, vậy thì bây giờ con giận và trách hệ tư tưởng? Tôi cười và nói với Thiệu rằng, cũng không nên! Con ơi, chính bản thân của cái giận và cái trách, chúng là những thuộc tính của vô minh

và tư tưởng, chúng cũng đang trôi chảy trong dòng vô minh và hệ tư tưởng sai lầm ấy. Thiệu hỏi, vậy thì làm sao hả Thầy? Tôi nói, con hãy vượt ra khỏi cái giận và cái trách trong con, là con đã vượt ra khỏi hệ tư tưởng vô minh ấy, và con mới có được sự an lạc và thanh thoi, để ngồi nghe bất cứ người nào đọc diễn văn, và trong khi nghe con sẽ nhận ra ngay động cơ và bản chất của bài diễn văn ấy là gì. Nếu không như vậy, thì chẳng khác nào chú chó giận dữ và chạy theo viên sỏi để sủa, trong lúc đó “người ném đá đã giấu tay” lại cười một cách thú vị.

Thiệu ơi, người “ném đá giấu tay” là người đáng thương, hơn là đáng trách, vì trong tâm thức của họ có quá nhiều hạt giống thù lợi và hèn nhát. Họ hèn nhát đến nỗi chỉ biết thù lợi mà không biết nhận lấy trách nhiệm về hành vi của mình, những con người như thế là những con người đáng và cần phải thương họ hơn nữa là vì họ đang bị cuốn trôi



trong dòng chảy vô minh hèn nhất và họ đang bị chỉ đạo và nhận chìm bởi dòng chảy vô minh hèn nhất ấy.

Thiệt ơi, khi đã thấy rõ gốc rễ của vấn đề, con hãy mở trái tim và tầm nhìn của con ra để cho tình thương, sự bao dung và sự chuyển hóa có mặt, để cho con và mọi người đi giữa mùa xuân mà không rộn ràng, sống giữa mùa hè mà không có cảm giác oi bức, nhìn lá thu bay mà tâm hồn thanh thoi như mây trắng và đi giữa mùa đông mà không có cảm giác băng giá lạnh lùng.

Nghe tôi nói, đôi mắt Thiệu sáng lên, nhoen miệng cười và chấp tay chào tôi tạm biệt. Tôi đã đưa mắt tiễn đưa Thiệu và thương Thiệu vô cùng.

## HƠI THỞ CÓ NỘI DUNG

Kinh An Bài Thủ Ý cũng như Kinh Tứ Niệm Xứ của Đức Phật dạy, đã giúp cho ta có cơ hội trở về với tâm ta qua sự theo dõi hơi thở. “Ta thở vào, ta biết ta đang thở vào; ta thở ra, ta biết ta đang thở ra. Thở vào dài, ta biết ta đang thở vào dài; thở ra dài, ta biết ta đang thở ra dài. Thở vào ngắn, ta biết ta đang thở vào ngắn; thở ra ngắn, ta biết ta đang thở ra ngắn. Ta thở vào có sự tịnh an toàn thân, ta biết ta đang thở vào và có sự tịnh an toàn thân; thở ra có sự tịnh an toàn thân, ta biết ta đang thở ra và có sự tịnh an toàn thân,…”

Nếu ta thở mà thiếu nội dung của biết là ta thở theo bản năng hay thở theo dẫn lực của nghiệp. Thở như vậy thì không phải chỉ có con người mới thở, mà các loài động vật và các thực vật cũng đều thở. Thở theo bản năng chỉ nuôi dưỡng thân thể của sinh học mà không thể nuôi dưỡng được thân thể

của tuệ giác hay của tâm linh. Nhưng, khi ta thờ có nội dung của biết, tức là có nội dung của chánh niệm tỉnh giác, thì không những ta có khả năng nuôi dưỡng thân thể tâm linh, thân thể sinh học mà còn có khả năng chuyển hóa thân và tâm ra khỏi những hệ lụy của khổ đau do phiền não đem lại nữa. Không những vậy, mà còn giúp ta tháo tung những hạt giống vô minh ở trong tâm ta, để cho cái biết được biểu hiện thường trực trong cuộc sống của ta.

Thờ có nội dung của biết, giúp ta lấy lại chủ quyền trong cuộc sống, giúp ta có tự do quyết định mọi vấn đề của cuộc sống, giúp ta thấy rõ ta đang là gì trong cuộc sống, giúp ta thấy rõ ta đang có mặt một cách đích thực trong mọi sự hiện hữu và mọi sự hiện hữu đang có mặt một cách đích thực trong ta, trong từng khoảnh khắc của sống.

Thờ có nội dung của biết, giúp ta thấy rõ là ta không có một cái ta cá biệt, độc lập và thực hữu, mà

ta chỉ có một cái ta hòa hợp, liên kết, giả lập vốn không có tự tánh. Nhờ thờ có nội dung của biết, mà ta tháo tung được mọi sự vướng mắc của ta đối với một bản ngã hư ảo ở nơi tự thân, ở nơi mọi sinh mệnh. Nó giúp ta vượt qua mọi sự trói buộc của sắc thân, mọi sự trói buộc của cảm giác, mọi sự trói buộc của tri giác, mọi sự trói buộc của những chủng tử tâm thức vận khởi hiện hành và mọi sự trói buộc từ tâm thức và từ các quan năng nhận thức. Thờ với nội dung biết như vậy, sẽ giúp ta đi vào trong mọi sự hiện hữu mà không bị bất cứ một sự hiện hữu nào làm trở ngại và mọi sự hiện hữu là hiện hữu ở trong ta, mà không bị bất cứ một cái ta hư ảo nào ở trong ta hay ở ngoài ta làm trở ngại.

Trong hơi thờ của ta không có nội dung của biết, thì trong mọi hành xử của ta sẽ không có nội dung của thương. Cái biết trong ta càng toàn hảo chừng nào, thì cái thương trong ta càng tinh khiết chừng ấy; cái biết trong ta càng rộng, thì cái thương

trong ta càng lớn; cái biết trong ta càng sâu, thì cái thương trong ta càng cao; cái biết trong ta càng thông suốt, thì cái thương trong ta không còn bị ngăn ngại; cái biết trong ta đạt đến chỗ tột cùng, thì cái thương trong ta đạt đến chỗ viên mãn.

Vậy, ta phải thực tập biết trong từng hơi thở của ta để cho thương cũng có mặt trong từng hơi thở của ta. Ta không biết ta trong từng hơi thở, thì ta cũng không thể thương ta trong từng hơi thở. Ta không biết ta trong từng hơi thở, thì ta cũng chẳng biết giá trị đích thực của cuộc sống ở nơi ta là gì. Ta không biết ta trong từng hơi thở, thì ta cũng chẳng biết gì về mọi người và những hiện hữu quanh ta và ta cũng chẳng có tình thương nào đích thực để hiến tặng cho mọi người và mọi loài. Ta sẽ sống như một kẻ khát khao cả suốt ngày tìm kiếm, và ta sẽ chết như một kẻ suốt đời mất mát và vô vọng.

Bởi vậy, tất cả những pháp hành đã được Đức Phật giảng dạy ở trong các kinh, đều để giúp cho ta đi tới với cái biết và cái thương của một bậc Toàn Giác, nghĩa là cái biết và cái thương toàn vẹn. Và chính cái biết, cái thương ấy mới có khả năng cứu người, giúp đời đem lại sự bình an cho tất cả.

## ĐÙA CHƠI VỚI KHỔ

Khổ là một sự thực của cuộc sống con người, nếu bạn không biết đùa chơi với nó là bạn đã mất đi rất nhiều cơ hội để tiếp xúc và nhận diện sự thực, đồng thời bạn cũng mất đi rất nhiều cơ hội để trưởng thành và hiểu được ý nghĩa đích thực của hạnh phúc.

Một nhạc sĩ nào đó đã hát: “Đường trần gian đầy ái thương đau, ai chưa qua chưa phải là người”. Như vậy, theo nhạc sĩ, con người đích thực phải là con người đã từng trải qua khổ đau và phải trưởng thành ngay trong khổ đau. Nhưng sự khổ đau của con người dưới cách nhìn của các Nhà Tôn Giáo là những thiên thần bị đọa.

Các Thiên thần vốn sống thênh thang nơi cõi trời thơ mộng, bỗng theo hương, nên bị gió ngàn cuốn vào đồng nội, chạm thanh sắc và xúc nếm vị trần, thoáng chốc gãy cánh và bị sà xuống nơi cõi

đời lận đận, đi giữa đường trần với những tháng ngày cát bụi gió bay, nên sống và chết chỉ cách nhau trong một hơi thở; khổ và vui chập chùng theo nhau trong từng ý niệm; rủi và may cùng gợn lên trong một dòng chảy đục trong, nụ cười và tiếng khóc ẩn hiện thay nhau trên một vẻ mặt con người và thành công hay thất bại của một đời người đã có ngay nơi khởi điểm và sự chuyển động của mỗi bước chân đi!

Sống trong những sự thế thiên diễn và bị động như vậy, con người làm sao có hạnh phúc, không có hạnh phúc tất nhiên khổ đau có mặt, nên khổ đau là một sự thực của cuộc sống con người, bạn làm sao mà có thể từ chối chúng. Bạn không chạm trán với khổ đau, bạn sẽ không bao giờ hiểu được giá trị đích thực của hạnh phúc là gì.

Bạn hãy thực tập đùa chơi với khổ đau như ngày xưa Đức Phật đã từng đùa chơi với chúng. Tại Vườn Nai Đức Phật đã nói với năm anh em Kiều



Trần Như rằng: “Đây là khổ. Đây là tập. Đây là diệt. Đây là đạo. Đây là khổ nên biết. Đây là tập nên đoạn. Đây là diệt nên chứng. Đây là đạo nên tu. Đây là khổ ta đã biết. Đây là tập ta đã đoạn. Đây là diệt ta đã chứng. Đây là đạo ta đã tu”.

Đức Phật nói: “Đây là khổ”. Như vậy, Ngài đã nắm trọn vẹn cái khổ như nắm trọn vẹn một trái cam trong lòng bàn tay và thanh thản nhẹ nhàng đưa nó lên và xoay nó mọi chiều cho mọi người cùng thấy. Không những Ngài chỉ nắm trọn vẹn mọi hình thái biểu hiện của khổ đau mà còn nắm trọn vẹn bản chất và mọi đặc tính của nó nữa, để chỉ rõ cho những ai có mắt thì có thể thấy, và những ai có trí thì ngay đó, có thể nhận ra mọi sự thực của vấn đề.

Đức Phật nói: “Đây là khổ”, nghĩa là Ngài muốn ta mở to đôi mắt ra để trực diện và đùa chơi với khổ đau như đùa chơi với những trẻ thơ, hoặc đùa chơi với trái cam trong lòng bàn tay, hay đùa

chơi với một chiếc bong bóng mà không phải nhắm đôi mắt lại, hay tránh né và quay lưng với nó.

Đức Phật nói: “Đây là khổ”, nghĩa là Ngài muốn ta mở to đôi mắt ra để nhìn và trực diện với nó như trực diện với người yêu. Bởi lẽ trong mỗi chúng ta không bao giờ có cái yêu đơn thuần mà yêu là do liên hệ. Liên hệ giữa bên này và bên kia; liên hệ giữa chủ thể và đối tượng; liên hệ giữa khát ái với âm thanh, sắc tướng, mùi vị và xúc chạm; liên hệ đến những khát khao, tìm kiếm và đuổi bắt, liên hệ với những ảnh tượng tồn đọng trong tâm thức đã biến thái, để trở thành chủng tử nhân duyên không phải chỉ một đời, hai đời mà nhiều đời và sự liên hệ ấy, không phải chỉ ở cõi này mà còn ở cõi kia; không phải chỉ ở thế giới này mà còn ngay cả ở thế giới của bên kia nữa.

Khi tình yêu trào dậy, ta mở to đôi mắt để trực diện với người yêu như thế nào, thì khi khổ đau trời dậy trong ta, ta phải mở to đôi mắt để trực

diện với khổ đau trong ta, cũng đúng như thế ấy. Ta mở to đôi mắt thấy rõ khổ đau không phải là để sợ hãi, không phải là để tránh né mà để thương và để đùa chơi với nó, và giúp nó cùng ta sánh vai đi lên.

Ta hãy nhìn sâu vào sự hiện hữu của những nỗi khổ đau trong ta, để thấy rõ nó vốn không có tự tính, nó hiện hữu cũng cần phải có điều kiện, hễ có điều kiện thích hợp với nó thì nó phát sinh và tồn tại; nếu không có điều kiện thích hợp với nó thì tự nó ẩn diệt và tiêu vong. Khổ đau là vô thường như bất cứ sự vô thường nào của mọi sự hiện hữu, vì biết chắc như vậy, nên ta nhìn nó để mỉm cười và thương yêu.

Ta hãy nhìn sâu vào những nỗi khổ đau ở trong ta, để ta có thể đồng cảm với những nỗi khổ đau của người khác, của đồng loại và ngay cả mọi loài mà đừng bao giờ có những lời nói, có những hành động hay có những ý nghĩ khiếm nhã đối với

tất cả họ. Và ta mong rằng, trong thế giới con người đừng ai khiếm nhã với ai, và trong thế giới của muôn loài đừng có loài nào đối xử khiếm nhã với loài nào. Loài mạnh thì biết bảo vệ loài yếu, người giàu thì biết giúp đỡ người nghèo, người trí thì biết tìm đủ mọi cách để nâng đỡ kẻ ngu.

Bởi vậy, ta hãy mở to đôi mắt để nhìn sâu vào trong lòng của mọi sự khổ đau để biết một cách chắc chắn rằng, khổ đau là ở đây mà không phải ở nơi kia, biết vậy là ta đã có khả năng để đùa chơi với nó mà chẳng có chút gì là sợ hãi.

Đức Phật nói: “Đây là tập”, tức là những tập khởi của khổ đau. Như vậy, Đức Phật đã thấy, biết và nắm trọn vẹn tất cả sự huân tập và lưu hiện của những chủng tử khổ đau. Ngài muốn ta không phải chỉ nhìn những hình thái biểu hiện của khổ đau mà hãy mở to đôi mắt nhìn sâu, nhìn xuyên suốt vào trong lòng của những khổ đau, để thấy rõ và ôm lấy những hạt giống khổ đau đang huân tập và vận

hành ở trong ta, để soi sáng, thương yêu và chuyển hóa. Nếu ta không mở to đôi mắt nhìn sâu vào trong lòng của khổ đau, thì làm sao ta có thể thấy rõ và ôm lấy những hạt giống khổ đau để soi sáng, thương yêu và chuyển hóa, và nếu ta không chuyển hóa được những hạt giống khổ đau trong lòng ta, thì làm sao ta có thể thoát ly được những tính chất và mọi hình thái biểu hiện của nó, và thử hỏi ta chạy đường nào cho thoát khỏi?

Đức Phật nói : Đây là tập khởi của những khổ đau, chứ không phải những tập khởi của khổ đau có từ nơi nào. Như vậy là Ngài muốn chỉ cho ta thấy rằng, tập khởi của những khổ đau, nếu có mặt thì chúng đang có mặt ở trong thân tâm này, chứ không phải ở nơi thân tâm nào khác. Nghĩa là ở nơi thân tâm này có vô minh, có tham ái, có sân hận, có si mê, thì ở nơi thân tâm này có những tập khởi của khổ đau, chứ không phải những tập khởi của những khổ đau nằm ở thân tâm nào khác.

Ta hãy nhìn sâu vào tập khởi của những khổ đau ở trong thân tâm ta, để ta ôm ấp, soi sáng và chuyển hóa. Ta có khổ đau, vì trong ta có vô minh. Ta có khổ đau, vì trong ta có tham dục. Ta có khổ đau, vì trong ta có những hạt giống giận hờn và trách móc. Ta có khổ đau và thất vọng, vì trong ta có những tri giác sai lầm về một bản ngã cố hữu ở nơi sắc thân, về một bản ngã cố hữu ở nơi mọi cảm giác, về một bản ngã cố hữu ở nơi tri giác, về một bản ngã cố hữu ở nơi những chủng tử tâm hành và về một bản ngã cố hữu ở tận chiều sâu của tâm thức. Và ta có khổ đau là do ta có những tri giác sai lầm về một bản ngã cố hữu ở nơi tự thân, ở nơi con người, ở nơi mọi chúng sanh và ở nơi mọi sinh mệnh. Ta có khổ đau và thất vọng, vì do vô minh và tri giác trong ta đã vẽ ra cho ta một cái ta hư ảo. Không những hư ảo trong hiện tại mà còn hư ảo ngay cả quá khứ và tương lai; không những vẽ ra sự hư ảo ở nơi thế giới này mà còn vẽ ra cho ta

những sự hư ảo ở tận nơi thế giới bên kia. Ta khổ đau và thất vọng, vì tri giác sai lầm của ta đã tách ta ra khỏi thế giới hòa điệu nhất như tuyệt đối, để khiến ta đuổi bắt một bản ngã ở trong thế giới ảo tưởng, phù hư.

Ta hãy nhìn sâu vào những tập khởi của những khổ đau trong ta, để thấy rõ chúng vốn không có tự tính, chúng tập khởi cũng cần phải có những điều kiện thích ứng, nếu không có những điều kiện thì chúng không thể huân tập và khởi hiện. Chúng là vô thường như bất cứ sự vô thường nào của mọi sự hiện hữu, vì biết chắc như vậy, nên ta ôm ấp nó để mỉm cười và chuyển hóa.

Ta không những chỉ nhìn sâu vào những tập khởi của khổ đau, mà còn nhìn sâu vào mọi hình thức huân tập và biểu hiện của chúng, cũng như những cá tính và bản chất của chúng để thay chột. Ta thay chột vô minh bằng tỉnh giác, tham ái bằng

buông xả là tức khắc những tập khởi của mọi khổ đau đều được chuyển hóa.

Mỗi khi vô minh và tham ái trong tâm ta đã được thay chốt, thì vô biên phiền não trong ta cũng tùy theo đó mà được tảo trừ.

Vậy, Đức Phật nói: “Đây là tập” là Ngài muốn ta mở to đôi mắt không phải chỉ để nhìn trực diện mà nhìn sâu, nhìn xuyên suốt mọi hình thái huân tập và biểu hiện của những chủng tử tạo nên khổ đau, cũng như những cá tính và bản chất của chúng, để ôm ấp, mỉm cười, đùa chơi và chuyển hóa.

Đức Phật nói: “Đây là diệt” là Ngài muốn cho ta thấy rõ hạnh phúc và an lạc là ở đây, ở ngay nơi thân tâm này, ở ngay nơi hiện thế và ở ngay nơi cuộc đời này. Ở ngay nơi thân tâm ta vắng bật hoàn toàn những tập khởi của khổ đau, thì hạnh phúc và an lạc đích thực có mặt. Hạnh phúc và sự an lạc đích thực là mọi hình sắc, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm bên ngoài hay những ảnh tượng



tồn đọng trong tâm thức ta, mà ta phải biết đình chỉ những chủng tử vô minh và khát ái ở trong ta, vì chúng là tác nhân, khiến ta đang bị vướng mắc vào những cái đó. Ta hạnh phúc là ta sống giữa lục trần mà tâm ta không bị điều động bởi vô minh và không hề bị vướng mắc bởi tham ái.

Đức Phật nói: “Đây là diệt” là Ngài muốn ta mở to đôi mắt để nhìn sâu vào những tập khởi của khổ đau, để thấy rõ bản thể của chúng xưa nay vốn là tịch diệt để ta mỉm cười và thông dong vui chơi trước muôn ngàn hiện tượng diệt sinh của vạn hữu.

Đức Phật nói: “Đây là đạo” là Ngài muốn ta mở to đôi mắt để nhìn thấy đạo chính là đây, chính ngay ở nơi thân tâm này, chính ngay ở nơi mỗi phút giây của sự sống trong ta, quanh ta và chính ở ngay nơi cuộc đời này đây, chứ không phải ở bất cứ nơi nào xa lạ.

Chính ngay ở nơi mọi hình sắc, mọi cảm giác, mọi tri giác, mọi chủng tử tâm hành, và mọi

nhận thức mà thấy đạo, thực nghiệm đạo và chứng nghiệm đạo và cũng chính từ đó mà giải thoát. Chính ngay ở nơi sáu quan năng của nhận thức, sáu đối tượng của nhận thức và ngay nơi sự biểu hiện của các nhận thức mà thấy đạo, thực nghiệm đạo, chứng nghiệm đạo và thành tựu đạo giải thoát. Nói rõ hơn là ngay ở trong lòng của những khổ đau, của những tập khởi của khổ đau mà thấy đạo, thực nghiệm đạo, chứng nghiệm đạo và thành tựu đạo giải thoát.

Đức Phật nói: “Đây là đạo” là Ngài muốn ta mở to đôi mắt để thấy rõ “đạo” ngay trong lòng của các pháp duyên khởi, và cũng thấy rõ “diệt” ngay từ nơi các pháp duyên khởi ấy. Và Ngài nói “Đây là đạo” là Ngài muốn ta mở to đôi mắt nhìn sâu vào tâm ta, để thấy rõ ngay “đạo là bờ đề”. Tu đạo là hành bờ đề. Chứng đạo là chứng nhập bờ đề. Hành đạo là chuyển tải hạt giống trí tuệ và từ bi đi vào cuộc đời, nhằm tạo mọi cơ duyên để cho mọi người

và mọi loài phát triển tâm bồ đề và chúng nhập tâm ấy một cách toàn vẹn.

Như vậy, Đức Phật nói: “Đây là đạo” là Ngài muốn ta mở to đôi mắt để thấy, để biết khổ đau ở đâu thì những tập khởi của những khổ đau ở đó; khổ đau và những tập khởi của khổ đau ở đâu, thì đạo ở đó. Và đạo ở đâu thì chúng nghiệm tịch diệt và nhập thể Niết bàn, hạnh phúc và an lạc ở đó.

Bởi vậy, bấy giờ tại Vườn Nai, Đức Phật đã nói cho năm anh em Kiều Trần Như rằng: Đây là khổ; đây là tập; đây là diệt; đây là đạo, là đã bao hàm trọn vẹn mọi ý nghĩa của cuộc sống con người và đã giải quyết mọi vấn đề của con người một cách tích cực để thăng hoa.

Do đó, thăng hay trầm, khổ đau hay hạnh phúc của cuộc sống con người, khi mà ta chưa biết rõ gốc rễ và ngọn ngành của chúng, thì những nổi băn khoăn và kinh hãi ngày ấy, sẽ biến làm mây lành che mát và tưới tắm trần gian. Những giận hờn

và trách móc ngày hôm qua, nay đã trở thành nụ cười an lạc ngay trong từng phút giây của sự sống.

Vậy, ta xin chấp đôi tay búp sen an trú hoàn toàn trong chánh niệm để cảm ơn Đức Phật, cảm ơn đời và cảm ơn những nỗi khổ đau một cách sâu xa!

## ĐÃ ĐẾN

Trong kinh Nikàya Đức Phật dạy: “Nhu Lai không có tranh cãi với đời, chỉ có đời thích tranh cãi với Nhu Lai mà thôi”. Nhu Lai có cuộc sống như thực; có cái thấy như thực; có cái biết như thực; có ngôn ngữ và hành động như thực, chính cái như thực ấy, khiến cho những người sống giả dối giữa đời sinh tâm khiếp đảm và sợ hãi đối với Ngài. Người sống giả dối thì sợ và muốn khuất lấp sự thực; người sống tà vạy thì sợ và muốn khuất lấp sự ngay thẳng; người sống bất lương thì sợ và muốn khuất lấp người hiền lương,... Người sống giả dối, tà vạy, bất lương là người đam mê tiền tài, sắc dục, danh vọng, quyền lực, ăn chơi và khai thác các cảm giác để hưởng thụ. Những người này họ lý luận theo cách lý luận của họ, họ tranh cãi theo cách nhìn và cách thấy của họ. Không những trong đám người ấy, họ tranh cãi và thanh toán đối với

nhau, mà họ còn muốn tranh cãi và thanh toán đối với những ai không theo họ, không đồng cách sống với họ. Họ tranh cãi về chân lý, về hạnh phúc, chẳng khác nào đám người mù tranh cãi về con voi.

Động cơ của mọi sự tranh cãi đều có gốc rễ từ ngũ dục. Đam mê ngũ dục dẫn tới sự tranh cãi và lý luận. Động cơ của mọi sự tranh cãi đều có gốc rễ từ vô minh, nếu một người có minh thì còn gì nữa để tranh cãi. Như Lai đã đoạn tận vô minh, vượt ra ngoài ngũ dục, nên đối với Ngài không có lúc nào là không minh và không có bất cứ sự tranh cãi nào. Ngài là bậc đã thấy, đã biết, đã đến và sống chân thực với sự hạnh phúc toàn hảo và thương yêu.

## HAO HƠI TÔN TƯỚNG

Chiều hôm qua (ngày 30 tháng 6 năm 2004), Hiếu đã đến Thất Lãng Nghe Chùa Từ Hiếu thăm tôi sau những tháng ngày xa cách. Suốt buổi nói chuyện, Hiếu nói với tôi từ chuyện này qua chuyện khác không ngưng nghỉ và tôi chỉ biết ngồi im lặng để lắng nghe. Kết thúc chuyện, Hiếu lại khen chế độ này và lại chê bai chế độ kia. Tôi mỉm cười và khẽ nói: Hiếu ơi, chế độ nào rồi chó cũng ăn phẩn, mèo cũng bắt chuột, sâu bọ cũng đục khoét cây lá, muỗi vẫn tìm cách hút máu mọi loài, chim vẫn bay trên trời, cá vẫn lội dưới nước, trâu bò vẫn đi bốn chân và ăn cỏ, trăng vẫn tỏa sáng ban đêm và mặt trời vẫn tỏa chiếu ban ngày, vậy khen và chê bai làm chi cho lao tâm nhọc trí, hao hơi tôn tướng Hiếu ạ! Nghe tôi nói, Hiếu chợt nhận ra một điều gì đó, trở mắt nhìn tôi, cười và tạm biệt.

## BẢN NĂNG VÀ THỦ THUẬT

Trong Tu Viện có một Tu sinh lấy ăn ngủ làm sở đắc và một Tu sinh khác lấy tụng kinh làm sở đắc. Tu sinh lấy ăn ngủ làm sở đắc, nên vị này bị rất nhiều người chán ghét và Tu sinh lấy tụng kinh làm sở đắc, nên được mọi người xúm xít ưa thích và khá lắm về lợi nhuận. Lại có một vị Tu sinh hỏi vị Thiên chủ rằng, giữa hai vị Tu sinh ấy, xin thầy dạy cho con nên học theo hạnh vị nào? Vị Thiên chủ mỉm cười và nói: “Giữa hai hạnh ấy chẳng có hạnh nào đáng để con học cả. Vì sao, vì sở đắc về ăn và ngủ là sở đắc của loài súc sanh, nó bị điều khiển bởi bản năng và sở đắc về tụng kinh là sở đắc của loài quý quyết, nó bị điều khiển bởi thủ thuật, nên tất cả đều là vô minh, và đều bị trói chặt trong sinh tử. Vị kia hỏi, vậy làm sao mà thoát ly sinh tử? Ăn ngủ đừng chạy theo bản năng, tụng kinh đừng chạy theo thủ thuật, chắc chắn sinh tử đời này giải quyết xong.



## AI CHẾT!

Sống không có ước muốn là vô vị, nhưng sống có quá nhiều ước muốn lại càng vô vị hơn!

Sống không có ước muốn, đó là thế giới của sự chết, của sự trơ lì. Nhưng sống có quá nhiều ước muốn, thì không phải là thế giới của sự chết, của sự trơ lì mà sự sống của ta chết ngay trong những ước muốn đó.

Như vậy, ai chết không có ai chết cả, chính cái ước muốn hay không ước muốn làm cho sự sống của ta bị chết!

## TỰ HÀO

Có nhiều người đã dạy cho em về niềm kiêu hãnh và tự hào. Tự hào về chính em, tự hào về gia đình và dòng họ của em, tự hào và kiêu hãnh về quê hương của em. Nhưng em ơi, ta nói với em rằng: mọi sự dạy dỗ như vậy là đều đưa em đến chỗ ngu muội cả, em ạ!

Và, cũng có nhiều người đã mạt sát em rằng, em là hèn nhất, em sống vô tích sự, gia đình và dòng họ của em thối nát, quê hương của em là nghèo đói, lạc hậu, nhưng em ơi, em đừng buồn, vì những người mạt sát như vậy, họ hèn nhất hơn em, họ vô tích sự hơn em, gia đình và dòng họ của họ thối nát hơn gia đình và dòng họ của em, và quê hương của họ nghèo đói và lạc hậu hơn quê hương của em.

Em hãy chấp nhận mặt sát ấy đi, vì đó là tiếng trống đánh thức em dậy, đánh thức gia đình, dòng họ và quê hương em đứng dậy, để đi lên.

Nên, em đừng tự ty với những lời mặt sát ấy. Không những tự hào làm cho em ngu; dẫn em đi vào bóng tối và giết chết em, mà tự ty cũng dẫn em vào bóng tối và giết chết em, em ạ!

Không tự hào, không tự ty mà nghe, thấy và tiếp xúc được với sự thật của mọi vấn đề, dù là sự thật ấy hết sức phũ phàng thì em cũng đã là người văn minh, em có rất nhiều cơ hội để tiến bộ, để dựng xây lại chính những gì mà em đã bỏ mất rất nhiều cơ hội.

Em hãy làm tất cả những gì tốt đẹp, nhưng đừng có bất cứ một sự tự hào và tự ty nào, thì em sẽ là một người dễ thương hơn bất cứ sự dễ thương nào của thế giới này.

## HÃY THẢ TÊN TRỘM

Thực tại vốn không có cái tôi, bạn đừng ôm cái tôi để đi tìm thực tại. Bạn hãy buông bỏ mọi ý niệm về cái tôi, thì chân lý là bạn, bạn không cần tìm chân lý ở đâu nữa. Bạn hãy buông bỏ cái tôi của bạn đi, thì hạnh phúc chính là bạn, và bạn chính là hạnh phúc. Bạn không còn mất công đi tìm kiếm hạnh phúc. Nếu bạn không buông bỏ “cái tôi, và cái của tôi”, thì bạn muôn đời làm bạn với sự sợ hãi, với những sự thất vọng và khổ đau.

Bạn biết không? Cái tôi của bạn đã cướp mất toàn bộ châu báu trong đời sống của bạn. Nó là yêu quý mà trá hình thân thiện để hút hết tinh chất của bạn.

Vậy, bạn hãy buông nó ra!!!

## MỘT TẤM LÒNG

Người có tấm lòng, người ấy biết giảm bớt niềm vui của riêng mình, để hòa nhập vào những nỗi khổ đau của người khác, khiến cho nỗi đau của người khác loãng ra.

Biết đặt địa vị và hoàn cảnh của mình vào địa vị và hoàn cảnh của những người gặp nhiều khó khăn và khổ đau trong cuộc sống để chia sẻ và cảm thông.

Nên, người có trí tuệ thì họ đến với nhau bằng tất cả tấm lòng. Người trí thức thì đến với nhau chỉ nửa tấm lòng, còn người quyền lực thì chẳng có tấm lòng nào để đến với nhau, họ đến với nhau bằng tất cả sự nghi ngờ và đề phòng, họ đến với nhau bằng tất cả chiến thuật và chiến lược.

## TIN TƯỞNG VÀ THÂN THIỆN

Vai trò của tôn giáo là giúp cho con người giải phóng ra khỏi tâm thức nghi ngờ và sự sợ hãi của chính họ. Do nghi ngờ, nên con người chỉ nói với nhau nửa lời, chỉ cười với nhau nửa miệng và nhìn nhau chỉ có nửa con mắt. Và do nghi ngờ, nên con người đã tạo ra bóng tối cho nhau và cùng nhau sống trong bóng tối.

Và sự sợ hãi là con đẻ của nghi ngờ. Sự sợ hãi làm cản trở ta, khiến ta không bao giờ thấy được sự thật, nghe được sự thật và tiếp xúc được với sự thật.

Nên, sự sợ hãi làm cho ta hèn yếu, làm cho ta không nói lên được cho người khác nghe bằng chính sự tự do của ta, và ta không thể hành động bằng chính hành động của ta.

Hạnh phúc và sự tự do của ta đã bị giết chết bởi hai chất liệu nghi ngờ và sợ hãi ở trong tâm thức ta.

Vậy, tôn giáo có mặt trong cuộc đời là để giúp con người vượt ra khỏi những tình trạng nghi ngờ và sợ hãi từ nơi tâm thức của chính họ.

Ta chỉ có hạnh phúc, khi nào ta nhìn mọi sự hiện hữu trong sự tin tưởng, thân thiện và biết nắm tay nhau cùng đi!

## CHẾT ĐIỀNG

Tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ là năm đối tượng có nhiều sự quyến rũ, khiến cho tất cả chúng ta thường ao ước và đuổi bắt. Ta đã ao ước và đuổi bắt chúng từ đời này qua kiếp khác, khiến cho ta đi đứng không yên, nằm ngồi không vững, ăn uống không an, không tròn giấc ngủ. Và trở thành kẻ cùng tử lang thang khắp cả vạn nẻo đường.

Tiền tài cho ta hạnh phúc rất ít, nhưng cướp mất hạnh phúc của ta rất nhiều. Tiền tài tạo ra tình bạn cho ta rất ít mà cướp mất tình bạn của ta rất nhiều. Sắc đẹp và danh vọng cũng vậy, chúng cho ta hạnh phúc rất ít mà cướp mất hạnh phúc của ta rất nhiều.

Và ta càng đam mê ăn uống, thì làm cho cuộc sống của ta càng buông lung và dâm lung.



Buông lung và dâm lung là những chất liệu đưa ta vào nẻo chết.

Ngủ nghỉ cũng vậy, càng đam mê ngủ nghỉ, càng làm cho ta nặng nề, rã rượi và ngu đần.

Bởi vậy, năm thứ ấy đã làm cho nhiều người chết điếng vì chúng.

## **BUÔNG NÓ RA!**

Bạn biết không? Mọi sự hiện hữu giữa cuộc đời đều là những người bạn đã; đang và sẽ giúp đỡ chân tình đối với bạn, không có ai dọa dẫm và trừng phạt bạn cả. Chỉ có sự chấp ngã của bạn làm cho bạn mất tự do; và chính sự chấp ngã của bạn làm cho bạn trở thành kẻ đê tiện và khốn cùng.

Buông bỏ sự chấp ngã là tức khắc bạn có tự do và bạn trở thành “một” với toàn thể thế giới. Bạn không cần đi tìm sự tự do ở bất cứ một thế giới nào nữa, nên bạn hãy buông nó ra đi!

## CHUYỆN MỘT CHÚ RỪA

Trong từng động tác của ta, ta phải biết ta là gì. Và ta cũng phải biết môi trường đang sinh hoạt của ta là gì. Nếu không biết như vậy, ta sẽ bị đánh lừa bởi tâm thức ta và hoàn cảnh của ta.

Trong văn học cổ tích có kể chuyện chú rùa ở trong một cái hồ bị khô nước, chú được hai chú chim thương tâm và cứu giúp bằng cách bảo chú rùa cắn miệng kỹ vào một thanh tre, để hai chú chim cắn vào hai đầu của thanh tre và bay, đưa chú rùa ấy đến một hồ nước trong và mát để tiếp tục sống.

Hai chú chim đã dặn chú rùa, hãy nhớ kỹ là mình đang ngậm miệng vào thanh tre và không nói bất cứ điều gì, cho đến khi hai chúng tôi hạ cánh an toàn. Thế rồi, khi hai chú chim cất cánh được một đoạn, trẻ em thấy chuyện lạ, đều la lên, chú rùa! Chú rùa! – chú rùa liền mở miệng, muốn nói kệ tôi,

nhưng khi mới mở miệng, chú ta liền rớt xuống đất và tán thân mất mạng ngay.

Cũng vậy, sống giữa cuộc đời, ta không làm chủ được ta, ta không biết ta và hoàn cảnh của ta là gì, thì ai mà có thể cứu giúp được ta. Ta không làm chủ được ta và không biết được ta và hoàn cảnh của ta là gì, mà ta chỉ hành động theo bản năng hay theo cá tính thì làm sao, ta có thể thoát khỏi nạn tán thân mất mạng như chú rùa!

## NGƯỜI THẢ TÙ

Bạn thương ai, thì bạn nên tạo ra sự tự do cho người đó, chứ đừng nên buộc chặt họ. Nếu buộc chặt họ, không những bạn mất tình cảm mà mất luôn cả người ấy.

Bạn nên biết! Tình cảm quá thắt chặt, thì cả hai phía sẽ làm cho nhau mất tự do, và mất luôn cả chủ quyền.

Bạn đừng làm người cai tù của tình cảm. Người cai tù chỉ có sự thoải mái và có sự tự do, khi ở trong tù không có người tù!

Người ở tù khổ bao nhiêu, thì người cai tù cũng khổ bấy nhiêu bạn ạ, nên bạn đừng làm người cai tù mà nên làm người thả tù!

## NHƯ Ý

Như ý là một ước muốn hết sức hư ảo của con người. Tại sao? Vì con người đầy dẫy sự tham lam, và chấp ngã. Càng tham lam thì càng không như ý và càng chấp ngã thì càng mất hết tự do .

Như vậy, bạn ôm ấp lòng tham mà đi tìm cầu như ý, chẳng khác nào chàng què đi tìm kiếm bước chân tự do và nhà thơ đi tìm giọt nắng giữa trời khuya!

Như ý, như ý, tiếng kêu vừa hư ảo, vừa vô vọng của con người, và bất như ý không cần con người gọi mời mà lúc nào và ở đâu cũng xảy ra, khiến cho con người bất cứ ở đâu và thời nào cũng mòn mỏi hư hao!

## **BAY BÔNG LÊN CAO**

Bạn có cá tính của bạn, tôi có cá tính của tôi, thì chúng ta không cùng nhau đi vào đại thể và làm nên đại sự được.

Và như vậy là ta đến với nhau để làm cái riêng, đem cái chung để phục vụ cái riêng, nên mọi điều tốt trở nên xấu, mọi điều thành trở nên hư, tai họa, tai họa không cầu mà tự đến, ta từ trên cao bổng rơi xuống thấp.

Và, nếu ta biết loại bỏ cá tính của ta, để đem cái riêng làm cái chung, thì trong đời sống của ta họa tự tiêu và phước tự đến, nên ta từ vực thẳm mà bay vụt lên cao!

## **BƯỚM SA LƯỚI NHỆN**

Bướm sa lưới nhện, bởi bướm thường đi tìm hoa. Nhện bẫy bướm bằng những lưới giăng của mình nơi những vườn hoa.

Cũng vậy, thần sào khỏ đau thường giăng lưới ở nơi những vườn hoa ngũ dục, nên ta đi tìm kiếm hạnh phúc ở nơi ngũ dục, thì trước sau gì, ta cũng phải bị sa lưới thất vọng và khổ đau.

Bấy giờ, ta chẳng khác nào chú bướm sa vào lưới nhện!



## MỜI BẠN UỐNG TRÀ

Tôi không bao giờ mời bạn uống trà bằng cái đầu của tôi, vì tôi biết cái đầu của tôi rất cao quý mà cũng rất tầm thường dơ bẩn và độc hại.

Cái đầu tôi trở nên cao quý khi tôi nghĩ đến người khác để thương yêu và phục vụ với trái tim vô cầu.

Và cái đầu tôi trở nên xấu xí và độc ác, khi tôi nghĩ quá nhiều về mình và tìm đủ mọi cách để cho người khác phục vụ mình, bằng trái tim ích kỷ.

Bởi vậy, cái đầu của tôi khi giao tiếp với ai, lúc nào và ở đâu cũng tính toán lợi hại. Lợi mình hại người và hại vật.

Nên, tôi không mời bạn uống trà với cái đầu đâu nhé, tôi chỉ mời bạn uống trà với chiếc áo không túi, với đôi bàn tay không nắm bắt, và một trái tim đầy ắp tình người.

Vậy, bạn hãy uống trà đi!

## **RÁC PHÂN TRÊN CỎ**

Bạn muốn thoát ly những âu lo và sợ hãi, những yếu đuối và hèn mọn, mà bạn lại tìm đủ mọi cách để tích lũy kiến thức về thiền, về kiến thức niệ̣m Phật, về tài sản, chiếm hữu sắc dục, đua đòi xưng danh, đam mê ăn uống, thì chẳng khác nào bạn muốn diệt cỏ, nhưng lại đem phân rắc lên trên nó!

## NỖI TIẾNG LỪA ĐẢO

Bạn biết không! Có khi cái tôi của tôi mượn những kiến thức, mượn những hiểu biết để biểu hiện; có khi mượn những lời kinh, tiếng kệ hay thơ văn, âm nhạc để biểu hiện; có khi mượn những dáng dấp minh triết, hay những dáng dấp tôn giáo để biểu hiện; có khi mượn những tình yêu hay mượn những danh xưng tổ chức và chính trị hoặc tôn giáo để biểu hiện.

Nói tóm lại, giữa thế gian này có bao nhiêu ngôn từ và danh tướng, thì cái tôi của tôi có bấy nhiêu cách vay mượn để biểu hiện. Nó vay mượn một cách tinh xảo và tài tình. Nó lau lách vay mượn và đánh lừa mọi người một cách xảo diệu.

Bạn biết không? Cái tôi của tôi, cái tôi của bạn và cái tôi của tất cả mọi người là chủ nhân ông của mọi sự lừa đảo, là chủ nhân ông tạo nên mọi sự thất vọng và khổ đau.

Nên, “cái tôi” là sự lừa đảo nổi tiếng của tư tưởng.

## CHO ĐẾN KHI NÀO

Thiền là làm cho tâm ý yên lắng. Trước hết là yên lắng mọi danh ngôn, rồi lại yên lắng mọi ảnh tượng của danh ngôn và sau cùng là yên lắng mọi ý tưởng về danh ngôn.

Như vậy, thiền giúp cho tâm ta thoát ra khỏi mọi lưới giăng của danh ngôn mà thể nhập tự tánh.

Vậy, tại sao bạn tu thiền mà lãng xãng với danh ngôn với danh tướng lắm vậy, bạn lãng xãng như vậy, thì thử hỏi đến khi nào tâm bạn mới lắng yên?

## CHỈ LÀ MỘT

Đức Phật là đáng thấy rõ tự tánh giác ngộ và đã thể nhập hoàn toàn với tự tánh ấy, nên mỗi khi ta niệm Phật là ta có khả năng tiếp xúc với tự tánh giác ngộ ấy của Đức Phật và ta cũng có khả năng tiếp xúc với tự tánh giác ngộ ấy nơi chính ta.

Ta hành thiền là cũng để thấy và thể nhập tính ấy chứ không gì khác.

Vậy, niệm Phật và hành thiền khác nhau chỗ nào mà ta kỳ thị nhau!

## SUY NGHĨ QUÈ

Bạn thử nghĩ có cái gì hiện hữu giữa đời này, có phải mà không có trái, có trên mà không có dưới, có trong mà không có ngoài, có trước mà không có sau?

Nếu chỉ nghĩ đến phía phải mà không nghĩ đến phía trái, nghĩ trên mà không nghĩ đến dưới, nghĩ trong mà không nghĩ đến ngoài, nghĩ trước mà không nghĩ đến sau, thì cái nghĩ của bạn đã bị khuyết tật, cái nghĩ đó không giúp bạn bước đi những bước vững chãi và không giúp cho bạn cái nhìn có sự thanh thoi.

Chính cái nghĩ đó đã đem lại cho đời sống của bạn sự nghèo nàn và què quặt, chứ không ai làm cho bạn bị nghèo nàn và què quặt đâu nhé!

## CHẰNG THỀM

Bạn suốt ngày, suốt tháng, suốt năm và suốt cả cuộc đời nói về chân lý và đi tìm chân lý, nhưng chân lý chẳng thềm tìm và để ý đến bạn!

Trong đời sống của bạn chân lý đã bị đánh mất chẳng, nếu không tại sao bạn phải đi tìm???

## **BIẾT**

Bạn ơi! Bạn có biết không? Con dao bén có thể giúp bạn, nhưng nó cũng có thể hại bạn.

Cũng vậy, tâm của bạn đã có thể giúp bạn rất nhiều, nhưng cũng có thể hại bạn rất lắm!

Vậy, bạn nên biết, cái gì đã làm lợi cho bạn thì cái ấy cũng có thể làm hại bạn!



## ĐẠI SĨ

Thế nào là kẻ sĩ? Kẻ sĩ là người sống ngay nơi chỗ nhớp mà biến chỗ nhớp ấy thành chỗ sạch; ngay nơi chỗ chật hẹp mà làm cho nó rộng lớn ra; ngay nơi chỗ ồn ào mà làm cho nó yên tĩnh; sống chân thật giữa những người dối trá; sống giản dị giữa những xã hội xa hoa; sống an nhiên giữa những phiền lụy; sống vô cầu giữa đám người đa dục; sống tươi mát giữa đám người hận thù; sống bình lặng giữa đám người tranh chấp; sống quên mình giữa đám người ích kỷ; sống vô úy giữa đám người quyền lực, ai sống với cả cuộc đời như vậy, người ấy là kẻ sĩ và là bậc đại sĩ!

**CHO!**

Ta có thể cho những loài cá, rong, rêu và bùn, nhưng ta không thể cho những loài cá đôi cánh để cá bay lên không trung và lại càng không thể cho những loài cá kim cương và hột xoàn.

Cũng vậy, làm sao ta có thể cho những người say bằng những lời hay ý đẹp!

## **ĐÁ!**

Bạn biết không? Người đập đá, đá không đau, nhưng người đập đá lại đau!

Cũng vậy, những lời nói chân thật và thánh thiện chẳng đi vào được ở trong tấm lòng của những kẻ cố chấp, thành kiến và vô tri, nhưng nó có khả năng chuyển hóa rất lớn đối với những tâm hồn của những người biết phục thiện.

## **PHÉ LIỆU PHẨM**

Bạn không thực sự sống mà chỉ săn đuổi để tích lũy sự sống, thì tương lai của bạn chỉ là những phé liệu phẩm, điều ấy đến khi nào bạn mới nhận ra!

## ĐẠI AN TOÀN

Bạn muốn có đại an toàn của thân bạn phải cẩn trọng từng động tác đi, đứng, nằm, ngồi và làm việc của thân.

Bạn muốn có đại an toàn của lời nói, bạn phải cẩn trọng từng lời nói của mình, khi phát ra đối với bất cứ ai, dù đó là người nhỏ hơn mình, hay dù đó là một trẻ thơ.

Và bạn muốn có đại an toàn của tâm ý, thì bạn phải cẩn trọng từ những cách nhìn, cách nghe và cách suy nghĩ của bạn.

Bạn nhìn và nghe không chính xác, khiến cho bạn suy nghĩ và hiểu biết vấn đề lệch lạc.

Do nhìn, nghe và hiểu không chính xác, nên lời nói và hành động của bạn tạo nên nhiều lầm lỗi, gây ra khổ đau cho người khác và làm thiệt hại phước đức của chính bạn.

Vậy, muốn đạt tới đại an toàn trong đời sống, bạn không phải chỉ cần trọng từng bước chân đi, mà bạn phải cần trọng ở nơi cách nghe, cách nhìn, cách suy nghĩ và cách hành xử của bạn.

Nếu bạn nghĩ nhiều về cái của bạn và những thành quả của bạn, thì một mảy may an toàn nơi bạn còn không có, huống gì là đại an toàn. Cần trọng từng bước chân đi chưa là gì của sự an toàn đâu bạn nhé, đại an toàn chính là tâm ý của bạn lắng trong, điều đó bạn tự ngẫm nghĩ mà xem!

## HÀNH THIÊN VÀ SỰ BIỂU HIỆN

Bạn nói với tôi tọa thiền là để thành Phật, tôi không tin điều nói ấy của bạn. Và tôi lại càng không tin đi thiền hành là có sự an lạc và thanh thoi như bạn nói?

Tham thiền thì không nhất định là đi, đứng, nằm hay ngồi, mà có thể sử dụng tùy lúc, tùy xứ, tùy theo hoàn cảnh và căn cơ của từng đối tượng.

Mới dùng cơm xong, bạn đi buông thư là tốt, nhưng bạn ngồi thiền thì chẳng tốt cho bạn chút nào; vào buổi trưa nắng, bạn đi thiền hành ngoài trời, liệu bạn có vững chãi và thanh thoi không?

Và đối với những người bận rộn công việc, thì làm sao họ có thể thanh thoi trong từng bước chân chậm rãi được?

Trẻ thơ mà khuyên nó ngồi yên là một lời khuyên bệnh hoạn và nghịch lý; đối với người lớn

tuổi mà khuyên họ phải hành động nhanh chóng linh hoạt là một lời khuyên của kẻ bị tâm thân!

Bạn có nghe các bậc đại sư nói: “Nhất cử nhất động vô phi thị thiên” không? Nghĩa là mỗi cử chỉ, mỗi động tác đều có thể thực tập thiên, đều có hành thiên.

Hành thiên là để thấy rõ tâm, làm chủ tâm và làm cho tâm ấy sáng lên.

Thấy rõ tâm là thấy rõ tâm ngay trong từng động tác đi, đứng, nằm, ngồi, co tay, duỗi tay, hay bất cứ động tác nào của thân thể và làm chủ những động tác ấy, khiến cho những động tác ấy, lúc nào cũng ở trong sự thuần tịnh và trong sáng.

Hành thiên là để thấy rõ tâm qua các cảm thọ, và làm chủ các cảm thọ ấy, khiến cho chúng hoạt động trong sự thuần tịnh và trong sáng.

Hành thiên là để thấy rõ tâm qua các tri giác và làm chủ các tri giác, khiến cho các tri giác ấy, hoạt động trong sự thuần tịnh và trong sáng.



Hành thiền là để thấy rõ tâm qua các chủng tử hiện hành trong tâm thức và làm cho các chủng tử ô nhiễm lắng xuống, trả lại cho tâm sự trong sáng và thuần tịnh.

Hành thiền là để thấy tánh. Thấy tánh của tâm, thấy tánh của các cảm thọ, thấy tánh của các tri giác, thấy tánh của các chủng tử tâm hành và thấy rõ tự tánh giác ngộ của tâm, để thể nhập hoàn toàn với tự tánh ấy.

Như vậy, hành thiền là để thể nhập hoàn toàn với tự tánh giác ngộ trong tất cả mọi thời và mọi xứ. Và mọi thời, mọi xứ, mọi động tác đều có thể hành thiền để giác ngộ và biểu hiện sự giác ngộ ấy qua hành động và lời nói, đem lại lợi ích cho tất cả.

## HẠT MUỐI VÀ DÒNG SÔNG

Bạn thả một hạt muối xuống dòng sông, dòng sông không hề bị mặn của muối. Tại sao? Vì tác dụng mặn của muối quá nhỏ so với dung lượng lớn của dòng sông.

Cũng vậy, nếu tâm bạn rộng lớn và bạn sống chung thủy với sự rộng lớn ấy của tâm, thì những khen chê vụn vặt ở đời không hề làm cho tâm bạn bị chao đảo hay lay chuyển.

Trong đời sống của bạn có sự vững chãi và thanh thoi, khi nào bạn có tâm nguyện rộng lớn.

Tâm nguyện rộng lớn là tâm không còn khởi lên những sóng mòi bản ngã. Và hành động rộng lớn là hành động không còn nghĩ về mình và cái của mình.

Vậy, bạn hãy thả một hạt muối xuống dòng sông để thấy!

## LÒNG THAM THẢ LƯỚI GIĂNG

Bạn biết không? Khi lòng tham của con người thả lưới giăng, thì muôn loài không còn chỗ thoát bởi sợi dây oan nghiệt của con người. Và chính bản thân của con người ấy, cũng bị lưới giăng cột chặt và tạo ra nhiều nỗi oan khiên cho chính họ.

Nên, lòng tham không những là sợi dây treo ngược mà còn treo xuôi đối với chúng ta nữa, vậy bạn có biết điều đó không?

## **ĐỪNG SỐNG NHƯ MỘT NGƯỜI ĐÃ CHẾT**

Hạnh phúc không có trong quá khứ, vì quá khứ đã qua, bạn đừng tìm kiếm hạnh phúc ở quá khứ; hạnh phúc không có trong tương lai, vì tương lai chỉ là những ảo giác của hiện tại và bạn cũng đừng tìm kiếm hạnh phúc ở hiện tại, vì hiện tại làm gì có thực mà tìm.

Bạn nên biết, quá khứ, tương lai hay hiện tại chỉ là những ý niệm về thời gian, do con người giả lập.

Bạn buông bỏ những ý niệm quá khứ, bạn không chạy theo những ý niệm tương lai, nhưng bạn lại mắc kẹt vào những ý niệm hiện tại, thì liệu bạn còn có tự do và an lạc chăng?

Bạn biết không? Ở đời có ba gã say, một gã say đi tìm hạnh phúc trong quá khứ, nên gã say này giống như một chú bò, ăn rồi lại ựa lên mà ăn lại;

lại có một gã say đi tìm hạnh phúc trong tương lai; nên gã say này giống như một chú dê phóng theo những sóng nắng để giải khát; và có một gã say đi tìm hạnh phúc trong hiện tại; nên chẳng khác nào những người tù thỏa mãn với những hình phạt tay chân bị trói, và luôn luôn lên án quá khứ và dèm pha tương lai.

Bạn nên biết, bạn không bị trói bởi quá khứ, không bị trói bởi tương lai, nhưng bạn bị trói ở hiện tại, thì đời sống của bạn bị nghèo nàn và bi đát hơn.

Bạn biết từ chối cái gông quá khứ và cái gông tương lai, nhưng bạn không biết từ chối cái gông hiện tại, thì bạn chẳng có sự thông minh và sự tự do nào cả. Bạn sống như một người đã chết!

## CON NGƯỜI TỰ DO

Bạn muốn nghĩ về quá khứ, thì bạn cứ nghĩ, bạn cứ nghĩ để kiểm nghiệm mà không phải nghĩ đến quá khứ để lo lắng, sợ hãi hay tự kiêu và mắc kẹt.

Bạn muốn nghĩ đến tương lai, thì bạn cứ nghĩ, chứ đừng sợ tương lai mà không dám nghĩ, và không dám bước tới.

Và, bạn muốn nghĩ đến hiện tại, thì bạn cứ nghĩ, nhưng bạn đừng tạo ra một cái gông hiện tại để gông bạn.

Bạn phải sống như một người có tự do, nghĩa là bạn muốn đi về quá khứ để chơi thì cứ thoải mái đi; bạn muốn đi tới tương lai để dạo chơi thì bạn cứ đi, nhưng đừng đi hồng chân. Và bạn muốn vui chơi trong hiện tại thì bạn cứ vui chơi; bạn cứ vui chơi thoải mái trong hiện tại, nhưng đừng tạo ra cái gông hiện tại, để gông lấy cuộc đời của bạn.

Bạn nên biết, thời gian không có công, thời gian là một dòng chảy liên tục không gián đoạn. Quá khứ, hiện tại và tương lai chỉ là những cái công do ý tưởng con người tạo ra và áp đặt lên thời gian. Nên thời gian chẳng dính dáng gì đến những cái công ấy, nhưng những cái công ấy đang công cùn chính bạn. Những cái công ấy bạn tự tạo ra và bạn tự mang lấy.

Vậy, sự tự do của bạn là gì và ở đâu bạn có biết không? Sự tự do của bạn là bạn có khả năng sử dụng và không vướng mắc đối với mọi hình sắc; đùa chơi và không vướng mắc đối với mọi cảm giác; rong chơi và không hề thủ xả đối với mọi tri giác; mỉm cười và không hề ân hận hay thích thú đối với những hạt giống đã lặn sâu hay còn hiện khởi nơi tâm thức và bạn có khả năng đi vào ở trong thế giới của nhận thức, nhưng bất động đối với những nhận thức hàng ngày và lại nữa, bạn muốn nhìn quá khứ qua hiện tại, bạn muốn nhìn

hiện tại qua quá khứ, bạn muốn nhìn tương lai qua hiện tại, bạn muốn nhìn hiện tại qua tương lai, bạn muốn nhìn tương lai qua quá khứ hay hiện tại, thì bạn cứ tự do nhìn để thấy rõ tự thân của của chúng, mà không hề vướng mắc, với phong cách hành xử như vậy, bạn là con người có sự tự do đích thực. Sự tự do chính là bạn mà không còn bất cứ ở nơi nào.



## LỪA!

Mở mắt ta thấy cảnh vật bên ngoài, nhắm mắt ta thấy cảnh vật bên trong. Thấy cảnh vật ở ngoài thân hay thấy những cảnh vật ở trong tâm không quan trọng, mà quan trọng là khi mở mắt hay nhắm mắt, ta có thấy được sự thật ở nơi đối tượng mà ta đang mở mắt để nhìn hay ta đang nhắm mắt để thấy hay không?

Nếu ta mở mắt để nhìn cảnh vật, mà không tiếp xúc được với sự thật nơi tự thân của nó, thì ta sẽ bị cảnh vật ngoại thân đánh lừa và ta cũng đánh lừa cảnh vật ấy.

Và nếu khi ta nhắm mắt để nhìn cảnh vật của nội tâm, mà ta không tiếp xúc được với sự thật ở nơi cảnh vật ấy, thì ta cũng sẽ bị cảnh vật ở trong tâm ta đánh lừa và ta cũng đánh lừa cả cảnh vật ấy.

Nhưng, cảnh vật thì chẳng có cố ý đánh lừa ai, mà những nhận thức của ta, lại đánh lừa ta trong từng giây, từng phút một cách tự nhiên hoặc có cố ý.

Nên biết, ta ưa muốn cái gì, thì ta đánh lừa cái đó, chứ không phải cái đó đánh lừa ta!

Và ta ưa muốn cái gì, thì ta xây dựng lâu dài tráng lệ để tôn vinh cái đó, và tức khắc, cái đó trở thành nạn nhân của ta và than ôi, ta đã đưa cái đó vào tù!

## BẮT CÁ HỒ SÂU

Bạn muốn bắt được cá trong một hồ nước sâu, thì rất là khó, bạn bắt cả ngày có khi được một vài con, có khi bạn bắt cả ngày chẳng được con nào.

Vậy, bạn muốn bắt được cá trong một hồ nước sâu, trước hết bạn phải chặn các nguồn nước xâm nhập vào hồ, sau đó bạn gài máy để đưa nước trong hồ đi một nơi khác, và đến khi hồ đã cạn và hết nước, thì bạn tha hồ bắt cá. Bạn muốn bắt cá kiểu nào cũng được!

Cũng vậy, bạn muốn loại trừ tham nhũng, thì trước hết bạn phải biết hạn chế những điều kiện sinh khởi tham nhũng và sau đó bạn mới loại trừ nguồn gốc của sự tham nhũng.

Bạn biết không? Điều kiện để sinh khởi tham nhũng là quyền lực. Nếu không có quyền lực, thì lấy cái gì để tham nhũng. Và tác nhân tham nhũng là lòng tham nằm sâu ở trong lòng của mỗi chúng ta.

Như vậy, loại trừ tham những, trước hết là bạn loại trừ những người đam mê quyền lực, và sau đó bạn phải có pháp “an tâm” để dạy người.

Vì sao? Vì do tâm con người không an, nên con người không tham lam cái này, thì họ lại tham lam cái khác; không đam mê cái này thì họ lại đam mê cái khác, không chạy theo để đuổi bắt cái này thì họ cũng chạy theo cái khác để đuổi bắt.

Bạn nên biết, tham mà đi kèm với quyền lực, thì thành ra “những lạm”. Lạm dụng quyền lực để tham, nên gọi là tham những. Những là dư, là gian dối. Kẻ tham những là kẻ dư thừa sự tham lam, dư thừa sự gian dối. Tham là xấu; tham những là kẻ xấu quá mức của lòng tham. Tức là kẻ xấu quá mức của cái xấu.

Bạn biết không? Những cái tham ta có thể tha thứ, và có những cái tham ta không thể tha thứ được. Nhưng, dù có tha thứ hay không tha thứ, hễ tham là xấu, hễ tham là ác, hễ tham là mù quáng.

Nên, muốn cho người ta hết tham và hết những, thì ta đừng tạo điều kiện cho lòng tham của họ phát sinh. Hễ tham đã phát sinh mà có quyền lực, thì nhất định phải đi tới “những”, hay phải sinh khởi “những”.

Muốn chống tham những, trước hết bạn là người phải biết coi thường vật chất, không ca ngợi những thành quả do vật chất đem lại; phải biết vật chất là điều kiện con người cần phải có để sống, chứ con người không phải sống hoàn toàn cho cái đó và với cái đó.

Nếu bạn coi trọng vật chất, ca ngợi vật chất và đội vật chất lên trên đỉnh đầu, thì đến khi nào bạn mới chiến thắng được giặc tham những nơi chính bạn và giặc tham những từ phía khác.

Bạn nên biết, tham thì tất cả chúng ta đều có, vì tất cả chúng ta đều là con người, nhưng tham những thì không phải người nào cũng có, mà chỉ có ở nơi những người có quyền lực; và những người

càng có quyền lực và những người không có an tâm, và không bao giờ tâm họ được an!

Vậy, ta phải dùng “pháp an tâm” để tâm ta an và dạy pháp “an tâm” cho người, thì may ra ta mới có thể thoát khỏi nạn ấy!

Bạn chống tham những, nhưng bản thân của bạn lại ưa thích tiền bạc, hưởng thụ và quyền lực, hoặc bạn đem tiền bạc và quyền lực mà giao cho kẻ tham, thì chẳng khác nào bạn bắt cá ở hồ nước sâu, nhưng lại trở cho các nguồn nước đổ vào hồ ấy, thật tội nghiệp cho bạn!

## AN LẠC Ở ĐÂU

Vô tham là an lạc. Nếu tâm bạn có tham, thì bạn đi kiêu nào, dù chậm hay nhanh cũng đều không có an lạc; dù bạn ngồi kiêu nào, bạn đứng kiêu nào, bạn nằm kiêu nào cũng đều không có an lạc.

Nếu tâm bạn có tham, thì bạn nói bằng cách lên giọng, hay xuống giọng, trầm bổng du dương, hay nói bằng bất cứ kiêu nào cũng đều không có an lạc.

Và nếu tâm bạn có tham, mà bạn mặc áo gì, màu gì, kiêu gì cũng đều không có an lạc.

Tâm vô tham là tâm an lạc. Sống với tâm ấy, bạn đi, đứng, nằm, ngồi kiêu nào, bạn ăn nói cách nào, và bạn mặc áo kiêu gì, màu gì, tất cả đều là biểu hiện sự an lạc và sự tự do của bạn một cách tự nhiên.

Tâm vô tham là Niết bàn, đức Phật đã thường dạy cho tất cả chúng ta như vậy.

## ĐỐI LẬP

Nếu trong đời sống, ta biết tiếp xúc với thiên nhiên mỗi ngày, thì mỗi ngày ta học được rất nhiều về sự hòa điệu của chúng.

Núi và sông, sông và biển, gió và mây hay nắng và mưa, trời đất là những danh từ diễn tả những hiện tượng có vẻ như đối lập nhau ở trong thiên nhiên, nhưng thật ra những danh từ ấy, hay những hiện tượng ấy, chúng rất cần có nhau, chúng phải có nhau để giúp nhau, không những vậy mà chúng có mặt trong nhau để giúp nhau tồn tại và phát triển nữa.

Đối lập là để cùng nhau hiện hữu và sinh thành, đó là bài học ngàn đời mà ta phải học từ thiên nhiên và sự sống.

Nên, tiếp xúc với thiên nhiên, với sự sống ta sẽ xóa đi những giận hờn và trách móc hay những



chỉ trích và lên án đối với những người mà ta cho họ là đang đối lập với ta.

Do đó, tiếp xúc với thiên nhiên là một trong những phương pháp thiền quán, giúp ta xóa đi những biên giới của bản ngã. Càng bản ngã thì ta lại càng sợ đối lập, càng sợ chân lý. Vì sao? Vì chân lý của sự sống, của mọi sự phát triển là đối lập. Không có đối lập ta không bao giờ có sự sống. Sự sống đã không có, còn nói gì đến phát triển và tự do!

Nên, cái tự do trong cái độc lập là cái tự do trong cái im lìm và hủy diệt. Tự do trong cái độc lập, là cái tự do ảo. Và cái tự do trong cái đối lập là cái tự do của sự sống.

Con chim, con bướm... nhờ hai cánh trái và phải đối lập nhau, khiến cho chúng có khả năng bay liệng tự do. Con người nhờ có bán cầu não trái và phải, nên con người có khả năng tự do suy nghĩ, và nhờ có chân phải mà chân trái mới bước đi tới tự

do và nhờ có chân trái, nên chân phải mới bước đi tới tự do.

Vậy, ta không chấp nhận đối lập là ta hoàn toàn không có tự do, đó là một sự thật. Sự thật của sự sống và là quy luật của mọi sự phát triển, nên ta chỉ có tự do ở trong đối lập mà thôi. Đối lập mà không làm trở ngại sự sống của nhau, đối lập mà hỗ trợ nhau, đối lập như vậy là sự đối lập có nội dung của vô ngã. Đối lập là vô ngã, đối lập là tự do và đối lập là làm nên tự do. Tự do ở trong sự đối lập là bài học ngàn đời mà ta học mãi không hết, và càng học, ta lại càng thấy thú vị, lại càng thấy cuộc đời có ý nghĩa và càng trân quý làm sao!

## NGAY ĐÓ

Bạn té ở đâu thì bạn hãy chống ở đó mà dậy, đừng chống ở chỗ khác. Nếu chống ở chỗ khác, thì mất nhiều cơ hội và tình trạng có thể nảy sinh nhiều sự phức tạp hơn.

Cũng vậy, khổ vui từ tâm trạng bạn nảy sinh, nên bạn hãy ngay nơi tâm diệt khổ để có vui.

Bạn đừng đi tìm cầu niềm vui, khi nơi tâm của bạn còn cưu mang những nỗi khổ!

Bạn đừng hoài công đi tìm cầu niềm vui, khi nơi tâm bạn còn cưu mang những ích kỷ và những thèm khát tâm thường.

Ngay nơi xả kỷ bạn có niềm vui chân thật!

## NGƯỜI ĐI CHÙA DỖM

Bạn đã đi chùa năm năm, mười năm, hai mươi năm, hay có khi cả cuộc đời; nhưng tâm bạn, không đi ra được từ những tham chấp, phiền não; từ những ganh tỵ tật đố; từ những ích kỷ hẹp hòi; từ những phe nhóm tranh chấp, như vậy dù bạn đi chùa cả cuộc đời, nhưng thật ra là bạn chưa hề đi chùa lần nào cả đấy!

## **ĐỪNG LÀM NHỮNG CHÚ CHÓ NỔI GIẬN**

Bạn khuyên những chú chó đừng ăn phân, hay bạn cấm những chú chó đừng ăn phân, thì những lời khuyên hay những điều răn cấm ấy của bạn đối với những chú chó là hoàn toàn vô hiệu, không những vô hiệu mà bạn còn bị những chú chó ấy tấn công và thù ghét bạn nữa.

Bạn cũng đừng tốn kém thời giờ, ngồi ngày này qua tháng nọ, để giải thích với những chú chó rằng: “phân là hôi, phân là ứ ọt, nếu ăn nó vào thì cũng ứ ọt như phân, nếu ăn phân mà mắc nơi rãnh, thì sẽ bị đồng loại đánh hơi, rồi sẽ cắn nhau để giành giựt mùi hôi ấy, và sẽ bị loài người đánh mắng, xua đuổi vì những mùi hôi của phân v.v...”

Những giải thích của bạn như vậy, đối với những chú chó, dù cho có chân tình và nhiệt tâm đến mấy, cũng làm cho những chú chó càng ghét

cắm bạn và có khi chúng lao mình tới nhè răng hừ và cắn bạn nữa là khác.

Tốt nhất, là bạn không nên phân tích cũng như giải thích về sự cấu uế của phần đối với những chú chó, mà bạn nên tìm ra những phương pháp tiêu hóa phần, khiến cho những chú chó không bao giờ thấy tằm dạng và hơi hám của phần, thì bạn mới có thể giúp cho những chú chó vượt ra khỏi tình trạng giành giựt nhau ăn phần của nó.

Nếu bạn cứ để cho những cục phần cứ xuất hiện nhan nhản trước mặt của những chú chó, thì dù cho bạn có khuyên chó đừng ăn phần hay răn cấm chó ăn phần hay đừng giành giựt phần của nhau mà ăn, thì bạn càng khuyên, hay bạn càng ngăn cấm, là bạn đang chuốc lấy những oán thù, phần nộ từ những chú chó và nguy hiểm hơn nữa là bạn có thể bị những bày chó ủa nhau cắn chết!

Nên, các bậc cổ đức nói: “giáo đa thành oán”  
là vậy đó bạn ạ! Vậy, bạn hãy thông minh và hãy  
cẩn thận, cẩn thận!

## ĐẠI NHÂN ÁI

Bạn giúp cho con người không phải chỉ có cơm ăn, áo mặc, nhà ở, học hành, mà còn giúp cho họ tháo tung mọi lê khóa khổ đau, để cho họ ở đâu và lúc nào cũng có được sự tự do và hạnh phúc.

Bạn giúp cho con người cơm ăn, áo mặc, nhà ở, học hành, đó là những sự giúp đỡ thuộc về nhân ái. Nhưng, bạn giúp cho con người tháo tung mọi lê khóa khổ đau, để ở đâu và lúc nào họ cũng có được sống trong tự do và hạnh phúc, đó là những sự giúp đỡ thuộc về đại nhân ái hay đại từ bi.



## **NIỀM VUI DỄM**

Bạn chê chúng sanh làm gì cũng nghĩ tới bản thân của họ, nên họ bị khổ; còn bạn làm gì cũng nghĩ tới chúng sanh mà làm, nên bạn không khổ mà vui.

Bạn nói như vậy, có thực không à! Nếu là thực, tại sao bạn lại la lối và mặt mày nhăn nhó suốt ngày vậy?

## NGƯỜI MÙ VÀ NGỌN ĐUỐC

Đêm tối, có người mù cầm ngọn đuốc đứng nơi con đường hiểm, nếu bạn có thành kiến với người mù, mà không biết nương nhờ ngọn đuốc nơi họ để thoát hiểm, thì thiệt thòi cho bạn.

Vậy, bạn đừng để thiệt thòi cho bạn và đừng để thiệt thòi cho cả người mù, bạn hãy để cho người mù cầm ngọn đuốc và bạn chỉ cần cầm tay người mù dắt họ đi.

Như vậy, là cả hai đều thoát khỏi con đường hiểm phải không bạn?

## SỰ BAN PHÁT VÔ ÍCH

Bạn ban phát cho người què sự tự do đi lại, bạn bố thí cho người câm sự tự do ngôn luận, bạn bố thí cho người điếc sự tự do nghe nhạc, bạn bố thí cho người mù sự tự do lựa chọn màu sắc.

Những người ấy họ đã từ chối quyết liệt về những loại tự do mà bạn bố thí cho họ. Bạn liền nhòe miệng cười và nói, mấy người kia sao mà ngu đến thế, ta đã ban phát cho họ mọi thứ tự do mà sao họ không sử dụng, họ còn đòi hỏi cái gì ở nơi ta nữa.

## KHÔNG CÙNG ĐI

Tham là sợi dây oan nghiệt luôn luôn cột chặt chúng ta và là tên giặc lớn cướp mất sự tự do của chúng ta. Sân là ngọn lửa lớn đốt cháy hết thảy nhân cách và phước đức của chúng ta, và là tên giặc lớn cướp mất hết thảy hạnh phúc và sự an lành của chúng ta.

Si là bóng đêm che khuất tâm trí của chúng ta, là tên giặc lớn cướp mất hết thảy ánh sáng và tinh hoa của chúng ta.

Tham, sân, si đã làm cho đời sống của mỗi chúng ta, gia đình, dòng họ và xã hội chúng ta ngày càng phân hóa, bất công và tồi tệ. Tại sao chúng ta không tìm đủ mọi cách để làm cho chúng lắng xuống mà trái lại, còn tìm đủ mọi cách làm cho chúng càng lúc trào lên càng lúc, càng liên tục và dữ dội?

Lòng tham của chúng ta vừa là nhà tù, vừa là cai tù, giam hãm và trừng phạt chúng ta, chứ không phải ai khác.

Lòng sân của chúng ta vừa là nhà lửa và vừa là tên đốt lửa để tiêu hủy hết thảy những gì tốt đẹp và cao quý của chúng ta.

Và lòng si của chúng ta, vừa là bóng đen và vừa là kẻ tạo ra bóng đen trong đời sống của mỗi chúng ta, dẫn chúng ta đi vào tuyệt lộ và đẩy chúng ta rơi xuống vực thẳm của cuộc đời.

Vậy, chúng ta không làm bạn, hay không đi cùng với tham, sân, si để chúng ta có khả năng bảo toàn sự tự do, sự an lạc và sự hiểu biết trong sáng của chúng ta, của gia đình, dòng họ và xã hội mà chúng ta đang hiện hữu.

## MỞ LỚN CON ĐƯỜNG

Từ chối quá khứ, ta mất đi một phần ba của đời sống; từ chối tương lai, ta lại mất đi một phần ba của đời sống và từ chối hiện tại, ta cũng lại mất đi một phần ba của đời sống.

Dù quá khứ của đời ta đã đi qua, nhưng quá khứ vẫn luôn luôn làm nên hiện tại cho ta. Ta từ chối quá khứ là ta đánh mất gốc rễ của chính mình.

Và dù quá khứ đã đi qua, nhưng quá khứ vẫn luôn có mặt ở trong lòng của mỗi chúng ta.

Dù tương lai của đời ta chưa tới, nhưng nó đã có mặt ngay với chúng ta trong từng khoảnh khắc với những hành động hiện tiền. Ta từ chối tương lai là ta từ chối thành quả của chính mình.

Và ta từ chối hiện tại là ta từ chối kết quả của quá khứ và từ chối tác nhân của tương lai.

Trong cả ba thời gian ấy, ta từ chối thời gian nào, thì sự sống của ta đều bị khuyết tật, bệnh hoạn

và không thể tồn tại. Và trong cả ba thời gian ấy, ta mắc kẹt bởi bất cứ thời gian nào, thì cuộc sống của ta trở nên nghèo nàn và vụn vặt.

Trong cuộc sống, ta không thất vọng và khổ đau, vì ta không ước mơ một tương lai ảo. Tương lai ảo là một tương lai không dựa vào những gì đang thiết thực của hiện tại. Và ta cũng không bị ám ảnh bởi một quá khứ ảo. Quá khứ ảo, là quá khứ không còn có tác dụng vào hiện tại và tương lai.

Quá khứ có tác dụng vào hiện tại và tương lai, thì chính nó đang có mặt ở đây với ta.

Ta đừng mắc kẹt quá khứ, hiện tại hay tương lai, vì trong đời sống của ta, quá khứ, hiện tại hay tương lai hoàn toàn không có lẫn mức. Ngay nơi hiện tại, ta nhìn thấy quá khứ và tương lai; ngay nơi tương lai, ta nhìn thấy quá khứ và hiện tại; và ngay nơi quá khứ, ta nhìn thấy hiện tại và tương lai, đó là một trong những cách nhìn sâu xa của thiền quán, mà ta cần phải thực tập mỗi ngày, để mỗi ngày con đường ta đi càng thêm rộng lớn và càng có tự do.

## ĐỪNG KHINH THƯỜNG

Cục phần thì ai cũng coi thường, nhưng ta nghiệm cho sâu sắc, thì trong đời sống của ta, cục phần đã giúp ta tồn tại rất nhiều.

Nếu ta tiêu thụ thực phẩm hàng ngày, mà cơ thể ta không tạo ra được cục phần cho ta, thì mạng sống của ta có nguy cơ hủy diệt.

Nên, ta có bước chân thành thoi, ta ăn nói vui cười, ta không ôm bụng và nhăn nhó, là nhờ trong ta không những có đầu óc, trái tim, mạch máu, buồng phổi, và không những trong đời sống của ta có trời cao, biển rộng, sông dài, đất sâu mà còn có cả cục phần nữa.

Bạn từ chối và coi thường nó, liệu hạnh phúc, an lạc, sự thành thoi và ngay cả sự sống của bạn có chẳng, bạn hãy nghiệm sâu để biết.

Những giá trị của cuộc sống trong cái bình thường như vậy, mà bạn không biết để cảm nhận,



thì tuy rằng bạn biết rất nhiều và bạn cảm nhận rất nhiều, nhưng cũng có nhiều khuyết điểm, và thiếu thực tiễn lắm bạn ạ!

Cái siêu thực, cái siêu nghiệm, phải đi từ cái hiện thực và cái thường nghiệm của cuộc sống, điều đó bạn phải hết lòng thực tập và hết lòng sống với sự sống của mình, và đừng bao giờ tỏ ra khinh thường cái thực tế. Thực tế là tốt cùng của sự chân thực.

Bạn biết không? Tổ sư Liễu Quán nói: “Thực tế là đạo lớn” (thực tế đại đạo).

Nên, trong đời sống, ta đừng khinh thường bất cứ cái gì và điều gì, mà cái gì và điều gì ta cũng phải nhìn sâu để thấy biết và cảm nhận, để hạnh phúc và an lạc của ta nảy sinh, lớn lên và có mặt một cách đích thực từ cuộc sống của chúng ta.

## THIÊN ĐÀNG VÀ ĐỊA NGỤC

Bạn nên biết rằng, trong cuộc sống, nếu bạn ngủ không được, thì bạn thức cũng không được. Và nếu bạn có khả năng ngủ, thì bạn cũng có khả năng thức. Thức và ngủ tự do.

Vậy, khi cần ngủ thì bạn cứ ngủ, khi cần thức thì bạn cứ thức. Bạn có khả năng thức và ngủ như vậy, bạn là người của thiên đàng hiện tại và tương lai.

Và khi cần ngủ, bạn không ngủ được, khi cần thức bạn không thức được, như vậy bạn là người của địa ngục ngay cả hiện tại và ngay cả tương lai.

Thiên đàng và địa ngục không phải là huyền thoại, hay không phải là những tưởng tượng của người xưa đâu bạn nhé. Thiên đàng và địa ngục đều đang có mặt một cách đích thực trong cuộc sống của mỗi chúng ta!

## NGƯỜI MÙ DẪN ĐƯỜNG

Bạn là người có đôi mắt sáng, vì hoàn cảnh nào đó, mà bạn bị người mù dẫn đường, thì không những tội nghiệp cho bạn mà còn tội nghiệp cho cả người mù nữa.

Trong hoàn cảnh ấy, bạn đừng nghĩ rằng, chỉ có tâm bạn là hồi hộp, lo lắng, nghi ngờ và sợ hãi mà tâm trạng của người mù đang dẫn đường cho bạn, cũng đầy dẫy những hạt giống hồi hộp, lo lắng, nghi ngờ và sợ hãi.

Cả hai người sống trong hoàn cảnh ấy, chẳng có ai an lạc cả, tất cả đều là nạn nhân của tên cai tù quái ác.

## DÙNG MƯU KẾ

Bạn nói rằng, bạn làm gì, thì, bạn cũng khôn khéo, bạn biết “tương kế, tỵ kế” với người khác để làm công việc của bạn. Nhưng, bạn quên rằng, người kia cũng đang sử dụng “tương kế, tỵ kế” đối với bạn để làm công việc của họ.

Khi hai người đều biết sử dụng “tương kế, tỵ kế” để đối xử với nhau, thì hậu quả sẽ xảy ra điều gì bạn biết chứ!

Vậy, bạn không nên sử dụng mưu kế mà chỉ đối xử với nhau bằng tấm lòng chân thực, thì bạn sẽ ngủ an giấc, ăn ngon miệng, đi, đứng, nằm, ngồi đều thanh thoi, bạn sống trong an lạc và chết trong siêu thoát!

## **BẬT NGỌN ĐÈN**

Bạn muốn sử dụng ngọc để làm giàu cho đời sống của bạn, nhưng khi tiếp xúc với ngọc, bạn lại sinh ra sự sợ hãi và không dám tới gần, như vậy thì đến khi nào, đời sống của bạn trở nên khá giả và giàu có?

Và cũng vậy, bạn muốn nghe và biết được sự thật, nhưng khi tiếp xúc với sự thật, với con người nói lên sự thật, bạn sinh ra sự sợ hãi và không dám thân cận, thử hỏi đến lúc nào bạn mới nghe được sự thật, thấy được sự thật và làm đúng với sự thật?

Bạn nên biết? Giữa thế gian này không có cái gì là không bị hủy diệt, chỉ có sự thật là bất diệt mà thôi.

Nhưng, sự thật là đối tượng thù ghét của những kẻ dối trá và lừa đảo.

Bạn biết không? Môi trường của những kẻ dối trá và lừa đảo là bóng đêm và sự sợ hãi.

Vậy, bạn là người yêu mến sự thật, yêu mến cái bất diệt của đời sống, bạn hãy đưa bàn tay bật ngọn đèn trong bóng đêm!

## **HÃY CÙNG NHAU TRÁNH XA VÀ BUỚC TỚI**

Bạn biết không? Trong gia đình của mỗi chúng ta, vợ chồng không tin nhau, cha mẹ và con cái không tin nhau, thì gia đình ấy là địa ngục, chứ địa ngục là nơi nào nữa mà sợ hãi.

Trong học đường, Thầy trò không tin nhau. Thầy không nói lên được sự thật cho học trò, trò không nghe được sự thật từ thầy. Thầy trò không tin nhau, bạn bè nghi kỵ nhau, như vậy học đường là địa ngục, chứ địa ngục nào có đâu xa!

Trong xã hội, vua không tin quan, vua sợ quan soái ngôi, quan không tin vua, vì sợ vua không minh, và vua chẳng tin quan, chẳng tin dân; dân chẳng tin quan, chẳng tin vua, xã hội như vậy là xã hội địa ngục, chứ địa ngục đâu nữa mà tránh.

Con người tìm cách bóc lột nhau, mạnh được yếu thua, đó là thế giới của loài súc sanh, chứ súc sanh là loài nào nữa mà từ chối?

Con người đói nghèo hiểu biết nên đã đối xử với nhau một cách tồi tệ, con người lại đói nghèo công lý, nên đã đối xử với nhau một cách mất bình đẳng. Con người đói khát tình cảm, và đã ngộ nhận tình cảm là tình dục, nên suốt ngày đêm đuổi săn tình dục, khiến cho con người chỉ còn lại hình thức mà thực chất là loài quỷ đói!

Thế giới địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh ai đã tạo nên cho con người, hay chính con người đã tạo nên nó?

Con người đã tạo nên nó, thì con người cũng có khả năng vứt bỏ nó. Vì con người có thể vứt nó, khi nào con người biết tôn trọng, yêu mến và bước tới sự thật.



## MẮT

Bạn là đảng viên, bạn sợ mất đảng; bạn là những người làm chính quyền, bạn sợ mất chế độ; bạn là người có đạo, bạn sợ mất tôn giáo, nhưng bạn là con người, tại sao bạn không sợ mất tình người?

Bạn nên biết? Tình người của bạn đã mất là bạn mất hết tất cả.

Tai họa lớn nhất của thế giới con người không hẳn là bệnh HIV, hay bệnh dịch gia cầm mà là trái tim vô cảm.

Mất trái tim là tai họa lớn nhất của con người, bạn có biết không? Mất trái tim là bạn mất hết tất cả.

## MỠI NGÀY ĐỀU MỠI

Một tô canh hay một tô phở ngon, thì trong tô canh hay tô phở ấy, phải có một ít chất béo như dầu, phải có một ít chất ngọt của đường, phải có chất mặn của muối, phải có chất cay của ớt hay tiêu và có khi cũng cần một ít chất chua của chanh hay giấm nữa.

Như vậy, cái ngon của tô canh hay tô phở, không phải chỉ là vị ngọt hay vị béo, không phải là vị mặn hay vị chua hoặc vị cay, mà tất cả các vị ấy, khi nằm vào ở tô canh, thì chúng phải hòa điệu với nhau một cách tuyệt đối. Do sự hòa điệu của chúng một cách tuyệt đối, nên chúng đã tạo nên một tô canh hay một tô phở ngon cho cuộc sống con người.

Như vậy, vị ngọt chưa đủ để làm nên một tô canh hay một tô phở ngon. Nên, nếu ta thiên về vị ngọt, thì ta không bao giờ có tô canh ngon hay tô phở ngon để ta ăn. Ta nghiêng về vị ngọt thì tuy

tạng trong cơ thể của ta trước sau gì cũng bị hư, mà tâm lý của ta càng lúc càng trở nên yếu đuối, nhân cách của ta sẽ bị gió đời cuốn mất, bởi ngôn từ của những kẻ đua nịnh hay cộc cằn.

Và cũng vậy, ta nghiêng về bất cứ một vị nào trong các vị ấy, là ta không bao giờ có một tô canh ngon.

Trong đời sống của ta cũng vậy, ta nghiêng về cái gì, thì ta không thể có một đời sống vững chãi và an lạc. Ta chỉ có đời sống vững chãi và an lạc, khi nào ta biết hòa điệu tuyệt đối với những gì đã, đang và sẽ có mặt trong ta và chung quanh ta.

Giá trị đích thực của cuộc sống con người không bao giờ nằm về một phía và càng lại không bao giờ nằm trên trời cao hay bị mắc kẹt nơi trái đất, hoặc ở nơi một “cái tôi”, mà chúng nằm nơi sự hòa điệu tuyệt đối để cùng nhau hiện hữu.

Chân lý ấy, ta không mất công tìm kiếm đâu xa, ta hãy nhìn sâu vào những bộ phận nơi cơ thể

ta, hay những gì trong mâm cơm của ta ăn mỗi ngày, để mỗi ngày ta có sự cảm nghiệm và chứng nghiệm. Và mỗi ngày đi qua đời ta, là mỗi ngày làm cho đời sống của ta mới tinh và có ý nghĩa.

## NƯỚC TRONG VÀ SỰ GIẢN DỊ

Nước trong là loại nước đơn giản nhất trong mọi thứ nước và là nguyên ủy của mọi thứ nước.

Mọi thứ nước đều có hiệu năng nhất định của nó.

Nhưng, nước trong đối với cuộc sống không phải chỉ là một hiệu năng mà là một vận năng.

Nó là mẹ sinh ra mọi thứ nước. Nên, trong mọi thứ nước, nước trong là nước vĩ đại nhất.

Cũng vậy, con người nguyên ủy cũng là con người sống giản dị, họ không mang vào trong đời sống của họ bất cứ một danh tướng nào. Họ từ chối mọi sự hệ lụy và phiền toái. Sống giản dị và trong sáng là đời sống của những con người vĩ đại.

Con người vĩ đại là con người có đời sống giản dị, họ giản dị đến mức tối đa, nên họ có nhiều thời gian để sống và giúp đời, họ như nước trong

đã giúp đỡ muôn loài cũng như cỏ cây và hoa lá một cách tự nhiên vậy.

## **HẠT CƠM TRỐNG RỖNG**

Ta ăn cơm, ta không biết hạt cơm này từ đâu, ta không biết rằng, ta có xứng đáng để ăn bát cơm này hay không và ăn nó để làm gì, đưa ta đi về đâu trong cuộc sống này?

Ta ăn cơm mà không có những hiểu biết như vậy, trước khi ăn và trong lúc đang ăn, là mỗi miếng cơm ta đưa vào miệng là mỗi miếng cơm trống rỗng phước đức và đầy rẫy tai họa.

## SỐNG CHẾT ĐÔI BỜ

Mọi người trong chúng ta ai cũng sợ chết, bởi vì tất cả chúng ta không có ai biết một cách chính xác rằng, sau cái chết là cái gì, nó còn chăng, nó mất hẳn chăng? Nếu có còn, thì nó phải còn như thế nào? Và nếu nó mất hẳn, thì sự có mặt của ta hôm nay còn có ý nghĩa gì? Ta cần gì nhân cách, ta cần gì đạo đức, ta cần gì tình cảm, ta cần gì cha mẹ, tổ tiên, hay con cháu, ta cần gì dòng họ, quê hương, ta cần gì tôn giáo, ta cần gì chính quyền, ta cần gì thể chế chính trị, ta cần gì quá khứ, hiện tại và tương lai, ta cần gì tự do, ta sợ gì tù tội...?

Ý niệm chết là mất hẳn khởi lên và tồn tại trong nhận thức của ta, trong quan điểm sống của ta, nó không những đem lại đại họa cho ta mà còn đem lại đại họa cho cuộc sống của nhiều người.

Ý niệm chết là còn, dù còn dưới bất cứ hình thức nào hay ý nghĩa nào, thì ý niệm ấy cũng giúp



ta có rất nhiều niềm tin và hy vọng để sống. Nhân cách, đạo đức và tình cảm của ta, chúng sẽ sinh khởi và được nuôi dưỡng từ nơi những niềm tin và hy vọng ấy.

Ta chết là ta tiếp tục sống, đó là mẫu số chung mà các nhà tôn giáo từ xưa đến nay đã nói với tất cả chúng ta như vậy. Nhưng, ta sống thế nào sau khi chết, thì các tôn giáo có nhiều luận điểm khác nhau.

Đối với tôi, tôi thích chết là còn, chết đi những gì thấp kém và tầm thường trong hành động và trong đời sống của tôi, để cho tôi còn lại và tiếp tục sống một cuộc đời thông dong đầy thú vị ở hiện tại và tương lai.

Nếu, tôi chết, để tiếp tục sống thông dong, thì không những cái sống mà cái chết đối với tôi cũng thật có ý nghĩa và thú vị lắm vậy.

Sống chết đối với tôi là đôi bờ đều đẹp, chúng không những có mặt với tôi trong hiện tại

mà chúng còn có mặt với tôi mãi mãi trong tương lai nữa.

Nên, trong đời sống, tôi thà đùa chơi với những loài dã thú, còn hơn được tôn thờ trong cung điện của những kẻ không có tương lai!

## THẬT CÓ Ý NGHĨA

Bạn nói, bạn thích đời sống độc lập, tôi hoàn toàn không tin tưởng điều ấy thực sự xảy ra trong đời sống của bạn. Vì sao? Độc lập chỉ xảy ra trong thế giới của khái niệm, mà không bao giờ xảy ra trong đời sống thực tế.

Thực tế là ai cũng sinh ra từ cha và mẹ, lớn lên trong gia đình và dòng họ, trưởng thành từ những tương tác đan xen của xã hội và thiên nhiên, vậy độc lập làm sao có thực trong đời sống thực tế mà bạn mơ ước hay thích thú đó?

Bạn nên biết, ngay cả một khái niệm độc lập khởi lên trong não trạng của bạn, nó cũng không hề là độc lập. Khái niệm này sinh khởi là do một khái niệm kia tác động. Nếu không có khái niệm này, thì khái niệm kia không thể sinh khởi được. Cái gì có sinh khởi, có chuyển động, cái đó không hề có độc lập.

Bạn thử nghĩ, miệng của bạn có sự độc lập với bao tử của bạn không? Gan của bạn có độc lập với mắt của bạn không? Máu của bạn có độc lập với tim của bạn không? Và mỗi bộ phận trong cơ thể của bạn, chúng có độc lập với nhau không?

Bạn nên biết? Mỗi bộ phận trong cơ thể của bạn, không bao giờ hoạt động độc lập, chúng hoạt động trong sự quan hệ hỗ tương, và chúng phải hiện hữu trong những điều kiện ắt có và đủ để tồn tại.

Vậy, độc lập là những ý tưởng hoang đại của những kẻ chưa bao giờ tiếp xúc với sự sống và chưa biết sống là gì.

Bạn và tôi, chúng ta hãy cùng nhau hiện hữu để hỗ trợ nhau mà không làm trở ngại sự hiện hữu, hay lạm dụng của nhau. Chúng ta sống với nhau như vậy, thì sự có mặt của chúng ta trên trái đất này là hạnh phúc, là đẹp và quý báu biết bao, đời thật có ý nghĩa!

## CHƯA MỘT LỜI HỨA

Chú Tiểu khuyến của Chùa Phước Duyên, tôi chưa từng cho chú một bữa ăn, một cái kẹo nhỏ hay một sự vỗ về nào, thế mà mỗi ngày chủ nhật, tôi từ Chùa Thuyền Lâm về Chùa Phước Duyên để dạy cho học chúng, chú chạy ra ngoắt đuôi mừng quần quýt và ôm choàng lấy chân tôi.

Tôi biết mỗi cái ngoắt đuôi, mỗi cử chỉ ôm chân tôi mừng quần quýt của chú Tiểu khuyến đều là do lòng chân thật một cách tự nhiên của chú. Tôi nghĩ rằng, không biết đời trước chú Tiểu khuyến đã có hành động gì sơ suất, vụng về mà nay phải làm thân khuyến, nhưng tấm lòng nhân nghĩa của chú lại biểu lộ một cách chân tình và hết sức tự nhiên đến thế!

Tôi lại nghĩ, không biết chúng ta là con người, chúng ta biết trải thảm cho nhau đi, biết bắt tay nhau và ôm nhau thân thiện, có phải là từ trái

tim nhân nghĩa hay chỉ là bắt tay nhau, ôm nhau để hai bên đều có lợi?

Nếu hai người bắt tay nhau và ôm nhau để đều có lợi, thì người thứ ba hay người thứ tư phải là người có thiệt hại. Và nếu người thứ ba và người thứ tư không có thiệt hại, thì ai là người có hại để cho mình có lợi? Có những cái lợi nào mà không đi kèm theo những cái thiệt hại của nó. Lợi bao nhiêu là hại bấy nhiêu, ta có được cái lợi này, thì ta phải chấp nhận có cái thiệt hại kia. Và nếu ta chỉ chấp nhận cái lợi đến với ta và ta từ chối quyết liệt cái hại đối với ta, thì cuộc sống đối với ta chỉ còn lại những cái lợi ảo. Ta sống như một kẻ vô hồn và chết như một kẻ tuyệt vọng.

Nhưng, giả như sống giữa đời này, ta đến với nhau bằng trái tim nhân nghĩa, mà không đến với nhau bằng cái đầu tính toán lợi hại, thì bước đi, tiếng nói, ánh mắt và nụ cười của mỗi chúng ta là an toàn và hạnh phúc biết mấy!

Tôi thương và quý chú Tiêu khuyến ở chùa Phước Duyên quá chừng, chú đã ngoắt đuôi và ôm chân tôi bằng tất cả trái tim nhân nghĩa của chú, mặc dù tôi chưa một lần thi ân và chưa từng hứa hẹn với chú một điều gì!

## TRÁCH AI, CHỈ MỆT LÒNG MÌNH

Cuộc đời đẹp lắm, ta không nên hờn trách cuộc đời. Núi biếc, sông xanh, biển rộng, trời cao, đất sâu, mây bay, chim hót, mặt trời, mặt trăng... đều là những hiện hữu giúp ta và làm đẹp cho ta, vậy làm sao mà ta thấy cuộc đời là xấu được!

Ta có dòng dõi huyết thống tổ tiên nội ngoại, cha mẹ, anh em và bạn bè, ta có thầy trò, ta có đồng nghiệp, ta lại có rất nhiều không gian để sống, để thở, để cười và để vui chơi, và ta có rất nhiều thời gian để đi xe hay đi bộ mà nhìn ngắm cuộc đời, tại sao ta lại còn than thở nhỉ!

Người xưa nói: “Phước bất trùng lai, họa vô đơn chí”. Nghĩa là phước thì không đến với ta hai lần, nhưng họa thì không phải đến với ta một lần, mà nhiều lần.

Ngày xưa tôi rất tin vào câu nói ấy, nhưng ngày nay, câu nói ấy, tôi không còn tin nữa. Vì tôi



biết rằng, họa đến với ta nhiều lần, thì phước cũng có thể đến với ta nhiều lần. Ta có rất nhiều điều kiện để làm điều thiện và trở thành người tốt. Nên, trong đời sống của ta không chỉ có một cơ hội để làm xấu hay làm tốt mà có rất nhiều cơ hội, vì vậy ta không nên nói rằng, chỉ có một cơ hội mà không có cơ hội nào khác.

Trong đời sống, ta có cái vội vã, là vì ta nghĩ rằng, giữa cuộc đời này ta chỉ có một cơ hội thôi, nên ta phải tìm đủ mọi cách để chụp giựt cho được cơ hội ấy, mà đã tạo ra những thương tích cho cuộc đời của ta và cho cả những người liên hệ với ta và chung quanh ta.

Cũng có những bậc thầy nói với tôi rằng, mọi chuyện phải được giải quyết ở đây và bây giờ, mà không phải ở nơi khác và thời gian khác. Tôi lại không tin vào lời nói ấy của Thầy tôi như là chân lý mà chỉ là phương tiện. Vì sao? Vì tôi biết rằng: có lần tôi bị đau mắt, đến bác sĩ mắt để khám và chữa

trị. Bác sĩ mắt đã dùng kiếng và đèn rọi vào mắt tôi, để xét tìm nguyên nhân gây bệnh và đã phát hiện thần kinh thị giác bị viêm, bác sĩ cho thuốc uống và một vài ngày sau, mắt tôi bình phục.

Và cũng một lần khác, mắt tôi bị bệnh, tôi cũng đến bác sĩ khám và chữa trị, bác sĩ cũng đã dùng kiếng và đèn rọi vào mắt tôi để xét tìm nguyên nhân gây bệnh, và cũng kết luận thần kinh thị giác bị viêm, bác sĩ cho tôi toa thuốc như cũ, tôi uống thuốc ấy để trị liệu, nhưng không có hiệu quả.

Tôi lại đi khám bệnh với một vị lương y, vị ấy không nhìn vào mắt tôi qua kiếng hay rọi đèn điện, mà vị ấy bắt mạch ở tay tôi và nói, thần kinh thị giác của tôi không phải bị viêm mà bị suy nhược, vị lương y bốc cho tôi mấy thang thuốc và tôi nấu thuốc ấy để uống, sau đó không bao lâu mắt tôi lại được phục hồi.

Và, cũng có một lần mắt tôi lại bị đau, tôi đến một vị lương y khác, để chữa trị, vị này không

hè có bằng bác sĩ và lương y gì cả, vị ấy cũng không nhìn vào mắt tôi để thử nghiệm hay khám xét và cũng chẳng bắt mạch gì hết, vị ấy bảo tôi đưa chân cho ông ta xem và ông bám vào các huyết đạo ở nơi bàn chân và ở những ngón chân của tôi, và chẳng bao lâu mắt tôi lại được bình thường.

Nhờ đôi mắt tôi bị bệnh mà tôi đã phát hiện rằng, ở đời có rất nhiều người giúp mình mà không phải chỉ có một người và mình có rất nhiều cơ hội để lành bệnh mà không phải chỉ có một cơ hội. Và có khi mình đau mắt mà thầy thuốc không chữa mắt mà lại chữa gan và bám huyết ở chân, nên tôi cũng đã phát hiện ra rằng, mọi vấn đề không phải chỉ có ở đây và không phải chỉ có giải quyết ở đây, mà còn phải có ở nơi khác và có khi được giải quyết ở những nơi khác với bằng nhiều phương pháp khác nhau. Nên, ở nơi này ta cũng có nhiều cỗi để sống mà không phải chỉ có một cỗi, và ta muốn đi về, thì ta cũng có nhiều cỗi để đi, chứ

không phải chỉ có “một cõi đi về”, khiến ta phải cúi đầu chen chúc.

Đau mắt có khi không cần chữa trị ở mắt mà chữa trị ở gan hay bấm các huyệt ở lòng bàn chân hay ở nơi những ngón chân. Cũng vậy, có khi những vấn đề xảy ra cho bản thân ta trong đời sống ở nơi này, mà ta cần phải giải quyết chúng ở những nơi khác, hay ở những cõi khác.

Do đó, ta có rất nhiều cơ hội để sống và có rất nhiều không gian để thở, ta không cần chen chúc nhau để giành giật một cơ hội hay một không gian nào. Ta có rất nhiều cơ hội để làm đẹp cuộc đời, và có rất nhiều không gian để thở và cười!

Ta không cần trách móc ai, vì trách móc ai, chỉ mệt lòng mình.

## KHÔNG GIAN THÊN THANG

Giữa đại dương thì có rất nhiều loại cá, nhưng trong biển đời chỉ có năm con thôi. Cá tiền tài, cá sắc dục, cá danh lợi, cá ăn uống hưởng thụ, cá ngủ nghỉ buông lung.

Năm loại cá này, thiên hạ từ xưa đến nay và mãi mãi về sau cứ đua nhau đánh bắt, nên đã làm cho biển đời xú ối, dậy sóng và tang thương, khiến thiên hạ ụa nhau chết chìm trong biển hận.

Và do thiên hạ ụa nhau đánh bắt năm loại cá này, nên cha con, anh em, vợ chồng, bạn bè, đồng loại đã tạo ra oán thù và khổ đau cho nhau, khiến sóng hận trào mãi, gió hận thổi mãi, lửa hận cháy mãi, khói hận phủ đầy cả cõi tam thiên.

Năm loại cá ấy, chất béo của nó cũng nhiều mà chất độc hại của chúng cũng không thể kể xiết.

Ta muốn thanh thoi, an lạc thì ta đừng đánh bắt cá ấy dưới bất cứ hình thức nào, dưới bất cứ

danh nghĩa nào, và dưới bất cứ tâm lý nào, thì sóng đời trong ta sẽ lắng yên, gió đời trong ta không còn chuyển động, lửa hận trong ta tắt ngấm, khói hận biến tan, không gian trong ta thênh thang và biển tâm của ta trắng sao tha hồ soi chiếu.

## **BẠC THÁNH VÀ TRẺ THƠ**

Tâm ta có chất liệu thương yêu là ta có điều kiện căn bản để thiết lập hạnh phúc. Ta thương yêu là ta hạnh phúc, nhưng ta săn đuổi sự thương yêu, thì ta không còn là hạnh phúc nữa, ta sẽ đau khổ.

Ta thương yêu và ta làm thế nào để cho người khác cũng phát khởi tâm thương yêu nữa, để khiến cho họ cũng có hạnh phúc như ta và ta cũng có hạnh phúc như họ.

Ta thực tập đời sống thương yêu như vậy mỗi ngày, thì mỗi ngày trong trái tim của ta có mặt của hàng vạn trái tim cùng chung một nhịp điệu.

Ta chỉ có sự thương yêu mà không có sự săn đuổi, thì trong đời sống và sự hành xử của ta mới có sự công bằng mà không hề có sự phân biệt đối xử.

Người có hành xử công bằng là người có sự hy sinh và không có tâm thiên ái, hay thiên lệch.

Ta thương yêu mà không có sự săn đuổi, ta sống với tâm công bằng mà không có sự sợ hãi, đó là những điều kiện để cho chất liệu đóaan chính sinh khởi trong ta.

Và có đóaan chính, thì ta mới có chân thật, ta mới tôn trọng sự thật, ta có khả năng bảo vệ sự thật và nói lên sự thật cho cuộc đời.

Ở trong đời không có sự tôn kính nào cao hơn bằng sự tôn kính sự thật; không có cái thấy nào có giá trị bằng cái thấy sự thật; không có lời nói nào có hiệu quả và có giá trị lớn nhất bằng lời nói đúng sự thật và không có hành động nào bất tử bằng hành động cho sự thật.

Sự thật thì ai cũng thích, nhưng nói lên sự thật, thì lại làm cho nhiều người bẽn lễn và khiếp sợ. Sự thật thì ai cũng tôn thờ, nhưng nói lên sự thật thì lại bị nhiều người chống báng và khồng chế. Và ai cũng biết hành động cho sự thật là bất



tử, nhưng khi hành động ấy xảy ra, thì làm cho nhiều người dựng ngược lông tóc.

Sự thật thì ai cũng thích, nhưng nói đúng với sự thật, thì chỉ có bậc thánh và trẻ thơ. Trẻ thơ nói đúng với sự thật bằng tính hồn nhiên và vô sự. Bậc thánh nói đúng với sự thật bởi tuệ giác vô ngã và vô cầu của các Ngài. Nên, chỉ có bậc thánh và trẻ thơ mới có được một trái tim thương yêu không hề săn đuổi và tìm cầu, nhưng lại có khả năng làm rung động muôn vàn quả tim trên quả đất và làm nở ra muôn ngàn đóa hoa xinh đẹp và thanh khiết cho cuộc đời.

## HOA TRÁI XINH THƠM

Sống ở đời ta thấy có bốn hạng người:

1. Sống không mất lý tưởng, nhưng mất phẩm chất đạo hạnh.

2. Sống mất lý tưởng, nhưng không mất phẩm chất đạo hạnh.

3. Sống không mất lý tưởng, và cũng không mất phẩm chất đạo hạnh.

4. Sống mất phẩm chất lý tưởng, và cũng mất phẩm chất đạo hạnh.

Ở trong bốn hạng người ấy, đối với người sống không mất lý tưởng và không mất phẩm chất đạo hạnh là người ta cần gần gũi học hỏi và kính lễ.

Đối với người sống không mất lý tưởng, nhưng mất phẩm chất đạo hạnh, thì ta cần phải gần gũi để giúp đỡ cho họ có nhiều cơ hội hoàn chỉnh.

Đối với người sống mất lý tưởng, nhưng không mất phẩm chất đạo hạnh, thì ta phải gần gũi để làm cho họ tin yêu và sinh khởi lý tưởng.

Đối với người sống mất lý tưởng và mất phẩm chất đạo hạnh, thì ta cần phải gần gũi và hết lòng yêu thương, giúp đỡ để tạo cho họ có nhiều cơ hội sinh khởi lý tưởng trước khi sinh khởi phẩm chất đạo hạnh, hoặc khiến cho họ sinh khởi phẩm chất đạo hạnh trước khi sinh khởi lý tưởng.

Ta sống và thực tập với bốn hạng người như vậy, bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào, thì hạnh nhẫn của ta càng lớn, lòng thương của ta càng sâu, và hoa trái phước đức của ta càng thanh thoát và xinh đẹp.

## ĐÓA HOA VÔ ƯU

Bạn sống chân thực là để cứu đời, chứ không phải bạn sống chân thực là để cho người đời lợi dụng.

Bạn sống chân thực là để làm đẹp cho cuộc đời, thì cuộc đời hết sức biết ân bạn và phước đức của bạn rất là lớn. Nhưng, bạn sống chân thực mà để cho người đời lợi dụng, thì sự chân thực của bạn là gieo rắc tai họa cho nhiều người và ngay cho cả chính bạn.

Sống giả dối thì ai cũng có thể sống được, nhưng sống chân thực thì trong vạn người may ra chỉ có một.

Tuy vậy, nhưng bạn đừng thất vọng, bạn hãy sống chân thực với tấm lòng của bạn đi, thì ngay giữa cuộc đời sẽ có những đóa hoa Vô ưu nở ra, để mỉm cười với bạn, và chính bạn là đóa hoa Vô ưu!

## **TRƯỚC KHI CÁT BƯỚC**

Bạn ghét ánh sáng mà nhắm mắt lại, thì tự thân của bạn sẽ bị tối tăm, nếu bạn nhắm mắt mà đi, thì bạn sẽ bị va đầu bẻ trán, và rất dễ bị rơi xuống hầm.

Kẻ thông minh trong đời, không có ai nhắm mắt đi cả, mà ai cũng mở to đôi mắt nhìn khắp cả bốn phía trước khi cất bước!

## CHUYỂN HÓA VÔ MINH

Bạn biết không, vô ngã không phải do tu mà có. Vô ngã là tự thân của vạn hữu. Trước khi bạn chưa tu nó cũng như vậy, trong khi bạn đang tu nó cũng như vậy, sau khi bạn tu chứng rồi nó cũng như vậy.

Nên, ta tu không phải để diệt “ngã”, vì sự thật là vô ngã, thì ta lấy gì để diệt.

Nếu ta tu tập là để diệt ngã, thì chẳng khác nào chàng lực sĩ đem hết sức bình sinh của mình, mà đánh giũa hư không. Hư không không hề bị suy giảm mà chính bản thân người đánh bị mệt mỏi và càng nỗ lực đánh là càng bủn rủn tay chân.

Nên, ta tu tập không phải là để diệt trừ bản ngã mà là để chuyển hóa vô minh.

## THOÁT RA TỪ ĐỤC VÀ TRONG

Khi tôi còn là một chú tiểu để chỏm, Thầy tôi đã dạy cho tôi cách đánh chuông và mõ bằng cả hai tay, bấy giờ tôi đánh được chuông, thì mất mõ, mà đánh được mõ thì mất chuông. Thực tập lâu lắm, tôi mới đánh được cả chuông và mõ với cả hai tay một cách tự nhiên.

Đánh chuông mõ, cũng là một trong những phương pháp luyện tập mỗi ngày ở chôn Thiền môn. Người đánh mõ với tâm thuần thực và thanh tịnh, thì âm thanh đục của tiếng mõ sẽ thoát ra và vụt lên. Và người đánh chuông cũng vậy, nếu họ đánh với tâm thuần thực và thanh tịnh, thì âm thanh trong của tiếng chuông thoát ra và ngân lên một cách thanh thoát. Nên, tiếng mõ là tiêu biểu cho âm thanh đục và tiếng chuông là tiêu biểu cho âm thanh trong. Âm thanh đục và trong ấy, lại là tiêu biểu cho hai mặt tâm thức của chúng ta. Do đó, mỗi

ngày ta đánh mõ và đánh chuông để tụng kinh là mỗi ngày ta chạm vào chất liệu đục và trong ở trong tâm thức của chúng ta, và làm cho chất liệu đục của tâm đi về phía chất liệu trong của tâm, khiến cho tâm ta mỗi lúc trở nên thuần thực, sáng trong và thanh thoát.

Nên, khi ta tụng kinh, tiếng mõ và tiếng chuông hòa điệu với nhau để tạo thành âm thanh siêu thoát.

Bởi vậy, tiếng mõ và tiếng chuông tụng kinh mỗi ngày ở trong cõi Thiền môn là giúp cho ta luyện tập và kiểm nghiệm tâm ta mỗi ngày, khiến cho chất đục trong tâm ta chuyển thành chất lắng trong và giúp cho ta nhận ra được sự siêu thoát ngay giữa những đục trong của cuộc đời.

Nếu không có cái đục, ta không bao giờ biết được giá trị của cái trong, và nếu không có cái trong, thì cái đục sẽ mất hướng và ta sẽ không thấy giá trị của mọi sự thăng hoa.



Đục và trong, trong đời sống của ta, phải được luyện tập mỗi ngày để mỗi ngày tâm ta trở thành thanh thoát, như tiếng chuông mõ vọng lên và thoát ra từ hai chất liệu đục và trong của cuộc đời để nhập vào với không gian vô cùng và thời gian vô tận.

## HÔN LÊN CHIẾC LÁ

Nếu ta học tập để vinh danh cho bản ngã, thì càng học ta lại càng ngu, và càng học ta càng trở nên những kẻ nham hiểm, xấu ác và điên dại.

Nhưng, nếu ta học không phải là để vinh ngã, mà để hiểu và biết đâu là giá trị đích thực của cuộc sống và đâu là những hư ảo của cuộc đời, thì càng học, ta lại càng trở nên một con người thông minh; càng học ta lại càng trở nên thánh thiện; càng học ta lại càng thấy mọi danh xưng đều vô nghĩa, và cái tôi của ta thật tầm thường, nhỏ nhoi, chẳng có gì đáng để tôn thờ, bấy giờ ta chấp tay, cúi đầu trước mọi sự hiện hữu và mỉm cười, rồi hôn lên những chiếc lá thu bay!

## QUYỀN LỰC VÀ HẠNH PHÚC

Quyền lực và hạnh phúc là hai lãnh vực khác nhau. Nhiều người có quyền lực, nhưng họ không hề có hạnh phúc. Người có quyền lực là người rất dễ hành xử thô bạo, nhưng cũng là những người rất nhạy cảm đối với những sự sợ hãi.

Thô bạo và sợ hãi đều là những hạt giống giết chết hạnh phúc nơi những người có quyền lực và ngay nơi tất cả chúng ta.

Hạnh phúc thì thường làm cho người có quyền lực dễ chịu với mọi người và tươi vui trong cuộc sống, nhưng người có quyền lực thì hay giết chết hạnh phúc của chính họ và của người khác. Họ sống với trái tim cô độc, đầy nghi ngờ, lo lắng, sợ hãi và đề phòng, và rồi họ chết trong sự thù hận của nhiều người, và còn tạo ra những nỗi oan khiên trong nhiều kiếp.

Do đó, quyền lực và hạnh phúc là hai lãnh vực cảm nhận khác nhau của một tâm hồn.

Người có quyền lực là người gắn vào cuộc đời của mình những gánh nặng của nghi ngờ, lo lắng, sợ hãi, đề phòng và kiêu mạn, nhưng người có hạnh phúc là người đã đặt những gánh nặng ấy xuống sau lưng và thanh thản bước tới chan hòa với mọi sự hiện hữu.

## HẠNH BUÔNG XẢ

Ta mắc kẹt ở đâu, thì ta buông xả ngay ở chỗ đó, để ngay ở đó và khi đó ta có tự do. Buông xả là một phương pháp giúp ta thực tập đời sống tự do.

Buông xả không có nghĩa là không làm gì cả mà làm hết tất cả thiện sự dù nhỏ hay lớn, nhưng không nghĩ rằng, cái ấy là mình và mình là cái ấy.

Ta thực tập hạnh buông xả như vậy, sẽ dẫn đến cho ta một đời sống lợi ích lớn, an lạc lớn, giải thoát lớn, tự do lớn, tự tại lớn, hạnh phúc lớn và trí tuệ lớn.

## TUY TA BÉ NHỎ

Đời sống của ta thật bé nhỏ và ngắn ngủi so với không gian vô cùng và thời gian vô tận.

Đối với thời gian vô cùng thân thể ta chỉ là những hạt bụi bay, và đối với thời gian vô tận, thì thân mạng của ta chỉ là một chớp mắt, và đối với chân như của vạn hữu, ta chỉ là những con mắt bị nhòe khi nhìn vào sự thật.

Như vậy đối với không gian vô cùng, ta không là gì, nhưng ta sống có tâm hồn; đối với thời gian vô tận ta không là gì, nhưng ta sống có tấm lòng thủy chung; và đối với chân như tột cùng của vạn hữu, thì sự hiểu biết của ta cũng chưa là gì, nhưng sự đi đứng nằm ngồi của ta ở trong tâm linh nhất điểm.

Nên, đối với cái gì sống có hồn, thì ta nghĩ đến, ta nói ra, ta hành động trong sáng và hết lòng, và đối với mọi người ta sống với tấm lòng thủy

chung; đối với cảnh thuận nghịch, ta đem nhất điểm tâm linh trong sáng của ta mà tiếp nhận, thì đối với không gian vô cùng ta tuy nhỏ bé, nhưng ngược mặt nhìn lên khiến ta không hổ thẹn với trời cao; cúi mặt nhìn xuống khiến ta không hổ thẹn với lòng đất; nhìn tới tương lai ta không làm tủi hổ cho con cháu; nhìn về quá khứ ta không phải là kẻ mất gốc đối với tổ tiên; và nhìn chung quanh ta không thẹn đối với các thiện hữu tri thức.

Ta sống như vậy, tuy rằng thân mệnh của ta dù chỉ là chớp mắt đối với thời gian vô cùng, nhưng chính nó đã trở thành vĩnh cửu, và tuy ta chưa liễu ngộ hoàn toàn để tính chân như, nhưng cái nhìn của ta cũng chạm vào được cốt tủy của cuộc sống.

Vậy, ta tuy bé nhỏ mà sống không hổ thẹn với không gian vô cùng, đời ta chỉ hiện hữu trong chớp mắt mà đã trở thành vĩnh cửu, và ta tuy chưa thể nhập hoàn toàn với thể tính chân như, mà linh

tâm của ta mỗi lúc mỗi tỏa sáng, những điều ấy há không phải là những vui buồn chân thực để cho ta tinh cần bước tới với đạo lớn hay sao!



## GIÁC MƠ HỘI NHẬP

Hẹp thì ai cũng chán và rộng thì ai cũng thích. Cá ở sông, chán cái hẹp của sông và thích cái rộng của biển, nhưng làm sao cá sông sống với biển rộng một ngày? Và biển tuy rộng với sông, nhưng rất hẹp với không gian, cá biển chán cái hẹp của biển, thích cái rộng của không gian, nỗ lực vươn mình ra khỏi mặt nước để sống, với không gian thênh thang, nhưng thử hỏi những chú cá biển khi vượt lên khỏi mặt nước chú sống được mấy giây với không gian thênh thang ấy?

Những chú cá sông muốn sống với cái rộng lớn và cái sâu thẳm của biển, chú phải thoát ra khỏi cái ăn, cái mặc, cái bơi, cái lội, cái hiểu biết, cái kinh nghiệm, cái khôn ranh, cái hình hài và cái tâm thức của chú cá sông, thì chú cá sông mới có thể hội nhập vào biển lớn để học tập và sống đời của những chú cá biển.

Cũng vậy, những chú cá biển, chán cái biển hẹp muốn sống với không gian thênh thang, chú phải thay da, đổi thịt, thay tâm, đổi tánh của mình, chú mới có thể hội nhập vào với không gian thênh thang.

Nếu không thay da, đổi thịt, thay tâm, đổi tánh, những chú cá biển đem hết bình sinh và những tinh ranh của mình để vượt lên khỏi biển, là tức khắc bại liệt và làm mồi cho những loài chim quạ, chó mèo...

## CUỘC SỐNG VỐN LÀ HÒA BÌNH

Cuộc sống vốn là một sự hòa điệu hay là hòa bình, ta không cần phải nhọc công tìm kiếm hòa bình mà hãy tìm kiếm hòa bình ngay trong cuộc sống của mỗi chúng ta.

Nhưng, ta do vô minh, nên ta không hòa bình được với cuộc sống, ta hận thù cuộc sống.

“*Cái Tôi*” ở trong mỗi chúng ta đều do vô minh thiết kế, chính nó là nguồn gốc của mọi sự chia rẽ, chiến tranh và hận thù. “**Cái Tôi**” càng lớn thì tội ác càng nhiều.

Hòa bình, chúng ta không cần phải tìm kiếm hay thiết kế, mà mỗi người chúng ta chỉ cần buông bỏ cái tôi và cái của tôi, chúng ta buông bỏ chùng nào thì hòa bình trong đời sống của chúng ta, của gia đình chúng ta và của xã hội chúng ta sẽ được phục hồi chùng đó.

Mỗi chúng ta ôm trong lòng mình “cái tôi, và cái của tôi” để đi tìm kiếm hòa bình, thì thử hỏi đến khi nào chúng ta mới có hòa bình? Và mỗi quốc gia ôm cái tôi và cái của tôi để mưu cầu hòa bình cho nhân loại, thì thử hỏi thế giới đến khi nào mới có hòa bình?

Hòa bình không còn là sự tìm kiếm, hòa bình vốn có mặt trong đời sống của mỗi chúng ta, của mỗi quốc gia chúng ta, ta chỉ cần buông bỏ cái của tôi và cái của tôi do vô minh của cá nhân và cộng đồng thiết kế là tức khắc ta có hòa bình.

Giáo lý Duyên Khởi trong đạo Phật, chúng ta buông bỏ vô minh và nhận ra cuộc sống vốn là hòa bình, nên giáo lý ấy là giáo lý của hòa bình, và giáo lý Từ bi trong Đạo Phật là giáo lý thực hiện hòa bình của những người con Phật.

## CÓ MỘT SỨC MẠNH

Bạn biết không? Cái có sức mạnh vĩ đại không phải là cái đứng ở trên cao hay cái ngồi ở trên cao, mà chính là cái ở dưới thấp. Cái nào có khả năng chấp nhận mọi cái khác đè lên mình, cái ấy là cái có sức mạnh vĩ đại, cái ấy mới là cái nền móng để xây dựng mọi giá trị cho cuộc đời.

Nếu bạn muốn bước lên cao, nhưng không có cái thấp, bạn lấy cái gì để bước, nên cái thấp nhất là cái ân nhân của cái cao nhất.

Do đó, các vị Bồ tát rất biết ơn hết thảy chúng sanh, các Ngài từ nơi chúng sanh mà bước lên, nhưng khi đã lên đến đỉnh cao của sự hiểu biết và thương yêu, các Ngài lại trở lại sống với chúng sanh, để chúng sanh ăn chuối chín, các Ngài dùng chuối xanh, để chúng sanh uống đủ các loại nước, thì các Ngài chỉ uống nước trong, chúng sanh lại xoa dầu thơm vào mình, nhưng các Ngài lại ngồi

ngửi hương bột curu, hay hương trầm giả tạo mà mỉm cười và nghe chúng sanh thì thầm với muôn ngàn ước muốn của họ.

Chúng sanh thì đề lên trên Bồ tát với muôn ngàn ước muốn của họ, nhưng Bồ tát thì chỉ có một ước muốn duy nhất là có sức mạnh nhẫn nhục để thương yêu chúng sanh và giúp họ vượt ra khỏi những cái suy nghĩ tầm thường nơi họ.

Nên, nhẫn nhục là sức mạnh của mọi sức mạnh. Nhẫn nhục là nền tảng của mọi hạnh lành, có khả năng làm phát sinh phước đức và nuôi dưỡng trí tuệ cho tất cả chúng ta.

## **LÒNG TƯƠNG NHƯỢNG VÀ SỰ BAO DUNG**

Đời sống con người có quá nhiều lầm lỗi. Nó lầm lỗi ngay từ khi nó mới bắt đầu đi vào năm trong thai mẹ, vì vậy ta không cần phải chỉ trích thêm những lỗi lầm của con người.

Ta hãy nhìn vào những gì tốt đẹp và tích cực của nhau, thì không có lỗi lầm nào của nhau mà ta không tha thứ được.

Biết tương nhượng nhau và tha thứ những lỗi lầm cho nhau, thì con người mới thực sự là con người trưởng thành. Con người trưởng thành không phải ở thân xác hay tuổi tác mà là lòng tương nhượng và sự bao dung ở nơi chính họ.

## ĐỪNG GIỮ KẼ

Hơi thở vào của ta, chưa từng giữ kẽ với hơi thở của ta; tay phải của ta chưa từng giữ kẽ với tay trái của ta, và chân trái của ta chưa từng giữ kẽ với chân phải của ta, vậy thì tại sao ta đến với nhau mà còn giữ kẽ.

Đến với nhau mà còn giữ kẽ thì thà đừng đến còn hơn, nói với nhau mà còn giữ kẽ thì thà im lặng còn hơn, bắt tay nhau mà còn giữ kẽ thì thà loi nhau còn hơn, đi với nhau mà giữ kẽ thì thà cách mặt nhau còn hơn.

Sống với nhau mà giữ kẽ, đời sống như vậy chẳng có gì thú vị, chẳng có gì hạnh phúc. Ta muốn cuộc sống của ta có thú vị, thì ta hãy đối xử với nhau một cách tự nhiên như hơi thở vào và ra, như sự chuyển động tự nhiên của tay trái và tay phải hay chân phải và chân trái của ta mỗi ngày vậy. Đến với nhau ta đừng bao giờ giữ kẽ, nếu giữ kẽ, ta mất trắng hết mọi cuộc chơi.



## NỘI VỮNG NGOẠI YÊN

Các Vua Lý Trần, đánh thắng giặc ngoại xâm không phải bằng các chiến lược như các nhà chiến lược ngày nay đã luận bàn qua nhiều hội nghị.

Bấy giờ, các tướng và các vua phải trực tiếp ở chiến trường mà không phải ngồi yên ở trong cung điện hay ở trong bộ Tổng tham mưu.

Các tướng và các vua Lý Trần ra chiến trường, chiến thắng giặc ngoại xâm bằng sức mạnh trực giác của thiên định. Đại định, thiên ma còn phải quy hàng, huống gì là những thứ giặc ngoại xâm.

Nội vững, thì ngoại yên, nội loạn thì ngoại nhập, đó là chân lý tất yếu, ta cần gì phải đọc tham luận dài dòng, để tốn phí hơi sức và giấy mực từ hội nghị này đến hội nghị khác!

Không có chiến lược nào làm cho ma quân khiếp đảm bằng đại định. Đại định không phải ngồi yên thân trên núi, lại càng không phải ngồi nhắm

mắt lim dim ở trong các thiền viện hay những tu viện, mà Đại định ngay giữa những chốn ồn ào, ngay giữa những bất trắc của cuộc sống và ngay giữa những cái sức mạnh vũ lực và vật chất phi lý của xã hội con người. Và phải Đại định ngay giữa những cái phi lý mà những bạo chúa, hung thần đã áp đặt để làm lung lạc nhân tâm.

Chính Đại định ấy là sức mạnh giữ vững đất nước và phát triển đất nước của các vua thời đại Lý Trần.

## THẦY TRÒ

Nếu Thầy ta là xạ hương, thì ta không cần tô vẽ thêm bất cứ cái gì cho Thầy ta cả; và nếu Thầy ta không phải là xạ hương mà ta tô vẽ cho Thầy ta, thì càng tô vẽ, Thầy ta lại càng trở nên xấu xí và tội nghiệp.

Học trò thường làm vinh danh cho Thầy, nhưng chính học trò cũng là những kẻ phản bội Thầy và giết Thầy!

Đó là những điều mà những người học trò phải học tập, chiêm nghiệm và cẩn trọng.

## TỰ CHIÊM NGHIỆM

Ý thức và kiến thức về Vô thường chưa đủ khả năng giúp ta buông bỏ ngũ dục. Ý thức và kiến thức về Duyên khởi và Vô ngã chưa đủ khả năng giúp ta vượt thoát vô minh và chấp ngã, chỉ có thiên quán thường trực về Vô thường, về Duyên khởi và Vô ngã mới có khả năng giúp ta buông bỏ ngũ dục, vô minh và chấp ngã để thành tựu đời sống tự do và giải thoát.

Sự tự do hay sự giải thoát đích thực, chẳng liên hệ gì đến những ý niệm và những ngôn từ diễn đạt về nó.

Điều đó, giống như ta đưa tay thông vào lửa, lửa nóng như thế nào tự mình chứng nghiệm lấy.

## THIÊN

Có người bảo Thiên sư mà còn ốt dột à? Chính Thiên sư mới thấy rõ những cái ốt dột của mình.

Nghĩa là khi có ốt dột thì biết mình đang có những hạt giống ấy; và khi mình không có ốt dột là liền biết mình đang không có những hạt giống ấy.

Quan trọng không phải là ở nơi ốt dột hay không ốt dột, mà “biết mình đang có hay không đang có những cảm giác ấy”.

Ta biết như vậy, là ta đã thành công phần nào trên con đường thiên tập.

Thiên chẳng có gì là bí hiểm, Thiên là giúp ta thấy những gì đang xảy ra hay không xảy ra trong thân tâm ta và chung quanh ta, khiến cho ta không bị dao động bởi những cái ấy. Và khiến cho ta làm chủ được tâm ta trong mọi tình huống. Thiên giúp ta thấy rõ bản tính của mọi vấn đề.

## **BỤI HƯƠNG CÒN LẠI**

Ta đốt hương thơm để gửi, là hương bay đi rồi, bụi hương còn ở lại với ta.

Cũng vậy, ta bươn chải để có được một chút hương thơm trong đời sống, nhưng hương thơm càng bay xa, thì bụi hương càng rớt đầy trong đời sống của ta, ta quét hoài mà không sạch!

## NGƯỜI MẶC ÁO ĐẸP

Xe bạn bị mắc cạn giữa bùn lầy, bạn có tin rằng, người mặc áo đẹp ở trên đường sạch, xuống giúp bạn không, hay người đang giúp bạn là những người đang mặc quần đùi, áo lót đang hì hà, hì hục với bạn?

Những người mặc áo quần đẹp, họ đợi xe bạn hết mắc cạn, và sau khi lau chùi sạch sẽ là họ sẵn sàng nhảy lên xe ngồi, chứ họ không sẵn sàng giúp bạn khi xe bạn bị mắc cạn hay sa vào bùn lầy đâu bạn nhé!

Người sẵn sàng giúp bạn, khi xe bạn bị mắc cạn là người tay lấm chân bùn, mặc quần đùi, áo lót, nhưng khi xe bạn ra khỏi bùn lầy, thì những người ấy sẵn sàng từ chối lên xe của bạn, điều đó bạn có biết không?

## CHÂN LÝ NẪM Ở PHÍA SAU

Không có con đường nào là không có rác. Con đường của vua đang đi, ngày hôm qua đầy cả rác, nhưng hôm nay các quan biết con đường này vua sẽ ngự hành, nên mới ra lệnh cho dân quét sạch tíc thì. Vua vừa đi qua là rác lại xuất hiện trở lại sau đó.

Mặc áo vua mà đi trên con đường nào, thì đường đó sạch rác, rác sạch bên ngoài mà rác nhớp ở trong lòng các quan. Và nếu vua mặc áo dân mà đi, thì không những thấy rác rưởi đầy cả bên trong mà cả bên ngoài nữa. Nơi nào cũng có rác và đường nào cũng có rác.

Vua mặc áo vua mà đi kinh lý, vua sẽ bị các quan làm phép lạ mờ mắt, nên chân lý nằm ở phía sau bức màn, người làm vua có khi nào biết được điều đó chăng?



## KẺ ĐẠI PHÀM

Bạn muốn nuôi chim và nghe chim hót, nhưng bạn không lo thực phẩm cho chim ăn, không lo nước cho chim uống, không biết bảo vệ chim và không dọn phân của chim mỗi ngày, thì mỗi ngày bạn chỉ nghe tiếng chim hót trong tưởng tượng hay ở trong kí ức của bạn mà thôi!

Bạn không làm những công việc ấy cho chim, trước khi nghe tiếng hót của nó, thì những ước muốn của bạn là điên đảo và đại phàm.

## **ĐỪNG BẮT AI PHẢI THEO MÌNH**

Tự do là một trong những điều kiện giúp ta vươn mình lên cao để sống. Nếu không có tự do, sự sống của ta sẽ bị chết ngạt, ta không có khả năng sáng tạo, ta đánh mất khả năng sáng tạo của ta, ta đánh mất khả năng phát triển tự nhiên của ta.

Tự do là Phật tính ở nơi tự thân của mỗi chúng ta. Ta không thể bắt buộc Phật tính nơi ta là phải thế này hay phải thế kia. Nếu ta buộc Phật tính nơi ta là phải thế này hay phải thế kia là tức khắc ta không chế Phật tính ở trong ta. Phật tính là chất liệu thánh thiện tự nhiên ở nơi mỗi con người.

Ta cho cây thức ăn, nhưng ta đừng uốn cong cành cây theo ý muốn của ta. Ta phải để cho cây uốn cong theo cách uốn tự nhiên của nó, và như vậy ta hết sức thú vị, khi ta nhìn sự uốn cong của một thân cây, hay sự uốn cong của một cành cây.

Nên, tự do là yếu tố để giúp cho con người và muôn loài cùng nhau phát triển và sáng tạo.

Ta đừng bao giờ dùng uy lực để buộc người khác phải theo mình, ta có nhân duyên của ta, người khác có nhân duyên của họ và mỗi loài đều có nhân duyên theo tự thân của chính nó.

Do đó, ta có thể giúp nhân duyên tự do cho họ, hơn là ta ban phát cho họ sự tự do. Sự tự do có được từ ân sủng hay sự ban phát là sự tự do của kẻ nô lệ.

Tự thân của một người bị nô lệ đã là khổ đau, huống chi họ còn phải nhận thêm một sự ban phát từ một sự nô lệ và để thành thêm một vòng vây nô lệ nữa, thì họ khổ đau đến chừng mức nào!

Nô lệ là hành động và sự sống đều bị giới hạn. Thế con người đã bị giới hạn bởi không gian và thời gian, nhưng tâm thức con người lại làm nô lệ cho thân thể ấy, thì thử hỏi con người đến khi nào mới có tự do.

Nên, sự tự do, sự giải thoát là những khát vọng muôn đời của con người, ta đến với con người là để giúp cho họ có những nhân duyên để tạo ra tự do, nếu không phải vậy, thì trước sau gì, ta cũng bị loài người ghét bỏ, dù ta có vinh danh là sứ thần của những đấng thiêng liêng nào đi nữa.

Hãy tạo ra nhân duyên cho người khác có sự tự do, nhưng đừng tạo ra sự nô lệ đối với sự tự do cho người khác.

## CỎI MỞ TÙY PHƯƠNG

Làm sao mà ta có thể nghĩ rằng, thân thể và tâm hồn của người phương Tây lại giống hệt người phương Đông, thân thể của người phương Bắc lại giống hệt người phương Nam, để ta có thể chế tác ra một phương pháp duy nhất mà huấn luyện hay hiến tặng cho hết thảy mọi người trong cả bốn phương.

Và ta làm sao có thể nghĩ rằng, ta sẽ thành công hay đã thành công để huấn luyện thân thể và tâm hồn người Đông phương giống hệt người Tây phương, dù rằng người Tây phương hay người Đông phương, người Nam phương hay người Bắc phương đều có ăn, có thở, có cười, đều có thương và ghét, đều có đi đứng nằm ngồi, nhưng mỗi động tác cười, hay mỗi động tác đi, mỗi động tác nói không có người phương nào giống người phương nào, không có người xứ nào giống người xứ nào

giống người xứ nào, và không có người nào giống người nào cả, thế thì tại sao ta chỉ có một phương pháp mà không có nhiều phương pháp để khế cơ và khế thời?

Ta chỉ có một loài kẹo cao su và tưởng rằng, mọi người ai cũng thích kẹo cao su cả, nên đi đâu, đối với ai ta cũng ca ngợi cao su và đem kẹo ấy ban phát cho hết thầy mọi người, đó là một sự ca ngợi và ban phát hết sức hoang tưởng và buồn cười phải không bạn nhỉ!

Nếu bạn là sứ giả hoằng pháp, thì bạn phải có khả năng cởi mở tùy phương; nếu không có khả năng ấy, bạn lại đem pháp mà trói người, chứ không phải hoằng pháp để mở trói cho người.

## **TẠI SAO?**

Ta sống dễ thương ngay trong cuộc sống của ta, là bài thuyết pháp hùng tráng nhất, mà không có một loại lý luận dễ thương nào có thể vượt qua.

Sống bằng đời sống dễ thương, thì ai cũng thích, nhưng lại có rất ít người có khả năng thực hiện đời sống ấy, tại sao?

## LẬP HÀNH ĐỘ ĐỜI

Người tu chứng không phải là người thay đổi thân thể mà là người thay đổi tâm hồn từ ô trược sang thanh tịnh, thay đổi cách nhìn từ mê lầm sang tuệ giác, từ cách nhìn hữu ngã sang cách nhìn vô ngã; chuyển đổi từ cách nhìn thân ngã sang cách nhìn nhân duyên và chuyển đổi từ cách nhìn đơn điệu sang cách nhìn tương tức, tương nhập, và đời sống của họ hoàn toàn thiết lập trên những cách nhìn đã được chuyên hóa ấy.

Và cũng từ cách nhìn ấy, cuộc sống ấy, họ phát khởi tâm thương yêu, rồi lập hạnh độ đời, dưới nhiều hình thức khác nhau, họ đến với cuộc đời như mặt trăng đến với muôn ngàn dòng sông vậy.



## NHỮNG CHIẾC ÁO VÁ

Có nhiều người hỏi tôi rằng, Thầy tu theo trường phái nào, Thiền phái Ấn Độ, Trung Hoa, Nhật Bản hay Việt Nam?

Tôi mỉm cười và nói: “Tôi không hề bị ở tù bởi những cái đó, tôi chỉ suốt đời quy y Phật, Pháp và Tăng”.

Tổ Liễu Quán dạy: ***“Thực tế đại đạo...”***  
Đạo lớn là chỗ cùng tột của sự thật.

Sự thật thì không cần trường phái nào cả, nhưng tất cả trường phái đều cần đến sự thật để quay về nương tựa.

Trong Khoa Du Già lại nói: ***“Tâm dung diệu lý hư không tiểu; Đạo kế chân như pháp giới khoan”***.

Nghĩa là hư không tuy lớn, nhưng nó lại quá ư nhỏ nhoi đối với lý tính mầu nhiệm đang bao hàm ở nơi tâm; và pháp giới hay vũ trụ trở nên

rộng lớn, khi đạo đã khế hợp với chân như, tức chân lý tuyệt đối ở nơi mọi sự hiện hữu.

Pháp giới tính là tính chân thật và minh mông của mọi sự hiện hữu, nếu ta nhận ra được tính chân thực và minh mông ấy ở nơi ta, thì đời sống của ta cũng chân thật và minh mông như tính của pháp giới ấy.

Vậy, các trường phái là gì, chúng chỉ là những chiếc áo vá mà các trường phái đã choàng lên trên thân thể nguyên vẹn của pháp giới.

## NHỆ TÊN

Hơn người, ta bị người hận; thua người, ta bị người đê. Hơn thua lòng chẳng bận, cuộc sống nhẹ như mây, đến chẳng cầu danh, đi chẳng cầu lợi, ai buồn thì mệt lòng họ, ai hận thì khổ tâm họ, ai đê thì nặng thân họ, còn đời của mây thì bay, mà chẳng ngại núi non cao thấp, chẳng ngại biển sông sâu cạn và chẳng ngại lòng người chân ngựa, thực hư.

## **ĐẠO ĐÀY THEO VIỄN MỘNG**

Nếu ta đi tìm hạnh phúc ở phương Đông, ta sẽ bị phương Tây từ chối và ta từ chối phương Tây; nếu ta đi tìm kiếm hạnh phúc ở phương Nam, ta sẽ bị phương Bắc từ chối và ta từ chối phương Bắc; nếu ta đi tìm hạnh phúc ở phương Trên, ta sẽ bị phương Dưới từ chối và ta từ chối phương Dưới; và ta đi tìm kiếm hạnh phúc ở phương nào, thì các phương khác đều từ chối ta và ta đều bị các phương khác từ chối.

Nhưng thật ra, hạnh phúc không chỉ có ở nơi này mà còn có ở những nơi kia và không phải chỉ có ở những nơi kia mà còn có ở những nơi này. Hạnh phúc và khổ đau thì ở đâu mà không có.

Khổ đau là do ta mơ tưởng và hi vọng quá nhiều. Mơ tưởng và hi vọng thường làm nảy sinh những thất vọng cho ta và thường làm cho ta khổ đau, khiến cho ta từ chối cái này và chạy theo để

chụp bắt những cái khác, nên phương trời nào ta tới cũng là phương trời đầy đầy những thất vọng, đọa đày và khổ đau.

Tâm ta là trái tim thường tiết ra những chất liệu hạnh phúc và khổ đau cho ta. Ta hạnh phúc vì tâm ta không tiết ra cho ta những chất liệu vọng tưởng về một phương trời.

Ta khổ đau, vì tâm ta có quá nhiều chất liệu của điên đảo, vọng tưởng và muốn vinh danh cho một cái tôi, khiến cho đời ta bị đọa đày theo phương trời viễn mộng!

## VƯỢT QUA

Muốn đạt tới sự giác ngộ hay sự tự do hoàn toàn, ta không phải thực tập sự đi chậm hay đi nhanh, không phải đứng lại hay ngồi xuống mà phải vượt qua.

Vượt qua mọi sự đi tìm kiếm, ngay cả sự đi tìm kiếm Phật và Tổ. Không vượt qua, thì mọi hoạt động của ta đều rơi xuống trong biển tâm thức của vô minh.

## KHÔNG CÒN DONG RUỔI

Chân lý không nằm về phía trước, ta không chạy về phía trước mà tìm; chân lý không nằm ở phía sau, ta không lùi lại phía sau để tìm; chân lý không nằm ở đây và bây giờ, ta không mắc kẹt nơi cái ở đây và bây giờ để tìm.

Chân lý ở đâu và lúc nào mà không có, ta không cần nhọc công tìm kiếm chân lý, ta chỉ cần dừng lại những hành động lệ thuộc vô minh, những săn đuổi, kiếm tìm liên hệ đến khát ái, là tức khắc mặt trời chân lý trong ta tỏa rạng và ta bước tới với con đường tự do.

Trên con đường ấy, ta nhận ra mỗi tế bào đang có mặt trong ta, chúng đều hiện hữu trong nhau, chúng không phải là một mà cũng không phải là khác, ta không thể gọi nó là sinh hay diệt, là hiện hữu hay không hiện hữu; ta chỉ mỉm cười mà không còn lý luận hay diễn đạt, và mọi dong ruổi tìm cầu trong ta hoàn toàn ngưng lắng, ta hiện hữu cùng với toàn thể nhất như.

## HỖ TRỢ MÀ KHÔNG THỂ THAY THẾ

Nếu ta không thiên quán để thấy rõ nghiệp chủng và nhân duyên đang vận hành ở nơi tâm thức ta, để tự ta thay đổi cuộc sống và tự mình giác ngộ, thì không một ai khác có thể thay thế sự giác ngộ cho ta, hay có thể thay thế sự khổ đau cho ta được cả, chết không ai có thể thay thế cho ai, thì sống cũng không ai có thể thay thế cho ai. Chúng ta có thể chung sống cùng nhau, nhưng không thể thay thế nhau để sống, mỗi người phải tự thở lấy theo hơi thở của mình để tồn tại.

Ta phải thực tập đời sống giác ngộ ngay nơi mỗi hoàn cảnh của chúng ta, và rồi ta sẽ giác ngộ chân lý ngay ở nơi hoàn cảnh ấy.

Thầy ta có thể giúp cho ta cách nhìn hay phương pháp giác ngộ, nhưng không thể thay ta nhìn hay giác ngộ cho ta. Cha mẹ chúng ta có thể tạo ra thực phẩm cho ta, nấu cho ta ăn, nhưng



không thể ăn thế cho ta, chính ta phải ăn lấy để nuôi dưỡng đời sống của ta.

Cũng vậy, mỗi chúng ta phải tự thực tập đời sống giác ngộ, đời sống giải thoát ngay ở nơi nhân duyên và hoàn cảnh của chính mình, để vươn tới, để đi lên, không một ai có thể đi lên thế và giác ngộ thế cho ta được cả.

Do đó, ta hãy thực tập đời sống giác ngộ ngay nơi hoàn cảnh của mỗi chúng ta. Ta có thể trao đổi về những kiến thức giác ngộ, kinh nghiệm giác ngộ, nhưng sự thật của giác ngộ, thì mỗi người trong chúng ta, cần phải thực tập để tự thân chúng ta nghiệm và để tự thân có đời sống ấy.

## TỊNH ĐỘ TRONG TA

Ta phải lắng nghe sự im lặng từ trong ta, và ta phải thấy sự sinh diệt, sống chết đang diễn ra trong từng giây phút ở trong ta.

Ta nghe và thấy được như vậy là ta nghe và thấy ở trong sự quán chiếu, hay ở trong thiền định, hoặc ở trong từng tiếng niệm Phật của ta.

Ta thực tập như vậy mỗi ngày, thì mỗi ngày, ta đều tiếp xúc được với cảnh giới tịnh độ của chư Phật và Bồ tát, và cảnh giới tịnh độ của các Ngài luôn luôn có mặt trong đời sống của ta.

Bấy giờ thế giới tịnh độ của đức Phật A Di Đà đối với ta, không còn là một ước muốn của nguyện sinh, mà ta đã sinh hay đang sống ở trong thế giới ấy.

Thế giới ấy không chỉ có mặt ở phương Tây mà nó cũng còn đang có mặt ở nơi đây với chúng ta.

## GẤP ĐŨA MỘT CHIẾC

Sống giữa đời, ta không bằng lòng với ai cả và ta thấy chẳng có ai làm cho ta bằng lòng. Cái ta của ta thật lớn. Ta nghĩ rằng, giữa này không ai có thể hiểu ta và không ai có thể so sánh với ta. Ta là số một.

Nếu ta cho rằng, ta là số một trong thiên hạ, thì chẳng khác nào thiên hạ ai cũng gấp thức ăn bằng hai chiếc đũa, trong lúc đó ta chỉ có một chiếc đũa để gấp thức ăn!

Cái ta càng lớn, thì cuộc sống của ta trở nên lạc điệu, nghèo nàn, héo hắt và hư ảo.

## RỘNG HẸP THẾ NÀO

Tình yêu chân thật trong mỗi chúng ta thường làm phát sinh sự nhẫn nại, hy sinh, tha thứ và bao dung.

Nhưng, tính chấp ngã và lòng tham ở nơi mỗi chúng ta, lại thường làm cho ta phát sinh sự giận hờn, trách móc, ganh tỵ và hận thù.

Chúng ta đối xử với nhau hẹp hay rộng không phải ở nơi hoàn cảnh mà chính ở nơi tâm của chúng ta. Tâm ta rộng thì hoàn cảnh của ta tuy hẹp cũng có thể trở thành rộng. Tâm ta hẹp, dù hoàn cảnh của ta là rộng cũng trở thành hẹp.

Đối xử với nhau mà tâm hẹp, thì thường đụng chạm nhau; đối xử với nhau bằng tâm cạn cợt thì sóng mòi thường nổi lên làm cho nhau chao đảo cuộc sống.

Nên, ta đem cái hẹp mà đặt vào chỗ rộng, thì cái hẹp được cái rộng bao dung; ta đem cái rộng đặt vào chỗ hẹp, thì cái rộng sẽ bị thương tích.

## NHỮNG BÓNG MA

Ta không biết đặt quyền lợi của ta trong lòng của gia đình ta hay trong lòng tổ chức của ta và xã hội, thì làm sao mà gia đình của ta, tổ chức của ta và xã hội của ta có thể chấp nhận và kính trọng ta được.

Ta chỉ có thể tồn tại và vinh quang trong lòng gia đình, tổ chức và xã hội, mà không thể tồn tại và vinh quang ở trên gia đình, tổ chức và xã hội của ta.

Không có một cá nhân vinh quang nào đứng trên đầu tập thể, nếu có, chỉ là kẻ bịp bợm, hay là những bóng ma!

## KẺ TRÍ HÀNH ĐỘNG

Khi một người đang bị đói và xin ăn, ta không nên hỏi họ rằng, tại sao người bị đói và tình trạng đói của người thế nào? Đói với người đang ở trong cơn đói xin ăn, mà ta đặt ra những câu hỏi đói với họ như vậy, thì ta là người ác, ta đã mất một cơ hội cấp cứu có ý nghĩa.

Nhưng, khi ta cho họ ăn no, mà không biết tại sao người ấy đói, không biết hoàn cảnh nào đã đưa người kia đến tình trạng đói, và không giúp cho họ những phương pháp thoát khỏi tình trạng nghèo đói của họ, thì việc ta giúp cho người đó một bữa cơm no, chưa đủ để gọi là kẻ trí cứu người.

Cứu người, ta phải biết cách cấp cứu và sau đó phải giúp họ chữa trị tận gốc của vấn đề, đó là con đường hành động của những bậc có trí ở trong đời.

## RỰC SÁNG NIỀM TIN

Cơn lạnh mùa đông của Huế làm cho người dân ở xứ này lạnh buốt da người. Có những người đã đi tìm kiếm sự ấm áp ở trong chăn ấm nệm êm, hay cùng nhau ngồi bên bếp lửa hồng, khươi than để cho lửa và khói bốc lên, rồi nói chuyện và cười khúc khích với nhau cho đỡ lạnh hoặc có những người hóa giải cơn lạnh của mình, bằng những niềm tin tâm linh, qua những buổi tọa thiền hay cầu kinh hoặc quán mền mà niệm phật.

Ở trong cõi Thiên môn ba giờ rưỡi sáng, những chú tiểu mười hai, mười ba tuổi nghe chuông báo thức, các chú đã tung chăn ngồi dậy với tư thế kiết già, đặt hơi thở trước mặt để theo dõi và quán chiếu sâu bài kệ:

Thụy miên thử ngộ  
đương nguyện chúng sanh  
nhất thể trí giác  
châu cố thập phương.

Nghĩa là:

Sáng sớm thức dậy  
nguyện cho chúng sanh  
trí biết tất cả  
nhìn khắp mười phương.

Các chú Tiểu ngồi quán chiếu bài kệ ấy, trong sự thình lạng của tuổi thơ giữa cơn lạnh buốt da người ở chốn cố kinh, đã làm cho nhiều người lớn kinh ngạc đến nỗi lòng. Nhìn các chú Tiểu tí hon ngồi yên trong thình lạng vào những buổi sáng sớm lạnh buốt mùa đông của Huế, thật là hành động không yếm thế, không hèn nhát, mà yêu đời và hùng tráng làm sao!

Nếu không yêu đời với những bước đi hùng tráng và thâm sâu, và với niềm tin rực sáng, không có một trẻ thơ nào và ngay cả người lớn cũng không có đủ khả năng để tung chăn thức dậy vào thời điểm ấy, giữa cơn lạnh rát da người của mùa Đông xứ Huế, mà chỉ có những chú Tiểu, và những



bậc Đại nhân, mới xem thường ăn uống ngủ nghỉ, ngắm danh lợi như hoa đóm giữa hư không, coi khen chê như sương đầu ngọn cỏ, nhìn sinh mệnh con người như nước đổ dốc, thấy nhục và vinh của đời người như tia nắng chiều còn sót lại giữa lưng đời, hơn và thua nhau trong một cuộc chơi như vó ngựa phóng đua nhau theo sóng nắng giữa trưa hè, nên niềm tin của họ mỗi lúc mỗi rực sáng, tâm của họ càng lúc càng lắng yên, trí của họ nhìn sâu muôn nẻo, tình thương của họ rộng lớn vô ngần, vậy cái lạnh là gì mà ngăn cản nổi họ, cái nóng là gì mà đốt cháy được đời họ, ngũ dục thế gian là gì mà quyến rũ và trói buộc được họ, nên mỗi bước đi của họ là bước tới chân trời rộng lớn, mỗi động tác của họ đều để tựu thành nguyện lớn, mỗi cái nhìn của họ là để khám phá mà hội nhập với chân như. Con người ấy, bước đi ấy, cuộc sống ấy, hạnh nguyện ấy, là niềm tin sáng rực nơi chính họ mỗi ngày, và mỗi ngày họ lại chứng minh cho mọi

người thấy rằng, hạnh phúc của họ không phải là chần êm nệm ấm, không phải là ngũ dục thế gian, mà chính là sự đạt thấu nguồn tâm vắng lặng và phát khởi hạnh nguyện giúp đời, đem lại niềm tin và hy vọng cho tất cả.

Nên, mỗi khi tiếng Đại Hồng Chung của Tu viện ngân lên, các chú Tiểu lại ngồi yên lặng hoặc đứng yên lặng trong phong thái tự nhiên và lại quán chiếu bài kệ:

Văn chung thanh,  
phiền não khinh,  
trí tuệ tưởng,  
bồ đề sinh,  
ly địa ngục,  
xuất hỏa khanh,  
nguyện thành Phật,  
độ chúng sanh,  
Án, già ra để gia tóa ha.

Nghĩa là:

Nghe tiếng chuông,  
phiền não nhẹ,  
trí tuệ lớn,  
giác ngộ sinh,  
xa địa ngục,  
rời hầm lửa,  
nguyện thành Phật,  
độ chúng sanh,  
Án, già ra để gia tóa ha.

Tiếng Đại Hồng Chung của các tu viện ngân lên vào buổi sáng sớm hay vào buổi chiều tối, để giúp cho mỗi chúng ta thực tập hạnh trở về với chính mình, hạnh không còn dong ruổi tìm cầu nơi cõi sắc thanh hư ảo, hạnh không còn săn kiếm hạnh phúc nơi cõi danh lợi với những lận đận đọa đày của kiếp người đầy trách móc, hận thù và dối trá, phiền não trong ta lắng yên, ta lớn lên trong đời sống của trí tuệ, có khả năng sinh khởi tuệ giác, tự

mình chúng nghiệm để vượt thoát những khổ đau do ngọn lửa sinh tử ngày đêm đốt cháy, và tiếng chuông đi vào trong lòng của mỗi chúng ta, làm cho chúng ta sống dậy tình thương, phát khởi nguyện lớn thành tựu bậc trí tuệ Toàn giác để độ đời.

Nên, ở trong chốn Thiền môn tiếng Đại Hồng Chung đã nuôi dưỡng trái tim trí tuệ và thương yêu của chú Tiểu mỗi ngày, khiến cho mỗi ngày đi qua trong cuộc đời của chú là một ngày của đức hạnh và niềm tin, dẫn chú đi về phía chân trời rộng lớn, vượt thoát đôi bờ đục và trong, hư và thực, có và không của cuộc đời.

## NGƯỜI HÁI CAM KHÔNG ĐÚNG THỜI

Bản chất của cam là ngọt. Nhưng trước khi trở thành chất ngọt của cam, cam phải trải qua nhiều thời gian biến dịch, từ cái không có mùi vị, trở thành chất chát, chất chua và sau đó mới trở thành vị ngọt và cam lại không hoàn toàn dừng lại ở vị ngọt, nó lại tiếp tục biến thái trở thành vị đắng, ung thối và hủy diệt.

Người biết trồng cam và chăm sóc cam, nhưng không biết cách và thời điểm hái cam, họ sẽ không thừa hưởng được hương vị ngọt của cam, họ sẽ nhận lấy những mùi vị chua, chát, đắng hoặc mùi vị ung thối của nó.

Cũng vậy, lòng tử tế và những lời nói tốt đẹp của ta, thể hiện vội vã hoặc chậm trễ, không đúng lúc, không đúng hoàn cảnh với đối tượng, nó không đem lại một kết quả hữu ích nào cho ta và cho mọi người cả.

## MẶC CHIẾC ÁO

Ta mặc chiếc áo vá, ít bị người khác ganh tỵ, nhưng sẽ bị nhiều người khinh thường; Ta mặc chiếc áo đẹp không bị người khác khinh thường, nhưng sẽ bị nhiều người ganh tỵ.

Vậy, ta nên mặc loại áo nào? Ta mặc loại áo nào vào trong thân thể ta và đời sống của ta, thì ta cũng phải trả giá đúng với loại áo mà ta đang mặc.

Nên, ta mặc bất cứ loại áo nào, cho thân thể của ta, cho cuộc sống của ta đều là không an toàn, ngoại trừ chiếc áo nhẫn nhục.

Muốn an toàn, ta phải mặc chiếc áo nhẫn nhục vào trong đời sống của ta, trước khi ta mặc bất cứ loại áo nào!

## VƯỢT KHỎI ĐÔI BỜ

Muốn đạt tới hạnh phúc, an lạc, hay giác ngộ không phải ta thực tập đi chậm hay đi nhanh, không phải ta thực tập sự dừng lại hay ngồi xuống, mà ta phải thực tập đời sống vượt qua.

Ta phải thực tập đời sống vượt qua mọi sự chấp thủ, mọi khao khát tìm cầu.

Ta không có hành động vượt qua, thì mọi hành động của ta, dù tốt đẹp đến mấy, cũng còn nằm ở bên này sanh tử hay vẫn còn trôi theo dòng chảy ấy.

Nên, vượt qua là tiếng chuông của đại bi và đại trí của cõi Thiên môn đã gióng lên để đánh thức ta mỗi ngày. Đánh thức ta không những vượt qua dòng chảy mà còn vượt qua khỏi cả đôi bờ.

## CUỘC ĐỜI CHỈ CÒN LẠI SỰ LOÁY HOÁY

Bạn có được những miếng thịt mỡ, bị những chú mèo chụp giựt và tuông chạy, bạn đứng yên lặng để cầu nguyện cho những chú mèo thả những miếng thịt mỡ ấy lại cho bạn, thử hỏi đến bao giờ sự cầu nguyện của bạn có hiệu quả?

Nếu bạn là một người đã luyện tập nhiều công phu để trở thành một người bắn cung giỏi, bạn sẽ giương cung lên bắn ngay vào miệng của những chú mèo, khiến cho những miếng thịt mỡ của bạn rớt xuống, bạn chưa kịp chạy đến để lượm những miếng thịt ấy, thì những chú chó đã phóng tới chụp những miếng thịt ấy để tuông chạy lẫn vào một ngõ ngách khác, bây giờ bạn không còn thì giờ để giương cung bắn những chú chó, và nếu có thì giờ, thì bạn không còn biết những chú chó đã chạy mang những miếng thịt mỡ của bạn đi đâu rồi, bạn đang loáy hoáy tìm những chú chó để giành lại



những miếng thịt mỡ đã mất, bạn lại được báo tin ở nhà bạn, lại bị mất nốt những miếng thịt mỡ còn lại bởi những tên trộm, vậy bạn không còn miếng thịt mỡ nào cho bạn trong bữa ăn sắp tới nữa cả. Bạn đã rút ra được kinh nghiệm gì trong việc bạn bị mất những miếng thịt mỡ.

Thịt mỡ không phải chỉ có bạn ưa thích, mà có rất nhiều người ưa thích nó, và không phải chỉ có nhiều người ưa thích nó, mà chó mèo, sâu kiến, ruồi muỗi gì cũng ưa thích thịt mỡ cả, nên bạn đừng bao giờ để mất thịt mỡ rồi phải nhọc công tìm kiếm. Càng tìm kiếm, bạn lại càng phí sức. Nếu thiếu chánh niệm, thiếu sự phòng hộ, thiếu sự cẩn trọng, thiếu sự điềm đạm và thiếu sự hiểu biết sâu sắc, không những bạn mất những miếng thịt mỡ mà còn mất trắng những gì bạn đã có và đang có ở trong tay và đang có ngay trong cuộc đời của bạn, và than ôi, cuối cùng cuộc đời của bạn chỉ còn lại những tiếc nuối và loáy hoáy kiếm tìm!

## CÁI GIẢ CHẠM VÀO CÁI THỰC

Cách đây mười năm có một đoàn dựng phim từ Hà Nội vào Huế, đến Tổ đình Từ Hiếu để dựng cảnh quay phim, họ đã xin tôi, cho họ một số thầy làm hoạt cảnh để cho họ dựng phim, nhưng tôi liền từ chối.

Tôi bảo với họ rằng, những vị Thầy tu thiết đóng phim không hay bằng những vị thầy tu giả. Các diễn viên giả làm thầy tu để đóng phim có vẻ hấp dẫn đối với khán giả hơn. Tôi nói, ở giữa đời này cái giả thì không bền bằng cái thật, nhưng nó lại hấp dẫn với mọi người hơn cái thật. Tôi nói, phim ảnh bản chất của nó đã là giả, quý vị nên mượn những người giả làm thầy tu để đóng phim cho thích hợp với những cái kịch bản hư cấu ấy, còn những vị thầy tu thật đâu có rảnh rỗi thì giờ để làm những diễn viên đóng phim. Những vị ấy sau khi nghe tôi nói như vậy, họ có chút đỏ mặt, chào

tôi ra về, nhưng tôi biết chắc trong lòng họ không vui, khi cái giả đã chạm vào cái thực.

Cái thực thì ai cũng thích, nhưng khi ta chạm vào cái thực, thì lắm người ngượng nghịu và rùng mình, tại sao vậy nhỉ?

## MANG NGHIỆP ĐI VỀ

Các kinh điển thuộc văn hệ A Hàm và Nikàya là những kinh điển được các Thánh đệ tử kết tập bằng trùng tụng và bằng văn bản sớm nhất, sau khi Đức Phật Niết bàn, so với các kinh điển thuộc văn hệ Phương đẳng, Bát nhã, Hoa nghiêm, Pháp hoa và Niết bàn. Ở trong các kinh điển thuộc văn hệ A Hàm và Nikàya ấy, ta có giáo lý nói về Tứ Thánh hướng và Tứ Thánh quả của các hàng đệ tử đức Phật chứng ngộ.

Trong giáo lý ấy nói rằng, Thánh quả A la hán là Thánh quả giải thoát cao nhất, khi một vị tu tập Tứ Thánh Đế hiện quán một cách sâu sắc, vị ấy có khả năng chiến thắng và diệt trừ sạch hết thảy các phiền não, vượt ra khỏi khổ đau sinh tử, chứng nghiệm đời sống Niết bàn, ngay trong từng giây phút hiện tại của sự sống, họ đã đặt gánh nặng sinh

tử xuống ở phía sau lưng, họ có hạnh phúc và an lạc ngay trong đời sống hiện tại và tự tuyên bố:

“Sự tái sinh đã diệt tận,  
Sự thanh tịnh đã hình thành,  
Điều đáng làm đã làm xong,  
Vĩnh viễn không còn sinh tử”.

Ngay trong đời sống hiện tại, vị ấy thành tựu Chánh hạnh, Tịnh hạnh, Chơn hạnh, đã đi đến đời sống của Chánh trí và Chánh giải thoát, nên Thánh giả A la hán là xứng đáng được cung kính, đánh lễ và cúng dường bởi thế giới của chư thiên và loài người.

Vị chứng Thánh quả Bất lai hay còn gọi là A na hàm, họ thành tựu Thánh quả này là do tu tập Tứ Thánh Đế hiện quán, vĩnh viễn đoạn trừ Thân kiến thủ, nghĩa là vĩnh viễn đoạn trừ những vương mắc sai lầm đối với những nhận thức về sự hiện hữu hay không hiện hữu đối với tự ngã; vĩnh viễn đoạn trừ những nghi ngờ đối với Phật, Pháp và

Tăng; vĩnh viễn đoạn trừ giới cấm thủ, nghĩa là vĩnh viễn không còn có tâm mê tín, tin và tuân thủ vào những giáo điều và tín điều sai lạc, cũng như những tín ngưỡng sai lầm; vĩnh viễn đoạn trừ tham dục và sân hận thuộc dục giới, họ hoàn toàn thoát ly sự sống chết ở nơi cõi tham dục, và đi những bước vững chãi về hướng của A la hán và sẽ thoát ly sinh tử.

Vị chứng Thánh quả Nhất lai hay còn gọi là Tư đà hàm, do tu tập Tứ Thánh Đế hiện quán, vĩnh viễn đoạn trừ Thân kiến thủ, Nghi, Giới cấm thủ, giải trừ tham dục và sân hận, phải còn trải qua một lần sống chết ở trong thế giới tham dục và sẽ từng bước vững chãi đi về hướng Thánh quả A na hàm và hướng tới đời sống giải thoát, giác ngộ.

Vị chứng Thánh quả Thất lai hay còn gọi là Tu đà hoàn, là do tu tập Tứ Thánh Đế hiện quán, vĩnh viễn đoạn trừ Thân kiến thủ, Nghi, Giới cấm thủ, tuy họ dựa vào được dòng dõi của bậc Thánh,

hoàn toàn không đọa vào thế giới của địa ngục, nga quỷ và súc sanh, nhưng còn phải trải qua bảy lần sống chết ở trong thế giới của tham dục nữa, để tu tập và thực nghiệm giáo lý Tứ Thánh Đế và từng bước vững chãi đoạn trừ các lậu hoặc, hướng đến các Thánh quả giải thoát cao hơn.

Như vậy, ta thấy Tứ Thánh quả mà kinh điển A hàm và Nikàya đề cập, trong đó chỉ có Thánh quả A la hán là hoàn toàn dứt sạch các phiền não, còn từ Thánh quả A na hàm trở xuống các phiền não vẫn còn, điều ấy cho chúng ta biết rằng, ta có thể mang phiền não hay nghiệp mà đi vào cõi Thánh và ngay nơi cõi Thánh, ta tiếp tục tu tập để chuyển hóa và thăng tiến để đạt tới đời sống giải thoát hoàn toàn. Và tinh thần của giáo lý này lại rất gần gũi và tương ứng với giáo lý “Đối nghiệp vãng sanh” của Tịnh độ.

Trong Tịnh độ, ta có giáo lý Đối nghiệp vãng sanh, nghĩa là người đã vãng sanh về cõi Tịnh

độ mà còn mang nghiệp đi theo. Đây là giáo lý rất đặc biệt và rất khoáng đạt của Tịnh độ. Giáo lý ấy đã chuyển tải chất liệu đại bi và đại trí của Phật Giáo Đại Thừa. Và chính giáo lý ấy đã khẳng định rằng, Tịnh độ là quê hương của tất cả mọi người, và là giáo lý đáp ứng nhu cầu tu tập cũng như sống đời giải thoát cho mọi thành phần xã hội.

Sự tu tập Tịnh độ của ta hằng ngày, chưa đủ năng lực để chuyển hóa những tạp niệm, hoặc chưa đủ năng lực để chuyển hóa những tạp khí phiền não lâu đời của ta, thành chất liệu Tịnh độ ở trong tâm ta, đến khi lâm chung do đức tin Tịnh độ của ta phát khởi một cách mãnh liệt và dẫn đạo tương ứng với tâm, nguyện và cảnh Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, nên trong giây phút ấy, dù ta đang còn nghiệp, nhưng vẫn có thể sanh vào được cảnh giới Tịnh độ của Ngài một cách dễ dàng.

Nhưng, khi ta sinh về đó, môi trường sinh hoạt không còn có điều kiện nào để cho những tạp



khí cũ hay nghiệp cũ của ta phát sinh, nên chúng từ từ bị hủy diệt và vô thời hiệu. Cũng giống như một người ghiền thuốc lá, họ đem cái chất liệu ghiền thuốc lá của họ đi đến một xứ sở khác, mà ở xứ đó không có một người nào hút thuốc lá, không có ai bán thuốc lá, không có nguyên liệu và nhà máy chế tạo thuốc lá và cũng chẳng có ai nhắc nhở gì đến thuốc lá cả, thì cho dù người kia mang nghiệp ghiền thuốc lá là đến xứ kia, nghiệp ấy vẫn không có điều kiện để biểu hiện, và lâu ngày nghiệp ghiền thuốc lá của người ấy mất hẳn thời hiệu và tự tiêu.

Nên, ta đi về thế giới Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, ta có rất nhiều cách, ta có thể đi về Tịnh độ bằng chính tự tâm thanh tịnh ở nơi ta, hay bằng sự thực tập quán chiếu A Di Đà là bản thể không sinh diệt ở nơi linh tánh của ta, và ta cũng có thể quán chiếu để nhận ra tự tánh A Di Đà nơi bản tâm ta có vô lượng ánh sáng, có vô biên ánh sáng, có ánh sáng vô ngại, có ánh sáng mà không có bất cứ

một loại ánh sáng nào có thể đối lập, ánh sáng ấy là vua của hết thảy các loại ánh sáng, có ánh sáng thanh tịnh, có ánh sáng hoan hỷ, có ánh sáng trí tuệ, có ánh sáng không thể nghĩ bàn, có ánh sáng liên tục, có ánh sáng tuyệt vời không thể ca ngợi hết, có ánh sáng siêu việt cả ánh sáng mặt trời và mặt trăng,... Tự tánh ấy không bị lệ thuộc bởi bất cứ không gian và thời gian nào, nên tự tánh ấy, không bị hạn chế bởi không gian và không bị hủy diệt bởi bất cứ thời gian nào, nên ta có thể về Tịnh độ trong từng giây phút của sự quán chiếu tự tánh A Di Đà nơi bản tâm ta; hoặc ta đi về Tịnh độ bằng sự nhất tâm chấp trì danh hiệu của Ngài, nhưng dù ta có đi về bằng cách nào đi nữa, thì trước hết ta phải có đức tin Tịnh độ, ta tin rằng tâm ta là Tịnh độ, tâm ta có Phật tính và có khả năng tạo thành thế giới Tịnh độ của Chư Phật. Ta cũng tin rằng, ngoài Đức Phật Thích Ca, ta còn có vô số Đức Phật quá khứ, ta còn có vô số Đức Phật trong hiện tại và ta

sẽ có vô số Đức Phật xuất hiện ở trong tương lai nữa; và ta không chỉ có một cõi Ta bà mà ta có rất nhiều cõi Ta bà đã có mặt trong quá khứ, đang có mặt trong hiện tại và sẽ tiếp tục có mặt trong tương lai nữa. Không những vậy, mà ta còn tin rằng, có vô số thế giới Tịnh độ của chư Phật quá khứ, chư Phật hiện tại và chư Phật trong tương lai khắp cả mười phương. Và ta cũng tin rằng, A Di Đà là tự tánh vốn sẵn ở tự tâm của mỗi chúng ta, ta có thể tiếp xúc với tính ấy mỗi ngày và mỗi ngày làm cho tự tính ấy hiển lộ trong đời sống của chúng ta.

Mỗi thế giới Tịnh độ đều có mỗi nét đặc thù, do công hạnh tu tập cũng như bản nguyện của các Ngài và những người cùng hạnh nguyện tạo nên.

Và cũng vậy, thế giới Ta bà được hình thành không do bản nguyện mà do cộng đồng nghiệp lực ô nhiễm của những chúng sanh có nhân duyên với cõi này tạo thành.

Ta sinh ra trong cõi Ta bà, nhằm thời đại kiếp trước, nghĩa là thời đại mà sự hủy diệt càng lúc càng tăng, đời sống dơ bẩn càng lúc càng nặng nề, con người càng lúc càng sa đọa vào đời sống vật chất, sự thanh cao giảm thiểu, đời sống ngăn lại. Những nhận thức của ta, thì lại quá thô thiển, cạn cợt và nhiều sai lầm; thời đại sa đọa, chúng dẫn ta đi theo những sự sa đọa về nhận thức và tâm hồn. Tâm hồn của ta đầy dẫy những tham dục, những hận thù, những si mê cố chấp, những kiêu mạn và nghi ngờ, khiến cho ta không còn thanh cao trong sự đối xử với nhau và đời sống của ta lại được nuôi dưỡng bằng chính những xảo trá và lừa đảo, chính những chất liệu ấy đã tạo nên thế giới của ta và chính ác nghiệp của ta đã tạo ra thế giới ấy. Cái gì được tạo nên bởi nghiệp, cái ấy hoàn toàn không có tự do.

Nên, ta muốn có tự do ở trong cõi Ta bà, thì ta phải tu tập để chuyển hóa nghiệp lực thành nguyện

lực. Ta phải chuyển những hạt giống Ta bà ở trong tâm thức ta thành hạt giống Tịnh độ; Ta phải tịnh hóa những ước muốn của ta thành những bản nguyện Tịnh độ; Ta phải tịnh hóa mọi hoạt động của ta thành những hoạt động Tịnh độ và quan trọng hơn hết là ta phải biết chuyển hóa tâm thức ta thành linh tâm Tịnh độ, thì Tịnh độ Tây phương của Đức Phật A Di Đà, dù xa cách thế giới Ta bà của chúng ta trải qua khoảng mười vạn ức cõi Phật cũng đều có mặt trong đôi mắt và tâm hồn của ta.

Thế giới Tịnh độ là thế giới của nguyện lực, nên ta muốn sanh về thế giới Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, ta không phải chỉ có đức tin, mà còn phải có nguyện lực và còn phải có sự thực tập đời sống Tịnh độ một cách cụ thể, để bảo chứng cho niềm tin và nguyện lực của chúng ta.

Thực tập đời sống Tịnh độ là ta làm cho nghề nghiệp của ta mỗi ngày, đều được ở trong sự thanh tịnh, bằng cách trì niệm danh hiệu của Đức Phật A Di

Đà, khiến cho ngũ nghiệp của ta từng phút giây đều hoạt động theo hướng Tịnh độ, mà không hoạt động theo hướng của phiền não; Thực tập đời sống Tịnh độ là ta làm cho thân nghiệp của ta đi đứng nằm ngồi, đều hoạt động trong niềm tin và sự thanh tịnh; Thực tập đời sống Tịnh độ là ta làm cho ý nghiệp của ta hoạt động ở trong căn bản của đức tin, căn bản của sự tinh cần, căn bản của sự nhớ nghĩ, căn bản của sự thiền định, căn bản tuệ quán và bồ đề bản nguyện, khiến cho các chủng tử phiền não, như tham, sân, si, kiêu mạn, nghi ngờ và chấp ngã ở trong tâm thức ta mỗi phút giây đều được chuyển hóa.

Hoặc thực tập đời sống Tịnh độ là ta luôn luôn nhìn sâu vào thân tướng của Đức Phật A Di Đà, hoặc nhìn sâu vào hạnh nguyện của Ngài, để thấy rõ những yếu tố nào đã tạo nên thân tướng cũng như bản nguyện ấy, và ta phải thiết lập những yếu tố ấy để xông ướp chúng mỗi ngày ở trong tâm thức ta và huân hiện chúng mỗi ngày nơi cách nhìn,

cách nghe, cách ngủi, cách ăn, cách đi, cách đứng, cách nằm, cách ngồi, cách hành xử và cách suy nghĩ của chúng ta mỗi ngày, khiến cho mọi hành hoạt của ta luôn luôn thuần thực ở trong chủng tử Tịnh độ.

Ở trong Tì Ni Nhật Dụng, ta có bài thi kệ thực tập súc miệng mỗi ngày liên hệ đến Tịnh độ như sau:

Sầu khẩu liên tâm tịnh,  
vận thủy bách hoa hương  
tam nghiệp hằng thanh tịnh  
đồng Phật vãng Tây phương.  
Án hám, án hãn tóa ha.

Nghĩa là:

Súc miệng sạch cõi lòng  
ngậm nước trăm hoa thơm  
ba nghiệp luôn thanh tịnh  
đồng Phật đến Tây phương.  
Án hám, án hãn tóa ha.

Ta cùng với chư Phật đến Tây phương bằng con đường nào? Bằng chính con đường của ba nghiệp thanh tịnh. Ba nghiệp của ta thanh tịnh hoàn toàn, thì ta cùng với chư Phật đi về Tây phương là điều tất yếu, nhưng nếu ba nghiệp của ta không thanh tịnh, thì ta có cùng với chư Phật đi về Tây phương được không? Ta cũng có thể đi với các Ngài đi về Tây phương với điều kiện là ta phải có đức tin mãnh liệt, có ước nguyện tha thiết và chấp trì danh hiệu của Ngài một cách chí thành và nhất tâm, thì ta cũng có thể mang nghiệp cùng với các Ngài đi về Tây phương, và về đó ta lại có nhiều điều kiện để tiếp tục tu tập, chuyển hóa phiền não và nghiệp lực của ta.

Trong kinh A Di Đà, Đức Phật Thích Ca nói với Ngài Xá Lợi Phất rằng:

“Ở nước Cực lạc kia, thường có nhiều loại chim đủ màu rất kỳ diệu như: Hạc trắng, Không tước, Anh vũ, Xá lợi, Ca lăng tân già và Cọng



mạng..., những loài chim ấy, sáu buổi mỗi ngày thường hát lên những âm thanh hòa nhã. Trong giọng hát của chúng, người ta nghe được tiếng diễn xướng các pháp môn: Ngũ Căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát thánh đạo phần..., dân chúng trong nước ấy, khi nghe những pháp âm như thế, họ đều nhiếp tâm trở về thực tập niệm Phật, niệm Pháp và niệm Tăng”.

Như vậy, qua lời dạy của Đức Phật Thích Ca ta thấy rằng, ở thế giới Cực lạc của Đức Phật A Di Đà có rất nhiều bậc đang còn tu học để chuyển hóa sự ô nhiễm của tâm thức và cũng có rất nhiều điều kiện giúp ta tu tập để chuyển hóa tâm thức ô nhiễm của chúng ta.

Khi ta mang nghiệp ô nhiễm của ta về thế giới ấy, không những ta được Đức Phật A Di Đà trực tiếp dạy dỗ và nói pháp cho nghe mỗi ngày, mà còn được các bậc Thượng thiện nhân ngày đêm yểm trợ cho ta thực tập đời sống Tịnh độ và ngay

cả trong tiếng hót chim muông của thế giới, cũng yểm trợ và nhắc nhở cho ta thực tập các pháp môn Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát chánh đạo phần..., khiến cho ta trở về nhiếp tâm vào sự thực tập niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng.

Ta niệm Phật là để thành tựu viên mãn về đời sống tuệ giác; niệm Pháp là để thành tựu đời sống an lạc và viên mãn về Niết bàn tịch tịnh, niệm Tăng là để thành tựu viên mãn đời sống thanh tịnh và giải thoát.

Sống với đức tin vào môi trường Tịnh độ như vậy, dù phiền não của ta có còn, nghiệp lực của ta có mang theo từ cõi Ta bà mà về Tịnh độ đi nữa, thì chúng cũng không còn có điều kiện để biểu hiện, và không còn có tác dụng đối với đời sống của ta, chúng sẽ bị hao mòn và bị chuyển hóa bởi đức tin vào môi trường Tịnh độ mà chúng ta đang tiếp xúc và sinh hoạt hàng ngày.

Cảnh giới Tịnh độ là vậy, nên ta làm bất cứ điều gì, cũng nghĩ đến Tịnh độ và cũng chỉ vì Tịnh độ mà làm và nói. Nghĩ đến Tịnh độ là nghĩ đến đại bi tâm của Phật A Di Đà để cho tâm đại bi ở nơi ta được sinh khởi và trưởng thành; chỉ vì Tịnh độ mà làm, khiến cho tâm vị kỷ của ta từ từ xóa sạch, khiến cho tâm vô ngã và vị tha của ta mỗi ngày mỗi thẳng tiến và lớn rộng ra với mọi thời gian và mọi không gian. Và vì Tịnh độ mà nói là trong đời sống hằng ngày, ta chỉ nói những lời chân thật, những lời nói đem lại lợi ích thiết thực và niềm tin cho nhiều người, những lời nói đúng với chân lý, những lời nói chuyển tải chất liệu của đại bi và đại trí, có khả năng thiết lập quê hương Tịnh độ cho tất cả mọi người tu tập.

Nên, với sự tu tập Tịnh độ như vậy, dù ta đang mang thân nghiệp của cõi Ta bà mà kỳ thực tâm ta đã sinh hoạt với thế giới Tịnh độ và ta đã, đang và sẽ đi về với thế giới ấy.

Và ta mong rằng, ta và mọi người đều thực tập hạnh an lạc, hạnh của Tịnh độ, hạnh biết sử dụng ngôn ngữ từ ái đối với nhau, hạnh biết trân trọng nếp sống tâm linh cao đẹp của nhau, hạnh không tranh cãi, hạnh không đua đòi theo đám đông và vật chất xa hoa, hạnh biết tôn trọng và không làm thương tích mọi phẩm giá của nhau; Ta mong cho mọi loài trên trái đất và khắp cả mọi không gian, không có loài nào có tâm tàn hại loài nào, không có loài nào nhìn nhau với đôi mắt nghi ngờ, kỳ thị và có ác tâm đối với nhau, mà tất cả đều đem lòng biết ân, lòng từ bi đối xử với nhau, chấp nhận nhau và cùng giúp nhau hiện hữu để cùng nhau xây dựng và yểm trợ đời sống Tịnh độ của nhau. Trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, ngủ thức, nói cười, làm việc không có lúc nào tâm ta rời khỏi danh hiệu của Phật A Di Đà và những chất liệu tạo nên cảnh giới Tịnh độ của Ngài, và không còn khởi lên bất cứ niệm tưởng nào làm thương tổn

đối với chúng sanh. Nếu vì thiếu nhất tâm, và do thiếu từ bi và trí tuệ, mà ta nói những lời làm thương tổn người khác hay loài khác; hoặc do thiếu từ bi và trí tuệ, mà ta có những hành động hay cử chỉ làm thương tổn người khác hay loài khác; hoặc do thiếu từ bi và trí tuệ, mà ta có những ý nghĩ sai lầm làm thương tổn đến danh dự hay sinh mệnh của người khác và những loài khác, thì ta phải tự trách lấy lời nói của mình, ta phải tự trách lấy hành động của mình và hãy tự trách lấy tâm mình và mong rằng, có bao nhiêu oán đối với mọi người, với mọi loài đều xin giải tỏa, để nguyện cùng nhau làm nên Tịnh độ ngay trong cách nhìn, cách nghe, cách nói, cách hành động, cách tiếp xúc, cách suy nghĩ của mình, khiến cho cảnh giới Tịnh độ không phải chỉ có mặt ở thế giới Phương Tây, mà còn có mặt ngay ở trong thế giới này và có mặt ngay trong đời sống của mỗi chúng ta.

Ta thực tập đời sống Tịnh độ với niềm tin, với hạnh và nguyện như vậy, dù ta đang sống ở cõi Ta bà, nhưng ta đã dự phần vào thế giới Tịnh độ, ta đã và sẽ có niềm tin không thoái chuyển đối với địa vị giác ngộ cao tột của chư Phật và thế giới Tịnh độ của các Ngài.

Nên, thân ta tuy ở Ta bà mà niềm tin, hạnh và nguyện của ta đã thực sự có mặt ở Tịnh độ. Niềm tin, hạnh và nguyện của ta đã và đang mang nghiệp của ta đi vào Tịnh độ, đang và sẽ tạo thành thế giới Tịnh độ cho ta trong hiện tiền và trong cả tương lai.

## MÙA TRĂNG CỦA MẸ

### *Nhìn Mẹ Qua Trăng:*

Trăng là trăng của mẹ, nên mùa trăng nào cũng là mùa trăng của mẹ. Đêm nay tôi nhìn lên bầu trời thấy vàng trăng tỏa sáng cả không gian. Trăng và không gian không còn là hai thực thể cá biệt. Trăng là không gian và không gian là trăng.

Trăng chỉ là trăng thôi, nhưng mùa hạ thì ta nhìn trăng khác với mùa thu, mùa xuân ta nhìn trăng khác với mùa đông, đầu tháng ta nhìn trăng khác với giữa tháng. Nhìn trăng khác là tại ta, tại độ tuổi của ta, chứ không phải tại trăng. Vàng trăng năm xưa vẫn là vàng trăng năm nay và vàng trăng ngàn sau vẫn là vàng trăng hôm nay. Trăng thì lúc nào và ở đâu cũng menh mông tỏa sáng và đem lại sự tươi mát cho trần gian và muôn loài. Trăng xử sự với trần gian, với muôn loài không có tròn, không có khuyết, không có đến, không có đi,

không có xa, không có gần, không có suông sã, không có lạnh nhạt, nhưng trắng tròn và khuyết, trắng đến và đi, trắng gần và xa, trắng suông sã và lạnh nhạt là do ta đứng ở trong vòng sinh diệt của nghiệp cảm để nhìn trắng và cảm nhận.

Trắng là vậy, nên trăng là mẹ, tình của trăng là vậy, nên tình của trăng là tình của mẹ, ta nhìn mẹ qua trăng và ta nhìn trăng qua mẹ. Khi đêm về vắng bóng trăng, vô minh đe dọa sự sống con người. Đời vắng bóng mẹ, sự khổ đau sẽ đe dọa lên ta. Nếu ta không có mẹ, ai chăm sóc ta trong cung điện trẻ thơ, ai giúp ta mở mắt chào đời, ai ru cho ta ngủ giữa trưa hè, ai hát cho ta nghe khi chiều xuống, ai đắp chăn cho ta ngủ khi đông rét trở về, ai ngồi đợi ta về khi lá vàng mùa thu bay xào xạc và ai hôn lên vàng trán ta giữa mùa xuân rộn rã ngàn hoa, ai làm cho ta khôn lớn và ai đưa ta đi bình an giữa những cơn dông bão cuộc đời?



Tình của mẹ đối với con là thủy chung chưa bao giờ biến đổi. Con có thể đổi lòng mà mẹ chẳng bao giờ đổi dạ. Mẹ mà thay lòng đổi dạ với con, thì mẹ không còn là mẹ nữa. Trăng mà không tỏa chiếu mênh mông, thì trăng không còn là trăng của trái đất nữa.

Trăng không còn là trăng của trái đất, thì trần gian trở nên mù lòa tăm tối và mẹ mỗi khi không còn là mẹ của con, thì mẹ có ý nghĩa gì?

Trong xã hội công nghiệp ngày nay, trăng vẫn thường tại trong không gian, nhưng trăng đã vắng bóng trong lòng người. Và mẹ vẫn sinh ra con, nhưng trong trái tim con không còn là trái tim của mẹ, mà là trái tim của những chất hóa học và những chất nguyên tử điện toán xơ cứng, vô hồn. Và mẹ vẫn sinh ra con, nhưng sinh ra con không phải từ trái tim người, mà từ những đòi hỏi của bản năng thú vật. Con người đã tự biến mình trở thành cái khoa học duy lý vô hồn, cái máy biết cử động,

biết tiêu thụ, biết sản xuất, không biết bao dung, chia sẻ mà biết tranh giành quyền lợi với nhau, như hai con thú cùng một lúc vô chấp lấy khúc xương. Trong xã hội ấy, con người không còn có thời giờ để nhìn nhau, nên đã trở thành vật vô cảm, thì còn nói gì nhìn mẹ qua trăng, nhìn trăng qua mẹ, để cảm nhận mẹ là nguồn sống vô cùng.

***Mâm Cơm Trở Thành Huyền Thoại:***

Càng nhìn trăng, tôi lại càng nhớ lại mâm cơm của gia đình tôi ngày ấy. Vào những buổi cơm tối mùa hè, mẹ tôi bảo tôi trải chiếu để cả gia đình đều ăn. Trăng sáng đẹp, không khí của gia đình thật êm ả. Trong bữa cơm, cha tôi ngồi kể chuyện cho các anh chị em tôi nghe, mẹ tôi gấp thức ăn bỏ vào cho em trai út, chị cả tôi ngồi bên nồi cơm đơm từng chén cơm cho từng người, mẹ tôi kể chuyện cuộc đời của ông ngoại, bà ngoại, ông nội, bà nội, tình thương của ông bà cố đối với con cháu và những người giúp việc, tất cả anh chị em chúng tôi

quây quần trong bữa ăn gia đình mà không khí hạnh phúc làm sao, ngày nay nhớ lại mà thèm!

Lớn lên khi rời quê, tôi nhớ quê tôi, vì nơi đó có Tổ tiên của tôi, có cha tôi, có mẹ tôi, có anh chị em tôi cùng vui buồn với nhau trong cuộc sống gia đình và cùng ăn cơm quây quần bên nhau, không những chỉ cùng nhau ăn cơm, mà còn ăn những lời dạy, những câu chuyện cổ tích và ăn luôn cả vầng trăng đầm thắm của quê hương.

Mâm cơm gia đình ngày ấy tôi ăn, bây giờ đã trở thành huyền thoại. Ở thành phố đầy đèn điện, con người công việc đầy tất bật, có đâu mà có những bữa ăn như vậy. Ngày nay những gia đình quê cũng học đòi những cách xô bồ của thành phố, nên bữa cơm gia đình mỗi ngày thật sự đã trở thành hiếm hoi trong cuộc sống con người.

Ngày xưa, cha mẹ, con cái, anh chị em gặp nhau nơi bữa ăn của gia đình mỗi ngày để nhìn nhau, để gấp bỏ thức ăn cho nhau và nói chuyện

cho nhau nghe. Bây giờ xã hội văn minh vật chất, nhưng con người lại nghèo nàn tâm hồn, nên sống và làm việc một cách vội vã, vội vã tiêu thụ, vội vã làm giàu, họ không còn thời giờ để ngồi ăn cơm với nhau, mẹ không còn có tiếng gọi các con vào cùng ăn cơm với mẹ và cha, và anh chị em không còn có tiếng gọi nhau, vào cùng ngồi trong một bữa ăn. Văn minh cơ giới cộng theo sự thiếu suy nghĩ chín chắn của con người đã bóp nát trái tim của mẹ, trái tim của cha và trái tim của từng người con trong mỗi gia đình, khiến cho mâm cơm của mỗi gia đình không còn là mâm cơm đoàn tụ, không còn là mâm cơm chung sống hòa bình!

***Tiếng Chày Giã Gạo:***

Tôi lớn lên từ mâm cơm gia đình, từ hương lúa đồng quê, từ những vườn rau xanh ngắt và từ những tiếng chày giã gạo của đêm trăng của các anh các chị tôi ở trong gia đình.

Sau mỗi bữa cơm giữa trắng, các anh chị tôi lại giã gạo để chuẩn bị lương thực cho những ngày kế tiếp của gia đình. Tiếng chày vò của các anh chị tôi thay nhau nện xuống cối gạo một cách đều đặn và đẹp mắt, tiếng nói cười, tiếng hò giã gạo đối qua đáp lại với nhau làm cho không khí đêm trắng của gia đình thật vô cùng vui tươi và có ý nghĩa.

Sau một hồi giã gạo, một cối gạo trắng được đổ ra, và một cối gạo lứt được đổ vào, cứ như thế hết cối này đến cối khác, anh chị tôi giã gạo một cách say sưa với nét mặt đầy tin vui vào một sự sống ngày mai. Trong không khí ấy, cha tôi ngồi giữa trắng uống trà, đọc báo, thỉnh thoảng kể một vài câu chuyện cho chúng tôi về Phù Đổng Thiên Vương, về Trần Bình Trọng, về trận chiến Bạch Đằng của Trần Hưng Đạo..., mẹ tôi ngồi sàng gạo tay thật mềm mại, thỉnh thoảng lượm những hạt lúa lứt bỏ vào miệng cúp một cái, vỏ lúa bay ra, hạt

gạo rơi xuống, tôi nhớ lại khung cảnh của gia đình và hình ảnh của cha mẹ tôi ngày ấy mà thèm!

Tôi nhớ đêm ấy, mẹ tôi ngồi sàng gạo và kể chuyện Cây Nêu và ông Bụt, chuyện Tấm Cám, chuyện Trầu Cau, chuyện cổ tích của Phật, chuyện Quan Âm Thị Kính cho chúng tôi nghe, ngày ấy tôi còn nhỏ, tôi ngồi bên mẹ tôi nói chuyện thỏ thẻ, làm mẹ vui cười và mẹ đã hôn lên vàng trán của tôi.

Ngày nay tôi lớn lên, tôi biết yêu quê hương, vì trong quê hương tôi có khung cảnh sinh hoạt âm áp của gia đình và có tiếng chày giã gạo của gia đình tôi vào mỗi đêm trăng.

### ***Xâu Cá Ngày Xưa:***

Ngày ấy tôi học trường làng, trường tan học, trên đường về nhà, có một ao cá khô nước, các học sinh đều xuống ao ấy bắt cá đem về nhà. Tôi cũng vậy. Tôi xuống ao bắt được cá, khâu thành một khâu đem về nhà, khoe với mẹ tôi rằng: “Mẹ ơi, con đi học về thấy mấy đứa bạn xuống ao bắt cá đem về

nhà nó, con cũng xuống bắt cá đem về nhà mình đây mẹ nè”.

Mẹ tôi mặt nghiêm lại, không nói gì, sau đó dọn cơm cho tôi ăn, tôi ăn cơm xong, mẹ tôi gọi tôi lên giường bắt tôi nằm xuống, và cho tôi ăn roi. Trong lúc cho tôi ăn roi, mẹ tôi nói: “Mẹ muốn con học, chứ không muốn con đi bắt cá – mẹ chỉ cần bỏ ra ba đồng bạc, là có bữa cá cho cả nhà đều ăn, mẹ không muốn con làm lợi cho mẹ, cho gia đình bằng những cách này, mẹ muốn con làm lợi cho gia đình bằng sự học hỏi, bằng sự hiểu biết và tấm lòng chân thật của con mà thôi”.

Bị mẹ cho ăn roi và căn dặn như vậy, bây giờ tôi chưa đủ trí để hiểu, chưa đủ khôn lớn để nhận ra vấn đề, nên giận mẹ lắm – tôi nghĩ, mẹ mình thật đại à, nhưng bây giờ, mới thấy mỗi roi mẹ đánh là mỗi hạt kim cương, mỗi lời mẹ dạy là mỗi châu báu, những roi ấy, những lời dặn ấy của mẹ tôi, đã nuôi tôi khôn lớn cho đến bây giờ. Mẹ tôi nuôi tôi

không phải chỉ sữa và cơm mà còn nuôi tôi cả roi vọt. Mẹ tôi không chỉ may áo quần cho tôi mặc bằng vải, mà còn mặc vào đời tôi bộ áo quần kiên trì, nhẫn nhục, tấm lòng thủy chung và những sự hiểu biết sâu xa. Nếu không có mẹ, tôi không bao giờ khôn lớn, và không thể trở thành vị thầy tu như ngày nay.

Nếu có ai hỏi tôi rằng: “Ai làm cho tôi lớn khôn, chỉ đường cho tôi xuất gia, ai dạy cho tôi bài học yêu người, yêu quê hương, yêu công bằng lẽ phải, tôi sẽ trả lời một tiếng duy nhất là Mẹ”.

### ***Vườn Rau Năm Ấy:***

Ngày ấy, mẹ tôi chăm sóc vườn rau của gia đình thật sạch, đẹp, xanh và ngăn nắp. Trong vườn rau của mẹ đủ các loại rau. Nào tần ô, ngò, cải, rau má, rau dền, rau diếp cá, rau lốt, rau khoai, rau muống,...

Mẹ tôi chăm sóc vườn rau không phải chỉ để ăn mà còn xem đó là niềm vui của mẹ tôi mỗi ngày,



và vui hơn nữa là được cúng dường một tô canh, hay một đĩa rau sống khi có các bậc Tăng nhân đi hoẵng hóa vùng này, ghé thăm gia đình tôi, hoặc bạn bè của cha tôi đến thăm chơi bất ngờ, thì tô canh rau, đĩa rau sống trong mâm cơm trở thành tình cảm nổi bật. Và có khi cũng giúp cho những bà con chung quanh, nếu ai cần đến vườn rau ấy.

Và mẹ tôi đã chăm sóc vườn rau ấy như chăm sóc anh chị em chúng tôi vậy. Mẹ tôi nói: “Mẹ tôi trồng rau, tưới rau, bón phân cho rau, hái rau, mẹ tôi đều niệm Phật. Mẹ tôi niệm Phật cho mẹ, cho gia đình, cho những người tiêu thụ rau và ngay cả cho rau nữa. Tôi không biết pháp môn chăm sóc vườn rau như vậy, mẹ tôi học được từ ai, từ ông ngoại, từ bà nội, từ cuộc sống hay chính từ đạo tâm của mẹ”.

Vườn rau của mẹ tôi ngày ấy đã trở thành máu tim tôi, đã trở thành máu tim của anh, chị, em tôi, và là bài học vô giá ngàn đời mà mẹ tôi đã dạy

cho anh, chị, em tôi bằng chính cuộc sống của mẹ. Nhưng, anh chị em chúng tôi vô tâm, và cứ mãi vô tâm, chẳng mấy ai cảm nhận ra, đến khi nhận ra thì mẹ tôi đã theo gió đi về với trời xanh, mây trắng giữa cõi vô cùng, hay đã làm những hạt mưa ngàn, rơi xuống trên những vườn cà, ruộng lúa, nương khoai trên những vùng quê đồng chua nước mặn.

***Quả Xoài Ngọt Lịm:***

Cây xoài mẹ tôi trồng ở sau vườn, nay đã 25 năm. Cây xoài ấy cao to, xanh và đẹp, tán của xoài tỏa ra che mát cả một vùng của khu vườn, và làm quê hương đi về của nhiều loài chim muông. Mỗi năm xoài đều cho hoa đẹp và trái thơm.

Vào ngày 21 tháng 8 Giáp Thân, là ngày kỷ niệm húy nhật lần thứ hai mươi, ngày mẹ tôi qua đời, cây xoài còn lại 15 trái, trái nào cũng tròn trịa, xinh đẹp, chúng tôi đã hái vào để cúng dường Phật, cúng dường Tổ tiên và cúng dường mẹ của chúng tôi.

Nhìn vào cây xoài, chúng tôi xem đó là một tặng phẩm vô giá mà mẹ tôi ngày ấy đã trồng để lại cho anh, chị em chúng tôi. Nhìn sâu vào cây xoài và những trái xoài đang dang cúng Phật, Tổ tiên và mẹ, chúng tôi thấy mẹ tôi đang cùng với chúng tôi hiện hữu.

Sau khi dâng cúng xong, những quả xoài được cắt ra để mời bà con và chúng tôi dùng. Mỗi miếng xoài đưa vào miệng là tôi có cảm giác tình mẹ ngọt lịm trong tôi. Và cứ mỗi lần về thăm quê, tôi đứng yên lặng nhìn cây xoài để thấy mẹ trong cây xoài và vị ngọt của xoài là một phần của mẹ đang có mặt trong đời sống của tất cả anh chị em chúng tôi. Tôi nhìn cây xoài mỉm cười và tự nhủ: “Dù mẹ đi xa, nhưng mẹ vẫn rất gần!”.

### ***Mẹ Là Người Giữ Gai:***

Cha tôi bản chất hào hoa và thường đi đây, đi đó, nên bạn bè rất nhiều. Bạn của cha tôi đến thăm gia đình tôi và ở lại chơi với cha tôi nhiều

ngày ở trong gia đình, mẹ tôi tiếp đãi và chăm sóc chu đáo, tử tế từ khi đến cho đến lúc ra về. Cha tôi không phải chỉ nhiều bạn trai mà còn cả nhiều bạn gái nữa. Có những bạn gái của cha tôi, muốn lấn sân mẹ tôi, nhưng mẹ tôi không có phản ứng, mẹ tôi rất mực tử tế đối với những người bạn gái ấy của cha tôi. Mẹ tôi tử tế đến nỗi những cô và dì của chúng tôi phải lên tiếng và nói với mẹ tôi rằng: “Sao chị để tình cảm đậm đà như vậy mà chịu nổi”. Mẹ tôi tủm tỉm cười và nói như đùa: “Chuyện đó chẳng có chi lạ, người mình thương cũng cho người khác thương với chứ! Tuy vậy, nhưng không sao, nhân nào quả nấy. Mình ghen tuông chỉ làm hư tâm mình, và làm khổ con mình”. Mẹ tôi vẫn hết sức tử tế với cha tôi, và tử tế luôn cả những người bạn gái ấy của cha tôi nữa, phải chăng nhờ sự tử tế ấy của mẹ tôi, mà sân gol của gia đình tôi không hề bị lấn?

***Nửa Lá Phôi Theo Con:***

Năm 1968, anh trai của tôi là sĩ quan Nhảy dù trong tiểu đoàn 6, của quân đội VNCH, được phép về thăm gia đình, mẹ tôi hôn lên vầng trán của anh tôi và nói: “Mẹ muốn con lập gia đình, để có tương lai”. Anh tôi cười và nói: “Con làm đời lính, sống chết chỉ trong gang tấc, lấy vợ làm khổ con gái người ta. Hết chiến tranh con sẽ về đi tu, mẹ có bằng lòng không?”. Mẹ tôi chỉ nhìn anh tôi và cười không nói gì thêm.

Mùa xuân năm 1969, anh tôi bị tử trận tại chiến trường Tây Ninh, cha tôi được tin, liền đi máy bay vào ngay hiện trường để chuyển tải thi hài anh tôi về nhà làm đám theo nghi lễ Phật giáo. Bây giờ ở chùa quê tôi, khuôn hội đang tổ chức đại trai đàn chẩn tế, truy tiến các bậc tiền bối hữu công, các đạo hữu quá cố và thân nhân của bà con trong vùng, mẹ tôi chịu trách nhiệm trưởng ban điều hành trai soạn, ẩm thực, khi biết anh tôi tử trận, mẹ

tôi nén nỗi đau mất con ở trong lòng, để lo công việc của khuôn hội giao phó cho hoàn tất.

Công việc khuôn hội vừa hoàn thành, thì cha tôi vừa đưa thi hài của anh tôi về đến quê hương, mẹ tôi không nói gì mà tự thân ngất xỉu, thương con trai của mình, mẹ tôi đã biến nỗi đau thương của mình trở thành sức mạnh cầu nguyện, lo tang lễ cho anh tôi xong, đêm nào mẹ tôi cũng thắp hương cầu nguyện lên đức Phật và khẩn với bàn thờ Tổ tiên để cho anh tôi được sống an lạc ở một thế giới khác. Và cứ mỗi đêm về, mẹ tôi âm thầm một mình đến nghĩa địa, ngồi bên mộ của anh tôi, suốt cả mấy năm trời như vậy, mẹ tôi thương con một cách đậm thắm và sâu lắng.

Âm thầm thương và nhớ anh tôi nhiều quá, năm 1972, mẹ tôi bị bệnh, cha tôi cùng các anh rể và chị gái của tôi đã đưa mẹ tôi vào bệnh viện Duy Tân, Đà Nẵng để chữa trị, rồi sau đó chuyển mẹ tôi ra hạm đội của Đức và mẹ tôi đã bị cắt đi một phần

hai lá phổi. Thương con mà ruột gan của mẹ tôi tan tác, tim phổi bị thương tích.

Trong những khi trái nắng trở trời, tôi về quê thăm mẹ, nhìn mẹ cười, nhưng hơi thở mệt nhọc, lòng tôi nhói lên những nỗi đau và thương mẹ vô cùng. Tôi nghĩ, vì thương và nhớ anh tôi, mà mẹ tôi đã gọi theo anh tôi nửa lá phổi, khiến cho hơi thở của mẹ tôi ngắc lại với ngày tháng mỗi mòn.

### ***Biến Cố Mùa Xuân:***

Sau biến cố mùa Xuân 1975, gia đình tôi bị chính quyền xếp loại là nặng tôn giáo, phong kiến, địa chủ, ngụy quân và ngụy quyền, ruộng đất bị tịch thu đưa vào hợp tác xã, không còn một cục đất gặm dùi, cha tôi phải hai lần đi học tập cải tạo ở Đông hồ, em trai tôi thì bị đi lao động nghĩa vụ hết đập Trám đến khe Diên, chiếc xe Honda của cha tôi, các cán bộ ngày nào cũng đến nhà dòm ngó mua rẻ, khiến mẹ tôi phải bán chưa đầy 80 đồng để lo việc bới xách cho cha tôi.

Bấy giờ, cha tôi bị học tập cải tạo, em trai tôi thì bị đi lao động nghĩa vụ, các chị tôi thì có gia đình, cuộc sống của ai cũng tất bật vất vả, tôi và em gái tôi thì đã xuất gia tu học, mẹ tôi sống một mình lủi thủi trong nhà, nhà thì rộng, đêm về khuya mưa gió lạnh lẽo, mẹ ngồi với một cây đèn dầu hiu hắt, nhớ chồng, thương con trai đã qua đời, thương con trai út đi lao động nghĩa vụ, thương con trai, con gái đi xuất gia, thương con gái đã lấy chồng, thương những người con rể lam lũ xa quê, thương cháu ngoại, mà thân mẹ tôi mòn mỏi hư hao.

Trong hoàn cảnh ấy của gia đình, tôi chẳng giúp được gì cho mẹ tôi; vì tôi bấy giờ cũng lận đận, chùa chiền vắng người, tôi lại phải lao động, đi cuốc đất rang để làm ruộng từ ba giờ sáng, đi tát nước vào ruộng mỗi ngày, cuộc sống cực kỳ tất bật, ăn khoai, sắn và bo bo, như vậy mà nào có yên thân, còn phải bị người ta nghi ngờ và theo dõi đủ kiểu nữa chứ. Có lần Thầy Phán là Thầy dạy tôi



vào hội tiểu học, sau biến cố mùa xuân 75, Thầy làm chủ tịch Mặt trận ở xã quê tôi, có lần gặp tôi, thầy bảo: “Bác trai đi học tập, cải tạo là tại Thầy”. Tôi nói với thầy Phán rằng: “Tại sao Thầy nói như vậy?, tôi đi tu tôi có làm gì mà Thầy nói vì tôi, nên cha tôi phải đi cải tạo, luật pháp thì phải rõ ràng, chứ sao dùng người này để ép người kia, như vậy thì đâu phải là một chính sách đúng đắn?”. Thầy Phán là thầy giáo xưa của tôi, sau biến cố mùa xuân 75, trở thành ông chủ tịch Mặt trận xã ở quê tôi, khi nghe tôi nói vậy, Thầy nhìn tôi im lặng, không nói thêm điều gì nữa. Tuy vậy, tôi vẫn thầm biết ơn Thầy Phán, nhờ Thầy mà tôi đoán được những gì khó khăn đến với tôi, trong những đoạn đường của tôi đang tiếp tục.

Có lần nhớ mẹ, tôi về thăm quê, đi qua đò ngang, chợ Vĩnh Tu, mấy anh công an địa phương chặn tôi hỏi giấy tờ đi lại. Tôi cười và nói: “Tại sao các anh không hỏi giấy tờ mọi người cùng đi trên

chuyên dò, mà chỉ hỏi một mình tôi? Các anh công an ấy trả lời với tôi rằng, tại vì anh là người lạ mặt”. Tôi nói: “Xin các anh hãy nhìn kỹ để xem mặt tôi lạ hay quen”. Quý vị ấy đứng yên một chốc lát – họ nói tiếp: “Xin yêu cầu anh trình giấy tờ đi lại cho chúng tôi xem, nếu anh không có trình, thì chúng tôi đưa anh vào UBND xã làm việc”. Tôi nói: “Tôi không phải là người lạ, tôi là quê hương ở đây, các anh không biết tôi là quê hương ở đây mới lạ chứ! Tuy nhiên, tôi thấy các anh là quen lắm, mình đều là người Quảng Ngạn, mình đều là người Quảng Điền, mình đều là người Thừa Thiên, mình đều là người Việt Nam, mình đều là dòng dõi Tiên Rồng, mình đều đồng một bào thai của dân tộc, mình đều cùng máu đỏ, da vàng, mình đâu phải là người Liên Xô, người Mỹ, người Pháp đâu mà các anh xem tôi là người lạ mặt”. Nghe tôi nói như vậy, dân chúng ùa tới đứng nghe thật đông tởm về tán

đồng, các anh công an ấy cụt hứng bỏ đi, tôi mới có cơ hội về nhà thăm mẹ tôi ngày ấy.

Năm 1979, em trai tôi vượt biên, lại một lần nữa trái tim mẹ tôi quặn thắt, nhưng vẫn giữ điềm đạm, để trấn tĩnh cha tôi. Trong hoàn cảnh ấy, tôi lại xin phép Thầy tôi về nhà ở với cha mẹ một thời gian để an ủi, trấn tĩnh. Mẹ tôi nói: “Trong hoàn cảnh xã hội và gia đình như thế này, nếu con ở nhà thì lấy gì để ăn, làm gì để sống, học hành và tương lai thế nào?”. Mẹ tôi nói với cha tôi: “Ôn đừng khóc, thắp hương cầu nguyện Phật và Tổ tiên gia hộ cho con đi đến được bên kia an toàn”. Đêm nào tôi cùng mẹ và cha tôi thắp hương tụng kinh và cầu nguyện cho em trai tôi cả, sau gần bốn tuần lễ gia đình tôi mới được tin em trai tôi đã đến Hồng Kông an toàn, mặc dù trên đường vượt biên đã gặp bão.

Được tin ấy, mẹ tôi thở phào, nhẹ nhõm, mẹ nào cũng muốn con cái ở bên mình, nhưng trong hoàn cảnh ấy không thể nào ở được, mẹ tôi lại một

lần nữa phải chịu đựng nỗi đau ly biệt để cho con cái đi xa, dù mẹ khổ nhọc đến mấy mà nghe con cái hạnh phúc là lòng mẹ vui mừng.

### ***Yêu Quê Hương Qua Mẹ:***

Tôi yêu quê hương của tôi, tôi sẵn sàng hy sinh thân mạng để bảo vệ quê hương của tôi, vì nơi quê tôi có mẹ, có sự hy sinh và chịu đựng của mẹ, nơi quê hương tôi có tình thương của mẹ đã thấm sâu vào lòng đất để cây xanh đơm trái, vườn hồng nở hoa, ruộng đồng đầy bắp, khoai và lúa. Nếu không có mẹ, tôi chẳng biết lấy gì để yêu quê hương. Bởi, mẹ là vàng trắng mát giữa đêm trường cô tịch, là mạch nguồn của đạo đức tâm linh, là khởi thủy cho ngôn ngữ tình người, là vị Thầy đầu tiên dạy cho tôi sống, tập cho tôi đi, dạy cho tôi nói, dạy cho tôi biết thương và biết hiểu, nên mẹ là khởi nguồn của mọi cảm xúc, và vì vậy mà mẹ đã đóng góp hết hai phần ba gia tài văn hóa cho đất nước và nhân loại.

Mẹ ơi! Xã hội hôm nay đang tiến về phía công nghiệp, mà không phải tiến về phía mẹ, nên gia tài của mẹ để lại cho con ngày càng khô kiệt và phá sản, hàng loạt con người của công nghiệp ra đời, họ không biết nói tiếng nói của mẹ, còn mong chi họ nói tiếng người, họ không biết cười nụ cười của mẹ, còn mong chi nơi họ tấm lòng hỷ xả bao dung, họ không biết nhìn bằng con mắt của mẹ, còn mong chi nơi họ những sự cảm thông tha thứ, họ chỉ biết mạnh được yếu thua, mong chi nơi họ tấm lòng nhân hậu nhường cơm sẻ áo. Trái tim của họ hoàn toàn là lợi nhuận và đầy ắp chất hóa học và điện toán, họ bỗng trở thành sỏi đá và rồi họ đưa mẹ vào an dưỡng nơi khu tập thể, họ sắm sửa cho mẹ đủ thứ của công nghiệp, họ nói năng, tiếp xúc, ăn uống theo kiểu công nghiệp, một tuần hoặc mười ngày mẹ mới được một bữa rau tươi mẹ ạ! Trong xã hội công nghiệp, mẹ trở thành nhà máy

và tương lai của mẹ và con của mẹ là những đồng sắt rét rỉ phé thái!

Nên, trong xã hội công nghiệp, nói về tình mẹ như nói về một bản tình ca của văn học và huyền thoại, và nói về trái tim của mẹ, như nói về một thiên hà tình cảm xa xôi, vì trong xã hội ấy, con người không còn là người nữa, phước báo làm người đã mất, tiếng mẹ đã bị tắt tiếng tự bao giờ!

Nay, mùa Vu Lan về, mùa trăng của mẹ, tôi nhớ mẹ tôi thật nhiều, nên tôi ghi lại những gì mẹ tôi đã dạy tôi, đã sống với cha tôi và hiến tặng cho anh, chị, em chúng tôi, để làm món quà Vu Lan dâng mẹ, mẹ của tôi và những bà mẹ đích thực của quê hương con người.

**Vi tính: Lan Anh**

**Chính tả: Tâm Dung, Từ Nguyên**

**Bìa: Bảo An**

**Công ản: Nhuận Pháp Nguyên**