

THÍCH THÁI HÒA

**HƯỚNG ĐI
CỦA CHÚNG TA**



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Sinh lộ và luồng không khí mới	5
Buông niệm và hết lòng	13
Tiền tài trong con mắt thiên	26
Sắc tướng chẳng lụy phiền ai	30
Danh tướng vốn vô can	34
Ăn và uống với tâm không bận rộn	43
Nhìn sâu vào sự ngu ngốc	49
Hạnh phúc không bị bốc cháy	57
Biết đời để yêu	62
Con đường phòng hộ và chuyển hóa	65
Tình yêu lớn lên từ bàn tay ta	72
Đạo và đời bất nhị	78
Kiên sắt và kiên vàng	82
Nuôi lớn đời sống giải thoát và tự do	86
Định hướng cho chúng ta	89
Phải biết đối diện	100
Ngôn ngữ và sự phá sản	106

Chỉ là mây khói xen đan	110
Thiền và sự phản bội	118
Nhìn đời sống qua luật phản hồi	127
Công đức và tội lỗi	131
Bụi đời trong mắt tôi	136
Tinh hoa và luân chuyển	145
Sự tác dụng tương phản của hạt giống tâm thức	148
Thong dong giữa đôi dòng thuận nghịch	154
Người biết bước vào cõi phước đức	165
Người biết đặt gánh nặng xuống	171
Hướng đi không cục bộ	181
Đường lớn thực tiễn	188
Thực tiễn và siêu việt	193



SINH LỘ VÀ LUỒNG KHÔNG KHÍ MỚI

Một người có tài năng đích thực, người ấy luôn luôn nhìn vào lỗi mình và nhìn vào khả năng yếu kém của mình để khắc phục mà không nhìn vào lỗi người để bình phẩm và không nhìn vào khả năng yếu kém của người để lẩn lướt.

Sống giữa đời, ta không nhìn vào lỗi người để bình phẩm là ta đã nhẹ đi một phần nào gánh nặng ưu phiền và khổ đau cho đời sống của chính ta trong hiện tại và tương lai. Không những vậy, mà ta còn có khả năng giải tỏa những oán kết giữa ta và người trong hiện tại; ta có khả năng tháo gỡ những hạt giống vương rắc không lành mạnh, không trong sáng và không tươi vui ở trong tâm thức của ta và của người trong quá khứ, và ta sẽ có đời sống hài hòa vô sự với nhau giữa ta và người trong tương lai.

Sống giữa đời, ta biết nhìn cái yếu của người để giúp người mà không khinh người, thì đức ta càng ngày càng sáng, oán của ta càng ngày càng tiêu, lòng nhân của ta càng ngày càng lớn, mà nghĩa cử của ta càng ngày càng đẹp, và ta biết nhìn cái hay, cái đẹp của người để tùy hỷ và tùy thuận là lúc nào và ở đâu ta cũng có điều kiện để tiếp xúc và thăng hoa sự sống.

Ta làm việc nghĩa mà không hề kể lễ nhân nghĩa với người, thì hạt giống đại nghĩa trong tâm thức ta mới đích thực có mặt để chỉ đạo cho hành động và lời nói của ta đi về hướng ấy.

Ta cứu người, giúp vật mà không hề kể lễ lòng nhân với người và vật, thì hạt giống đại từ, đại bi mới có mặt một cách đích thực ở trong tâm thức ta, để chỉ đạo cho hành động và lời nói của ta đi về hướng chí nhân và đại nghĩa.

Ta có thể nói theo cách nói trong Bình Ngô Đại Cáo của Nguyễn Trãi: “Lấy đại nghĩa để thắng hung tàn, đem chí nhân mà thay tàn bạo,...”.

Rõ ràng, ta không thể dùng hung tàn để chiến thắng hung tàn, ta không thể dùng tàn bạo để chiến thắng tàn bạo. Ta không thể dùng những lời nói ác độc để chinh phục những kẻ ăn nói thô bạo và ta không thể dùng những hành động tàn bạo để chinh phục những kẻ bạo tàn.

Tại sao không thể? Vì sống giữa đời không ai tàn bạo hơn những kẻ bạo tàn và không ai sống bất nhân nghĩa hơn những kẻ phi nhân nghĩa. Tàn bạo là sở trường của những kẻ bạo tàn và phi nhân nghĩa là sở trường của những kẻ bất nhân nghĩa và chúng là sở đoản của những bậc chí nhân và đại nghĩa.

Bởi vậy, những bậc chí nhân và đại nghĩa không sử dụng sở đoản của mình để đánh vào sở trường của người, mà chỉ dùng sở trường của mình mà chinh phục và chuyển hóa những kẻ ấy.

Nói theo cách nói trong bài Hịch Kê Sĩ của Nguyễn Công Trứ: “Đem quách cả sở tồn làm sở dụng”. Nghĩa là ta không đem xăng dầu rưới vào lửa

hay bơm không khí vào lửa, mà ta phải biết đem cát hay nước để dập tắt lửa hoặc lấy không khí ra khỏi lửa.

Sở trường của các bậc đại nghĩa và chí nhân là gì? Đó là đại nghĩa và chí nhân. Đại nghĩa thì hành động không vì bản thân; chí nhân thì lòng thương không còn ích kỷ. Đại nghĩa thì hành động một cách tích cực mà tâm không còn thủ trước; chí nhân là ngồi trên danh lợi mà tâm và hạnh không hề bị vướng mắc lợi danh, nên hành xử rõ ràng.

Đối với bậc đại nghĩa và chí nhân mà lời nói và hành động của mình làm cho người khác khởi sinh cuồng nộ là mình có lỗi, mình không còn là đại nghĩa và chí nhân nữa.

Có lỗi là vì lời nói và hành động của mình không làm khơi dậy được thiện tâm hay nghĩa khí nơi họ. Có lỗi là vì lời nói và hành động của ta không khơi dậy được phật tính nơi những kẻ cuồng si và lòng từ bi nơi họ để giúp họ. Và không phải là đại nghĩa, vì cái nghĩa cử hành động của ta còn chứa đựng những hạt giống ưa hơn và sợ thua người, nên không còn đủ khả năng để

khoan dung với những gì phi ta, và phi của ta, do đó mà dẫn ta đến hành động phi nhân và phi nghĩa. Và không phải là chí nhân, vì những hành động của ta đối xử với người, còn bị rơi vào phe nhóm, cục bộ; còn bị rơi vào những ý niệm tự tôn và tự ti; còn bị rơi vào giữa phi và thị; giữa thương và ghét; giữa thủ và xả; giữa ân và oán.

Ngày xưa thời Phật, trên đất nước Ấn Độ, có chàng trai Vô Não đã chạy theo tà kiến cuồng si, nên cần phải giết đủ 1.000 người để chặt đủ 1.000 ngón tay xâu lại đeo vào cổ để được sanh thiên. Chàng định giết mẹ chàng cho đủ số 1.000, nhưng còn may cho mẹ chàng và chàng, Đức Phật đi ngang qua, chàng đã thay đổi ý định giết mẹ bằng cách chạy theo giết Phật để chặt ngón tay của Ngài, xâu vào cho đủ số lượng 1.000 để đeo vào cổ.

Đức Phật thì chậm rãi, bước đi từng bước thong dong và tự chủ, còn Vô Não thì đem hết sức mình rượt theo, nhưng chẳng bao giờ đuổi kịp. Vô Não vừa chạy, vừa hung hăng, vừa la: “Hỡi ông kia, đứng lại!”. Đức

Phật cười và nói: “Hỡi chàng Vô Nãi, Như Lai đã dừng lại lâu rồi, nhưng ngươi đã biết dừng lại chưa?”. Vô Nãi nghe Phật nói, như ông đang được đánh thức để khơi dậy một sự hiểu biết tối thiểu nào đó về những hành động vô nghĩa và tàn bạo của mình, nên ông liền dừng lại. Đức Phật nói: “Này Vô Nãi, ngươi muốn nói chuyện với ta, thì hãy rút con dao ấy đi!”. Vô Nãi liền quỳ xuống và rút con dao ấy xuống một bên. Đức Phật nói: “Không phải Như Lai bảo ngươi rút con dao đó, mà phải rút ngay con dao ở trong tâm của ngươi đi!”. Bấy giờ, Vô Nãi thưa: “Dạ, con đã rút con dao ở trong tâm của con rồi!”.

Sau đó, Vô Nãi đã được Đức Phật giáo hóa, dạy dỗ, hướng dẫn, diu dắt, nâng đỡ, khiến cho ông ta trở thành một người có đời sống chánh kiến, hữu ích và cao thượng.

Cũng vậy, ta muốn nói chuyện với ai, với tư cách của một con người biết phục thiện, thì không những ta phải biết buông bỏ những khí cụ bạo động nơi tay ta, buông bỏ những khí cụ của ngôn ngữ bạo động nơi lời

nói của ta, mà còn phải biết buông bỏ, những khí cụ bạo động ở trong tâm thức của ta nữa.

Việc buông bỏ những khí cụ bạo động ở trong tâm thức ta mới là hành động buông bỏ đích thực. Nếu những khí cụ bạo động trong tâm thức ta không được buông bỏ một cách triệt để, thì những hành động của ta đều còn bị rơi vào những tư duy và nhận thức nhị kiến và tà kiến, nên chúng không thể gọi là hành động của đại nghĩa và chí nhân.

Sống và hành động với chí nhân và đại nghĩa đích thực, chắc chắn ta sẽ làm thay đổi được bộ mặt của ta, của gia đình ta và của xã hội chung quanh ta, để tiến lên với những gì tốt đẹp.

Nhưng bộ mặt của ta, của gia đình ta và của xã hội chung quanh ta, chưa có sự đổi thay nào đáng kể, mà còn có nhiều tệ hại hơn, điều đó chứng tỏ rằng, những gì ta nói về chí nhân và đại nghĩa, chỉ là ngôn từ hoa mỹ nghe cho vui tai người, mà không có khả năng làm thay đổi lòng người và cuộc sống.

Vậy, với con mắt thiên quán, ta phải biết rõ đâu là căn nguyên của phi nhân và phi nghĩa, và đâu là chí nhân và đại nghĩa để ta có thể tự cứu lấy bản thân mình, tự cứu lấy gia đình mình và chính đó cũng là hành động tích cực để góp phần cứu nguy xã hội.

Chấp nhận những cái hay, những cái đúng, những cái có ý nghĩa, từ nơi những cái phi ta và phi của ta để sống, là ta bắt đầu có tư duy của một người lớn, có cách nhìn của một người trưởng thành, và có cái trí của những bậc có trí ở trong đời, để tạo ra một sinh lộ đúng đắn và một luồng không khí mới mẻ cho ta, cho gia đình và xã hội.

Sinh lộ và luồng không khí mới ấy, có đang và sẽ hiện hữu hay không, chúng hoàn toàn tùy thuộc vào những hành động cụ thể có thực chất chí nhân và đại nghĩa hay không của mỗi chúng ta ngay trong từng giây phút của sự sống này.

BUÔNG NIỆM VÀ HẾT LÒNG

Ở trong đời, chẳng ai muốn khổ đau, nhưng khổ đau lại luôn có mặt với con người chúng ta. Làm người ai cũng thích đời sống tự do, nhưng con người đã không có sự tự do đối với đời sống, mà con người đã bị nô lệ bởi chúng. Con người đã bị nô lệ bởi cuộc sống, chứ không phải cuộc sống tạo ra sự nô lệ cho con người.

Và sự nô lệ của con người càng khó vượt thoát hơn, khi con người tự khẳng định mình là người, là động vật cao cấp, là anh cả của muôn loài hay là con người là cây sậy có lý tưởng.

Chính những sự khẳng định này đã đẩy con người lên một tầm vóc cao của cuộc sống, so với những loài vật khác đang cùng với con người sinh hoạt trên trái đất. Và chính những khẳng định này cũng đã đẩy con người rơi vào cuộc sống của sự nô lệ. Con người đã bắt đầu làm nô lệ cho một cái tôi hay một bản ngã của chính nó.

Nô lệ áo com, nô lệ việc làm, nô lệ tiền bạc, nô lệ ý thức hệ, nô lệ tư tưởng hệ hay nô lệ hệ thống tín điều, những nô lệ ấy có thể có cho loài này mà không có cho loài kia, có thể có cho người này mà không có cho người kia, nhưng làm nô lệ cho bản ngã thì không có loài nào là không có và không có người nào là không có. Có mà nặng hay nhẹ, sâu hay cạn, thô hay tế là tùy theo nghiệp chủng của từng người hay từng loài.

Chấp ngã của con người càng lớn, thì sự tham vọng của con người càng nhiều. Cái tôi của con người càng to, thì những cái lệ thuộc tôi của con người càng ngày, càng trở nên tế nhị, thăm sâu và phiền toái. Tham vọng của con người càng nhiều, thì thất vọng của con người càng lăm và khổ đau càng ngày, càng trở nên sâu xa, bén nhọn và khốc liệt.

Trên thực tế của đời sống, ta ít khi thấy một loài vật nào tự tử, mà chỉ thấy phần nhiều loài người tự tử mà thôi. Một lời nói không lành của ta chạm vào con vật, nó vẫn đứng dung như không hề hay biết gì, hoặc có hay biết chẳng đi nữa, cũng chẳng sinh ra những cảm giác khó chịu bao nhiêu, nhưng những lời nói

không lành của ta chạm tới con người, thì những cảm giác chua xót của họ bỗng dung trào vọt, khiến cho cái giận, cái hờn, cái trách móc của họ phải trải qua nhiều thời gian mới lắng xuống và nằm yên trong lòng, rồi tạo ra những ung nhọt của tâm hồn và chực chờ cơ hội để tái phát.

Và lệ thuộc cái tôi càng nhiều, thì những cái khả ái phi tôi và những cái khả ái không phải của tôi đều là những đối tượng để cho cái tôi săn đuổi và chiếm hữu.

Càng chiếm hữu, con người lại càng không thỏa mãn với những gì mình đã có, nên con người luôn luôn sống với những cảm giác khắc khoải, ước mong, trông chờ, hy vọng và thất vọng. Càng chiếm hữu, con người lại càng luôn luôn sống với tri giác sai lầm rằng: “Cái gì thuộc về mình là vĩnh cửu và cái gì thuộc về người là mong manh; cái gì thuộc về mình là đẹp và cái gì thuộc về người là xấu; cái gì thuộc về mình là có ý nghĩa và cái gì thuộc về người là vô nghĩa; cái gì thuộc về mình thì trong sạch, thanh cao và cái gì thuộc về người thì thấp kém, tầm thường”.

Càng sống với những tri giác như vậy, khiến cho những hành động của con người càng ngày càng tách biệt với con người và tạo nên những rối rắm cho xã hội. Và khiến cho hành động của con người đi từ ngớ ngẩn này đến những ngớ ngẩn khác; đi từ những lầm tưởng này đến những lầm tưởng khác và cuối cùng bị rơi vào bầy sập của tâm thức tà kiến và ngôn ngữ láo lùng.

Vì vậy, đời sống của con người càng ngày càng trở nên bận rộn. Bận rộn lớn nhất của con người là bận rộn với tưởng tượng về một cái tôi và nỗ lực phát triển cái tôi ấy dưới nhiều hình thức khác nhau. Hình thức phát triển cái tôi trong tôn giáo, trong văn hóa, trong chính trị, trong kinh tế, trong quân sự, trong ngoại giao,... nghĩa là có bao nhiêu cách sinh hoạt của con người là có bấy nhiêu cách phát triển và biểu hiện cái tôi của con người, hoặc là thô, hoặc là tế ở trong đó.

Con người càng bận rộn với sự phát triển cái tôi và cái của tôi bao nhiêu, thì khiến cho những hành động của con người, càng ngày càng gây thiệt hại cho đồng loại, dị loại và ngay cả môi trường sinh hoạt của họ bấy nhiêu.

Gây thiệt hại đến nỗi cuộc sống con người chẳng còn có ý nghĩa gì, ngoài cái nghĩa giành giật nhau để sống, tàn hại nhau để vinh hoa, lừa phỉnh nhau để tồn tại, khiến cho tâm thức con người luôn luôn sống trong những trạng thái dao động bởi những cạnh tranh, bởi những lo âu, sợ hãi, bất mãn, nhàm chán và hoàn toàn bị động giữa sống và chết, giữa những được mất, khen chê, hay dở, đúng sai của ngôn ngữ đời thường.

Tâm và hạnh của con người từ đó, càng ngày càng trở nên thô kệch và bệnh hoạn. Bệnh hoạn ngay trong cách nhìn; bệnh hoạn ngay trong cách tư duy; bệnh hoạn ngay trong cách nói; bệnh hoạn ngay trong mỗi hành động; bệnh hoạn ngay trong cách nuôi dưỡng sự sống với những tiêu thụ thực phẩm hàng ngày; bệnh hoạn ngay trong những sự nỗ lực với các công việc như lý tưởng, bổn phận, nhiệm vụ hay nghĩa vụ; bệnh hoạn ngay trong những cách nhớ nghĩ và bệnh hoạn ngay trong những lúc nghỉ ngơi và suy tưởng. Tất cả những bệnh hoạn ấy, chúng đều phát sinh từ nơi bệnh hoạn tư tưởng của con người.

Tư tưởng bệnh hoạn là tư tưởng nghĩ về cái tôi và tìm đủ mọi cách để phát huy cái tôi ấy lên trên mọi sinh hoạt quan hệ giữa mình và người; giữa mình và vật; giữa mình và xã hội; giữa mình với thế giới này; giữa mình với thế giới kia; giữa mình với đời này; giữa mình với đời kia, nên đã tạo ra cho con người một cuộc sống có quá nhiều góc cạnh.

Ta nhìn vào thân tâm ta, ta thấy thân tâm ta là một sự hòa điệu và hòa bình tuyệt đối. Và ta chỉ có bình an và hạnh phúc, khi thân tâm ta vận hành ở trong sự hòa bình và hòa điệu ấy một cách như nhiên.

Vì vậy, ta biết rằng, cuộc sống con người tự nó không cô độc, tự nó là một sự hòa điệu và hòa bình, nhưng vì vọng tưởng và khát khao về một cái tôi, con người đã tự tách mình ra khỏi cuộc sống hòa điệu để săn đuổi cuộc sống đơn điệu; con người tự tách rời mình ra khỏi hòa bình để tạo ra chiến tranh và rồi khát khao tìm kiếm hòa bình; con người tự tách rời ra khỏi tự tính giác ngộ vốn có ở nơi đời sống của chính mình, để chạy theo những ảo giác mê lầm, khiến bị rơi vào dòng chảy cuồng loạn, rượt bắt những sắc thanh hư ảo,

chập giựt những danh lợi phù hoa, vướng mắc vào những khen chê vô bổ, khiến cho đời sống con người bị trói buộc bởi trăm dây phiền não và tự dựng xây lâu đài nghiệp chướng của sinh tử khổ đau và thất vọng cho chính mình.

Nên, từ đó khiến cho đời sống con người trở nên thấp kém tầm thường, không còn có đủ khả năng để hòa điệu sống cùng và sống với thiên nhiên.

Thiên nhiên thì sự sống vô cùng, mà đời sống của con người chỉ tồn tại trong chớp mắt; sự sống của thiên nhiên thì mênh mông vô tận, mà đời sống con người thì luôn luôn bị giới hạn trong khoảnh khắc sống chết bất thường; sự sống của thiên nhiên thì cao vời vô hạn, mà đời sống của con người thì thấp thỏi đến nỗi, không ra ngoài giá áo túi cơm, không ra ngoài miếng thịt, ly bia và chén rượu; sự sống của thiên nhiên thì sâu thẳm không cùng, mà sự sống con người thì quá cạn cợt đến nỗi uống nước mà lấp sông, hóng mát mà bẻ cây, muốn ăn cơm mà từ chối lúa gạo, muốn thoát khỏi bóng đêm mà từ chối ánh đèn, muốn hít thở không khí trong lành

mà ngày nào cũng làm cho môi trường ô nhiễm, muốn sống an hòa mà khinh chê điều thiện, muốn vươn lên cao mà lại nguyên rửa thánh hiền.

Vì những cạm bẫy ấy, mà con người đã bị đánh rơi mất hạt ngọc minh châu ngay trong cuộc sống của chính mình, để rồi trở thành cùng tử. Con người đã trở thành cùng tử về tâm hồn, cùng tử về hiểu biết, cùng tử đối với những gì quan hệ cuộc sống và cùng tử với không gian vô cùng và thời gian vô tận. Và mỗi khi con người đã trở thành cùng tử, thì cuộc sống trở thành vô nghĩa với con người và con người cũng trở thành vô nghĩa đối với cuộc sống.

Nếu như vậy, thì sự sống con người chỉ còn lại là những thân chết và sẽ bị thiên nhiên đẩy ra khỏi ngoài lề của cuộc sống, như biển cả không khoan hợp tử thi. Và muôn đời thiên nhiên sẽ không cần con người và cũng chẳng bao giờ cần con người bảo vệ, nhưng con người muốn bảo vệ đời sống của chính mình, thì phải biết đem hết lòng thành mà bảo vệ thiên nhiên.

Không có con người, thì thiên nhiên và muôn thú vẫn tồn tại, nhưng không có thiên nhiên, thử hỏi con người tồn tại bằng cách nào?

Trong chân lý của sự sống, con người là toàn bộ thân thể của thiên nhiên từ thuở hồng hoang. Nếu con người tách rời khỏi sự sống của thiên nhiên, thì con người không còn là con người nữa, mà trở thành những loại cô hồn.

Cô hồn là những tâm hồn cô đơn, đã tự đánh mất mình trong cuộc sống hòa điệu và hòa bình từ thuở hồng hoang. Cô hồn là những tâm hồn đã bỏ quên linh tính hay phật tính của mình để rượt bắt những ảo ảnh danh vọng và quyền lực ở phía trước, khiến trở thành phiêu dạt và quên mất đường về.

Cô hồn, nó đi từ những hạt giống đam mê quyền lực ở nơi tâm thức của chúng ta. Và ta càng rượt bắt quyền lực bao nhiêu, thì ta lại càng có cơ hội để trở thành cô hồn bấy nhiêu.

Cô hồn, nó đi từ nơi những hạt giống đam mê sắc dục ở trong tâm thức ta. Và ta càng rượt bắt sắc dục

bao nhiêu, thì ta lại càng có cơ hội để trở thành cô hồn bấy nhiêu.

Cô hồn, nó đi từ nơi những hạt giống đam mê tiền tài ở trong tâm thức ta. Và ta càng rượt bắt tiền tài bao nhiêu, thì ta càng có cơ hội trở thành cô hồn bấy nhiêu.

Cô hồn, nó đi từ nơi những hạt giống đam mê ăn uống, hưởng thụ những tiện nghi vật chất xa hoa của ta. Và ta càng rượt bắt những thứ đó bao nhiêu, thì ta càng có cơ hội trở thành cô hồn bấy nhiêu.

Cô hồn, nó đi từ nơi những hạt giống muội liệt ở trong tâm thức ta, khi các quan năng của ta xúc chạm mê man đối với mọi sự vật. Và nếu ta bằng lòng và sống với những hạt giống ấy, với những hành động ấy, thì tức khắc ta là cô hồn, chứ không phải cô hồn là ai khác.

Vì vậy, con người khổ đau là do con người khởi lên những vọng tưởng về một cái tôi, để rồi quên mất sự hòa điệu giữa ta và người, giữa ta và thiên nhiên, khiến cho mọi hành động của con người đều trở thành ngớ ngẩn. Nó ngớ ngẩn, vì nó chỉ có khả năng chuẩn bị sống mà không có khả năng tiếp xúc và cảm nhận được

sự hòa điệu của cuộc sống đang có mặt trong từng phút giây hiện tiền, một cách màu nhiệm nơi ta và chung quanh ta.

Con người đã quên mất sự sống, như một chàng trai quý phái đã mãi miết rong chơi, khiến quên mất cha mình là một Phú trưởng giả, của dòng họ trí tuệ mặt trời. Bởi vậy mà nghèo, nghèo đến nỗi chỉ bằng lòng và vui thích với nghề nghiệp hót phân, và giành giựt hơn thua, vinh nhục với mọi người trên nghề nghiệp ấy, đến nỗi không còn có thì giờ để thở một hơi thở cho thật sâu sắc và yên lắng, để cười một tiếng cười thật rảnh rang vô sự, để ngắm trăng lên ở tận ven trời, và ngắm mặt trời sắp chuyển dịch về phía bên kia của những dãy núi xanh, hay có những giây phút trầm mặc, lắng yên, để chiêm ngưỡng những hình ảnh tôn quý giữa cuộc đời, rồi tự hỏi đời người có phải là trăm năm chẳng? Trong trăm năm ấy, có bao nhiêu tháng ngày đã đi qua đời ta? Và ta đã thực sự sống được bao nhiêu ngày trong những tháng ngày chuyển dịch ấy?

Và vì vậy mà thiền sư Triệu Châu (778 – 897) của Trung Hoa đã có Thiền án “Uống trà đi”*, để đánh thức con người của chúng ta.

Ta nói nhiều về trà mà không uống trà, thì ta chẳng bao giờ tiếp xúc được hương vị của trà. Ta uống trà theo bản năng hay theo thói quen, thì ta cũng chẳng bao giờ tiếp xúc được hương vị đích thực của nó. Mỗi khi uống trà, ta phải uống bằng tất cả tâm lòng của ta, mà không phải uống theo sự ghiền gẫm hay thói quen.

Cũng vậy, ta sống theo bản năng, hay ta sống theo thói quen hoặc sống theo kiến thức tích lũy, ta đem tất cả những thứ ấy, để diễn đạt và ca ngợi hết lời về sự sống mà ta không sống hết lòng trong từng khoảnh khắc, thì ta cũng chẳng bao giờ nếm được hương vị

* Thiền Sư Triệu Châu, hỏi một trong hai vị Tăng mới đến rằng: “Thầy đã đến đây lần nào chưa?”. Vị Tăng trả lời: “Chưa”. Triệu Châu nói: “Uống trà đi”. Triệu Châu lại hỏi vị Tăng kia: “Thầy đã đến đây lần nào chưa?”. Vị Tăng trả lời: “Rồi”. Triệu Châu nói: “Uống trà đi”. Vị Viện chủ hỏi Triệu Châu: “Người chưa từng đến thì dạy “uống trà đi”, còn vị đã từng đến cũng dạy “uống trà đi” là thế nào? Triệu Châu gọi Viện chủ mà bảo: “Uống trà đi”. Nên, “Uống trà đi”, đã trở thành một công án ở trong Thiền học.

đích thực của nó là gì, nên ta vẫn là kẻ đói nghèo trước muôn ngàn sự sống.

Vậy, muốn ném được hương vị đích thực của sự sống, ta hãy buông bỏ hết thảy mọi ý niệm tìm cầu, và ta hãy sống với sự sống bằng tất cả tấm lòng, rồi ta sẽ biết ngay nó là gì của ta và ta là gì của nó.

Cách đây mười hai thế kỷ, Thiền sư Triệu Châu, mời thiên hạ “Uống trà đi”, nhưng thế kỷ chúng ta không sử dụng lại thiền ngữ ấy, mà ta hãy nói với nhau hãy sống “Buông niệm và hết lòng đi”, thì tức khắc pháp giới chân thực hiển bày.

Bấy giờ sự sống là ta và ta là sự sống, tất cả đều ở trong nhất thể, linh hoạt nhiệm mầu.

TIỀN TÀI TRONG CON MẮT THIÊN

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

Ta hãy nhìn sâu vào tiền tài để xem thử rằng, chúng có phải là điều kiện tạo nên hạnh phúc cho chúng ta không? Và tiền tài có phải là điều kiện tạo nên khổ đau cho chúng ta không?

Sau khi nhìn sâu vào tiền tài, ta có thể khám phá ra chân như của vấn đề. Chắc chắn rằng, tiền tài không phải là yếu tố tạo nên hạnh phúc hay đau khổ cho chúng ta. Cái mà tạo nên hạnh phúc cho chúng ta, khi ta sử dụng tiền tài chính là tâm ý.

Nếu ta có một tâm ý trong sáng và lành mạnh, ta đem tâm ý trong sáng và lành mạnh đó mà sử dụng và tiếp xúc với tiền tài, và hạnh phúc của chúng ta là tùy theo khả năng trong sáng và lành mạnh của tâm ý

chúng ta, trong khi chúng ta sử dụng tiền tài mà hạnh phúc của chúng ta được tạo nên. Và khổ đau trong đời sống của chúng ta cũng do tâm ý của chúng ta tạo nên.

Tâm ý của chúng ta không lành mạnh, tâm ý của chúng ta mù quáng, ta đem tâm ý không lành mạnh và mù quáng ấy mà tiếp xúc với tiền tài, thì tiền tài sẽ làm cho chúng ta khổ đau và thất vọng.

Tiền bạc chỉ là những vật vô tri, do tâm thức con người quy ước với nhau để trao đổi hàng hóa với nhau trên thương trường, nên tiền bạc đâu có ác, mà tâm tham của con người mới là ác. "Tham là thuộc tính của ác tâm".

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

Như vậy, ta thấy tâm tham là chất liệu tạo nên khổ đau trong đời sống của con người hay của tất cả chúng ta, và tâm không tham, tâm ấy tạo nên hạnh phúc an lạc cho tất cả chúng ta mỗi ngày.

Tâm ta không tham, thì khi ta sử dụng đồng tiền hằng ngày, nó sẽ tạo ra phước đức cho ta và nó có tác

dụng rất lớn để làm nên lợi ích cho bản thân, gia đình, xã hội và cuộc đời.

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

Vì vậy, tiền bạc không thuộc về thiện hay ác, không phải là tác nhân của khổ đau hay hạnh phúc. Thiện là thuộc tính vô tham ở nơi tâm ta; ác là thuộc tính tham ở nơi tâm ta. Nếu ta dùng thuộc tính ác ở nơi tâm ta để sử dụng tiền bạc, thì tai nạn, khổ đau, bất an, thất vọng và sợ hãi sẽ khởi sinh trong đời sống của ta. Và nếu ta dùng thuộc tính thiện ở nơi tâm ta để sử dụng tiền bạc, thì phước đức, niềm tin, an lạc, hạnh phúc sẽ có mặt trong đời sống của ta.

Nên, thực chất của tiền bạc không phải là thiện hay ác, khổ đau hay hạnh phúc mà thiện hay ác, khổ đau hay hạnh phúc đều thuộc về tâm ta, ta phải thường

xuyên quán chiếu như vậy, để thấy rõ chân như và tác dụng của chúng xưa nay trong đời sống thực tế của mỗi chúng ta.

SẮC TƯỚNG CHẰNG LỤY PHIÊN AI

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

Ta hãy nhìn sâu vào sắc tướng để thấy rõ sắc tướng có làm cho ai khổ đau không? Người đẹp có làm cho ai khổ đau không? Cảnh đẹp có làm cho ai khổ đau không? Cá đẹp có làm cho ai khổ đau không? Chim đẹp có làm cho ai khổ đau không? Dòng sông đẹp có làm cho ai khổ đau không? Vàng trắng đẹp có làm cho ai khổ đau không? Đám mây đẹp có làm cho ai khổ đau không? Một đóa hoa đẹp có làm cho ai khổ đau không?

Cái đẹp không làm cho ai khổ đau cả, chỉ có con người khổ đau, là do tâm của con người khi tiếp xúc và bám víu với cái đẹp.

Cho nên, khổ đau là do ở nơi tâm của con người đầy chất liệu tham đắm và chiếm hữu khi tiếp xúc với sắc đẹp, chứ sắc đẹp nào có làm cho ai khổ đau.

Sắc tướng có làm cho ai hạnh phúc không? Không, tại sao? Có nhiều người rất là đẹp, nhưng họ đâu có hạnh phúc, họ rất là đau khổ, đau khổ đến cực kỳ.

Người Việt Nam, ai cũng biết nàng Kiều của Nguyễn Du. Kiều là một người rất đẹp, nhưng lại là một người rất cực kỳ đau khổ. Đáng lẽ sắc đẹp như Kiều, như Tây Thi là một người có nhiều hạnh phúc chứ, và có những hoa hậu thế giới, họ phải là những người hạnh phúc chứ, nhưng không, họ là những người có rất nhiều nhu cầu, nhiều sự bận rộn, nhiều nỗi sợ hãi và đau khổ.

Như vậy, cái gì làm cho họ đau khổ, khi họ đã có sắc đẹp? Cái làm cho họ đau khổ không phải là sắc đẹp mà chính là cái tâm đa mang và chấp ngã nơi họ.

Khi thiền quán, ta nhìn thật sâu sắc vào mọi sắc tướng, rồi ta mới thấy buồn cười, khi thấy một số nhà thơ lên án "hồng nhan bạc mệnh". Hồng nhan mà bạc

mệnh là hồng nhan đốm, vì sao? Vì trong hồng nhan đó có hàm chứa chất liệu u mê. Bất cứ hồng nhan nào được tạo ra từ vô minh, chấp ngã và tham ái đều là hồng nhan bạc mệnh! Hồng nhan mà bạc mệnh, vì trong hồng nhan ấy, có cái bất toàn, có cái bất hảo, nên nó chỉ là cái hồng nhan lừa phỉnh.

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

Tâm mà không bị kẹt vào sắc tướng, nên khi mình tiếp xúc với vạn cảnh, mà vẫn thấy được “tự tính giai không” của vạn cảnh, nên mình rất thông dong, rất khỏe khoắn mỗi khi tiếp xúc.

Vẫn tiếp xúc với vạn cảnh hằng ngày, nhưng mà thấy được tự tính của vạn cảnh là không có tự tính. Chính cái thấy ấy, mới là cái thấy đúng sự thật của vạn cảnh giữa này. Biết vậy, nên mình không bị đắm chìm vào sắc tướng.

Khi một người tiếp xúc với mọi cảnh mà không bị hệ lụy, không bị đắm chìm, thì người đó có hạnh phúc, người đó có tự do, người đó có chủ quyền, người đó có an lạc.

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

Tại sao họ có hành động như vậy? Tại vì tâm của họ đã vướng, đã dính, đã kẹt với sắc tướng, nên sinh ra hành động như vậy.

Cho nên, nhìn vào bước chân của một người bị vướng, là mình biết ngay. Lấy gì mà nhìn? Lấy đôi mắt thiên quán mà nhìn sâu vào từng bước chân để thấy rõ chủng tử của nó. Chủng tử tâm thức của chúng ta như thế nào, chúng ta sẽ có bước chân đi đúng như thế ấy.

Bước chân ta đang đi, chỉ là những biểu hiện tâm thức của ta.

DANH TƯỚNG VÓN VÔ CAN

Ta tiếp tục đưa đôi mắt thiền quán nhìn sâu vào danh tướng, để ta có thể hỏi rằng, danh tướng có làm cho ai khổ đau không? Danh tướng không làm cho ai khổ đau cả, mà danh tướng cũng chẳng làm cho ai hạnh phúc bao giờ.

Sự hạnh phúc là do tâm của một người có sự trong sáng, lành mạnh và rộng lớn. Khi tâm của một người trong sáng, lành mạnh và rộng lớn, họ sử dụng cái danh tướng nào, thì cái danh tướng đó, trở thành ra trong sáng, lành mạnh, rộng lớn và danh tướng đó, là điều kiện có tác dụng hỗ tương đem lại hạnh phúc cho chính họ và có tác dụng xây dựng tốt đẹp cho nhiều người và cuộc đời.

Trái lại, người có tâm hồn chật hẹp và rách nát, họ sử dụng danh tướng nào, thì chính cái danh tướng đó, có tác dụng gây khổ đau cho chính họ và làm cho họ không có sự tự do.

Điều này, ta thấy rất rõ, ngay ở trong xã hội của con người chúng ta, có những người tâm của họ chật hẹp, nhưng họ lại khoác lên cho họ những cái danh tướng rất lớn, khiến cho họ rơi vào đời sống bất an, khi họ trực diện với những công việc thực tế.

Từ đó, khiến cho họ không những gây ra bệnh hoạn cho bản thân đã đành mà còn đưa tới những sai lầm và gây ra bệnh hoạn cho tập thể và cộng đồng.

Xã hội chúng ta hiện nay có rất nhiều bệnh hoạn, trong đó có những bệnh hoạn danh tướng, mà chính cơn bệnh này đã tạo ra khổ đau và hành hạ xã hội con người của chúng ta rất nhiều.

Dưới đôi mắt thiên quán, danh tướng được làm nên bởi cái không phải danh tướng và chính cái danh tướng được làm nên bởi cái không phải danh tướng, mà ta tưởng rằng, ta có danh tướng thiệt, cho nên ta thất vọng và khổ đau.

Ta khổ đau là do tâm ta bị kẹt vào nơi những cái danh tướng hư huyền. Thực chất của danh tướng là lừa

phỉnh và chúng lừa phỉnh một cách tài tình, khiến cho mọi người ít ai thoát khỏi lưới bẫy của nó.

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

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

Ngày xưa, khi đức Thế Tôn còn tại thế, có một vị quan xuất gia làm thầy Tỳ kheo, đức Phật dạy cho vị này pháp ly dục, tịch tịnh, sống ở trong núi rừng yên tĩnh để theo dõi và quán chiếu tâm, vị đó ngồi thiền và

đi thiền trong rừng, cảm thấy thích thú và treo võng vào hai gốc cây đu đưa võng qua lại, gió mát thoải mái, vị đó nói "u chao! u chao!"

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

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

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

Thế Tôn hỏi: "Tôn giả thấy hạnh phúc như thế nào?" – "Bạch Thế Tôn! Con thấy hạnh phúc một cách kỳ lạ, bởi vì trước đó con làm quan, đi đâu là có tùy tùng bộ hạ đi theo, con không hề có tự do, trước khi ăn phải có người nếm thức ăn, trước khi ngủ phải có người kiểm tra, đi đâu phải có người đi theo bảo vệ.

Giờ đây đi theo Thế Tôn, con bỏ hết, con thực hành hạnh ly dục, tịch tịnh, sống giữa rừng sâu mà con thấy an toàn, hạnh phúc, thanh thoi quá, nên con thấy con, hôm nay thực sự là hạnh phúc”.

Qua câu chuyện ấy, ta thấy người mà có chủ quyền, người mà có thanh thoi là người không mang bất cứ một danh tướng nào vào trong đời sống của chính mình, và nếu còn mang vào trong ta một danh tướng nào đó, thì đời ta bị cái danh tướng đó cột chặt và gây phiền nhiễu. Và, ta biết rằng, mang danh tướng vào trong ta, thì đời sống của ta trở nên nặng nề, nhưng buông bỏ danh tướng, thì ta lấy cái gì để buông bỏ? Ta hãy sử dụng tâm vô chấp mà buông bỏ mọi danh tướng ngay trong mọi hành sử của ta.

Khi một người tu tập mà có khả năng làm lợi ích cho đời, thì người đó phải luyện cái tâm, để tâm không bị kẹt vào danh tướng, còn nếu tu tập mà tâm bị kẹt vào danh tướng, thì đương nhiên sự tu hành của mình không có lợi ích gì bao nhiêu, mà mình cũng chẳng làm được gì lợi ích cho cuộc đời!

Hễ tâm ta mà kẹt vào danh tướng, thì làm cái gì cũng là làm cho cái danh tướng của ta thôi, và khi ta đã làm cho danh tướng của ta, thì làm sao ta gọi là ta làm cho cuộc đời, và làm sao ta tự cho rằng, ta hiểu và thương cuộc đời và ta đang giúp đời. Ta làm mọi công việc với cái tâm danh tướng, thì hiệu quả đem lại lợi ích cho ta rất ít mà tai họa đem lại cho ta và cho mọi người rất nhiều. Càng làm theo danh tướng, ta càng mất tự do và càng làm theo danh tướng, ta càng mất chủ quyền và đời sống thanh cao của ta bị phá sản.

Ta tụng kinh Phổ Môn, ta thấy trong kinh diễn tả Bồ tát Quán Thế Âm cần hiện thân vị tỳ kheo, liền hiện thân tỳ kheo mà thuyết pháp, cần hiện thân vị trưởng giả liền hiện thân vị trưởng giả mà thuyết pháp, cần hiện thân vị tể tướng liền hiện thân vị tể tướng mà thuyết pháp, cần hiện thân vị Bà la môn, liền hiện thân vị Bà la môn mà thuyết pháp, cần hiện thân một đồng nam hay một đồng nữ, liền hiện thân một đồng nam hay đồng nữ mà thuyết pháp. Bồ Tát Quán Thế Âm làm được điều đó, bởi vì tâm của Ngài không bị mắc kẹt vào bởi bất cứ

ở nơi một danh tướng nào. Còn nếu, Ngài bị mắc kẹt vào ở nơi một danh tướng nào, thì khi Ngài hiện tướng đồng nam, thì Ngài vĩnh viễn là đồng nam thôi, chứ không thể nào hiện tướng đồng nữ được và khi hiện tướng đồng nam để thuyết pháp mà không có khả năng hiện tướng đồng nữ, thì việc thuyết pháp của Ngài bị hạn chế, bị hạn chế bởi thời gian, bị hạn chế bởi không gian, bị hạn chế bởi đối tượng và chủng loại.

Bởi vì, có những không gian có đồng nam mà không có đồng nữ, có những không gian có đồng nữ mà không có đồng nam. Có những không gian và có những thời gian thuận hợp cho đồng nam mà không phải đồng nữ, hoặc có chủng loại, khi thì nam, khi thì nữ, nếu Ngài chỉ kẹt vào tướng nam, thì Ngài lại trở ngại với tướng nữ, nếu Ngài chỉ kẹt vào tướng nữ, thì bị trở ngại với tướng nam, kẹt vào tướng tà kheo, thì bị trở ngại với tướng người đời, kẹt vào tướng của người đời, thì bị trở ngại bởi tướng xuất gia, kẹt vào tướng dân thì trở ngại với tướng quan, kẹt vào tướng quan, thì bị trở ngại tướng của dân. Cho nên, trong đời có những vị minh quân mà muốn nghe dân, họ phải cởi áo quan,

áo vua bỏ một bên và mặc tướng áo của người dân mới thân cận với dân và nghe được tiếng nói của dân.

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

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

Cái mà tạo nên hạnh phúc cho con người, tạo nên cái vĩ đại cho con người, tạo nên cái đa dụng cho con người, tạo nên cái đa thù cho con người, tạo nên cái rộng lớn cho con người là cái tâm không bị kẹt ở nơi danh tướng.

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

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

Nên, Bồ tát là những vị có đời sống tự do giữa mọi danh tướng. Người nào sử dụng mọi danh tướng mà không bị mọi danh tướng trói buộc, người ấy là người có phép lạ của sự tự do.

ĂN VÀ UỐNG VỚI TÂM KHÔNG BẬN RỘN

Chúng ta đưa đôi mắt thiền quán nhìn sâu vào việc ăn uống, để thấy rằng, ăn uống có phải là tác nhân tạo nên hạnh phúc hay khổ đau cho chúng ta không?

Nhìn sâu vào vấn đề này, chúng ta thấy ăn uống chỉ là điều kiện, chứ không phải là tác nhân.

Nếu ta ăn uống với một tâm hồn thoải mái, tươi vui thì thức ăn, thức uống đó, đi vào trong ta tạo nên những cảm giác tươi vui, thoải mái và an lạc cho ta.

Trái lại, tâm ta quá bận rộn, quá lo âu, quá phiền muộn, tâm ta quá nhàm chán để tiếp nhận thức ăn, thức uống, thì thức ăn, thức uống đó, là những điều kiện để đi vào trong cơ thể ta và sẽ tạo ra nhiều bệnh hoạn và khổ đau cho ta, hoặc tâm ta quá tham lam trong lúc ăn và uống, sẽ dẫn sinh sự bất an, bệnh hoạn và khổ đau cho ta.

Bởi vậy, ta phải sửa soạn cho cái tâm ta trước khi ăn, chứ không phải chỉ sửa soạn cách ăn, không gian ăn và thức ăn.

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

Cho nên, người phàm phu thấy vấn đề là thấy ở ngoài da, người có học một chút, thì thấy vấn đề ở nơi thớ thịt và người có thiên quán, thì thấy vấn đề là thấy tận cốt tuỷ của nó.

Do thấy tận cốt tuỷ, nên mới sửa soạn tâm ăn, thấy ở thớ thịt, nên mới sửa soạn cách ăn và thấy ở ngoài da, nên chỉ biết sửa soạn thực phẩm để ăn.

Ta ăn với tâm không vui vẻ, thức ăn dù ngon đến mấy cũng trở thành dở, dù bổ dưỡng đến mấy cũng trở thành độc tố.

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

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

Rượu có làm say ai? Rượu không làm say ai cả, rượu chỉ là thức uống vô tri, men nồng của rượu cũng chỉ là vô tri mà thôi. Rượu có làm say ai mà lên án nó, rau muống, khuôn đậu có làm cho ai say mà lên án nó,

thịt cá có làm cho ai say và bệnh mà lên án nó, bia rượu có làm cho ai bệnh mà lên án nó, nấm có làm cho ai bệnh mà lên án nó, nó chỉ làm cho ta say và bệnh, khi tâm ta đã bị chất liệu tham làm say và đã bị bệnh tham xâm nhập, và mỗi khi ta đã bị bệnh tham xâm nhập, thì tất cả những cái đó đều có khả năng không những làm cho ta say và bệnh, mà bất cứ cái gì cũng có thể làm cho ta say và phát sinh bệnh cả.

Thực tế, rượu không làm cho ai say, nhưng người tham uống rượu, thì bị say rượu. Biết vậy, nên ta không có lên án thực phẩm mà lên án cái tâm tham lam của người tạo ra thực phẩm và lên án cái tâm tham lam của ta khi tiêu thụ thực phẩm.

Cho nên, trong đôi mắt thiền quán, thực phẩm không có gì để ta lên án. Chúng ta phải biết ngay đâu là gốc rễ và đâu là ngọn ngành của vấn đề. Khi một sự cố xảy ra trong đời sống của ta, của gia đình và xã hội, ta phải biết rõ đâu là gốc rễ và đâu là ngọn ngành của vấn đề. Khi mà ta thấy rõ gốc rễ của vấn đề, thì ta khắc phục những khó khăn do vấn đề đem lại, chẳng có gì là khó khăn. Ta không thấy rõ vấn đề, mà ta cố gắng giải

quyết, thì vấn đề đã không được giải quyết mà chúng lại càng rối rắm thêm cho ta, cho gia đình và xã hội. Khi một sự cố nó xảy ra trong gia đình ta, trong xã hội ta, ta đặt sự cố đó trước mặt, như là một đối tượng thiên quán để thấy rõ đâu là gốc rễ, đâu là ngọn ngành, và khi ta đã khám phá ra chân như của ngọn ngành, chân như của gốc rễ, ta giải quyết vấn đề như là ta gặp người thương mà cười một nụ cười nhẹ tưng và mọi chuyện đều êm thắm.

Trái lại, khi không thấy rõ ngọn ngành, không thấy rõ gốc rễ, mà ta giải quyết vấn đề, thì ta làm cho vấn đề càng thêm rối rắm. Giống như bác sĩ giỏi sờ vào con bệnh là biết bệnh và cho thuốc uống, là có hiệu quả ngay, còn bác sĩ không giỏi, thì cứ nghi đau bao tử, mổ bao tử không phải, lấp bao tử lại, rồi lại nghi gan và mổ gan, mổ gan không phải, lại nghi tim, rồi lại mổ tim. Cứ như thế, mà phanh thây, xẻ thịt bệnh nhân ra và bệnh nhân sẽ chết.

Trong đời sống của chúng ta cũng vậy, khi một sự cố xảy ra, ta không có thiên quán để nhìn sâu vào sự

cổ, nhằm khám phá sự thật, mà cứ suy đoán, hết cái suy đoán này đến cái suy đoán khác. Ta suy đoán đúng, thì rất ít, mà suy đoán sai thì rất nhiều.

Như vậy, ta đã thấy rõ và đừng bao giờ lên án sự ăn uống mà phải biết lên án cái tâm tham ăn, tham uống của ta, và ta phải biết cách, sửa soạn cho cái tâm của ta trước khi ăn uống, và duy trì sự trong sáng của tâm xuyên suốt cả thời gian đang ăn uống ấy.

NHÌN SÂU VÀO SỰ NGỦ NGHỈ

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

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

Ta hãy nhìn sâu vào sự có mặt của trời và đất, thì ta cũng sẽ thấy được tại sao ta phải thức và tại sao ta

phải ngủ nghỉ. Ta thức khi nào và ta ngủ khi nào. Ban ngày ta thức, đó là cái thức của trí. Ngủ mà ngủ ban ngày là cái ngủ của ngu và cái ngủ ban đêm là cái ngủ của trí và thức mà thức ban đêm là cái thức của ngu. Bởi vì, ban đêm để mà ngủ, ban ngày để mà thức, giờ đây ban ngày ta ngủ, ban đêm ta thức, thì không đúng với quy luật của nhân duyên, không đúng với quy luật của sự sống. Khi mà ta sống không đúng với quy luật của sự sống, thì nó sẽ sanh ra rất nhiều bệnh hoạn và tai ách cho ta.

Tôi hay hướng dẫn cho Tăng sinh rằng: "Nếu các con muốn dậy 3 giờ 30 phút sáng để tụng kinh, hoặc ngồi thiền, thì 9 giờ tối, mấy đứa con phải đi ngủ. Nếu 10 giờ 30 phút tối, mới đi ngủ, thì 3 giờ 30 phút sáng, các con không thể dậy tụng kinh và ngồi thiền được".

Nếu mình muốn dậy 3 giờ 30 phút sáng, mà thức khuya quá, tức là cái thức đã lấn sâu cái ngủ. Cũng vậy, trong quy luật đá bóng mà lấn sâu quá thì bị trọng tài thổi còi và phạt.

Như vậy, khi cái thức lẫn sân cái ngu thì ai phạt? Chính cơ thể của mình phạt mình, mà cái phạt của cơ thể là cái phạt chính xác. Vì trong cơ thể của mình, bốn chất liệu rắn, lỏng, ấm và khí, chúng hòa điệu với nhau một cách tuyệt đối. Và tính âm và dương ở nơi mỗi chúng ta cũng hòa điệu với nhau một cách tuyệt đối để tạo nên sự sống. Nên, âm - dương lẫn sân nhau cũng rất nguy hiểm cho sự sống của ta và cũng từ đó sinh ra cho ta nhiều sự phức tạp.

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

Tự thân cơ thể của chúng ta hoạt động rất màu nhiệm, mỗi bộ phận tự làm công việc của nó và để hỗ trợ cho những bộ phận khác một cách tự nhiên. Ví dụ,

như giờ Dần là ta dậy (từ 3 giờ - 5 giờ) sửa soạn cho cơ thể và vào giờ Mão (5 giờ- 7 giờ) là giờ khởi động và bài tiết của ruột già để phế thải những chất cặn bã đi ra ngoài, nên việc ăn uống và ngủ nghỉ của ta hợp lý, là ta tạo ra những điều kiện hợp lý để yểm trợ cho những hoạt động phong, thủy, địa, hỏa trong ta tương tác với nhau và yểm trợ nhau một cách hợp lý, nhằm giúp cho các bộ phận trong cơ thể của ta hoạt động đúng chức năng của nó, tạo ra cho ta một thân thể vô bệnh, bình an và hạnh phúc. Nên, ta phải biết sử dụng tâm trong sáng để điều khiển thân, yểm trợ những bộ phận trong cơ thể của thân, khiến cho các bộ phận ấy hoạt động một cách hợp lý.

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

Như vậy, sự hạnh phúc và an lạc của ta không bao giờ phát sinh từ sự van xin, cầu cạnh và lại càng không bao giờ phát sinh từ lòng tham lam của ta, mà nó phát

sinh từ tâm ly tham của ta và từ sự biết tiếp nhận và biết điều hòa thân và tâm ta một cách hợp lý.

Cho nên, trong Phật pháp, Trạch pháp là một điều hết sức quan trọng trong bảy yếu tố giác ngộ. Trạch pháp có nghĩa là chọn lựa phương pháp thích hợp mà ứng dụng vào trong đời sống của mình, và từ sự ứng dụng hợp lý đó, mà hạnh phúc, an lạc từ trong ta sinh khởi. Cho nên, ta trạch pháp mà sai, chọn pháp mà hành sai, thì sẽ đưa tới hậu quả không đúng như ý muốn của ta. Ta muốn một đường mà ta làm một nẻo. Khi ăn, ta đừng bao giờ ăn no, ăn no làm cho người ta mệt và sinh ra sự ngu muội. Và ăn cũng không nên ăn thiếu, vì ăn thiếu thì ta thèm ăn và luôn luôn nghĩ tới cái ăn. Thèm ăn và chỉ nghĩ tới cái ăn, thì ta không còn là con người nữa, nên khiến cho mọi sinh hoạt của ta nằm dưới tầm suy nghĩ và hoạt động của con người. Ăn no sinh ngu, ăn thiếu sinh tệ, ăn đủ sinh an, ăn với tâm ly tham và từ bi thì sinh khởi trí tuệ, phước đức và giải thoát. Nên, ăn uống quá no là cách ăn uống của loài súc sinh, ăn uống quá thiếu là cách ăn uống của loài ngựa quý, ăn uống

không được là thuộc về loài địa ngục, ăn uống vừa đủ là cách ăn của những bậc có trí ở trên đời, ăn với tâm ly tham và từ bi là cách ăn của các bậc thánh trí. Do đó, ta phải biết cách ăn để cho hạnh phúc và sự thanh cao thực sự có mặt ngay trong đời sống của ta.

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

Ta ăn với tâm ly tham, thì ta có hạnh phúc, ta ăn với tâm không giận hờn, với tâm thư thả thì ta có hạnh phúc.

Ta ngủ với tâm ly tham, tâm không giận hờn thì ta có hạnh phúc.

Ta ngủ với tâm lo âu, tính toán để chiếm hữu, tâm đầy giận hờn trách móc, thì đứt khoát trong giấc ngủ của ta sẽ xuất hiện những cơn ác mộng. Cho nên có những người nằm cả đêm mà không ngủ thẳng giấc được, cứ chập chờn giấc ác mộng này đến giấc ác mộng khác, người ngoài nhìn vào, họ thấy ta ngủ, nhưng thật ra ta ngủ vồn vện chưa được 2, 3 tiếng đồng

hồ. Cho nên, ta phải thực tập thế nào, khi ngủ là tắt cả cho cái ngủ, khi ăn là dùng hết tâm hồn của ta cho cái ăn và ta có chủ động trong khi ăn, ta sẽ có cái ăn bình an, ngủ là dùng hết tâm hồn cho cái ngủ và ta chủ động trong cái ngủ, thì giấc ngủ đó sẽ trở nên bình an và yên lành cho ta.

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

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

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

Chúng ta thấy và nhận ra được điều đó, chính là bằng con đường thiền quán. Đức Phật đã nhận ra được điều đó, bằng con đường thiền quán. Các vị Tổ

su đi vững chãi cũng bằng con đường thiền quán, vì vậy các Ngài sống giữa ngũ dục thế gian mà không bị vướng mắc bởi chúng và các Ngài có sự tự do ngay giữa cuộc đời.

HẠNH PHÚC KHÔNG BỊ BỐC CHÁY

Phần nhiều chúng sanh ở trong cõi dục, thường cho rằng, ái dục là hạnh phúc và vì vậy ái dục là Thượng Đế tạo thành chúng sanh cõi dục, chứ không phải Thượng Đế nào ở trên trời.

Trong tự thân của ái dục, vốn có chất liệu của khổ đau, bất toàn, sợ hãi, lo lắng, buộc ràng và không bình an.

Chúng sanh ở sắc giới rất nhẹ về ý dục, nhưng rất nặng về ý kiến, khiến cho những luận điểm, những quan điểm phát sinh. Cho nên, nó đưa tới những tranh cãi đúng sai, thua hơn..., làm điều kiện cho lòng sân sinh khởi, dẫn đến đời sống khổ đau cho chúng sanh ở nơi sắc giới.

Trong gia đình mình, cũng có lúc thành cõi trời sắc giới, vì cha một ý kiến, mẹ một ý kiến, anh một ý kiến, em một ý kiến, chồng một ý kiến, vợ một ý kiến,

không có ý kiến nào thỏa thuận với ý kiến nào cả, khiến hạnh phúc của gia đình mình bị đốt cháy và tan vỡ. Tan vỡ không phải vì thiếu cơm ăn, áo mặc, ở nhà lâu, xe hơi. Tan vỡ không phải vì con cái không có công ăn việc làm, không phải tan vỡ, vì không có danh, không phải tan vỡ, vì mặt mình xấu mà mọi tan vỡ là từ ý kiến và vì ý kiến. Vì vậy, ý kiến là Thượng đế tạo ra cõi trời sắc giới.

Trong tự thân của ý kiến vốn sẵn có chất liệu bất toàn, chất liệu sân hận và chấp ngã, do đó nó thường dẫn sinh những sự lo lắng, sợ hãi, bất an và khổ đau đối với những ai chấp chặt ý kiến.

Ý tưởng tạo ra cõi trời vô sắc giới, tức là thế giới của tư tưởng, nhưng mà tư tưởng được tác động bởi tâm ý. Cho nên, chúng sanh ở cõi trời vô sắc giới, được hình thành bởi ý tưởng và do hình thành bởi ý tưởng, nên chúng sanh ở thế giới này, tư tưởng của họ hết sức bén nhạy và họ rất dễ bị mắc kẹt về tư tưởng..

Đức Phật dạy:

"Hễ còn ý dục thì còn khổ đau

Hễ còn ý kiến thì còn khổ đau

Hễ còn ý tưởng thì còn khổ đau".

Chính ý dục, tạo nên chúng sanh ở cõi dục. Ý kiến, tạo nên chúng sanh ở cõi trời sắc giới và ý tưởng, tạo nên chúng sanh ở cõi trời vô sắc giới.

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

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

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

Bởi vậy, trong kinh Pháp Hoa, đức Phật dạy: “Ba cõi không an ví như nhà lửa”. Ngọn lửa ý dục ngày đêm đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở nơi dục giới; ngọn lửa của ý kiến ngày đêm đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở nơi sắc giới và ngọn

lửa ý tưởng ngày đêm đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở nơi cõi vô sắc giới.

Chúng sanh trong ba cõi ngày đêm bị thiêu đốt bởi ý dục, ý kiến và ý tưởng.

Bởi vậy, trong con mắt thiên quán, chúng ta muốn có hạnh phúc và bình an trong ba cõi, thì chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải tu tập để làm cho ý dục ở trong tâm ta lắng xuống, làm cho ý kiến ở trong ta lắng xuống, làm cho ý tưởng ở trong ta lắng xuống.

Ở nơi con người nào ý dục đã lắng xuống, ý kiến đã lắng xuống, ý tưởng đã lắng xuống, thì người đó có hạnh phúc đích thực, người đó có sự tự do đích thực, người đó có bước đi vững chãi và thanh thoi đích thực, người đó có hạnh phúc và an toàn một cách tuyệt đối.

Cho nên, chúng ta tu tập, ta phải giữ ý niệm của chúng ta từng giây, từng phút.

Một ý niệm của tham dục hay một ý niệm chấp ngã khởi lên, chúng sẽ đẩy ta đi rất xa, xa lắm trong những nẻo đường sanh tử, nếu ta không có chánh niệm

tỉnh giác để rơi vào những ý tưởng ấy, khiến cho chúng dừng lại và lắng yên!

Tâm ta không bị chi phối và điều động bởi ý dục, ý kiến và ý tưởng là tức khắc ta đi đâu cũng an toàn và ở đâu cũng an lạc và an lạc sẽ không bao giờ bị bốc cháy trong đời sống của ta.

BIẾT ĐỜI ĐỂ YÊU

Ta là người đang leo núi, mặt ta và cả thân thể phía trước của ta đang bám chặt vào trái núi để leo, nên ta đã xây lưng với mọi người.

Và vì vậy, mọi người dù không muốn thấy lưng của ta, cũng nhìn thấy lưng ta rất rõ.

Cũng vậy, ta bám lấy danh lợi trước mặt và ta leo lên cao trên đà danh lợi ấy, ta sẽ xây lưng với cuộc đời và vì vậy, ta bị người đời nhìn thấy lưng ta rất rõ.

Trong đời hiểm có người bám đà danh lợi mà không quay lưng với mọi người.

Nhưng, những bậc có trí trong đời, cuộc sống của họ luôn luôn nhìn thẳng vào cuộc đời để sống, nghe thẳng những âm thanh của cuộc đời để hiểu và nhận biết mọi giá trị chân giả ngay giữa cuộc đời để tái tạo bình an cho chính mình và người khác.

Nên, họ không chạy theo cuộc đời, họ không quay lưng với cuộc đời, họ không bám lấy hay buông bỏ đối

với cuộc đời, mà họ sống đúng với những gì do họ đã và đang thấy đối với cuộc đời, và họ luôn luôn nhìn thấy được sự thật của cuộc đời để sống và biết được sự thật của cuộc đời để yêu.

Sống trong thời đại nhiều nhường, người biết “đục nước thả câu”, là người có khả năng thu được nhiều lợi nhuận, nhưng người bị thiệt hại nhiều nhất là người có sĩ khí và biết tự trọng.

Vậy, giữa hai hạng người ấy, ta hãy chọn hạng người nào để sống? Giữa hai hạng người ấy, chọn theo cách sống của hạng người nào là tùy ý của ta, nhưng dù ta chọn hạng người nào để sống đi nữa, thì cách sống nào cũng phải có cái giá của nó.

Người sống theo cách “đục nước thả câu”, thì họ phải chịu lấy những hậu quả do hành động “đục nước thả câu” của họ đem lại, chứ không phải là người khác. Và người sống với hành động có sĩ khí, thì họ sẽ nhận lấy những kết quả từ hành động ấy đem lại.

Tóm lại, ta hành động cho sự sống của ta như thế nào, thì kết quả của sự sống sẽ xảy ra cho ta đúng như thế ấy.

CON ĐƯỜNG PHÒNG HỘ VÀ CHUYỂN HÓA

Ta đừng quá ham mê sự sống mà từ chối sự chết, vì sao? Vì sự sống và sự chết gắn chặt và thân thiện với nhau hơn cả hai anh em ruột. Không có sự chết là không có sự sống và không có sự sống là không có sự chết, chân lý của mọi sự hiện hữu đã nói với chúng ta như vậy.

Ta hãy nhìn vào hơi thở của mỗi chúng ta để nhận ra sự thực này. Ta thở vào là sự sống đang biểu hiện trong ta; ta thở ra là sự chết đang có mặt trong ta. Ta thở ra sự sống trong ta đang biểu hiện và ta thở vào là sự chết trong ta đang có mặt.

Sự sống và chết của mỗi chúng ta gắn chặt vào trong mỗi hơi thở vào ra của mỗi chúng ta.

Sự sống đích thực của chúng ta không thể chỉ có hơi thở vào, mà không có hơi thở ra, và cũng không thể chỉ có hơi thở ra, mà không có hơi thở vào. Hơi thở vào

và ra, ra và vào, đã tạo nên sự sống cho cơ thể chúng ta và là đời sống của mỗi chúng ta.

Ta hãy tiếp xúc sự sống và sự chết ngay trong hơi thở vào và ra của mỗi chúng ta. Sống và chết đang có mặt hết sức cụ thể trong hơi thở vào và ra của mỗi chúng ta trong từng khoảnh khắc.

Ta phải tiếp xúc với sự sống và sự chết trong hơi thở vào ra mỗi ngày của chúng ta, để ta nhận chân được rằng, sự sống và chết trong mỗi chúng ta gắn liền và quá thân thiện với nhau hơn cả anh em ruột, khiến cho ta, không vì sự sống mà làm cho sự chết bị tổn thương, và không vì sự chết mà làm cho sự sống bị tổn thương.

Có khi vì quá đam mê sự sống, nên ta đã làm cho sự sống của ta bị tổn thương và vì có khi quá sợ hãi sự chết, khiến cho ta không những làm cho sự chết của ta bị tổn thương, mà còn làm cho sự sống của ta bị tổn thương nặng nề nữa.

Ta chỉ thực sự có bình an, khi nào ta thấy rõ được sự sống chết và ta có khả năng làm chủ được nó trong

mọi trường hợp. Nếu không phải vậy, thì mọi bình an đối với ta chỉ là mê hoặc và hư huyền.

Trong chúng ta sự sống và sự chết đều có sự bình đẳng như nhau. Ta sống bao nhiêu là ta chết bấy nhiêu. Ta ưa sống bao nhiêu là ta sợ hãi sự chết bấy nhiêu. Và ta ưa sống thì chúng sanh cũng ưa sống như ta; ta sợ chết thì chúng sanh cũng sợ chết như ta, thế mà con người chúng ta, thường đem trí năng cao cấp của mình để khùng bố và tước đoạt sự sống của những loài vật thấp kém hơn ta, nhằm tạo thành sự sống cao cấp cho ta, thì quả thực trí năng cao cấp của con người là một loại độc hại và hèn mọn.

Trí năng con người thực sự chỉ hữu ích, khi nào con người nhận chân được giá trị đích thực của sự sống và chết, và biết thăng hoa đời mình trong sự sống và chết ấy.

Bởi lẽ, sống và chết là hai mặt của một sự hiện hữu. Nếu ta sợ hãi sự chết, thì ta cũng sợ hãi sự sống và nếu ta không đủ can đảm để sống và chết, thì ta sống hèn mọn và chết trong đau thương.

Ta muốn biết ta sẽ chết như thế nào, thì ta hãy nhìn vào những gì mà ta đang hành động để biết. Và ta muốn biết tương lai ta sẽ sống như thế nào, thì ta hãy nhìn vào những gì ta đang hành động hôm nay để biết.

Phần nhiều trong chúng ta, chỉ biết nỗ lực khắc phục những hậu quả của sự sống chết mà không biết khắc phục và chuyển hóa những nguyên nhân tạo thành cái ấy.

Khi nguyên nhân của khổ đau hay nguyên nhân của sự sống chết không được ta khắc phục và chuyển hóa một cách nghiêm túc, thì hậu quả khổ đau hay hậu quả của sự sống chết vẫn xảy ra cho ta. Ta không muốn khổ, nhưng những sự khổ vẫn xảy đến cho ta một cách tự nhiên. Ta không muốn sống, nhưng những gì bị sống vẫn xảy ra cho ta và ta không muốn chết, nhưng những cái bị chết vẫn xảy đến cho ta.

Ta ước mơ được sống mà bị chết hay ta ước mơ được chết mà bị sống, sống và chết như vậy có mặt trong đời sống của ta làm cho ta thất vọng, làm cho ta khổ đau.

Ta muốn thoát ly những khổ đau do sống chết không như ý đem lại ấy, ta phải biết thực tập sự phòng hộ và chuyển hóa qua các xúc giác, khi các quan năng nhận thức của ta tiếp xúc với các đối tượng thích ứng với tâm tham sân si của ta.

Khi mắt ta tiếp xúc với mọi hình và mọi sắc, tâm ta không khởi lên những tham ái, những sân hận hay mù quáng đối với mọi hình và mọi sắc ấy, thì giây phút đó ta có sự tự do đối với mọi hình và mọi sắc, và ngay trong giây phút đó, ta có sự tự do giữa sống và chết đối với mọi hình và mọi sắc.

Khi tai ta tiếp xúc với mọi âm thanh, tâm ta không khởi lên mọi tham ái, mọi sân giận hay mù quáng đối với mọi âm thanh ấy, thì giây phút đó, ta có sự tự do đối với mọi âm thanh và ngay trong giây phút đó, ta có sự tự do giữa sống và chết đối với mọi âm thanh.

Khi mũi ta tiếp xúc với mọi hương thơm, tâm ta không khởi lên mọi tham ái, mọi sân giận hay mù quáng đối với mọi hương thơm ấy, thì giây phút đó, ta

có sự tự do đối với mọi hương thơm và ngay trong giây phút đó, ta có sự tự do giữa sống và chết đối với mọi hương thơm.

Khi lưỡi ta tiếp xúc với mọi mùi vị, tâm ta không khởi lên mọi tham ái, mọi sân giận hay mù quáng đối với mọi mùi vị ấy, thì ngay giây phút đó, ta có tự do đối với các mùi vị và ngay trong giây phút đó, ta có sự tự do giữa sống và chết đối với các mùi vị.

Khi thân ta tiếp xúc với các đối tượng trơn, láng, mềm, cứng, nóng, lạnh..., tâm ta không khởi lên mọi tham ái, mọi sân giận hay mù quáng đối với các đối tượng của xúc giác ấy, thì ngay đó, ta có sự tự do đối với các đối tượng thuộc xúc giác của thân, ta có sự tự do giữa sống và chết đối với những đối tượng của những xúc giác ấy.

Khi ý ta tiếp xúc với các đối tượng bên ngoài hay những ấn tượng lưu giữ ở tâm thức, tâm ta không khởi lên mọi tham ái, mọi sân giận hay mù quáng đối với các đối tượng tiếp xúc ấy của ý, thì ngay đó, ta có sự tự

do đối với các đối tượng ấy của ý và ta có sự tự do giữa sống và chết đối với chúng.

Ta phải biết phòng hộ và chuyển hóa những hạt giống tham lam, sân hận, si mê hay mù quáng nơi tâm ý của ta, mỗi khi các quan năng của ta tiếp xúc với mọi đối tượng thích ứng, tức là ta đã biết tháo tung mọi lê khóa sinh tử để bước tới đời sống tự do và hạnh phúc, và sự tự do đích thực đối với ta không còn là một ước mơ mà là một hiện thực trong đời sống.

Tự do đích thực của ta là sự tự do giữa sống và chết. Và hạnh phúc đích thực của ta phải do từ sự tự do ấy mà hiện hữu.

TÌNH YÊU LỚN LÊN TỪ BÀN TAY TA

Ta hãy nhìn sâu vào và mỉm cười với bàn tay của ta mỗi ngày.

Bàn tay của mỗi chúng ta không phải đơn thuần là của chúng ta. Ở trong cuộc đời này, không có cái gì hiện hữu đơn thuần, ngay cả cái được gọi là phép lạ.

Nếu không có cái tâm thường, thì không bao giờ có cái được gọi là phép lạ. Phép lạ được tạo nên từ một cái khác. Cái khác ấy, chính là cái không phải phép lạ.

Cũng vậy, bàn tay ta được tạo nên từ những cái không phải bàn tay. Không có cha mẹ, ta không bao giờ có bàn tay này. Không có tổ tiên ông bà, ta không bao giờ có bàn tay này. Không có đồng loại và các chủng loại, ta không bao giờ có bàn tay này. Không có dòng sông, không có không khí, không có trái đất và mặt trời, ta không bao giờ có bàn tay này.

Không có chư Phật và Bồ Tát, chúng ta không bao giờ có bàn tay trọn vẹn này.

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

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

Và nếu có tổ tiên ông bà cha mẹ ta mà không có các vị Bồ Tát, đức Phật xuất hiện dạy cho tổ tiên ông bà, cha mẹ ta, bỏ ác làm lành, biết thương yêu đồng loại và các chủng loại, biết chăm sóc môi trường chung quanh, thì bàn tay của ta cũng không thể có được, mà có chăng chỉ là bàn tay tật nguyên, một bàn tay của tội ác.

Không có mặt trời, ta cũng không thể có bàn tay, vì không có năng lượng để tồn tại.

Không có trái đất, thì bàn tay ta cũng không thể tồn tại. Bàn tay ta được nâng đỡ bởi trái đất rất nhiều.

Không có dòng sông ta sẽ không có nước uống, bàn tay ta làm sao hiện hữu.

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

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

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

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

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

Ta phải biết chăm sóc bàn tay của ta và rửa bàn tay ta mỗi ngày. Ta phải biết chăm sóc và rửa bàn tay ta bằng năng lượng của tuệ giác và từ bi.

Ta rửa tay như vậy, là để ta nuôi dưỡng tình yêu của ta, khiến cho bàn tay của ta lớn lên trong tình yêu của tuệ giác.

Khi ta rửa tay, với sự có mặt của tình yêu tuệ giác, là ta thấy ngay, trong bàn tay của ta có cha mẹ, tổ tiên ông bà, nội ngoại, thầy, Tổ của ta, ta thấy ngay Đức Phật, các vị Bồ tát, Thánh hiền, mặt trời, mặt trăng, trái đất, dòng sông, phước báo nhiều đời của ta, tất cả đều đang có mặt ở nơi bàn tay của ta.

Chúng ta rửa tay một cách sâu sắc như vậy, và chúng ta tiếp xúc với bàn tay một cách sâu sắc như vậy,

thì tình yêu trong chúng ta sẽ lớn mạnh mỗi ngày và chúng ta có hạnh phúc ngay khi chúng ta đang rửa tay.

Bồ Tát Quán Thế Âm có đến ngàn cánh tay. Và Bồ Tát Quán Thế Âm không phải chỉ có ngàn cánh tay thôi đâu, mà Ngài còn có vô số cánh tay. Bởi vì Ngài có tình thương rộng lớn, và từ nơi tình thương đó, Ngài đã phát sinh vô số cánh tay để giúp đời, để dựng xây cuộc đời, để cứu giúp con người, và để cứu giúp chúng sinh. Cho nên, Bồ Tát Quán Thế Âm là vị có rất nhiều hạnh phúc. Ngài có nhiều hạnh phúc là vì tình thương của Ngài rất lớn.

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

Ta thương ai là ta có hạnh phúc trước, chứ người được ta thương chưa hẳn họ đã có hạnh phúc. Và ta giận ai là ta đau khổ trước, chứ người bị ta giận chưa hẳn họ đã bị đau khổ. Ta đau khổ là do ta giận, thì ta hạnh phúc là do ta thương.

Ta phải biết nuôi dưỡng bàn tay ta, bằng năng lượng của tuệ giác tình thương, để từ bàn tay nghiệp lực, ta chuyển thành bàn tay nguyện lực. Và từ bàn tay ấy, ta có khả năng liên kết với vô số bàn tay của nguyện lực khác, để dựng xây cuộc đời với tình yêu mở rộng lớn mọi con đường.

ĐẠO VÀ ĐỜI BÁT NHỊ

Ta thường nghĩ rằng, Đạo và Đời là hai lãnh vực khác nhau, Đạo thì cao siêu, rộng lớn mà Đời thì phàm phu, chật hẹp.

Suy nghĩ ấy không sai, nhưng không thực tế và chính xác.

Bởi, khi ta nhìn sâu vào hoa sen, ta thấy gốc rễ của nó không bao giờ tách rời khỏi bùn và nước. Nếu gốc rễ của nó tách rời khỏi bùn và nước, thì hoa sen không còn là hoa sen nữa.

Và hình như ta nhìn cho cùng, thì không có gốc rễ của loài hoa nào tách khỏi đất, bùn và nước. Nếu có chăng, chỉ là loài hoa giấy và hoa nhựa.

Nhưng, ta nghiệm cho đến chỗ thực tế và sâu sắc, thì hoa giấy hay hoa nhựa gì, cũng không thể nào độc lập với đất, nước và bùn và cũng như cùng với những yếu tố khác.

Ở lãnh vực nhận thức này, ta thấy nó là hoa giấy hay hoa nhựa, nhưng ta bước qua những lãnh vực nhận thức khác sâu hơn, thực tế hơn, thì trong hoa giấy hay hoa nhựa cũng có mặt của những yếu tố khác, như đất, nước,...

Như vậy, rõ ràng không có cái gì tự có và độc lập.

Cũng vậy, Đạo không thể tự có mà có ngay giữa cuộc đời và đời cũng không thể tự có, mà có ngay trong những biến dịch, thô phù của đạo.

Nếu học đạo, ta chỉ thấy những tinh hoa của đạo là lẽ thường hằng mà không nhận ra được lẽ biến thiên của đạo từ nơi lẽ thường hằng ấy, là cái học đạo của ta bị khuyết tật. Và học đạo, ta chỉ thấy lẽ vô thường, biến dịch của sự sống, mà không thấy lẽ thường hằng trong cái không thường hằng của biến dịch, thì cái học đạo của ta cũng là cái học đạo bị khuyết tật.

Ta học bất cứ cái gì mà cái học của ta bị khuyết tật, chúng sẽ dẫn ta đi tới với những nhận thức bệnh hoạn, những hành động ngớ ngẩn, buồn cười và những kết quả sần sùi, méo mó.

Học đạo mà bị sần sùi, méo mó, nó không những gây tai họa cho ta, mà còn cho nhiều người, không phải một nơi mà nhiều nơi, không phải chỉ một thời mà nhiều thời, không phải chỉ một loài mà nhiều loài.

Nên, ta biết rằng, lẽ thường hằng và sự biến dịch của đạo không phải là một, nhưng lại càng chẳng phải là hai

Đạo là thường hằng và đời là biến dịch; đạo là chân thực mà đời là hư ảo, nhưng đạo và đời nào có tách rời nhau; chân thực và hư ảo nào đâu có độc lập.

Nên, lẽ thường hằng, chân thực của đời là đạo, cái biến ảo, huyễn hoặc của đạo là đời. Hay chính cái tinh hoa của đời là đạo và cái tục của đạo là đời.

Nên, đạo ở đâu mà đi tìm, đời ở đâu mà tránh? Đạo và đời tuy ta thấy hai, nhưng kỳ thực là “bất nhị”. Đạo ở đâu thì đời ở đó; đời ở đâu thì đạo có mặt ở đó. Kẻ trí thì ngay nơi tục mà chơn, ngay nơi đục mà trong, ngay nơi hẹp mà rộng và ngay nơi tâm mà phật. Kẻ ngu thì ngay chơn mà tục, ngay nơi trong mà đục, ngay nơi rộng mà hẹp và ngay nơi tâm mà chúng sanh.

Vậy, ta hãy uống một ngụm nước trong hay một tách trà ấm mà cười một tiếng cho văng tục, văng chon, văng ngu và văng ngay cả trí!

KIỀNG SẮT VÀ KIỀNG VÀNG

Ta sống tốt tự bản chất, mà không nên thích tiếp xúc với cái tốt, hoặc chạy theo cái tốt, hay thích mang cái tốt vào trong người.

Bởi, ta thích tiếp xúc với cái tốt, hoặc chạy theo hay thích mang cái tốt vào trong người, thì giữa ta và cái tốt là hai mà không phải là một. Ta tiếp xúc với cái tốt mà ta sống không tốt, thì làm cho cái xấu của ta tăng lên; ta chạy theo với cái tốt, nghĩa là trong ta chưa có cái gì tốt cả và ta mang cái tốt vào trong người mà ta sống không đúng với chính nó, thì chính cái tốt ấy là cái tốt của hình thức, nó trói buộc ta rất kỹ, nhưng nó lại có khả năng lừa phỉnh nhiều người và làm phát sinh tội lỗi cho ta, cũng như những người khác.

Lại nữa, ta không tốt mà thích sống với cái tốt, ta sẽ thất vọng với nó. Bởi, cái tốt có khả năng quyên rũ và lừa phỉnh chúng ta hơn là cái xấu. Cái tốt mà ta đang thích và đang tìm cách chạy theo, cái ấy không phải là

ta, không phải là của ta, cái ấy là cái của ngoại cảnh mà không phải là tự thân, nên nó có thể biến diệt bất cứ lúc nào.

Cảnh bên ngoài, khi gặp duyên tốt, thì nó biểu hiện cái tốt theo duyên; khi gặp duyên xấu, thì nó biểu hiện cái xấu theo duyên, nên ta chạy theo cảnh của duyên, thì cho dù cảnh ấy có tốt đến mấy, rồi ta cũng thất vọng thôi à!

Phần nhiều trong chúng ta không ai muốn mang cái kiềng sắt vào cổ, mà chỉ thích mang cái kiềng vàng mà thôi.

Nhưng, nếu ta mang kiềng sắt vào cổ, tuy nó không tốt, quý, sang, hấp dẫn và đẹp như kiềng vàng, ấy vậy mà cổ ta có nhiều cơ hội thoát ra khỏi sự buộc ràng của kiềng sắt. Bởi vì kiềng sắt tự nó có chất rét để làm rỉ và làm cho kiềng sắt bị đứt, khiến cái cổ của ta có nhiều cơ hội đạt tới cái thoải mái và tự do.

Trái lại, nếu ta mang một kiềng vàng vào ở cổ, thì ta rất hiếm có cơ hội thoát ra khỏi chúng, vì kiềng vàng không có chất rét và rỉ. Nó chỉ có chất đẹp, sang, quý,

hấp dẫn và bền. Nên, ta mang cái kiềng vàng, thì có nhiều người thích. Nhưng không phải họ thích ta, mà thích cái kiềng vàng nơi cổ của ta, nên cái cổ của ta chẳng có chi an toàn cả, nó có thể lìa khỏi thân xác của ta bất cứ lúc nào và ở đâu, hễ có điều kiện thuận lợi cho những cái thích ấy của nhiều người biểu hiện!

Do đó, cổ của một người mang kiềng vàng, khó hy vọng có tự do và an toàn hơn là cổ của một người mang kiềng sắt.

Người thông minh trong đời, họ không để cho cổ của họ bị mang kiềng sắt, nhưng họ cũng lại càng không để cho cổ của họ bị mang kiềng vàng hay lấy kiềng vàng mà mang vào nơi cổ của họ. Bởi vì, kiềng vàng hay kiềng sắt gì cũng đều là kiềng cả. Hễ không mang kiềng vào cổ thì thôi, chứ đã mang bất cứ loại kiềng nào vào cổ, thì chúng đều làm cho cái cổ của ta không có thoải mái và tự do.

Bởi vậy, tự do và hạnh phúc của ta là sống tốt tự bản chất. Cái tốt đã trở thành sự sống tự thân của ta mà không phải còn là thích hay không thích. Thích hay

không thích đều làm cho ta không có tự do và hạnh phúc. Thích hay không thích đều làm cho ta bị khổ đau và thất vọng cả. Ta đừng mang cái thích hay không thích vào trong cổ hay trong đời sống của ta, để ta khỏi bị ở tù bởi chúng. Bị ở tù bởi cái ta không thích, ta lại có nhiều cơ hội thoát ra hơn là ta đang bị ở tù bởi những cái ta thích! Những cái ta thích là những tên cai ngục đang giam cầm ta mỗi ngày, mà chính ta không hề hay biết!

Đừng mang bất cứ loại kiềng nào dù thích hay không thích vào nơi cổ của ta, là tức khắc ta có cái cổ tự do để ngẩng lên, cúi xuống, nhìn qua, nhìn về, nhìn tới, nhìn lui, nhìn khắp mọi phía một cách thoải mái và tự do. Thoải mái và tự do chính là ta, mà không còn là sự khát thèm, bươn chải để được với hay được cùng, ở nơi bất cứ cái gì khác nữa.

Vậy, chúng ta hãy cùng nhau ăn cơm và uống nước đi!

NUÔI LỚN ĐỜI SỐNG GIẢI THOÁT VÀ TỰ DO

Danh và lợi là môi trường tương tác để tâm thức tham lam, ganh tỵ, tật đố, hận thù, kiêu mạn, kỳ thị và phân biệt của ta phát sinh, làm cho ta tiêu tan hạnh phúc và khiến cho xã hội của ta không có hòa bình.

Hạnh phúc của con người không đơn thuần chỉ là những tiện nghi vật chất. Lắm người trong xã hội không thiếu gì về tiện nghi ấy, nhưng trong đời sống của họ chẳng có hạnh phúc chút nào, bởi hàng ngày họ bị thiếu vắng tình cảm hay bị xung đột bởi những nhận thức. Và xã hội của chúng ta làm sao mà có hòa bình, khi tâm thức của mỗi chúng ta còn có quá nhiều dị biệt, và còn chất chứa quá đầy những mâu thuẫn, lại còn thêm xung đột bởi bè phái, lợi danh.

Bởi vậy, những bậc có trí trong đời, nhìn danh và lợi như miếng giẻ rách, xem vinh hoa như đôi dép bỏ, nhờ vậy mà tâm họ lắng yên, môi trường hoạt động của

họ trong sáng, không gian sinh hoạt của họ vượt ra ngoài nhân ngã, thị phi, lời nói của họ tuy giản dị mà thăm sâu, nhân cách của họ tuy đơn giản mà trác việt. Họ có khả năng tạo ra một không gian tâm thức rộng lớn cho chính họ.

Nên, ở trong đời, hễ ai mà tâm danh lợi không nhàm, là cuộc đời của người ấy bị rơi vào không gian chật hẹp, để tự triền, tự buộc, tự thiêu, tự đốt, không những chỉ vậy, mà họ còn để ương lụy cho thân tâm của họ nhiều đời.

Do đó, người thông minh, thấy danh lợi thì tránh xa như voi tránh bẫy sập, nhưng kẻ vô trí thấy danh lợi thì nhảy vào, như con thiêu thân chui đầu vào lửa, như đàn kiến rũ nhau bò tới vạc dầu sôi.

Các bậc Thánh nhân từ Đông sang Tây, từ Âu đến Á, từ cổ chí kim, không có vị nào ngợi ca danh lợi, mà tất cả đều coi thường lợi danh như những miếng bã tanh hôi, và đều chỉ cho ta biết rằng, tâm mong cầu danh lợi là tâm không an và cũng từ đó mà đem lại cái nguy cho thân, cái khôn cùng cho cuộc sống.

Nên, những ai biết buông bỏ tâm danh lợi, người đó có cái an ngay trong cái nguy, có cái vinh ngay trong cái nhục, có cái giàu ngay trong cái nghèo, có cái ưu ngay trong cái khuyết, có cái tịnh ngay trong cái động và có cái tự do ngay trong những cái ràng buộc của cuộc đời.

Người ấy sống với ai cũng an toàn, chơi với ai cũng chung thủy, mỗi bước chân của họ là những bước chân tự do, mỗi cử chỉ của họ là mỗi niềm an lạc.

Bởi vậy, ta phải quán chiếu mỗi ngày để thấy rõ cái nguy của tâm danh lợi như ta đang cầm một viên sắt cực nóng trong tay và ta cũng phải quán chiếu mỗi ngày để thấy rõ cái an của tâm ly dục, vô cầu, vô tranh danh lợi, như trong tay ta đang nắm viên ngọc bảo châu như ý, để tự mình nuôi lớn đời sống giải thoát và tự do.

Nên, đời sống giải thoát và tự do của ta chỉ sinh ra và lớn lên từ nơi tâm biết buông bỏ lợi danh của ta mà thôi!

Các bậc Thánh Nhân trong đời thường dạy ta cần phải luôn luôn quán chiếu như thế!

ĐỊNH HƯỚNG CHO CHÚNG TA

Trong đời sống hàng ngày, ta thiếu định tâm là ta thiếu tất cả. Ta niệm Phật mà không có định tâm là việc niệm Phật của ta không thành. Ta trì tụng Minh chú mà ta không có định tâm, thì việc trì tụng Minh chú của ta không có kết quả. Ta Thiền tập mà không có định tâm, thì việc Thiền tập của ta không có nội dung. Ta hiến tặng phẩm vật của ta đến cho mọi người, mà không có định tâm, thì cả người trao và người nhận đều không làm thay đổi được cuộc sống. Và nếu ta làm bất cứ công việc gì mà thiếu định tâm, thì công việc của ta rất dễ bị hỏng. Nên, dù làm bất cứ việc gì, ta cần phải có định tâm và dù ta thực tập bất cứ pháp môn nào của Phật giáo đi nữa, thì trước hết là phải có nội dung của định tâm.

Mọi hình thức biểu hiện của Phật giáo là mọi hình thức được biểu hiện từ định tâm. Ta mặc chiếc áo hay ăn bữa cơm mà thiếu nội dung của định tâm, thì chẳng

khác nào trâu bò ăn cỏ mà thân thể của chúng lại mang lông, đội sừng. Ta thuyết pháp mà thiếu định tâm, thì pháp ta nói ra chỉ là một mớ kiến thức trống rỗng và ta biểu hiện dung nghi và diễn đạt thanh âm nghi lễ Phật giáo mà thiếu định tâm, thì chẳng khác nào ta đang là một người xiếc hay một ca sĩ đang biểu diễn trên hí trường.

Vậy, định tâm do đâu mà có? Do ta thực tập niệm Phật, thực tập trì tụng Minh chú hay thực tập Thiền mà có. Thực tập các pháp môn ấy đều có khả năng đưa ta đi tới định tâm. Nên, định tâm là mục tiêu trước nhất của hết thảy pháp môn cần phải đạt tới, chứ không phải chỉ có Thiền. Nếu thực tập hết thảy pháp môn, mà ta không đi tới được với mục tiêu này, là sự thực tập của ta chưa có gì thành công, và mọi sự truyền đạt của ta không có hiệu năng nhiếp phục và chuyển hóa.

Ta có thể đi tới với định tâm qua niềm tin Tịnh độ, qua niềm tin Minh chú, qua niềm tin Thiền định hay qua niềm tin của Trí tuệ và Từ bi. Và trong sự thực tập, ta có thể biến những niềm tin ấy trở thành hiện thực, qua sự tinh cần và giác niệm của ta với những

hoạt động hàng ngày như đi, đứng, nằm, ngồi, nói, cười, ăn uống, làm việc.

Nếu ta không có niềm tin, thì sự tinh cần của ta không có mục tiêu, và như vậy ta không thể duy trì sự giác niệm của ta lâu dài để từ đó khiến chánh niệm sinh khởi trong ta. Và nếu ta không có chánh niệm, thì định tâm hay chánh định trong đời sống của ta không có cơ sở để sinh khởi.

Và mục tiêu cuối cùng cho sự định tâm của ta là sinh khởi tuệ giác. Tuệ giác sinh khởi từ thiền định gọi là tuệ giác có nội dung của chánh kiến hay là chánh tuệ.

Nên, ta thực tập pháp môn niệm Phật qua tín, qua tấn, qua niệm là để đi tới định và tuệ; hay ta thiền tập qua tín, qua tấn, qua niệm là để đi tới định và tuệ; hoặc ta thực tập trì tụng minh chú qua tín, qua tấn, qua niệm là để đi tới định và tuệ.

Định có tác dụng làm cho tâm ta vững chãi và sâu lắng. Tuệ có tác dụng làm cho tâm ta tỏa sáng và soi chiếu cùng khắp. Tuệ càng sáng lên bao nhiêu, thì không những, những vùng hoạt động của ý thức nơi

tâm ta được chiếu soi bởi tuệ mà những vùng nằm sâu tận đáy cùng của tâm thức cũng được soi chiếu và tỏa sáng bởi tuệ.

Nên, khi tuệ soi chiếu và tỏa sáng trong cái nhìn của ta, khiến ta nhìn mọi hình sắc qua mắt, mà mọi hình sắc không thể đánh lừa được ta. Ta không thể nào bị lầm lẫn giữa hình sắc chân thực và hình sắc dối trá. Ta không thể nào bị chi phối bởi những cảm giác khổ vui do mọi hình sắc đem lại.

Vì vậy, ta có tự do trong cách nhìn đối với mọi hình sắc, ta có cái thấy tự do và ta có tự do trong mọi cái thấy.

Khi cái nghe của ta có mặt của tuệ, thì mọi âm thanh không thể đánh lừa được ta. Ta không thể lầm lẫn giữa âm thanh chân thực và âm thanh dối trá.

Vì vậy, ta không bị cuốn hút bởi âm thanh, nên đối với mọi âm thanh ta đều có tự do. Ta không bị chi phối bởi những cảm giác khổ vui do những âm thanh đem lại. Ta có cái nghe tự do và ta có tự do trong mọi cái nghe.

Khi cái ngửi của ta có mặt của tuệ, thì mọi mùi hương không thể đánh lừa được ta. Ta không thể bị lầm lẫn giữa hương thơm chân thực và hương thơm dối trá.

Vì vậy, ta không bị cuốn hút bởi mọi hương thơm, nên đối với mọi hương thơm ta đều có tự do. Ta không bị chi phối bởi những cảm giác khổ vui do mọi hương thơm đem lại. Nên, ta có cái ngửi tự do và ta có tự do trong mọi cái ngửi.

Khi cái nếm của ta có mặt của tuệ, thì mọi mùi vị không thể đánh lừa và cuốn hút được ta. Ta không thể lầm lẫn giữa mùi vị chân thực và mùi vị dối trá.

Vì vậy, ta không bị cuốn hút bởi mọi mùi vị, nên đối với mọi mùi vị ta đều có tự do. Ta không bị chi phối bởi mọi cảm giác khổ vui do mọi mùi vị đem lại. Nên, ta có cái nếm tự do và ta có tự do trong mọi cái nếm.

Khi thân ta tiếp xúc với sự có mặt của tuệ, thì mọi đối tượng tiếp xúc của thân không thể đánh lừa được ta. Ta không thể bị lầm lẫn giữa sự xúc tiếp chân thực và sự xúc tiếp dối trá.

Vì vậy, ta không bị cuốn hút bởi mọi đối tượng tiếp xúc của thân, nên đối với mọi đối tượng tiếp xúc của thân ta đều có tự do. Ta không bị chi phối bởi mọi cảm giác khổ vui do thân tiếp xúc với mọi đối tượng đem lại. Nên, ta có cái tiếp xúc tự do của thân và ta có cái thân tự do trong mọi sự tiếp xúc.

Khi ý của ta tiếp xúc với mọi đối tượng mà có mặt của tuệ, ta không bị mọi ảnh tượng của quá khứ ở trong tâm thức ta đánh lừa; ta không bị những viễn tượng tương lai ở trong tâm thức ta cuốn hút; và ta cũng không bị những ảo giác hiện tại của tâm thức ta trói buộc. Vì tuệ cho ta thấy, quá khứ chỉ là những ý tưởng có nội dung ấn tượng tồn đọng và biểu hiện trên tâm thức ta; tương lai chỉ là những ý tưởng có nội dung dự tưởng và biểu hiện trên tâm thức ta, và hiện tại cũng chỉ là những ý tưởng có nội dung bám víu và biểu hiện trên tâm thức ta, và tâm là một dòng chảy biểu hiện liên tục của nhân và duyên, và của duyên và nhân, nên đối với tâm không có quá khứ, hiện tại và tương lai gì cả. Quá khứ, hiện tại và tương lai chỉ là những quy ước của các ý niệm trống rỗng, không thực thể, vì vậy đối

với mọi thời gian ta đều có tự do. Và đối với mọi không gian đều là không gian duyên khởi vô ngã, không có tính thể nào cho chính nó, nên đối với mọi không gian ta đều có tự do. Ta không bị mọi cảm giác khổ vui do thời gian và không gian chi phối.

Vì do ý có mặt của tuệ, nên ta biết rõ không gian và tâm thức làm nền tảng cho mọi nhận thức của ta và là điều kiện cho mọi cảm giác và tri giác trong ta sinh khởi. Nhưng, không gian không phải là sở hữu của tâm thức và tâm thức không phải là sở hữu của không gian mà chúng có mặt trong nhau để làm nền tảng cho mọi sự hiện hữu, nên ta không bị lầm lẫn khi tiếp xúc giữa không gian và tâm thức, và không bị chi phối bởi những cảm giác khổ vui do không gian và tâm thức đem lại, và đồng thời ta cũng không bị chi phối bởi những cảm giác khổ vui do từ những niệm tưởng hay không phải những niệm tưởng. Vì vậy mà ta có tự do đối với tâm thức và với mọi đối tượng của tâm thức là tưởng.

Nên, ta có ý tự do và ta có cái tự do của ý.

Như vậy, mục đích cao nhất của các pháp môn tu tập là làm điều kiện cho tuệ giác sinh khởi và biểu hiện thường trực và tự nhiên ở nơi mọi quan năng nhận thức của ta, khiến ta thực sự có tự do trong mọi nhận thức.

Nếu ta tu tập mọi pháp môn mà không dẫn sinh được định và tuệ, thì các pháp môn ấy chưa giúp được gì cho thân tâm ta một cách thiết thực và không phải là mục tiêu lời dạy của đức Phật.

Nếu ta nghĩ rằng, thực tập các pháp môn giúp ta khóa lấp sự trống vắng của tâm hồn hay thư giãn não trạng có tính cách sinh học, thì những thực tập ấy của ta không có khả năng giúp ta tháo gỡ những phiền não và tập khí ra khỏi tâm thức của ta, và không có khả năng làm cho đời sống của ta trở nên trong sáng và thánh thiện.

Nên, dù ta thực tập bất cứ pháp môn nào cũng phải bằng tất cả niềm tin của ta; bằng tất cả sự tinh cần và giác niệm của ta. Ta phải thực tập như vậy, thì định và tuệ mới có khả năng sinh khởi trong ta.

Định giúp tâm ta vững chãi trước mọi đối tượng mà các quan năng nhận thức của ta tiếp xúc. Và tuệ giúp cho tâm ta không còn hoạt khởi những ý niệm thiên ái nhiễm ô, có nội dung sai lầm của ngã tính.

Định là sự vững chãi của tâm, và tuệ là sự sáng chói của tâm. Ta sống với tâm có định và tuệ cùng khắp, thì đến và đi, ẩn tàng và biểu hiện của ta đều là tự do.

Và cũng từ nơi tâm có định và tuệ cùng khắp ấy, mà vận khởi đại bi, có đủ bốn chất liệu từ, bi, hỷ và xả để làm lưu nhuận và an bình cuộc sống giữa mình và người; giữa mình và hết thảy chúng sanh. Và làm hải đảo an toàn cho hết thảy chúng sanh đang trôi dạt giữa đại dương sinh tử quay về nương tựa.

Vậy, tu tập đạt tới đỉnh cao nhất của Thiền là “kiến tánh”; và tu tập đạt tới đỉnh cao nhất của Tịnh độ là chứng nhập “Tự tính A Di Đà”. Và tu tập đạt tới cao nhất của Mật là “Biển nhập tỳ lô giá na” của thế giới Liên Hoa Đài Tạng.

Nhưng, ta lấy cái gì để “kiến tánh”, để “chứng nhập tự tính A Di Đà” và để “Biển nhập tỳ lô giá na”,

của thế giới Liên Hoa Đài Tạng, nếu ta không có tuệ. Và lấy gì để có tuệ, nếu ta không có định; và lấy gì để có định, nếu ta không có niệm; và lấy gì để có niệm, nếu ta không có tín và tấn.

Tín là niềm tin. Niềm tin của ta phải có gốc rễ từ Phật Pháp Tăng và Thánh giới, nên mọi sự tinh cần tu tập của ta dù là Thiền, Tịnh hay Mật đều phải có gốc rễ từ niềm tin này.

Nếu thiếu niềm tin này, sự thiền tập của ta chỉ là thư giãn mà không có khả năng dẫn ta đi tới “kiến tánh” để ta có đời sống giải thoát và tự do; nếu thiếu niềm tin này sự tu tập tịnh độ của ta chỉ là trốn chạy cảm giác trống vắng của tâm thức mà không thể nào “chứng nhập Tự tính A Di Đà” để tùy ý vãng sinh và thiết lập Tịnh độ; và nếu thiếu niềm tin này, thì mọi trì tụng Minh chú của ta chỉ là những phù phép kỳ dị gây mê hoặc lòng người, mà không có tài nào giúp ta “Biên nhập Tỳ Lô Giá Na” để sống cùng với thế giới Liên Hoa Đài Tạng.

Ta tu tập các pháp môn, tâm không dẫn sinh được định và tuệ là ta không có khả năng chặt đứt mọi hệ lụy phiền não của ta trong sinh tử, để ta có tự do sinh ra và lớn lên trong đời sống Trí tuệ và Từ bi.

Nên, Trí tuệ và Từ bi là định hướng tu tập cho hết thảy pháp môn mang tên Phật giáo. Nếu ta tu tập thiếu định hướng này, thì mọi hình thức tu tập của ta đều không có nội dung Phật giáo và hẳn nhiên không phải là Phật giáo.

PHẢI BIẾT ĐỐI DIỆN

Trước và sau khi đốt một tờ giấy loại, tôi thường đứng thật yên lặng và tự hỏi, tờ giấy sau khi ta đốt nó sẽ đi về đâu, nó có còn nữa không hay nó hoàn toàn mất hẳn? Đó là những câu hỏi mà tôi luôn luôn đặt ra cho mình như là một thiền án, mỗi khi tôi đốt một tờ giấy loại.

Và sau khi nhìn thật sâu sắc, tôi thấy tờ giấy tôi đốt, nó không hề mất đi đâu cả, nó vẫn có đó và còn đó.

Khi ta đốt một tờ giấy, mà ta thấy tờ giấy hoàn toàn không còn nữa, là do ta đã quen với cái nhìn đơn thuần, tờ giấy chỉ là tờ giấy mà thôi.

Với cách nhìn này, thì khi ta đốt một tờ giấy, dứt khoát là ta không còn thấy hình dạng của tờ giấy ấy, bất cứ ở đâu nữa cả.

Nhưng, nếu ta nhận ra rằng, tờ giấy được tạo nên bởi những yếu tố không phải là giấy, mà từ những yếu tố khác. Nghĩa là từ yếu tố tâm thức của con người, từ

các yếu tố đất, nước, không khí, sức ấm mặt trời và cây rừng... thì ta sẽ thoải mái và mỉm cười khi nhìn một tờ giấy đang bốc cháy.

Mặc dù tờ giấy đang bốc cháy, nhưng thực ra, nó không mất đi đâu cả. Nó đang trở về và hiện hữu với những yếu tố nguyên ủy của nó gồm: tâm thức con người, đất, nước, gió, lửa và không gian.

Ta thấy một phần của tờ giấy đã bốc lên thành khí, một phần đã hóa thành nước, một phần đã trở thành hơi ấm của mặt trời và ảnh tượng cũng như tác dụng của tờ giấy nó lại luôn luôn tồn tại ở trong tâm thức con người.

Những yếu tố vật lý của tờ giấy mà tôi đã đốt, bây giờ nó đang hiện hữu như là những sinh chất hữu cơ đang nuôi dưỡng sự sống của cây rừng và muôn loài, và nếu đủ điều kiện, thì chính nó là cây rừng và muôn loài. Và nếu có đủ điều kiện nữa, thì cây rừng sẽ được tâm thức con người tác động và chuyển hóa qua nhiều hình thức, để trở thành những tờ giấy khác trong tương lai.

Nên, tờ giấy ngày hôm qua ta đốt, nó vẫn còn đó và nó vẫn còn đó cho cả ngày mai. Tờ giấy muôn đời nó vẫn còn đó, là tại bởi nó được tạo nên, từ những yếu tố không phải nó. Và nó không bao giờ còn, cũng như không bao giờ có, nếu nó chỉ là nó.

Ở trong thế gian, từ những sinh vật hữu tình cho đến những vật thể vô tri không có bất cứ cái gì hiện hữu bằng chính nó là nó, mà mọi vật hiện hữu là từ những cái không phải nó. Nó hiện hữu từ những cái không phải nó, nên chính nó mới thường tại với những cái không phải là chính nó. Và chính nó tồn tại từ những cái không phải chính nó, nên nó không bao giờ bị diệt mất, mà nó chỉ là biến thể và thường tại trong nguyên lý sinh diệt và diệt sinh mà thôi.

Ta hãy nhìn sự có mặt và ẩn tàng của tờ giấy như vậy và ta cũng phải nhìn sự sống chết của ta cũng như vậy.

Ta biết rằng, dù ta có chết cũng không phải bị diệt hẳn và dù ta có sống cũng không phải là thường hằng.

Ta biết rằng, ta chết không bị diệt hẳn, nên đối diện với cái chết, ta không có sợ hãi, vì tiếp theo với

cái chết là cái sống, hay chính trong cái chết lại có nội dung của cái sống. Và khi đối diện với cái sống, ta cũng không vồn vã, bám víu, lo lắng hay sợ hãi, vì sau cái sống là cái chết, hay chính trong cái sống đã có nội dung của cái chết.

Do đó, sự sống chết trong ta, thực sự chúng chưa bao giờ tách biệt. Cái chết được tạo nên từ những cái không phải nó, nên không có cái chết nào gọi là chết thiệt và cái sống cũng được tạo nên từ những cái không phải nó, nên cũng không có cái sống nào là cái sống thiệt. Sống chỉ là những điều kiện có đủ, để tâm thức ta biểu hiện và chết là thiếu đi những điều kiện để tâm thức ta biểu hiện, nên nó ẩn tàng. Nó ẩn tàng là ẩn tàng ngay ở nơi nhân duyên tự nội của sự sống.

Biết sinh diệt hay sống chết là vậy, nên ta phải sống như thế nào, để khi ta đối diện với cái sống hay cái chết, ta có đủ khả năng mỉm cười và tự do đối với chúng.

Nếu ta là người biết tu tập, thì ta phải biết rất rõ, sống là có điều kiện để cho ta thặng hoa và chết cũng là những điều kiện để cho ta thặng hoa. Và ta phải luôn luôn

biết đối diện với cái sống và cái chết để thăng hoa cuộc đời của ta ngay trong cái sống và cái chết của con người.

Nếu ta sống, chẳng có gì thánh thiện để thăng hoa, thì sau sự chết, tâm thức ta lại bị đè nặng bởi những nhân duyên xấu ác và buồn chán, nên sự tiếp diễn đời sống của ta trong tương lai, khó mà tái hiện những gì an lạc và thanh thoi.

Nên, ta đừng bao giờ tránh né khó khăn đối với sự sống, dù trước mắt ta toàn là những điều ngang trái, nghịch lòng mà ta phải can đảm đối diện với nó để chuyển hóa và thăng hoa ngay trong đời này. Nếu không, thì sau khi chết, những ngang trái và nghịch lòng ấy, vẫn tái hiện trong đời sống của ta và ta lại tiếp tục đối diện với nó, khiến cho khổ đau của ta tăng lên gấp cả trăm ngàn lần trước đó.

Bởi vậy, dù thế sự có đảo điên, lòng người có độc hại và dù có bị nghiệp duyên sinh tử buộc ràng, thì ta cũng phải can đảm chấp nhận đối diện với những bất hạnh ấy, với tâm nguyện thánh thiện và với nụ cười từ bi, thì mọi khó khăn nhất định ta sẽ giải quyết xong

ngay trong đời này, mà không thể để nó tiếp tục tiếp diễn ở đời sau.

Do đó, ta phải biết đối diện với những khó khăn của sự sống chết mỗi ngày, để chuyển hóa và thăng hoa, bằng tất cả tâm nguyện thánh thiện và nụ cười từ bi của ta.

NGÔN NGỮ VÀ SỰ PHÁ SẼN

Trong đời sống hàng ngày, ta cố ý nói sai sự thật để đánh lừa người khác, là chính ta không những chỉ phá hoại và làm thương tổn lời nói của ta, mà chính ta còn làm thương tổn và phá hoại sự hiểu biết và nhân cách của ta nữa.

Lời nói của ta không thể tự có, mà nó có là do liên hệ cả một chuỗi nhân duyên tốt đẹp giữa ta và người, từ quá khứ đến hiện tại và ngay cả tương lai nữa.

Nên, nếu ta cố ý nói sai sự thật, là chính ta đã phá hỏng nhân duyên tốt đẹp của ngôn ngữ, và làm thương tổn nhân cách cũng như sự hiểu biết của ta. Ta là kẻ phản bội phước báo của ta trong quá khứ và là người đang làm thương tổn những phước báo của ta trong tương lai. Ngôn ngữ của ta chỉ có tác dụng lợi ích cho ta và cho người khác, khi chính nó có khả năng chuyển tải sự thật. Hạnh phúc trong đời sống của ta phải được nuôi dưỡng từ chất liệu ấy. Cái chân, cái thiện và cái mỹ của ta cũng từ nơi chất liệu ấy mà biểu hiện.

Ta hãy đối diện và nhìn sâu vào những người câm, để thấy rõ nỗi bất hạnh, khổ đau và ước mơ của họ là gì? Và để ta có thể hiểu được ý nghĩa và nhân duyên, cũng như tác dụng của lời nói trong đời sống của chính ta, khiến cho ta không phạm ngôn ngữ và không làm cho nhân duyên ngôn ngữ của ta bị tổn thương.

Và ta hãy đối diện với những người điếc để nói chuyện với họ, khiến ta có cơ hội cảm nhận phước báo của ta và thấy rõ những bất hạnh, khổ đau và khát thèm của những người bị điếc.

Người bị câm, thì ước mơ được nói; người bị điếc, thì thèm khát được nghe, nhưng những ước mơ và khát thèm ấy, thử hỏi đến khi nào mới trở thành hiện thực đối với họ?

Những người câm có thể trong quá khứ của họ, đã phạm phải vào những sai lầm khi sử dụng ngôn ngữ. Họ có thể đã sử dụng ngôn ngữ phù phiếm và ba hoa để nói với người, hoặc họ có thể đã sử dụng những loại ngôn ngữ thô lỗ mà đối xử với người, hoặc họ đã sử dụng ngôn ngữ có tính cách ngoại giao để đối gạt

người, chính những sử dụng này đã phạm và phá sản ngôn ngữ, khiến cho dòng nhân duyên phát sinh ngôn ngữ nơi chính họ bị tắt nghẽn.

Và người điếc cũng vậy, có thể là những người đã từng không chịu biết lắng nghe những lời nói chân thực, tốt đẹp từ người khác, họ đã bị phạm phải sai lầm vào những cái nghe, khiến cho dòng nhân duyên phát sinh thính giác nơi họ bị nghẽn tắt.

Bởi vậy, nói và nghe là một trong những dòng nhân duyên phước báo căn bản để làm người, mà ngôn ngữ và âm thanh chân thực là những biểu hiện sống động của phước báo ấy.

Nên, người nào nói láo là người ấy làm cho dòng nhân duyên ngôn ngữ của họ bị thương tổn và là người suốt đời phản bội nhân cách của chính họ.

Câm và điếc đến với chúng ta, không phải là một hình phạt từ trời cao, hay từ một vị thần thánh nào, mà từ hành động cố chấp không biết lắng nghe và từ những hành động phá sản ngôn ngữ của chúng ta.

Vậy, ta phải biết thực tập hạnh lắng nghe và nói lời chân thực, là ta biết tôn trọng những giá trị thâm sâu của ngôn ngữ và biết trân quý một trong những phước báo lớn nhất của ta và của thế giới chúng ta.

Và con người chỉ là người, khi nào họ biết nói sự thực cho nhau nghe; và nếu không nói lên được sự thực cho nhau nghe, thì con người càng nói là ngôn ngữ và nhân cách của họ càng bị phá sản, hay càng nói là họ càng đưa nhau đi vào thế giới của hai người câm và điếc.

CHỈ LÀ MÂY KHÓI XEN ĐAN

Tôi nỗ lực phát huy pháp môn hay giáo phái của tôi, và bạn cũng đang nỗ lực phát huy pháp môn hay giáo phái của bạn, thì giữa hai ta và hai chúng ta, dù không muốn xa cách, cũng phải xa cách ngàn trùng.

Tại sao, ta muốn đi tới với nhau, ta muốn sống bên nhau, nhưng ta không thể đến gần và sống với nhau được? Vì tôi đã có cái của tôi và bạn đã có cái của bạn. Và giữa hai cái ấy của hai ta, người nào cũng muốn phát huy cái của riêng mình, để chứng minh cho mọi người biết rằng, cái của mình là cao cả và hợp lý.

Ta càng chứng minh sự cao quý và hợp lý cho pháp môn hay giáo phái của ta, là ta càng muốn phơi bày cái thấp kém hay cái bất hợp lý ở nơi pháp môn hay giáo phái của người. Và người kia cũng đang nỗ lực chứng minh cho sự hợp lý và cao quý từ giáo phái hay pháp môn của họ, bằng cách nỗ lực phơi bày

những gì không cao quý và không hợp lý ở trong giáo phái hay ở trong pháp môn của ta.

Cứ như thế, tôi và bạn, hai chúng ta càng nỗ lực chứng minh sự cao quý và hợp lý của hai giáo phái hay hai pháp môn của hai ta, thì những việc làm của hai ta lại càng rơi vào bất minh. Ta càng nỗ lực phát huy cái của ta, thì chính ta là người đang nỗ lực phá sản cái của ta và tạo ra những hố thẳm ngăn cách giữa ta và người mà chính ta không hề hay biết!

Thực tại toàn diện của sự sống bỗng dung trở thành ngăn cách và bị phá sản bởi ta, bởi cái mà ta cho rằng: “Cái này là tôi, cái này là của tôi”.

Đạo Phật là một sự giác ngộ toàn diện, nhưng bỗng dung nó bị chia cắt từng mảnh, bởi những ý niệm hay bởi những nhận thức: “Pháp môn này là tôi, là của tôi; Tông phái này là tôi, là của tôi”, bởi những người tự cho rằng, mình là Đạo Phật.

Nên, “cái tôi và cái của tôi”, có mặt ở nơi nào, thì thực tại ở nơi đó tự phân cắt; cái màu nhiệm trở thành cái thô phù; cái linh hoạt, sống động trở thành cái góc

cạnh, xơ cứng và cái chân thực trở thành cái phù phiếm, huyễn hoặc.

Vi vậy, người nào ôm “cái tôi và cái của tôi” vào trong đời sống của chính họ, mà rao giảng hòa bình, thì chính kẻ đó đang kêu gọi chiến tranh và đang cổ xúy cho chiến tranh. Người nào đang ôm “cái tôi và cái của tôi” vào trong đời sống của họ, mà đi rao giảng và kêu gọi đoàn kết, chính kẻ đó là kẻ đang gây ra phân hóa và chia rẽ trầm trọng. Người nào ôm “cái tôi và cái của tôi” vào trong đời sống của chính họ, mà đi rao giảng hạnh phúc và an lạc, thì chính người ấy là người đang có nhiều khó khăn, khổ đau và thất vọng, và đã làm cho nhiều người khổ đau và thất vọng bởi người ấy.

Và những người nào nói nhiều về tự do, thì chính những người ấy là kẻ thêm khát tự do và là người bị mất tự do nhiều nhất và họ đã làm cho nhiều người bị mất tự do bởi chính họ.

Trong đời sống của chúng ta, không thể không có không khí, nhưng trong mỗi chúng ta, hầu như không ai để ý gì về không khí và chẳng có mấy ai thêm khát

và tìm kiếm gì về nó cả. Tại sao? Vì không khí đối với tất cả chúng ta, không còn là đối tượng khát thèm hay tìm kiếm, mà chính nó là chân lý của sự sống và là sự sống. Và, vì không khí với ta là một, không khí với đời sống của ta không còn có tách biệt nhau, nên ta không cần phải đi tìm kiếm không khí. Không khí và sự sống của ta không còn có tách biệt nhau, nên ta không cần phải kêu tên sự sống hay kêu tên không khí làm gì.

Và trong đời sống của mỗi chúng ta, ta không thể không có tên gọi, nhưng tên của ta là để cho những người khác gọi, chứ không phải để cho ta gọi tên ta. Thử hỏi, có khi nào ta gọi tên ta đâu, mà ta chỉ gọi tên của người khác thôi à. Vì sao? Vì trong ta thiếu cái tên của người khác, chứ không phải thiếu cái tên của ta. Ta thiếu cái gì, ta sẽ nói nhiều về cái đó và ta sẽ tìm cái đó để gọi tên và luôn luôn gọi tên của cái đó.

Ngồi vào bàn ăn, ta gọi tên của một thực phẩm nào đó, có nghĩa là thực phẩm đó ta rất thèm khát, nhưng nó chưa có mặt trên bàn của ta ăn.

Cũng vậy, ta kêu gọi tự do, ta nói nhiều về tự do; ta kêu gọi hòa bình, ta nói nhiều về hòa bình; ta kêu gọi chung sống với nhau hạnh phúc và an lạc, là vì trong đời sống của ta đang thiếu những cái đó.

Làm sao ta có thể có đoàn kết, hạnh phúc, an lạc và thanh thoi, khi trong tâm hồn và đời sống của ta chất chứa đầy những “cái tôi và những cái của tôi”?

“Cái tôi và những cái của tôi” đã tạo ra những vùng “đất cắm” mà bất cứ cái gì không phải là tôi, không phải là của tôi, thì không thể bén mặt vào trong vùng đất ấy, và nếu cái nào muốn bén mặt vào, thì phải thỏa hiệp có điều kiện.

Nên, “Cái tôi và cái của tôi” xuất hiện trên dòng sông xanh, thì dòng sông xanh tức khắc trở thành vắn đục và nhiễm ô; “cái tôi và cái của tôi”, xuất hiện giữa núi rừng, thì cây cối bị đốn ngã, ghe thuyền thác tan hoang, muôn thú điêu tàn, khốn đốn; “cái tôi và cái của tôi” xuất hiện giữa đất bằng, thì đất bằng trở thành thành quách, hầm hố, vách tường ngăn cách; “cái tôi và cái của tôi” xuất hiện giữa biển cả, thì ngay giữa biển cả có

hải phận và hải tặc, biển không còn là biển bao la nữa, biển trở thành hạn hẹp và kỳ thị, có thể nổi lên khói lửa, dông bão để cuốn trôi và nhận chìm sự sống; “cái tôi và cái của tôi” xuất hiện giữa không gian, thì không gian không còn là không gian vô biên nữa, không gian trở thành không phận và là nơi đề phòng không tặc; “cái tôi và cái của tôi” xuất hiện giữa thời gian, thì thời gian không còn là thời gian vô cùng nữa, mà thời gian đã trở thành có quá khứ, hiện tại, tương lai và thời gian chỉ là những phút giây đợi chờ, ước vọng, vội vã, tranh thủ, ân hận và tiếc nuối; “cái tôi và cái của tôi” có mặt trong mỗi gia đình, thì mỗi gia đình là một ngôi nhà lửa, mọi hạnh phúc và bình an trong ngôi nhà ấy, có thể bốc cháy bất cứ lúc nào; “cái tôi và cái của tôi” xuất hiện trong mỗi bữa ăn của chúng ta, thì mỗi bữa ăn của chúng ta đều trở thành nghĩa vụ và thuốc độc; “cái tôi và cái của tôi” xuất hiện trong mọi tổ chức tôn giáo và xã hội, thì mọi tổ chức tôn giáo và xã hội, từ mâu thuẫn quan điểm đến mâu thuẫn nhận thức và phê phán, và từ mâu thuẫn cá nhân đến mâu thuẫn phe nhóm, tập thể,

khiến cho mọi tổ chức đều là những sợi dây oan nghiệt để khống chế và tiêu diệt sự tự do của đời sống con người.

Vì vậy, “cái tôi và cái của tôi” có mặt ở đâu, thì ở đó có sự đối xử phân biệt và kỳ thị; ở đó có sự rên rỉ, khóc than và ở đó, sự sống trở nên trơ lỳ, tối tăm, xanh xao và gầy guộc.

Nên, trong đời sống của ta, thực sự có thanh thoi, tự do, hòa bình và an lạc, khi nào trong mọi hành động của ta, hoàn toàn vắng mặt “cái tôi và cái của tôi”.

Nếu ý niệm “về tôi và về của tôi” trong ta còn sinh khởi, thì mọi hạnh phúc, an lạc trong đời sống của ta, chỉ là mây khói và những ước mơ sống chung hòa bình giữa ta và người, cũng chỉ là khói mây thôi à!

Không những ý tưởng “cái này là tôi, là của tôi”, chỉ làm cho hạnh phúc, an lạc và tự do của ta trở thành mây khói, mà những ý tưởng “cái này không phải là tôi và cái này không phải là của tôi” khởi lên trong tâm ta và có mặt trong hành động của ta, thì nó cũng chỉ là những vầng mây khói bốc lên từ “cái tôi và cái của tôi”

ấy, qua một dạng khác, văn hóa hơn, triết lý hơn, tinh tế hơn, điều luyện hơn, và rồi chúng cũng sẽ tạo ra những vầng mây khói, đan xen trong những vầng khói mây, khiến cho thực tại toàn diện đối với ta bỗng đứng trở thành xa lạ, và những bình an, hạnh phúc của ta chỉ là những sự khát thèm, mà niềm tin và hy vọng cứ lèo đèo theo ta, từ đời này qua kiếp khác, trong lúc ấy, những tia nắng bình an trong ta, đang bị phủ đầy bởi những vầng mây khói xen đan!

Trong tình trạng ấy, ta không cần nhọc công đuổi xua mây khói, mà chỉ cần lắng yên mọi ý niệm trong ta, để nghe những tiếng chim hót, để uống một tách trà hay ăn một chén cơm hoặc đưa mắt lặng nhìn và mỉm cười với đôi cánh bướm đang vỗ nhẹ giữa trời không,...!

THIỀN VÀ SỰ PHẢN BỘI

Thiền, ý nghĩa đích thực của nó, là thấy rõ những gì đang diễn ra trên thân, tâm và làm ngưng lắng hết thấy vọng tưởng nơi tâm, để cho thân cũng như ngũ không còn bị điều động bởi những thế lực vọng tưởng ấy, và khiến cho tâm hoàn toàn an tịnh.

Người tu tập thiền, là người tập thấy rõ thân thể và làm chủ mọi động tác của mình một cách có ý thức, và đưa ý thức đi kèm với mọi động tác ấy, khiến cho người thiền tập thấy rõ mọi động tác ấy, nó đúng như là.

Người tu tập thiền, là người tập thấy rõ và theo dõi các cảm thọ đang diễn ra trên thân và tâm, và là người có ý thức rõ ràng, chính xác về những gì xảy ra trên thân và tâm do các cảm thọ ấy đem lại.

Người tu tập thiền, là người tập thấy rõ tâm mình, tập làm cho tâm mình ngưng lắng hết thấy vọng tưởng, hết thấy chấp thủ về tham ái, về giận dữ, về ngu muội, về kiêu mạn, về nghi hoặc và tà kiến.

Người tu tập thiền, là người tập thấy rõ bản thân mình là một tập hợp gồm có sắc và tâm, hay gồm có các yếu tố vật lý và tâm lý.

Trong các yếu tố vật lý và tâm lý ấy, không có yếu tố nào được mệnh danh là “Ngã”. Chúng hiện hữu trong sự tương quan và tương sinh, sắc ấy là tâm, tâm ấy là sắc, sắc có mặt trong tâm và tâm có mặt trong sắc, hết thấy chúng hữu tình từ đục giới cho đến sắc giới đều là như vậy cả.

Người tu tập thiền, là người tập thấy rõ bản thân là một tập hợp giữa sắc và tâm, chúng hoàn toàn không có tự tính thực hữu, nên tâm của vị ấy ngưng lắng mọi vọng tưởng về ngã.

Người tu tập thiền, không những là người tập thấy rõ thân mình là một tập hợp giữa tâm và vật, giữa tâm pháp và sắc pháp, mà còn thấy rõ vạn pháp, không có pháp nào hiện hữu đơn điệu, trong một pháp liên hệ đến vạn pháp, trong vạn pháp liên hệ đến một pháp, vạn pháp đang có mặt trong một pháp và trong một pháp đang có mặt hết thấy vạn pháp.

Người tu tập thiền, là người tập thấy rõ, trong đất có các cực vi, trong các cực vi có nước, có lửa, có không khí và ngược lại.

Người tu tập thiền, là người tập thấy rõ bàn tay, thấy rõ trong bàn tay là một tập hợp của các cực vi, của hơi ẩm, của thể lỏng, của không khí, của không gian, của thời gian, của tâm thức. Và tập nhìn rõ hết thấy các yếu tố trong thân thể cũng đều như vậy.

Người tu tập thiền, là người tập nhìn thấy rõ bông hoa là một tập hợp của âm và dương, của mặt trời và mặt trăng, của đất, của nước, của hơi ẩm, của không khí, của chủng tử chính nó, của hết thấy mọi thời gian và không gian.

Người tu tập thiền do thấy rõ bản thân của vạn pháp là như vậy, nên tâm chấp thủ pháp không còn tác khởi, tâm vọng tưởng về tính thực hữu của một pháp, hoàn toàn vắng lặng.

Ở nơi tâm của người thiền tập, đã vắng lặng hoàn toàn các vọng tưởng về tính thực hữu của ngã và pháp. Nghĩa là không còn bị “ngã” và “pháp” làm chướng

ngại, nên đối với tất cả thiên định, không có loại thiên định nào mà vị ấy không thành tựu, đối với tất cả tuệ quán, không có loại tuệ quán nào mà vị ấy không minh triết, vị ấy tự tại đối với năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới. Và hết thấy phép lạ đều tùy thuận theo tâm ý của vị ấy mà biểu hiện. Vị ấy có thể làm lữ khách “rong chơi” giữa đôi bờ sinh tử, hay đi gió về mây, hoặc đưa tay đùa chạm mặt trăng, mặt trời, hoặc ngậm một ngậm là sạch hết nước cả bốn đại dương, cất một bước là chuyển động hết thủy sơn hà, đại địa, hay hét một tiếng là rợn lạnh cả hư vô.

Thiền không phải là lý thuyết, mà là thực nghiệm, không phải là dự tưởng mà là hiện thực, không phải tỷ giáo mà là trực giác, không phải là gián tiếp mà là trực diện, không phải là phiến diện mà là toàn thể, không phải để rao giảng hay quảng cáo mà lặng lẽ hành trì, nên thiền là con đường tự tri, tự chứng, tự giác liễu.

Người hành trì thiền và sống đời sống của thiền, không phải là người cố chấp hay phá chấp. Vì giữa đời này có cái gì kiên cố đâu mà cố chấp, và cũng chẳng có

cái gì kiên cố đâu mà phá chấp. Nên, cố chấp và phá chấp là hai hành động hoàn toàn vô nghĩa đối với Phật giáo đã đành, mà còn hoàn toàn vô nghĩa đối với đời sống của thiên.

Người hành trì thiền, không phải là người cố chấp hay phá chấp, mà là người có cách nhìn và cách ứng xử sinh động, để thấy rõ tự thân của thực tại và những gì đang diễn ra trong đời sống của chính họ và chung quanh họ là đúng như chính nó.

Thiền là vậy, nên thiền là thực tiễn, sinh động và sâu lắng. Thiền từ chối hết thảy mọi định nghĩa bắt chup lên nó. Vì sao? Vì nghĩa đã định là nghĩa chết, mà thiền không phải là chết, thiền là có ý thức rõ về sự sống và sự chết để mà sống và chết có tự do, sống và chết với những gì không còn lo âu và sợ hãi; sống thanh thản, vững vàng như bước đi của voi chúa xung trận và chết là trở về với cõi sống trầm mặc, nguyên sơ.

Thiền là vậy, nên thiền không có hạn chế bởi không gian và thời gian. Đời sống của thiền giản dị không có phương sở. Mọi ý niệm về phương sở không

thể bắt chụp lên đời sống của thiền, nếu thiền bị bắt chụp để nhốt vào phương sở, thì thiền đó là thiền chết, chết đi những sinh chất của sự sống và trở nên phiền toái, sương mù.

Trong tất cả mọi sự trung thành đối với đời sống của thiền, không có sự trung thành nào hơn là chánh niệm, tỉnh giác và trong tất cả mọi sự phản bội đối với thiền, không có gì hơn là thất niệm, là vọng niệm, là hướng ngoại tìm cầu và bất giác. Những thứ ngôn ngữ mà các thiền sư đang sử dụng để diễn tả về thiền ở nơi các thiền viện đã làm dơ bản đời sống của thiền và đã phản bội đời sống của thiền một cách trắng trợn.

Trong tất cả mọi sự kính ngưỡng đối với đời sống của thiền, không có sự kính ngưỡng nào hơn là các “thiền phái”, và trong tất cả mọi sự xúc phạm đối với thiền, thì cũng không có ai khác hơn là chính các “thiền phái”.

Vì sao? Vì đã là đời sống của thiền, thì không có phái, không có môn, hễ có môn, có phái là không phải thiền, không phải là đời sống đích thực của thiền. Thiền

là đời sống tĩnh tại mà xuyên suốt, giản dị mà sâu hút, nhất điểm mà toàn thể.

Trong kinh “Bốn Lãnh Vực Quán Niệm” những gì cần thiết để tu tập về thiền và để sống thiền, đức Phật đã dạy rõ – và Ngài đã dạy rõ hơn – thế nào là thấy rõ mọi hành xử về thân – thế nào là thấy rõ về các cảm thọ – thế nào là thấy rõ về các chủng tử tâm hành – thế nào là thấy rõ về nội pháp và ngoại pháp và kết quả do sự thấy rõ thường trực bốn lãnh vực ấy đem lại. Tuy, kinh đề cập đến bốn lãnh vực của thiền quán, nhưng ta thực tập thiền quán nhuần nhuyễn một lãnh vực, thì ba lãnh vực còn lại cũng trở nên nhuần nhuyễn với ta, bởi lẽ bốn lãnh vực ấy là bốn lãnh vực có mặt trong nhau và đều không có tự thể.

Do đó, kinh này là kinh căn bản của sự tu tập thiền định, của đời sống thiền định, và căn bản của mọi sự thiền tập là ở đây, Như Lai thiền định là ở đây; Bồ Tát thiền định là ở đây; Thanh Văn thiền định là ở đây, Tổ sư thiền định là ở đây. Ở đây mà không bị lay động bởi năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới; không bị lay động bởi Ngã và Pháp. Ở đây mà sâu rộng và vô biên.

Ở đây mà thể nhập thể tính tịch diệt ngay nơi mọi sự sinh diệt của vạn hữu. Ở đây mà hiện chứng Niết bàn Vô dư, Niết bàn Vô trú và Tánh tịnh Niết bàn..., nên, tự thân của kinh không hề bị mắc kẹt bởi một trường phái nào trong Phật giáo hay một môn phái nào của thiên. Kinh được Đức Phật dạy như vậy là như vậy, không có mang tên Nguyên Thủy, Tiểu thừa, Đại thừa, Nam Tông và Bắc Tông gì cả. Nếu ta thêm một thuộc từ nào cho kinh là ta có lỗi với Kinh, có lỗi với Phật và có lỗi với Tổ. Chúng ta đừng đem bất cứ độc tố trí thức nào đi vào trong ngôi nhà Phật Pháp. Và nếu chúng ta có nỗ lực đem hết vốn liếng trí thức tích lũy cả triệu đời để đi vào trong ngôi nhà Phật Pháp đi nữa, vẫn không tài nào đi vào được đâu, đừng có hòng!

Thực tập theo kinh này, là thực tập để thấy rõ những gì đang diễn ra trên thân tâm của chính mình, và làm ngưng lắng những gì cần phải ngưng lắng ấy, để tâm luôn luôn ở trong trạng thái an tịnh, bình lặng, thuần nhất, vô nhiễm, hoàn toàn trong sáng và ở trong nhất điểm mà toàn thể.

Ở trong trạng thái bình lặng, vô nhiễm, trong sáng, nhất điểm mà toàn thể ấy, chỉ cần một ý niệm về nhân ngã khởi lên là tức khắc đời sống của thiên bị phản bội và thực tại bị cắt phân!

NHÌN ĐỜI SỐNG QUA LUẬT PHẢN HỒI

Người xưa thường nhắc nhở cho ta rằng:

“Cầu ta nên, thì mình khá; cầu ta chạ, thì mình hư”.

Nhìn theo Luật phản hồi, thì mình với ta tuy hai, mà không phải tách biệt.

Nên:

Những bậc có trí trong đời, muốn sống lâu, thì phải tìm cách giúp đỡ cho người và loài vật sống. Nhưng, những kẻ vô trí trong đời, muốn sống lâu mà lại hạn chế và cướp đoạt sự sống của người và vật.

Do đó, theo Luật phản hồi: Cướp mất sự sống của người và vật, thì thọ mạng của ta tự rút ngắn lại và tôn trọng sự sống của người và vật, thì thọ mạng của ta tự dài ra.

Những bậc có trí trong đời muốn giàu có, thì biết hiến tặng tài sản cho người. Nhưng, những kẻ vô trí trong đời, muốn giàu có lại chiếm đoạt tài sản của người.

Do đó, theo Luật phản hồi: Chiếm đoạt tài sản của người, thì tài sản vốn có của ta tự tan biến qua nhiều hình thức, và biết hiến tặng tài sản cho người, thì tài sản của mình lại tăng lên tự nhiên.

Những bậc có trí trong đời, muốn sống đ oan chánh, thì đem sự đ oan chánh mà hiến tặng cho người, khiến cho người không đ oan chánh trở thành đ oan chánh. Nhưng, những kẻ vô trí trong đời, muốn sống đ oan chánh, lại không muốn giúp cho người, trở nên đ oan chánh, vì sợ rằng, họ đ oan chánh, thì cũng giống như mình.

Do đó, theo Luật phản hồi: Kỳ thị sự đ oan chánh và đẹp đẽ của người, thì sự đ oan chánh và đẹp đẽ của mình tự nó tởn giảm. Hiến tặng sự đ oan chánh và đẹp đẽ cho người và giúp cho người sự đ oan chánh và đẹp đẽ, thì sự đ oan chánh và đẹp đẽ của mình được bảo tồn và tăng lên một cách tự nhiên.

Những bậc có trí trong đời, muốn có danh thơm, thì sống chân thật và khiêm tốn với người. Nhưng,

những người vô trí trong đời muốn có danh thơm, thì tìm cách dối gạt và sống lẩn lút người.

Do đó, theo Luật phản hồi: Dối gạt và lẩn lút người, thì danh thơm của mình tự bị hủy diệt. Biết sống chân thật và khiêm tốn với người, thì danh thơm không cầu mà tự có và tồn tại lâu dài.

Những bậc có trí trong đời, thường thương và muốn nâng đỡ người ngu trở thành kẻ trí. Nhưng, những kẻ vô trí trong đời, thường tự cho mình là kẻ trí, lại ghét và ưa xa lánh người ngu.

Do đó, theo Luật phản hồi: Tự cho mình là người có trí, thì cái trí của mình bị tổn giảm. Và tự cho mình là người có trí mà chèn ép và ghét người ngu, thì trí mình tự hủy diệt, nên từ trí mà sanh ngu. Và người trí mà biết thương và nâng đỡ người ngu, lại còn không thấy mình là người trí chi cả, nên từ trí mà sanh ra trí.

Người xưa đã chiêm nghiệm sâu sắc từ cuộc sống, nên đã phát hiện ra Quy luật phản hồi, và trao lại cho ta với một công thức thật vô cùng giản dị và thâm sâu

rằng: “Cầu ta nên, thì mình khá; cầu ta chạ, thì mình hư”.

Vậy, ai trong chúng ta, nếu có được sự may mắn, tay cầm ngọn nến hồng đi giữa đêm trường, lại có nhiều người đến xin thắp vào nến họ, thì hãy mỉm cười và chấp tay tùy hỷ, vì ngọn nến nơi tay ta dù cả ngàn vạn người đến xin thắp vào nến họ, mà ánh sáng ngọn nến nơi tay ta không hề bị giảm mất chút nào.

Ánh sáng ngọn nến nơi tay ta, chỉ có thể bị giảm mất, lu mờ và tắt đi, khi dầu nơi tim của ngọn nến bị khô kiệt và không còn.

Cũng vậy, thành quả tốt đẹp của ta làm ra, để hiến tặng cho đời không bao giờ bị cạn kiệt, nếu gốc rễ của nó bám sâu vào tâm cao quý của ta và nó sẽ bị diệt mất, khi tâm cao quý của ta không còn.

CÔNG ĐỨC VÀ TỘI LỖI

Nhìn sâu vào trang giấy ta đang viết, nhìn sâu vào tờ báo ta đang đọc và nhìn sâu vào những cuốn sách ta đang nắm trong ta, là không biết bao nhiêu cây rừng bị đốn ngã, không biết bao nhiêu nhiên liệu bị tiêu hao, không biết bao nhiêu nguồn nước và không khí bị ô nhiễm, không biết bao nhiêu trí óc và sức người đầu tư vào để tạo thành một trang giấy.

Vậy, ai là người có công với trang giấy này? Phải chăng là người bỏ vốn đầu tư hay là người sản xuất? Người vận chuyển hay là người tiêu thụ? Ông kỹ sư giấy hay công nhân lao động? Người chỉ đạo giấy hay là kẻ thừa hành? – Chính xác cho câu trả lời là không ai cả mà là tất cả.

Và nếu trong những thành phần ấy, có người tự vỗ ngực cho rằng, chính mình là tác giả làm nên trang giấy, thì chính người ấy là kẻ có tội lớn nhất với trang giấy, với mọi người và với tất cả.

Người xưa nói: “Nhất tướng công thành vạn cốt khô”. Nghĩa là sự thành công của một vị tướng là hàng vạn xương của chiến sĩ phơi khô trên trận địa.

Như vậy, vị tướng lập được nhiều chiến công hiển hách, hưởng được nhiều bổng lộc, mang được nhiều huân chương, được tuyên dương nhiều công trạng, nhưng có khi nào vị tướng ấy, cảm thấy tội lỗi của mình đối với đồng minh và đồng loại không nhỉ?

Nên, ta biết rằng, làm nên lịch sử không phải là một cá nhân nào và làm đẹp cuộc đời cũng không có một cá nhân nào làm nổi.

Nếu có người nào tự cho mình là người làm nên chiến công, thì chính người ấy là kẻ phản bội và có tội với chiến công. Nếu có một người nào đó tự cho mình là người làm nên lịch sử, thì chính người ấy là người phản bội và có tội với lịch sử. Nếu có người nào đó tự cho mình là người có công với quê hương đất nước, thì chính người ấy là người phản bội và có tội với quê hương đất nước và nếu có người nào đó tự cho mình là

người có công với đạo, thì chính ấy là người phản bội và có tội với đạo.

Ta nên biết rằng, công ở đâu, thì tội ở đó, công càng lớn thì tội càng nhiều.

Ở trong đời, chỉ có những người làm việc vô công mới là người không có tội với đời; ở trong lịch sử, chỉ có những người làm việc mà vô công, mới là người không có tội với lịch sử. Và ở trong đạo, chỉ có những người làm việc vô công, mới là người không có tội đối với đạo.

Làm việc vô công là vì vô tâm. Làm việc gì mà vô tâm, không có tác ý, thì không tạo nghiệp, không tạo nghiệp thì không thọ tội báo.

Trong lịch sử văn minh của thế giới loài người, chưa có tòa án nào xét xử và kết tội đối với những người có hành động vô tâm cả. Nên, làm việc gì mà vô tâm, thì không có tội.

Ta làm việc gì, dù nhỏ hay lớn, mà tác ý, hữu tâm, thì nhất định ta có công mặt này là ta có tội mặt kia; ta có công với người này, thì ta có tội với người

khác; ta có công với loài này, thì ta có tội với loài nọ; ta có công với đất nước này, thì ta có tội với đất nước khác; ta có công ở thời này, thì ta có tội với thời kia.

Do đó, ta hữu tâm, hữu ý mà làm thiện, thì thiện ác ngang nhau. Nghĩa là thiện bao nhiêu là ác bấy nhiêu, chúng không hơn nhau một hào ly và không thua nhau một tơ tóc.

Nên, sống ở giữa đời ta không ngạc nhiên gì, khi thấy một người được nhóm người này tung hô, thì lại bị nhóm kia đá đảo!

Vậy, ta muốn vượt ra khỏi sợi dây oan nghiệt giữa công và tội, giữa thiện và ác, để thực sự có thanh thoi và tự do, thì nên thực hành như người xưa đã dạy:

“Học đạo quý vô tâm,

Vô tâm đạo dị tâm”.

Nghĩa là:

Học đạo quý nhất là ở chỗ vô tâm – Chính vô tâm mới là tâm để tìm thấy đạo.

Nên, làm việc với vô tâm, thì dù làm một công việc hết sức nhỏ mà đạt tới một sự tự do rất lớn; và dù

làm một việc rất nhỏ với vô tâm mà công đức thành tựu vô lượng. Tại sao? Vì hữu tâm, thì hữu lượng, mà vô tâm là vô lượng vậy.

Do đó, làm việc bằng phương pháp vô tâm giúp ta thông dong, giữa thiện và ác, giữa tung hô và đả đảo, giữa những buộc ràng công đức và tội lỗi, để công và tội không còn là những nỗi ám ảnh của tất cả chúng ta!

BỤI ĐỜI TRONG MẮT TÔI

Mỗi khi ngồi vào bàn vi tính (computer) để làm việc, tôi ngồi thật yên lặng, chấp tay lại, quán chiếu sâu bằng bài thi kệ sau đây:

“Làm việc bằng vi tính

Xin nguyện cho mọi loài

Biết sử dụng khoa học

Làm sạch cõi trần ai”

Cõi trần ai là cõi của bụi bặm. Và vì là cõi của bụi bặm, nên ở đâu ta cũng thấy không khí bị ô nhiễm, hơi thở bị ngột. Ngột từ gia đình đến xã hội và tôn giáo.

Bụi không đơn thuần chỉ thuộc về vật chất mà còn là thuộc về tinh thần nữa.

Những âm thanh không lành mạnh, không trong sáng, ta nghe làm cho ta vẫn đục tâm hồn. Chính âm thanh ấy là bụi.

Những hương vị và mùi vị không trong sáng, không lành mạnh, ta tiếp xúc, làm cho ta vẫn đục tâm hồn. Chính hương vị và mùi vị ấy là bụi.

Những sự nhớ nghĩ nào làm cho ta u ám và vẫn đục tâm hồn, thì sự nhớ nghĩ ấy là bụi.

Bởi vậy, bất cứ sự tiếp xúc nào mà làm cho ta bị vẫn đục tâm hồn, thì sự tiếp xúc của ta đều là sự tiếp xúc với bụi.

Nên, bụi rất thô mà cũng rất tinh tế. Bụi thô ta dễ nhận ra để khắc phục, nhưng bụi bặm tinh tế và thâm sâu, ta rất khó nhận ra, khó phòng hộ và rất khó tẩy trừ, nếu ta không thiết lập bản nguyện bằng những quyết tâm và định tâm.

Bụi đời được tạo nên không đơn thuần là những hạt bụi vật chất mà còn là những hạt bụi của tâm.

Ở nơi nào có đất, ở nơi đó có bụi của đất; ở nơi nào có nước, ở nơi đó có bụi của nước; ở nơi nào có lửa, ở nơi đó có bụi của lửa; ở nơi nào có gió, ở nơi đó có bụi của gió; ở nơi nào có không khí, ở nơi đó có bụi của không khí; ở nơi nào có nhận thức, ở nơi đó có bụi

của nhận thức; ở nơi nào có hiểu biết, ở nơi đó có bụi của hiểu biết; ở nơi nào có ngôn ngữ, ở nơi đó có bụi của ngôn ngữ; ở nơi nào có tâm thức vận hành, ở nơi đó có bụi của tâm thức vận hành; ở nơi nào có tình cảm ở nơi đó có bụi của tình cảm.

Vì bụi bặm có mặt cùng khắp như vậy, nên người xưa đã gọi cõi này là cõi trần ai hay là cõi bụi đời.

Ta sống trong cõi bụi đời như vậy, mở mắt ra thì mắt ta bị xốn, nhưng nhắm mắt lại mà bước đi, thì bị sa ngã hó hằm, rơi vào chàm bẫy.

Nên, sống giữa trần ai, nhắm mắt hay mở mắt, ta không thể thoát ra khỏi tình trạng của bụi bặm và những hiểm nghèo do bụi bặm đem lại. Chính đó là một trong những nỗi khổ căn đở và thường tạo ra những bi đát cho thân phận con người.

Vậy, có hướng nào giúp ta thoát khỏi tình trạng ấy không? – Có chứ. Ta sống với niềm tin cao thượng và ta phải biết biến niềm tin cao thượng ấy, trở thành hiện thực trong đời sống hằng ngày của chúng ta, là ta

có khả năng lọc bụi từ bên ngoài, khiến chúng không thể đi vào trong đời sống của ta một cách tự do.

Bụi đời đi vào trong đời sống của ta một cách tự do, là do ta sống không có niềm tin và hạnh nguyện nào cả. Hay chỉ là niềm tin và hạnh nguyện suông mà không biết biến niềm tin và hạnh nguyện trở thành những hành động thiết thực trong đời sống hằng ngày của chúng ta.

Ta không biến niềm tin và bản nguyện trở thành hiện thực trong đời sống của chúng ta, thì đời sống của chúng ta chẳng khác nào một cái ghè chứa bụi và bất cứ loại bụi gì trong cõi đời này đều có thể rớt vào trong cái ghè chứa bụi của ta, khiến cho đời sống của ta chỉ là bụi với bụi.

Nên, ta muốn phòng hộ và chuyển hóa bụi bặm trong đời sống của ta, là ta phải sống có niềm tin hay bản nguyện, và phải biết biến niềm tin cao thượng hay bản nguyện ấy, trở thành hiện thực trong đời sống hằng ngày của chúng ta.

Ta phải biết thực tập niềm tin cao thượng hay bản nguyện luôn luôn đi kèm với chánh niệm hay chánh kiến.

Niềm tin cao thượng hay bản nguyện đi kèm với chánh niệm, là niềm tin hay bản nguyện ấy, luôn luôn có mặt hiện tiền trong mỗi động tác sinh hoạt bình thường của ta. Ta ăn cơm hay uống nước, thì niềm tin hay bản nguyện ấy đều có mặt một cách rõ ràng trong hành động ăn, hay trong hành động uống của ta. Ta mặc áo quần, tắm rửa, đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc cũng đều như vậy. Nghĩa là ta phải thực tập làm như thế nào đó, để niềm tin và bản nguyện của ta, luôn luôn có mặt trong mọi động tác hằng ngày của ta, đó gọi là thực tập niềm tin cao thượng và bản nguyện đi kèm với chánh niệm.

Ta thực tập miên mật như vậy, thì mọi loại bụi đời không thể đi vào trong đời sống của ta và không thể khuấy lấp niềm tin cũng như bản nguyện của ta. Ta có tự do đối với các loại bụi đời.

Ta cũng có thể thực tập niềm tin cao thượng và bản nguyện đi kèm với chánh kiến. Nghĩa là ta làm bất cứ cái gì, là ta nhìn thật sâu sắc vào cái đó, để thấy được sự thật của việc ta làm ở nơi cái đó, khiến cho niềm tin và bản nguyện của ta không bị làm lẫn mà sáng lên từ nơi việc làm ấy. Và không những chỉ sáng lên, mà còn thấy một cách tường tận những tập khởi nhân duyên và hiệu quả khởi sinh của niềm tin và bản nguyện, khiến ta không bị làm lẫn giữa bản chất niềm tin và bản nguyện của nhân duyên này với nhân duyên kia; không làm lẫn giữa những tác dụng niềm tin và bản nguyện của nhân duyên này với nhân duyên kia; không bị làm lẫn giữa những hậu quả của niềm tin và bản nguyện này với niềm tin và bản nguyện kia; không làm lẫn giữa căn bản niềm tin này với căn bản của niềm tin kia và không làm lẫn giữa căn bản của bản nguyện này với căn bản của bản nguyện kia.

Thực tập theo phương pháp này, ta không những chỉ làm cho niềm tin cao thượng và bản nguyện của ta không bị rơi mất, trong từng niệm hiện tiền qua các

sinh hoạt bình thường của cuộc sống, mà còn làm cho niềm tin cao thượng và bản nguyện của ta tươi nhuận và sáng lên từ những sinh hoạt bình thường ấy của ta, khiến cho những bụi bặm tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm và tà định không thể sinh khởi trong đời sống hằng ngày của ta.

Và trong đời sống của ta, các loại bụi bặm này không có điều kiện để bám vào, thì các loại bụi bặm của hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm cũng như những ngoại cảnh bên ngoài và những ảnh tượng hay ấn tượng bên trong, không còn chỗ để bám víu nơi đời sống của ta, nên khiến cho thân tâm ta có sự nhẹ nhàng, trong sáng và tự do một cách tự nhiên.

Do đó, ta phải biết thực tập niềm tin cao thượng hay bản nguyện đi kèm với chánh niệm hay chánh kiến, là ta có khả năng phòng hộ và chuyển hóa bụi bặm cho thân tâm ta, khiến thân tâm ta luôn luôn hòa điệu với nhau trong sự nhẹ nhàng, tươi vui và sáng trong giữa những bụi bặm của cuộc đời.

Ta sống không trong sáng và không tươi vui là do thân tâm ta bị bám đầy bụi đời.

Cũng vậy, chiếc máy vi tính của ta không hoạt động được là do chiếc máy vi tính đã bị bụi của vi tính bám vào quá nhiều, khiến cho máy mất hiệu năng và phương hướng hoạt động, hoặc máy có khởi động, nhưng không biểu hiện được những gì mà chức năng của máy vi tính vốn có.

Bởi vậy, trong máy vi tính có một bộ phận lọc và quét bụi, gọi là refresh.

Ta sử dụng refresh cho máy vi tính là ta giữ gìn sự trong sáng của máy, trước khi ta vào các chương trình và sau khi ta kết thúc các chương trình.

Cũng vậy, ta muốn giữ gìn sự trong sáng, nhẹ nhàng và đầy sức sống cho thân và tâm ta, là ta phải thắp sáng niềm tin, chánh niệm và chánh kiến cho thân tâm ta, trước khi ta hành động, trong khi ta đang hành động và lại tiếp tục sau khi ta đã hành động.

Ta thực tập miên mật như vậy, thì tuy bụi đời có đó và ngàn đời vẫn có đó, nhưng chúng không hề gây được ảnh hưởng đến thân và tâm ta.

Dù ta đang có mặt giữa cuộc đời, ta vẫn ăn uống, nói cười, làm việc tiếp xúc với tất cả, nhưng ta vẫn có được những phong thái tự do, bởi vì trong ta đã có niềm tin, chánh niệm và chánh kiến hiện tiền hay đã có refresh bảo chúng cho ta trong từng khoảnh khắc của sự sống.

Chúng ta không cần phải lý luận nhiều, chỉ cần nỗ lực thực tập đúng pháp, hiệu quả tốt đẹp tự nó sẽ dẫn sinh, mà không cần phải mong đợi.

Bấy giờ cuộc sống là hạnh phúc và ta là hạnh phúc trong cuộc sống ấy.

TINH HOA VÀ LUÂN CHUYỂN

Ta có mặt trong cuộc đời không phải bỗng dưng mà có, mà sự có mặt của ta đã gắn liền với trời đất, con người và muôn loài.

Sự gắn liền ấy, ta không biết nó khởi thi từ lúc nào, có phải chăng từ lúc âm dương biến động, hay từ chúng tử tâm hành giao tiếp với vô minh mà khởi sinh hay từ vô minh giao tiếp với chúng tử tâm hành mà có, hoặc do từ phép lạ và cơn giận của đấng Toàn năng,...? Và ta biết rằng, Toàn năng cũng không tài gì mà tự có!

Và dù ta sinh ra dưới bất cứ hình thức nào đi nữa, thanh hay thô; chơn hay tục; thánh hay phàm, thì ta cũng chưa bao giờ là tự có, mà ta phải có từ những cái không phải ta, ta phải có từ những cái khác.

Vậy, ta làm bất cứ việc gì mà ta không nghĩ đến trời đất, không nghĩ đến những người chung quanh mà chỉ nghĩ đến ta, thì ta là tên đại giặc, chứ ai giặc nữa mà lên án! Ta ăn gì mà không nghĩ đến trời đất và

những người chung quanh, thì ta là tên đại ăn trộm, chứ ai là kẻ ăn trộm nữa mà phải nhọc công rình bắt! Ta làm gì mà không nhìn lên, nhìn xuống, nhìn trước, nhìn sau, nhìn phải, nhìn trái, nhìn chung quanh, thì ta là kẻ đại ngu, chứ ai ngu nữa, mà nhieéc máng, than trách!

Giặc, trộm và ngu, chúng sanh ra từ nơi tính ích kỷ và tâm kiêu ngạo của ta, do vô minh tác thành, do tham dục chủ xướng và do ngã tưởng của ta đặt bày, chứ ai nữa mà chửi rửa hay tránh né!

Buông bỏ tâm ích kỷ, tính kiêu ngạo, lòng vô minh và tâm chấp ngã trong ta, thì tuy thân ta có giữa cuộc đời như sương mai, như ánh chớp, như bọt nước đổ dốc, như vàng mây trôi nổi bèo bồng..., nhưng tất cả đều là tinh hoa của sự sống nhiệm màu và luân chuyển vô cùng. Ta hiện hữu dù chỉ là khoảnh khắc, nhưng trọn vẹn và vĩnh cửu vô tận.

Mặt trời và trái đất ôm trọn vào nhau và chưa có khoảnh khắc nào cách biệt; quá khứ, hiện tại và tương lai không có phân kỳ, thì làm gì có một cái ta riêng biệt

để chịu đựng cô đơn và khởi sinh cho ta niềm kinh hãi,
hay vồn vã kiêu kỳ!

Nên, đích thực ta chưa bao giờ là ta một mình
giữa ngày hay đêm, giữa khổ đau hay an lạc mà ta mãi
là sự tinh hoa và luân chuyển không cùng.

SỰ TÁC DỤNG TƯƠNG PHẢN CỦA HẠT GIỐNG TÂM THỨC

Hạt giống ganh tỵ vốn có ở trong tâm thức của mỗi chúng ta, nó là thuộc tính của chấp ngã.

Nên, ta đem tâm ganh tỵ mà đối xử với người, thì nhân cách của ta bị phá sản; ta đem tâm ganh tỵ mà đối xử với gia đình người, thì nhân cách của gia đình ta bị phá sản; ta đem tâm ganh tỵ mà đối xử với tổ chức của người, thì cương kỷ tổ chức của ta bị phá sản; ta đem tâm ganh tỵ mà đối xử với quốc gia của người, thì đạo đức và văn hóa của quốc gia ta bị phá sản, và ta đem tâm ganh tỵ mà đối xử với tôn giáo của người, thì niềm tin và đạo đức tôn giáo của ta bị phá sản.

Ta cần phải chiêm nghiệm điều này qua bản thân, gia đình và xã hội cũng như lịch sử chính trị và tôn giáo ngay ở trong quốc gia của mình và các quốc gia trên thế giới, để ta có thể rút ra những phương pháp thực tập, tránh được những hiểm họa và đem lại những

lợi ích thiết thực cho ta và cho tất cả mọi người trong mọi xu hướng của cuộc sống.

Vì vậy, ta phải hết sức cẩn thận, không tạo điều kiện để cho những hạt giống ganh tỵ biểu hiện lên mặt ý thức của ta và cũng không tạo điều kiện cho chúng có mặt nơi cách suy nghĩ, cách nói, cách hành động và cách tiếp xúc của ta.

Vì tâm ganh tỵ mỗi khi đã biểu hiện lên tâm ý và đã có mặt trong ngôn ngữ, trong hành động của ta, là ta chẳng khác nào người đi “ngược gió mà giê bụi; chẳng khác nào ta ngửa mặt mà nhỏ nước miếng và chẳng khác nào miếng ta ngậm máu mà phun người,...”. Tất cả những hành động ấy của ta đều là đưa ta đến tự hại.

Ở trên đời, ta chưa thấy một ai sống và hành động với tâm ganh tỵ mà có thành thoi, hạnh phúc và an lạc bao giờ!

Nhìn sâu vào trong tâm chúng ta, ta biết rõ, tâm chúng ta không phải chỉ hàm chứa những hạt giống xấu mà còn hàm chứa những hạt giống tốt nữa. Chúng không phải chỉ hàm chứa những hạt giống thuộc về ngã

tính mà còn hàm chứa những hạt giống có tính chất vô ngã và vị tha nữa.

Hỷ và xả là những hạt giống có thuộc tính vô ngã và vị tha, chúng cũng vốn có mặt ở trong tâm thức ta.

Nếu ta biết đem tâm hỷ và xả mà đối xử với người, thì người được mà ta thành; ta biết đem tâm hỷ và xả mà đối xử với gia đình người, thì gia đình người nên, mà gia đình ta thành tựu phước đức; ta đem tâm hỷ và xả mà đối xử với tổ chức của người, thì tổ chức của người yên mà tổ chức của ta lại thêm thân hữu; ta đem tâm hỷ và xả mà đối xử với quốc gia của người, thì quốc gia của người được khích lệ mà quốc gia của ta được yên bình, để phát triển; ta đem tâm hỷ và xả mà đối xử với tôn giáo của người, thì ta lại khẳng định được tính bao dung, tâm độ lượng, sự hiểu biết rộng lớn và sâu xa ở trong tôn giáo ta. Ta cần phải chiêm nghiệm một cách sâu xa hai hạt giống tốt đẹp của tâm thức này, từ cuộc sống bản thân gia đình và xã hội, từ lịch sử phát triển của thế giới con người, để rút ra những phương pháp thực tập, nhằm tránh được những

hiểm họa cho ta, cho gia đình và xã hội của ta hiện nay cũng như trong tương lai.

Ở trong đời, ta chưa thấy một ai sống với tâm hỷ và xả mà bị nghèo nàn, cô độc và bị những bậc có trí ở trong đời khinh rẽ và chê cười bao giờ!

Bởi vậy, không một ai phá sản nhân cách của ta bằng tâm ganh tỵ của ta và cũng không có một ai có khả năng bảo vệ nhân cách cho ta bằng tâm hỷ và xả của ta; không một ai phá nát gia đình của ta, bằng tâm ganh tỵ của những thành viên trong gia đình của ta đối với nhau, và cũng không có ai có khả năng bảo vệ gia đình của ta cho ta, bằng tâm hỷ và xả của những thành viên trong gia đình của ta đối xử với nhau.

Ở trong những lãnh vực quốc gia và tôn giáo cũng vậy, không một ai có khả năng phá hại quốc gia và tôn giáo của ta, bằng tâm ganh tỵ của các thành viên quốc gia đang đối xử với nhau hay tâm ganh tỵ của các thành viên trong tôn giáo đang đối xử với nhau. Và cũng không có ai có khả năng bảo vệ quốc gia và tôn giáo

của ta, bằng tâm hỷ và xả của những thành viên trong quốc gia và tôn giáo của ta.

Vì sao? Vì tâm ganh tỵ có mặt ở đâu, thì ở đó, có sự nghi ngờ, phân hóa và chia rẽ. Tâm hỷ và xả có mặt ở đâu, thì ở đó có đoàn kết, có niềm tin, có sự an bình và cường thịnh.

Vì vậy, hung thần đến với ta, với gia đình ta, với quốc gia và tôn giáo của ta không ai khác hơn là tâm ganh tỵ. Và vị thiện thần đến với ta, với gia đình ta, với quốc gia và tôn giáo của ta, không ai khác hơn là tâm hỷ và xả.

Trong đời sống của ta, tâm ganh tỵ xuất hiện, thì vận mệnh của ta đang may trở thành rủi và trong đời sống của ta, tâm hỷ và xả xuất hiện, thì vận mệnh của ta đang rủi trở thành may. Đối với vận mệnh gia đình, xã hội và tôn giáo chúng ta cũng cần phải hiểu như vậy, để rút ra những phương pháp thực tập, nhằm trị liệu và chuyển hóa.

Rủi và may hay hên và xui, trong đời sống cá nhân, gia đình và xã hội không phải bỗng dưng mà có, mà nó có từ nơi những tác nhân và tác duyên của tâm

thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Mỗi khi tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng đã hội đủ nhân duyên để hình thành kết quả, thì mọi sự van xin, trách móc hay tránh né của ta đều là những hành động vô ích. Hành động của ta chỉ có hữu ích và hiệu quả, khi nào ta biết chế ngự và chuyển hóa những tâm thức bất thiện của ta ngay nơi những tác nhân và tác duyên, khiến cho chúng không thể biểu hiện và bị rơi vào khoảng lạng của tâm thức và tự nó hủy diệt.

Tĩnh tâm hay pháp Niệm Phật Tam Muội, sẽ giúp cho ta lắng yên những hạt giống muộn phiền, để trí tuệ và từ bi sinh khởi trong đời sống của ta, chuyển hóa hạt giống ganh tỵ ở trong tâm thức ta đi về theo hướng hỷ và xả, ấy là ta đã biết nhìn tâm ta bằng con mắt tương phản và ta đã có chất liệu căn bản để dựng xây đời sống hạnh phúc, an lạc cho bản thân, gia đình và xã hội. Và như vậy, mới là mục đích tu học của tất cả chúng ta.

THONG DONG GIỮA ĐÔI DÒNG THUẬN NGHỊCH

Ta làm và nói sai, nhưng ta lại được nhiều người khen ngợi mỗi ngày, như vậy mỗi ngày đi qua đời ta là mỗi ngày đưa đời sống của ta đi dần vào bóng đêm và từ bóng đêm này dần ta đi tới bóng đêm khác.

Ta làm đúng và nói đúng, nhưng ta lại bị nhiều người chỉ trích mỗi ngày, và như vậy mỗi ngày đi qua đời ta là mỗi ngày đưa ta từ bóng đêm bước ra ánh sáng và từ ánh sáng này, ta bước tới ánh sáng khác.

Chân lý không thuộc về sự khen ngợi hay chỉ trích, mà thuộc về ở nơi người nào thấy và biết đúng, nghe và cảm nhận đúng, sống đúng, nói và làm đúng.

Lăn lộn giữa đúng và sai thật vô cùng vi tế và thăm sâu, nên có những suy nghĩ, có những việc làm của ta, ở độ tuổi này thì đúng, mà bước qua độ tuổi khác lại là sai; ở buổi sáng thì đúng, mà ở buổi chiều thì sai; ở phút trước thì đúng, mà ở phút sau thì sai; đối

với hoàn cảnh này thì đúng, nhưng ở hoàn cảnh khác thì sai; đối với người này thì đúng, mà đối với người khác thì sai, và cùng một vấn đề, mà ta nhìn nó từ góc độ này, thì nó đúng, nhưng ta nhìn nó với một góc độ khác thì sai.

Nên, đúng và sai là tùy theo mức độ hiểu biết của ta, liên hệ đến ô nhiễm hay thanh tịnh, sâu hay cạn, rộng hay hẹp của tâm ta.

Hễ tâm ta càng ít ô nhiễm và càng ít bị xáo động, thì cái biết của ta đi dần tới với cái đúng và ta có thể thường trú ở trong cái đúng. Hễ tâm ta bị ô nhiễm và xáo động, thì cái biết của ta càng lúc càng đi dần tới với cái sai lầm và ta có thể cộng trú thường trực với cái sai lầm ấy.

Ta thấy đúng và biết đúng đối với mọi sự hiện hữu, là do tâm ta yên lắng, không bị xáo động bởi các vọng tưởng và hoàn toàn không bị lay động và thụ động bởi các ngã tưởng và các dục. Ta sống với tâm như vậy, thì lúc nào và ở đâu, ta cũng không bị hoàn cảnh sai sử và không bị các hình tướng đánh lừa. Ta

nghe với tâm yên lắng, không bị xáo động bởi các tướng, thì ở đâu và lúc nào, ta cũng có sự tự do đối với cái nghe và ta không bị mọi ngôn ngữ và âm thanh đánh lừa. Ta cảm nhận từ mọi sự xúc chạm với tâm yên lắng và không bị xáo động đối với các vọng tướng, thì sự cảm nhận của ta là sự cảm nhận đúng, nên lúc nào và ở đâu, ta cũng không bị các cảm giác và tri giác đánh lừa. Ta nuôi dưỡng đời sống bằng tâm yên lắng và không bị xáo động, thì lúc nào và ở đâu, ta cũng có tự chủ, không bị các loại ăn mặc và các thực phẩm ăn uống đánh lừa. Ta nuôi dưỡng đời sống bằng tâm chân thực, bằng sự hiểu biết sáng trong, bằng những hành động và những lời nói đúng đắn, thì lúc nào và ở đâu, ta cũng có đảm lược để sống, ta không bị thời gian khuấy lấp, không bị những sự sợ hãi chi phối và không bị những sự hư dối đánh lừa.

Ta làm đúng, thì nhân quả đến với ta đúng như những gì ta đã làm. Ta làm sai, thì nhân quả cũng đến với ta đúng như những gì ta đã làm sai.

Ta muốn ăn cam, ta trồng cam, hội đủ nhân duyên, cam sẽ cho ta trái ngọt. Ta muốn ăn cam mà

gieo hạt quýt, hội đủ nhân duyên, quýt sẽ ra trái cho ta mà không phải là cam.

Như vậy, ta thấy đúng, biết đúng và làm đúng, thì nhân quả đúng tự đến với ta. Ta thấy biết sai và làm sai, thì nhân quả đúng như với cái sai cũng tự đến với chúng ta.

Ta muốn ăn cam mà lại trồng quýt và chăm sóc quýt, hội đủ nhân duyên, thì ta chỉ có thành quả của quýt mà không phải là thành quả của cam, như vậy ta bị rơi vào tình trạng khổ đau là do ta mơ ước mà không thành.

Mơ ước không thành là do tâm ta, mà không phải do nhân quả hay do cuộc đời. Cuộc đời của ta chính là tâm ta và nhân duyên, nhân quả của cuộc đời ta là tùy thuộc vào tâm ta mà biểu hiện. Không có nhân duyên và nhân quả nào tách rời khỏi tâm ta mà hình thành và biểu hiện cả. Tâm ta chính là nguồn gốc cho nhân duyên, nhân quả của cuộc đời ta hình thành và biểu hiện.

Do ta không nhận biết cụ thể và chính xác nhân duyên, nhân quả giữa những hạt giống cam và quýt; do ta không biết phương pháp để chăm sóc; và do ta không

biết thời vụ và chất đất để gieo trồng, nên ta mong muốn một đường, mà kết quả xảy ra cho ta một nẻo.

Không có nhân duyên, nhân quả nào, khi ta gieo hạt giống cam, mà kết quả lại cho ta là quýt và cũng không có nhân duyên, nhân quả nào, ta gieo hạt giống quýt mà kết quả lại cho ta là cam.

Cũng vậy, không có thành quả của an lạc và hạnh phúc nào đến với người tâm nghĩ ác, miệng nói ác, thân làm ác. Và cũng không có thành quả khổ đau và thất vọng nào đến với người tâm nghĩ thiện, miệng nói thiện và thân hành thiện.

Nếu vì bản thân ta, mà nghĩ đến điều thiện, miệng nói điều thiện, và nỗ lực làm việc thiện, thì thiện ấy chưa phải là thiện của thiện, nên an lạc đến với ta rất ít, mà khổ đau và thất vọng đến với ta rất nhiều.

Vì vậy, ta không ngạc nhiên gì, ở giữa đời đã có nhiều người tự cho mình là hành thiện, nhưng trong đời sống của họ, chỉ sinh ra những trái đắng và khổ đau.

Nếu không vì bản thân ta, mà tâm nghĩ đến điều thiện, miệng nói điều thiện và nỗ lực làm thiện mỗi

ngày, thì thiện ấy mới đích thực là thiện. Thiện ấy là điểm để cho niềm tin và an lạc trong tâm ta phát sinh và nhân duyên, nhân quả tốt đẹp hình thành trong đời sống của ta.

Một người biết sống yêu thương và tử tế với chính mình, người ấy không phải chỉ biết khắc phục hậu quả khổ đau, mà còn phải biết cách lấy những hạt giống khổ đau ra khỏi tâm thức của chính họ, khiến cho mọi nhân duyên, nhân quả khổ đau không còn có điều kiện sinh khởi ở trong đời sống của họ nữa. Và một người thông minh, giàu lòng nhân ái, người ấy không phải chỉ biết giúp người khác khắc phục hậu quả khổ đau, mà còn phải biết cách giúp cho người khác, thoát ra khỏi những hạt giống khổ đau ở nơi tâm thức của chính họ nữa.

Khổ đau hay hạnh phúc đến với chúng ta là từ nơi tâm thức của mỗi chúng ta. Nên, mỗi khi đối diện với khổ đau hay hạnh phúc là ta có cơ hội để tiếp xúc với những hạt giống thiện, ác ở nơi tâm ta. Tiếp xúc với những hạt giống bất thiện ở nơi tâm ta, không phải để

đối phó, mà để nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa, khiến chúng đi về theo hướng hiền thiện. Và tiếp xúc với những hạt giống thiện ở nơi tâm ta không phải để tự mãn, mà để tiếp tục nuôi dưỡng và thăng hoa chúng đến chỗ thuần thiện.

Tiếp xúc và làm chủ tâm ta mỗi ngày, điều ấy không phải là dễ, tại sao? Vì tâm ta không có hình tướng. Nó vĩ đại thì trong thế gian này không có gì vĩ đại cho bằng; nó tinh vi, thì ở trong thế gian này, không có cái gì tinh vi cho bằng; nó bén nhạy và linh hoạt, thì ở trong thế gian này không có cái gì bén nhạy và linh hoạt cho bằng; nó độc ác thì ở thế gian này không có cái gì độc ác cho bằng; nó thánh thiện thì ở trong thế gian này không có cái gì thánh thiện cho bằng.

Vì vậy, tiếp xúc và làm chủ tâm là cả một công trình tu luyện liên tục và miên mật.

Và cũng vì vậy, ai tiếp xúc và làm chủ được tâm, người ấy mới có khả năng làm chủ được nhân duyên, nhân quả của đời mình, làm chủ được sự sống chết và

tự tại giữa muôn ngàn diệt sinh, ảo hóa của vạn duyên và vạn hữu.

Nếu ta không làm chủ được tâm ta, thì ta sống với ai, ta cũng sẽ buồn chán, sống với xứ sở nào ta cũng sẽ thất vọng. Và nếu ta làm chủ được tâm ta, thì ta sẽ làm chủ được vạn duyên trong đời sống của ta, nên sống với ai ta cũng vui. Ta sống với thiện hữu tri thức ta vui đã đành, mà sống với ác tri thức cũng không làm cho niềm vui của ta bị suy giảm. Sống với thiện tri thức ta cũng có điều kiện để học hỏi và thăng hoa, mà sống với ác tri thức ta cũng có điều kiện để nhìn lại mình, mà phòng hộ và chuyển hóa. Sống trong thuận cảnh, ta vui đã đành mà sống trong nghịch cảnh, niềm vui của ta cũng không hề bị tổn giảm. Sống trong thuận cảnh, ta cũng có điều kiện để thăng hoa, mà sống trong nghịch cảnh, ta cũng có điều kiện để tôi luyện và phát huy nội lực.

Nghiệm cho cùng, sống giữa đời không có ai tồn tại trong thuận cảnh đơn thuần và cũng không có một ai tồn tại đơn thuần giữa nghịch cảnh. Nghịch và thuận là hai mặt tương sinh trong đời sống của mỗi chúng ta.

Cũng như hai cánh tay phải và trái là hai khía cạnh của một thân thể lành mạnh, linh hoạt và tháo vát. Một thân thể lành mạnh, linh hoạt và tháo vát không bao giờ chỉ biết hoạt động một tay hay một chân.

Trong đời sống hàng ngày của chúng ta, ta thuận với cái này, thì ta nghịch với cái khác và ta nghịch với cái này, thì ta thuận với cái khác.

Ta chỉ có hạnh phúc và có khả năng hưởng thượng, khi ta nhận ra được sự thật của lẽ thuận nghịch ấy trong đời sống của ta và chung quanh ta. Ta phải biết tác dụng thực tế của hai mặt thuận nghịch, ngay trong đời sống của mỗi chúng ta. Và ta phải biết làm chủ tâm ta ngay trong cái lẽ thuận nghịch ấy của cuộc sống.

Ta cần nhìn thật trầm tĩnh và sâu sắc để thấy rằng, ở trong đời có những cái thuận với ta cũng có khi giúp ta, nhưng cũng có khi hại ta và có những cái nghịch với ta cũng có khi là hại ta, nhưng cũng có khi giúp ta rất nhiều.

Nên, vấn đề an lạc và hạnh phúc của ta không phải là ở nơi sự từ chối nghịch chạy theo thuận, mà ta phải biết làm chủ tâm ta giữa hai lẽ thuận và nghịch ấy

của cuộc sống. Ta cần phải nhìn sâu để biết rằng, chân lý của cuộc sống là bao gồm cả hai lẽ thuận và nghịch, nếu từ chối thuận hay từ chối nghịch, thì ta không có lý do gì để hiện hữu.

Cũng như ánh sáng là chân lý và tác dụng của ngọn đèn, nếu ngọn đèn chỉ chấp nhận điện tử dương, mà từ chối điện tử âm hoặc chỉ chấp nhận điện tử âm mà không chấp nhận điện tử dương, thì ánh sáng và tác dụng của ngọn đèn không bao giờ phát ra, khiến cho sự có mặt của cây đèn trở thành vô dụng và vô nghĩa. Ánh sáng của ngọn đèn chỉ phát ra và có tác dụng lợi ích cho cuộc sống, khi nào bản thân ngọn đèn có khả năng tiếp nhận và làm chủ hai dòng âm dương, thuận nghịch đến với nó và hoạt động trong nó.

Cũng vậy, mỗi khi ta đã làm chủ được tâm ta, khiến tâm ta hoàn toàn không bị chi phối bởi các vọng tưởng, thì hai lẽ thuận nghịch trong đời sống của mỗi chúng ta, giúp cho ta đi tới với đời sống tự do và khiến ta cho thông dong giữa đôi dòng thuận nghịch.

Thuận và nghịch trong đời sống của mỗi chúng ta, chẳng khác nào đôi cánh phải và trái của chú chim đại bàng đã giúp cho chú bay liệng giữa bầu trời cao rộng và tự do.

Thuận và nghịch trong đời sống của mỗi chúng ta, cũng phải thường trực quán chiếu như vậy, để lúc nào và ở đâu, ta cũng làm chủ được tâm ta, để ta có khả năng chế tác ra hạnh phúc và an lạc cho ta và cho mọi người, khiến cho ai cũng có thể thực hiện đời sống thong dong giữa đôi dòng thuận nghịch.

NGƯỜI BIẾT BƯỚC VÀO CỐI PHƯỚC ĐỨC

Đời sống có phước đức thì ai cũng ưa thích. Vì sao? Vì người sống có phước đức nhiều, thì tai họa ít; người sống có phước đức ít, thì tai họa nhiều và người không có phước đức, thì họ sống ở đâu là tai họa ở đó, và người có phước đức hoàn toàn, thì tai họa hoàn toàn không có.

Tai họa thì lúc nào và ở đâu, cũng dẫn đến thất vọng, buồn chán và khổ đau. Phước đức thì lúc nào và ở đâu cũng dẫn đến hy vọng, tin vui và an hòa.

Đã làm người, thì không ai muốn tai họa đến với mình, dù là một tai họa rất nhỏ. Nhưng làm thế nào để đời sống của ta vượt ra khỏi tai họa mà thành tựu phước đức?

Tai họa hay phước đức đến với ta không từ trời cao giáng xuống và lại càng không phải từ người khác tạo ra, mà chính từ nơi tâm ta tác động và chiêu cảm.

Nếu tâm ta bị tác động bởi những yếu tố như tham lam, sân hận, si mê, nghi ngờ, kiêu ngạo, cố chấp, ganh tỵ và ích kỷ, thì nhất định chúng sẽ chiêu cảm những tai họa cho ta, khiến ta luôn sống trong những trạng thái của sợ hãi, lo âu, bất an, nghi ngờ và thất vọng.

Nếu ta sống với tham tâm càng nhiều, thì tai họa đến với ta càng lắm. Nếu ta sống với tâm giận hờn, trách móc càng nhiều, thì phước đức trong đời sống của ta giảm đi mà tai họa lại tăng nhiều lên trong đời sống của ta. Nếu ta sống với si tâm càng nhiều, thì những mù quáng và cuồng tín trong đời sống của ta lại tăng lên, chúng lại chiêu cảm cho ta nhiều tai họa và làm cho phước đức của ta càng ngày càng bị khô kiệt.

Nếu ta sống với tâm kiêu mạn càng nhiều, thì những hạt giống tà kiến cố chấp trong ta lại tăng lên, khiến cho đời sống an hòa của ta càng ngày càng bị giảm thiểu, ta sẽ hành xử trong cô độc và chết trong cô đơn.

Nếu ta sống nhiều với tâm nghi ngờ, thì những hạt giống hoang tưởng và vọng tưởng trong ta càng lúc càng tăng lên, khiến cho những quyết đoán của ta càng

lúc càng trở nên sai lầm, dẫn đời sống của ta từ sự ân hận này đến những sự ân hận khác. Ta sống trong những sự ngờ vực và sẽ chết trong những sự tối tăm.

Nếu ta sống với lòng từ mở rộng, với bàn tay biết co duỗi đúng thời, thì tai họa trong đời sống của ta sẽ được giảm thiểu mà phước đức trong đời sống của ta lại được tăng lên.

Nếu ta sống với lòng bi mở rộng, với những hành xử đúng lúc, thì tai họa của ta sẽ giảm thiểu mà phước đức trong đời sống của ta lại tăng lên.

Nếu ta sống với lòng hỷ mở rộng, với những hành xử phóng khoáng, không ganh tỵ, thì tai họa của ta sẽ giảm thiểu mà phước đức trong đời sống của ta lại tăng lên.

Nếu ta sống với lòng xả mở rộng, với những hành xử hoàn toàn không thủ lợi, thì tai họa của ta sẽ giảm thiểu mà phước đức trong đời sống của ta lại tăng lên.

Nếu ta sống với đời sống an tịnh của thân, thì những hành động như giết hại, trộm cắp, tà dâm hay dâm dục sẽ không xảy đến với ta, khiến cho mạng sống của ta được lâu dài, những tiện nghi vật chất của ta tùy

ngghi xử dụng, và khiến cho nhân cách của ta càng lúc càng trác việt mà thân tướng lại đoan nghiêm.

Nếu ta sống với đời sống an tịnh của ngữ, thì những lời nói dối trá, thêm thắ, thô tục và độc ác sẽ không xảy đến với ta, khiến cho uy tín và danh thơm đến với ta không phải một nơi mà muôn nơi, không phải một đời mà nhiều đời.

Nếu ta sống với đời sống an tịnh của ý, thì những hạt giống tham đắm, bạo động, hận thù, trách móc, mù quáng, cuồng tín, cố chấp không thể biểu hiện lên mặt ý thức của ta và không thể điều động hành động và lời nói của ta, nên ta có những hành động an tịnh của thân, ta chuyển tải được những lời nói an hòa của ngữ.

Hành động an tịnh của thân, hành động ấy có khả năng chế tác ra phước đức và chiêu cảm đời sống an hòa cho ta; lời nói an tịnh của ngữ, lời nói ấy có khả năng tạo ra phước đức và chiêu cảm những âm thanh trong sáng chân thực giữa ta và người.

Những hoạt động an tịnh của ý, những hoạt động ấy có khả năng chế tác phước đức tịnh độ và chiêu cảm y báo, chánh báo trang nghiêm của tịnh độ cho ta.

Nếu vì ta mà ta thương người, thì phước đức đến với ta rất ít mà bất như ý đến với ta rất nhiều. Nếu vì người mà ta thương, thì phước đức đến với ta rất nhiều mà bất như ý đến với ta rất ít. Và nếu ta thương người mà tâm ta vô sự, thương vật mà tâm ta vô cầu, thì phước đức đến với ta là vô lượng, vô biên không thể nào kể xiết.

Thương người mà tâm ta vô sự là vì ngã tướng không còn, giúp vật mà trí ta vô cầu là vì pháp tướng đã đoạn tận. Thương và giúp như vậy là cách chế tác phước đức của các bậc đại nhân.

Do thương và giúp người như vậy, nên lúc nào và ở đâu, họ cũng đều có phước đức của bậc đại nhân. Họ được mọi người xưng tụng là bậc đại nhân, nhưng họ hoàn toàn không thấy họ là đại nhân chi cả, vì vậy mà họ mới đích thực là bậc đại nhân của mọi người. Họ là người có khả năng huấn luyện và giúp con người chế

tác phước đức vô hạn, để xóa đi những gì hạn hữu của con người trong những thời gian không ước lệ.

Tâm ta là cõi sống vô cùng, là cõi phước đức vô tận, chứa đầy vô lượng bảo châu như ý, nếu ta là lữ khách muốn nhập cuộc để rong chơi nơi cõi tâm kỳ lạ, thì xin hãy quăng lại sau lưng những danh ngôn và ngã tưởng để bước vào!

NGƯỜI BIẾT ĐẶT GÁNH NẶNG XUỐNG

Sau bữa ăn trưa, tôi hỏi một vị Tăng sĩ trẻ, “Thầy đã ăn xong chưa?”, Vị ấy trả lời, “Dạ, con đã ăn xong”. Tôi cười và nói, “Thầy chưa ăn xong đâu, ngày mai Thầy lại tiếp tục ăn lại, nên ăn xong là khó lắm, ăn là một gánh nặng của tất cả con người chúng ta, Thầy à!”.

Ta ăn xong bữa này lại sinh ra bữa ăn khác, ta ăn xong cái này lại sinh ra cái ăn khác, cứ như vậy mà ta suốt cả cuộc đời lận đận với việc ăn; không những vậy mà từ đời này qua kiếp khác ta cũng đều bị lận đận bởi cái ăn của chúng ta.

Cũng từ việc ăn, mà nhân cách ta trở thành trác việt và cũng từ sự ăn mà nhân cách ta trở thành thấp kém, tầm thường; từ sự ăn mà ta bước lên địa vị của các bậc Thánh hiền và cũng từ sự ăn mà ta bị rớt xuống hố sâu, vực thẳm của cuộc sống.

Sự ăn của ta không đến do từ trời cao ban phát và cũng không đến với ta do từ lòng đất vọt lên hiến tặng, mà nó đến với ta từ nơi nghiệp thức nhân duyên do quan hệ sinh tử của mỗi chúng ta. Muôn loài và vạn vật cũng đều như vậy, tùy theo nghiệp thức nhân duyên liên hệ với sinh tử như thế nào, thì chúng biểu hiện các loại thức ăn và cách ăn đúng như thế ấy.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm thô và biểu hiện cách ăn một cách thô tháo.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm tinh tế và biểu hiện cách ăn một cách tinh tế đối với các thực phẩm ấy.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm xúc cảm thô tục và biểu hiện cách ăn xúc cảm một cách thô tục và mạnh động đối với những thực phẩm ấy.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm xúc cảm tinh tế và biểu hiện cách ăn xúc cảm một cách tinh tế và lắng sâu.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm tư niệm thô động và biểu hiện cách ăn tư niệm một cách thô động và manh động đối với những thực phẩm ấy.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm tư niệm tinh tế và biểu hiện cách ăn tư niệm một cách tinh tế và sâu lắng.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm nhận thức thô động và biểu hiện cách ăn nhận thức một cách thô động và manh động.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm nhận thức tinh tế và biểu hiện cách ăn nhận thức một cách tinh tế và lắng sâu.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm thiền định thô phù và biểu hiện cách ăn thiền định một cách thô phù.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm thiền định tinh tế, lắng sâu và biểu hiện cách ăn thiền định một cách tinh tế và lắng sâu.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm tư tưởng thô phù và biểu hiện cách ăn tư tưởng một cách thô phù.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm tư tưởng tinh tế, lắng sâu và biểu hiện cách ăn tư tưởng một cách tinh tế và lắng sâu.

Có những loài chỉ nuôi dưỡng đời sống bằng những thực phẩm tư tưởng và không phải tư tưởng một cách thô động hay tinh tế và biểu hiện cách ăn bằng tư tưởng và không phải tư tưởng một cách thô động hoặc tinh tế.

Trong các loại thực phẩm và trong các cách ăn ấy, có những loài chúng sanh nặng cái này mà nhẹ cái kia, có những loài chỉ liên hệ và sử dụng một hoặc hai loại thực phẩm và có khả năng biểu hiện một hoặc hai loại cách ăn, hoặc là đi, hoặc là đứng, hoặc là nằm, hoặc là ngồi, hoặc là chạy nhảy, hoặc ăn bằng cách nghĩ đến những thực phẩm và cảm nhận,... Nhưng nuôi dưỡng đời sống loài người chúng ta, thì chúng ta gồm có đủ

các loại thức ăn và có khả năng biểu hiện đủ cả các loại cách ăn ấy.

Vì vậy, cách nuôi dưỡng đời sống con người khá phức tạp so với các loài vật khác. Và cũng vì vậy mà những sinh hoạt trong đời sống con người khá phức tạp so với những sinh hoạt của các loài khác. Con người có khả năng tiếp thu đầy đủ mọi loại thực phẩm và có khả năng biểu hiện đầy đủ mọi cách ăn.

Nên, con người cũng có khả năng tạo ra nhiều phước đức và cũng có khả năng tạo ra nhiều tội lỗi cho chính mình; con người vừa có khả năng che chở và bảo hộ muôn loài trên trái đất, và con người cũng vừa có khả năng sát phạt và hủy diệt muôn loài trên trái đất.

Nên, hễ còn nghiệp thức sinh tử, thì ta còn phải lệ thuộc vào sự ăn để tồn tại. Muôn loài và ngay cả vạn vật cũng đều như vậy.

Những bậc có trí trong đời, họ biết chọn lựa thực phẩm để ăn và họ biết sử dụng cách ăn để tiêu thụ thực phẩm, nhằm nuôi dưỡng đời sống của họ một cách hợp lý.

Họ biết chọn lựa thức ăn trên nền tảng của đức tin và họ biết tiêu thụ thức ăn qua đức tin của chính họ.

Họ biết biến thức ăn đi kèm với đức tin và họ biết biến đức tin có mặt với thức ăn trong đời sống hiện thực của chính họ.

Họ tiêu thụ thức ăn mỗi ngày đi kèm với niệm. Nghĩa là họ nhìn sâu vào và ghi nhận những thực phẩm mà họ đang tiêu thụ hàng ngày để họ biết những gì nơi thực phẩm ấy đang giúp đỡ họ và những gì nơi thực phẩm ấy đang và sẽ gây thiệt hại cho chính họ.

Những thực phẩm nào gây thiệt hại cho đời sống của họ trong hiện tại và ngay cả tương lai, thì họ ghi nhận một cách rõ ràng và tìm cách loại bỏ. Những thực phẩm nào giúp cho đời sống của họ có sự nhẹ nhàng, thanh thoát trong đời sống hiện tại và ngay cả tương lai, thì họ lại ghi nhận một cách rõ ràng và tìm đủ mọi cách để duy trì và phát triển.

Họ tiêu thụ thực phẩm bằng tất cả định tâm của chính họ. Trong khi tiêu thụ thực phẩm, thì thực phẩm với họ là một và họ với thực phẩm không phải là hai.

Nhờ biết cách tiêu thụ thực phẩm như vậy, nên họ làm chủ được những xúc cảm trong lúc ăn, khiến cho những tham ái đối với những thực phẩm trong lúc ăn không có điều kiện để khởi lên và tâm họ hoàn toàn không bị kẹt vào những điều kiện liên hệ tiêu thụ thực phẩm. Họ hoàn toàn có tự do đối với những gì mà họ đang liên hệ ấy.

Và họ tiêu thụ thực phẩm đi kèm với sự quán chiếu thường trực của tuệ giác. Họ biết rõ những thực phẩm này không thể tự có mà có là do nhiều yếu tố khác tạo thành.

Thực phẩm ta đang tiêu thụ, chúng có từ đất, nước, gió, lửa, không khí; từ tâm thức và khả năng lao tác của mọi người và mọi vật. Nếu ta thiếu tín tâm đối với Phật-Pháp-Tăng, thì ta không xứng đáng để tiêu thụ những phẩm vật này. Nếu ta thiếu sự nỗ lực và tinh cần đối với tín tâm ấy, thì ta không xứng đáng để tiêu thụ những phẩm vật này. Nếu ta thiếu căn bản phẩm hạnh của đạo đức, đối với tín tâm ấy, thì ta không xứng đáng để tiêu thụ những thực phẩm này. Nếu ta thiếu định tâm đối với tín tâm ấy, thì ta không xứng đáng để tiêu

thụ những thực phẩm này. Nếu ta thiếu tuệ tâm đối với tín tâm ấy, thì ta không xứng đáng để tiêu thụ những thực phẩm này. Nếu ta thiếu Bồ đề tâm và từ bi tâm đối với tín tâm ấy, thì ta không xứng đáng để tiêu thụ những thực phẩm này.

Trong khi ăn hay tiêu thụ thực phẩm, vị ấy do quán chiếu như vậy, mà tín tâm đối với Tam bảo luôn luôn hiện tiền, khiến khi vị ấy tiêu thụ thực phẩm, tâm tham ái của vị ấy vắng mặt nơi xúc giác và cảm giác; khiến cho những tâm chấp thủ của vị ấy vắng mặt nơi xúc giác và cảm giác; và khiến cho các tư niệm đối với tham ái và chấp thủ của vị ấy hoàn toàn vắng mặt. Không những những tham ái và chấp thủ của vị ấy hoàn toàn vắng mặt, mà những chấp thủ ngã và ngã sở cũng như những ý niệm về ngã và phi ngã; những ý niệm pháp và về phi pháp của vị ấy cũng hoàn toàn vắng mặt. Ngay khi ấy, vị ấy hoàn toàn có tự do và giải thoát trong khi ăn.

Vị ấy thực tập tiêu thụ thực phẩm như vậy mỗi ngày, khiến cho mỗi ngày đi qua là mỗi ngày làm cho

hạt giống giải thoát và tự do từ tâm thức của vị ấy lớn lên và thuần thực viên mãn.

Và bây giờ vị ấy có thể tuyên bố:

“Ngã sanh dĩ tận

Phạm hạnh dĩ lập

Sở tác dĩ biện

Bất thọ hậu hữu”.

Nghĩa là:

Tái sanh tôi đã hết

Phạm hạnh đã lập thành

Điều đáng làm, làm xong

Không tiếp nhận đời sau.

Nên, người nào ăn hay tiêu thụ thực phẩm với tâm thanh tịnh, với sự tinh cần thanh tịnh, với niệm tâm thanh tịnh, với định tâm thanh tịnh, với tuệ tâm thanh tịnh, với bồ đề tâm và từ bi tâm thanh tịnh, khiến cho các loại thực phẩm không còn làm rung động và cuốn hút tâm thức của vị ấy. Vị ấy có khả năng đặt gánh nặng sinh tử xuống trong lúc ăn hay trong lúc đang tiêu

thụ các thứ thực phẩm ở trên đời và bước những bước thông dong trên con đường giải thoát và giác ngộ.

Do đó, vị ấy ăn không còn ăn theo bản năng, không còn ăn theo nghiệp mà ăn theo bản nguyện. Ăn là để làm ruộng phước cho đời và để cho người đời kết duyên với bản nguyện làm thặng hoa cuộc sống.

Người nào biết ăn hay tiêu thụ thực phẩm như vậy, là người biết đặt gánh nặng sinh tử xuống cho chính mình ngay trong đời này và đời sau, và họ có khả năng làm nở những bông hoa xinh đẹp cho xã hội con người.

HƯỚNG ĐI KHÔNG CỤC BỘ

Ta không thể nào có một hướng đi toàn vẹn và toàn cầu, khi những nhận thức của ta là những nhận thức thành kiến và cục bộ. Do những nhận thức thành kiến và cục bộ, khiến cho ta có những hành xử phiến diện đối với những gì ta đang liên hệ.

Ta hiểu tôn giáo dựa vào những nhận thức thành kiến và cục bộ của ta, thì tôn giáo không còn là tôn giáo của chính nó, mà tôn giáo nghiêm nhiên trở thành những gì do ta nhận thức, nên tôn giáo ấy là tôn giáo của ta mà không phải tôn giáo của tôn giáo, hay là tôn giáo của người khác.

Ta hiểu đạo đức dựa vào những nhận thức cục bộ của ta, thì đạo đức không còn là đạo đức của tự thân mà đạo đức là những gì do ta nhận thức, nên đạo đức ấy là đạo đức của ta, nhưng là phi đạo đức của người khác.

Ta hiểu văn hóa dựa vào những nhận thức thành kiến và cục bộ của ta, thì văn hóa không còn là văn hóa

nữa, mà văn hóa đã trở thành những gì do ta nhận thức, nên văn hóa ấy là văn hóa của ta mà không phải là văn hóa của người khác.

Ta hiểu giáo dục, pháp luật, chính trị, kinh tế, lịch sử cũng như những lãnh vực khác, dựa vào những nhận thức cục bộ của ta, thì những lãnh vực ấy không còn là nó, nó đã trở thành những gì do ta nhận thức, nên nó không còn là nó nữa. Nó chỉ là những lãnh vực nhận thức của ta.

Những nhận thức thành kiến và cục bộ, thì không bao giờ chạm tới được tự thân của thực tại. Thực tại toàn diện bị phân cắt từng mảnh bởi nhận thức của ta.

Sự sai lầm và tệ hại lớn nhất của con người chúng ta là những nhận thức. Vì con người phần nhiều sống với nhận thức, nên con người cũng đã nhạy cảm về sự phân biệt và kỳ thị giữa cái của mình và cái không phải của mình do những nhận thức đem lại.

Cái gì của mình thì tối thắng, cái gì của người là hạ liệt. Cách nhận thức và cách hành xử của con người như vậy, khiến từ khi con người xuất hiện trên trái đất

đã làm cho trái đất vô sự trở thành những phân rãnh ngăn cách. Ngăn cách từ hang động đến nhà cửa ruộng vườn; ngăn cách từ lằn mức xóm làng đến biên giới quốc gia và ngăn cách từ vùng Đông Á đến Tây Âu,...

Vì ngăn cách, nên kẻ mạnh chinh phục kẻ yếu bằng vũ lực, kẻ giàu chinh phục kẻ nghèo bằng kinh tế, kẻ có học chinh phục người thiếu học bằng những kiến thức, kẻ có văn hóa chinh phục những người thiếu văn hóa bằng những nghệ thuật văn chương và thẩm mỹ, người có chính trị chinh phục những người dân bằng những hứa hẹn chính sách dân chủ tự do, hảo huyền...

Tuy nhiên, ta xét cho cùng, thì người chinh phục và kẻ bị chinh phục đều là nạn nhân của những nhận thức ngã chấp, thành kiến và cục bộ.

Ngày nay với những văn minh khoa học kỹ thuật, và văn minh tin học, con người đã có khả năng đưa mọi sinh hoạt trên trái đất qua một màn hình nho nhỏ để cho mọi thành phần trong xã hội có thể ngồi ngay tại phòng làm việc hay phòng ngủ của mình mà tiếp cận.

Tiếp cận bằng trực giác hay tiếp cận bằng nhận thức là tùy thuộc vào khả năng của từng người. Nếu tiếp cận sự kiện bằng nhận thức đơn thuần, thì ta thấy gì và nghe gì là ta hiểu nấy, nhưng sự thực là ta chẳng hiểu, chẳng thấy gì cả, vì những gì ta đang nghe và đang thấy ấy, không phải là nguyên trạng. Sự kiện đã bị cắt xén cho phù hợp với nhận thức của người chủ trương trước khi đưa nó lên màn hình.

Nếu ta không hiểu được nhận thức của người chủ trương, thì ta không bao giờ hiểu được chính xác những sự kiện do người chủ trương đưa ra cho ta trên màn hình để cho ta nhận thức.

Nếu tiếp cận bằng trực giác ta có thể thấy ngay những gì trên truyền hình, truyền thanh hay trên các mạng thông tin không phải là chính nó. Nó đã được nhận thức của con người cắt xén theo quan điểm, hay lập trường tôn giáo, văn hóa, chính trị, kinh tế của chính họ, trước khi họ cho nó xuất hiện trên các dạng thông tin đại chúng để cho mọi người nhận thức.

Như vậy, ta nhận thức ở nơi đối tượng đang được trình diễn ấy để hiểu được những ý nghĩa đích thực của nó, thì ta chẳng hiểu gì cả. Ta phải nhận thức ngay nơi nhận thức của người chủ trương đưa sự kiện lên truyền hình, truyền thông, báo chí, hay các dạng thông tin khác, thì cái hiểu của chúng ta mới không những bị đánh lừa bởi sự kiện, mà còn không bị cái nhận thức của người chủ trương đưa sự kiện để đánh lừa ta nữa.

Tiếp cận mọi sự kiện bằng trực giác, ta mới có khả năng trị liệu những bệnh hoạn do nhận thức của ta gây ra cho người khác và người khác gây ra cho ta.

Trong thời đại thông tin bùng vỡ, với nền khoa học tân kỳ, được sử dụng bởi những con người có những nhận thức ngã chấp, thành kiến, cục bộ và đối trá, ấy là một thảm họa cho con người hơn là phục vụ con người.

Ngày nay con người đua nhau nói về toàn cầu hóa và phần nhiều ai cũng muốn toàn cầu hóa, nhưng con người lấy cái gì để toàn cầu hóa, khi những nhận thức của con người ngày càng rơi vào những cục bộ, phe

nhóm và nhân cách của con người càng lúc càng bị phá sản bởi ngũ dục thế gian.

Thế giới con người chỉ toàn cầu hóa, khi nào con người biết nói với nhau bằng ngôn ngữ của chánh kiến mà không phải bằng những ngôn ngữ của nhận thức; phải biết nói cho nhau từ cái thấy của chánh biến tri mà không phải từ những nhận thức cục bộ và phiến diện; và phải biết thông tin cho nhau những sự kiện chính xác mà không phải thông tin cho nhau bằng những sự kiện đã được cắt xén bởi quan điểm hay lập trường.

Nếu chúng ta không cùng nhau nỗ lực tiến tới chánh kiến trong cách nhìn, chánh biến tri trong cách hiểu, chánh ngữ trong cách nói, chánh mạng và chánh nghiệp trong cách sinh hoạt, chánh niệm và chánh định trong cách rửa sạch tâm hồn và nhận thức, thì đến khi nào ta mới có nội dung của toàn cầu hóa?

Toàn cầu hóa hay văn minh tin học của thời đại chúng ta ngày nay, mà thiếu những nội dung ấy, thì toàn cầu hóa chỉ là hồ thắm, và thời đại của con người

văn minh chỉ còn lại những u minh và dối láo giữa con người với con người trên trái đất mà thôi.

Trong lúc đó mặt trời muôn đời chiếu sáng ban ngày và mặt trăng muôn đời chiếu sáng ban đêm, qua đất thì xoay chuyển mỗi ngày, còn nước thì ướt, lửa thì nóng, gió thì chuyển động và dòng sông ngàn đời vẫn chảy, mọi vật biểu hiện tác dụng rất thực của nó để hiến tặng cho nhau mỗi ngày, thì trong lúc ấy, con người tự cho mình là khôn lanh hơn mọi loài, lại mỗi ngày càng biểu lộ lòng tham lam, sự kiêu ngạo và nảo trạng thông minh ngớ ngẩn giữa mình và người, giữa mình và muôn vật, khiến cho đời sống con người ngày càng bất an và sợ hãi, bệnh viện và nghĩa địa là những nơi mà con người càng ngày càng bước tới một cách nhanh chóng!

ĐƯỜNG LỚN THỰC TIỄN

Ta hãy nhìn sâu vào các bộ phận trong cơ thể của ta mỗi ngày để mỉm cười và thấy, vị trí của mắt không phải là vị trí của mũi, vị trí của tai không phải là vị trí của miệng, vị trí của tim không phải là vị trí của phổi, vị trí của gan không phải là vị trí của thận, vị trí của bao tử không phải là vị trí của ruột già, vị trí của xương sườn không phải là vị trí của xương sống,... và mỗi bộ phận trong cơ thể của ta có một vị trí và có một chức năng nhất định của nó đối với cơ thể chúng ta.

Các vị trí trong cơ thể của chúng ta, nếu chúng bị đảo lộn, là ngay tức khắc ta có một thân thể và một cuộc sống mất bình thường đem lại nhiều rắc rối cho ta. Và các bộ phận trong cơ thể của ta không hoạt động đúng chức năng của mình mà hoạt động lạm dụng, vô trật tự, chúng sẽ đưa cơ thể của ta đến chỗ bệnh hoạn và bị hủy diệt một cách nhanh chóng.

Ta chỉ có một thân thể đẹp đẽ và lành mạnh, khi nào các bộ phận trong cơ thể của ta, bộ phận nào đứng đúng vị trí của bộ phận nấy và làm đúng chức năng của chính nó.

Mỗi khi mỗi bộ phận trong cơ thể của ta đứng đúng vị trí và làm đúng chức năng của chính nó là tự nó đã yểm trợ và hỗ trợ cho các bộ phận khác một cách an toàn và tự nhiên.

Và như vậy, ta có một thân thể đẹp đẽ, lành mạnh và có khả năng tạo ra cho ta một đời sống an lạc và hạnh phúc.

Cũng vậy, trong gia đình của mỗi chúng ta, mỗi thành viên tự ý thức và làm đúng vị trí và chức năng của chính họ là tự họ đóng góp vào sự an lạc và hạnh phúc chung của gia đình một cách hữu hiệu và tự nhiên.

Gia đình của chúng ta bị xáo trộn và bất ổn, là do mỗi thành viên trong gia đình không làm đúng chức năng và vị trí của mình, và không những không làm đúng vị trí và chức năng của chính nó mà còn lạm dụng vị trí và chức năng, khiến tạo nên sự bất ổn của gia đình.

Đối với mặt xã hội cũng vậy, mỗi thành viên của xã hội phải tự ý thức để thấy mình là gì của xã hội và xã hội cần ở nơi mình cái gì để từ nơi vị trí và chức năng của mình mà có thể đóng góp cho xã hội.

Một xã hội có trật tự và văn minh, xã hội ấy không bao giờ yêu cầu một nhà văn phải đi sản xuất lúa gạo; không bao giờ yêu cầu một nhà giáo phải đi trồng sắn khoai; không yêu cầu một người nông dân phải làm chức năng quản trị hành chánh và không bao giờ yêu cầu một nhà tu làm chức năng lãnh đạo và tuyên truyền chính trị.

Sinh hoạt xã hội và gia đình cũng như sinh hoạt thân thể của mỗi chúng ta, chỉ cần một yếu tố hoạt động không đúng vị trí và chức năng của nó là tự nó tạo ra sự bất ổn định cho chúng ta. Và nhiều yếu tố hoạt động không đúng vị trí và chức năng của nó, lại càng tạo ra sự bất an cho cơ thể, gia đình và xã hội của chúng ta.

Vậy, ta muốn có bình an trong đời sống của ta hay của gia đình và xã hội, ta hãy nhìn sâu vào từng vị

trí và chức năng trong mỗi bộ phận cơ thể của ta để học tập và rút ra những phương pháp thực hiện nhằm ổn định đời sống của ta hay của gia đình và xã hội.

Các bộ phận trong cơ thể của ta mỗi ngày đã nói cho ta biết rằng, chúng chấp nhận cùng nhau có mặt để tương sinh mà không phải để tương tranh.

Nếu mỗi bộ phận trong cơ thể của chúng ta không biết tương sinh mà chỉ biết tương tranh, chúng sẽ sinh ra nhiều bệnh hoạn cho cơ thể và đưa cơ thể đến chỗ diệt vong, và mỗi khi cơ thể đã bị diệt vong, thì chính những bộ phận trong cơ thể cũng không có lý do gì để an lành và tồn tại.

Bởi vậy, ta hãy nhìn sâu và học tập cơ chế tổ chức cơ thể của chúng ta mỗi ngày, để ta có nhiều cách nhìn thực tiễn, chính xác, xuyên suốt và lành mạnh, nhằm xây dựng đời sống hạnh phúc bản thân, gia đình và xã hội.

Ta cần biết rằng, cơ thể của mỗi chúng ta không những chỉ là một hệ thống tổ chức thống nhất hoàn chỉnh tự nhiên nhất mà còn là một cấu trúc tổ chức phân quyền và có liên hệ chặt chẽ với nhau mang tính

kế thừa hoàn chỉnh đối với toàn thể thời gian và tính hỗ dụng toàn thể, cùng khắp đối với mọi không gian nữa.

Vậy, chúng ta mỗi người hãy tự ngắm đi, để thấy con đường của thân thể chúng ta đi vô cùng rộng lớn, nhiệm mầu và thực tiễn.

Nó thực tiễn vì nó biết phân quyền một cách tự nhiên cho nhau, nó thống nhất với nhau từ một tấm lòng và nó biết hòa điệu với nhau để cộng tồn và phát triển.

Nên, đường lớn thực tiễn là con đường không dẫn đưa những kẻ lữ hành đến chỗ tuyệt lộ, cục bộ và phe nhóm, mà phát triển mãi đến chỗ vô cùng.

THỰC TIỄN VÀ SIÊU VIỆT

Chúng ta chỉ có hạnh phúc và có an lạc, khi chúng ta có bước đi thực tiễn và trong bước đi thực tiễn đó, chúng ta lại có nội dung siêu việt. Nếu chúng ta chỉ đi những bước đi thực tiễn thôi, thì chúng ta không thể có hạnh phúc được, vì bước đi thuần thực tiễn là những bước đi mang đầy bản năng và nghiệp lực. Và nếu chúng ta chỉ có bước đi thuần siêu việt, thì bước đi của chúng ta sẽ hỏng đất.

Cho nên là người đệ tử Phật, chúng ta phải đi những bước đi vừa thực tiễn, vừa siêu việt. Siêu việt ngay trong những bước đi của chúng ta, nên siêu việt mới có cơ sở để thực hiện. Bước đi siêu việt được thiết lập trên nền tảng của đời sống thực tiễn, thì bước đi ấy mới có chủ quyền và cái siêu việt của chúng ta không trở thành cái siêu việt của

mơ hồ. Bước đi thực tiễn của chúng ta do có chất liệu của siêu việt, nên bước đi đó không phải là bước đi hệ lụy.

Thực tiễn là chúng ta có thân và tâm. Trong mỗi chúng ta ai cũng có thân và tâm, đó là cái thực tiễn trong mỗi chúng ta. Chúng ta có tâm và trong tâm của chúng ta lại có Phật tính. Ai cũng có tâm cả, cho nên tâm là cái thực tiễn của thân. Nếu thân mà không có sự có mặt của tâm, thì thân đó sẽ không còn hoạt động được. Thường thường người ta thường hay nghĩ rằng, thân là thực tiễn của tâm, nhưng dưới cái nhìn của thiền quán, ta thấy rằng, tâm mới là thực tiễn của thân. Nếu thân nào vắng tâm, thì thân đó trở thành gỗ đá, trở thành xác chết. Thân ta cử động được là bởi trong thân ta có tâm, có ý thức.

Trong chiều sâu của tâm có Phật tính, cho nên Phật tính là cái siêu việt của tâm. Nhưng, Phật tính

lại là thực tiễn của sự giác ngộ. Không có sự giác ngộ nào mà không có mặt của Phật tính.

Cho nên, ta đi với bước đi cả thân và tâm, đó là bước đi của thực tiễn, và trong bước đi thực tiễn, ta chạm vào được Phật tính của chúng ta bằng sự thực tập chánh niệm tỉnh giác, thì bước đi của chúng ta sẽ thành ra bước đi siêu việt.

Chúng ta cần nhận ra được điều này. Nhận ra được điều này, thì chúng ta mới có khả năng thực tập hạnh lắng nghe và hạnh theo dõi hơi thở.

Người đệ tử Phật có thể đi những bước đi vừa thực tiễn, vừa siêu việt. Cái siêu việt ngay trong cái thực tiễn của cuộc sống chúng ta. Nhận ra được điều này, chúng ta không còn bị khủng hoảng trong đời sống hằng ngày của chúng ta, và sẽ giải quyết được mọi sự xung đột trong đời sống của chúng ta.

Một số giới trẻ tới hỏi tôi: thưa Thầy, chúng con không xuất gia, và chúng con cũng không

thành lập đời sống lứa đôi, đời sống gia đình, như vậy thì chúng con có thể tạo ra hạnh phúc được không? Bởi vì có đôi người nói, nếu không đi xuất gia thì phải lập gia đình, mà không lập gia đình thì phải đi xuất gia, hai con đường đó hãy chọn lấy một. Tôi đã trả lời cho quý vị trẻ đó: Đi xuất gia chưa hẳn đã có hạnh phúc, mà ở đời chưa hẳn là không có hạnh phúc, hoặc ngược lại. Vấn đề không phải là xuất gia hay tại gia, vấn đề không phải là có chồng hay không có chồng. Vấn đề là trong đời sống của chúng ta có được chất liệu của chánh niệm tỉnh giác hay không. Nếu ta có chất liệu này, thì ta sống với bất cứ ai, với bất cứ lúc nào và ở đâu, dù ta xuất gia hay tại gia, ta đang sống với đời sống lứa đôi hay đời sống không lứa đôi, chúng ta cũng đều có hạnh phúc được cả. Vì sao? Vì chánh niệm tỉnh giác giúp cho ta có chủ quyền thật sự trong đời sống của chúng ta. Đi xuất gia mà không có chủ quyền trong đời sống xuất gia, thì làm sao

xuất gia có hạnh phúc được? Sống trong đời sống lứa đôi mà không có chủ quyền, thử hỏi làm sao chúng ta có được hạnh phúc? Vậy, làm thế nào để có chủ quyền? Muốn có chủ quyền, thì mình phải có chánh niệm tỉnh giác. Và khi đã có chánh niệm tỉnh giác, thì ở dạng nào chúng ta cũng có hạnh phúc cả. Hạnh phúc 100%. Vì sao như vậy? Vì khi có chánh niệm tỉnh giác, tức là mình đã có chủ quyền trong đời sống của chính mình, mình đã có tự lập trong đời sống, mình đã có được sự bảo hộ trong đời sống của chính mình. Mình xuất gia mà không được bảo hộ bởi giới luật và truyền thống của gia đình tâm linh, thì sự xuất gia đó làm sao đem lại được hạnh phúc! Mình lập gia đình mà không có sự bảo hộ của hạnh phúc gia đình huyết thống, thì làm thế nào mình có được hạnh phúc! Cho nên, là người đệ tử Phật, mình phải thấy rất rõ: bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào, bất cứ lứa tuổi nào, mà biết thực tập chánh niệm tỉnh giác - mọi lúc và mọi

nơi thì tức khắc có an lạc. Khi mình thực tập chánh niệm tỉnh giác như vậy, thì mình không còn phóng tâm ra ngoài và không còn săn đuổi những cái bên ngoài. Mình không còn săn đuổi cái bên ngoài, dù cái đó là những quyền lực tối cao, thì mình sẽ có hạnh phúc, mình sẽ có chủ quyền.

Cho nên, F. Nietzsche, một triết gia người Đức, ông xuất hiện vào hậu bán thế kỷ thứ 19, sau khi thấy nền khoa học phát triển và khám phá ra những điều mới lạ không giống như những điều mà Thánh Kinh đã nói, nên ông đã tuyên bố: “Thượng Đế đã chết”. Thượng Đế chết để cho con người được sống. Sống một cách trọn vẹn của một con người, nghĩa là con người sống và có được chủ quyền. Chỉ khi nào mình sống có chủ quyền, mình mới thực sự sống; còn mình sống mà không có chủ quyền, thì mình sống mà như một cây chết vậy.

Làm thế nào để mình sống có được chủ quyền? Mình muốn có chủ quyền thì phải đấu tranh

với ai? Và ai cho mình chủ quyền? Không ai có thể cho mình chủ quyền, nếu mình thiếu chánh niệm và tỉnh giác. Mỗi chúng ta phải có chánh niệm tỉnh giác, để lấy lại chủ quyền trong đời sống của mình. Chủ quyền không có ai cho ai được cả! Chủ quyền nó nằm ngay ở nơi thân tâm của những ai đang có chánh niệm tỉnh giác. Chủ quyền của cuộc sống là cái siêu việt của thân tâm có mặt ngay trong cái thực tiễn của thân tâm.

Khi một người thực tập chánh niệm tỉnh giác, người đó không có thái độ ỷ lại và thái độ đổ lỗi. Trong khi thực tập chánh niệm tỉnh giác, mà mình không có thái độ ỷ lại và đổ lỗi, thì ngay nơi đó mình thành tựu được hạnh phúc, mình sẽ có bước đi rất là siêu việt, siêu việt ngay trong cái không ỷ lại, không đổ lỗi đó.

Ngày xưa, đức Phật đâu có ỷ lại. Nếu Ngài ỷ lại, thì Ngài sẽ không bao giờ thành Phật được. Ỗ lại là tính vốn có trong cuộc sống của mỗi chúng ta.

Ý lại ở cha mẹ, ý lại nơi mình còn trẻ, ý lại mình có trí thức, ý lại vào dòng họ của mình, ý lại vào quyền lực mình đang có, ý lại vào quê hương mình, ... Cho nên, khi đã ý lại, thì không thể tự mình đứng dậy và đi lên được. Nếu mình sống mà ý lại, thì cũng như mình đã chết rồi, hoặc nếu chưa chết, thì cũng giống như một đứa con nít vậy, chưa thể gọi là trưởng thành.

Bởi vậy, chất liệu tạo nên hướng đi của người đệ tử Phật qua mọi thời đại, đó là chất liệu bước đi siêu việt trong thực tiễn. Trong nội dung của bước đi thực tiễn và siêu việt đó, luôn luôn có mặt của chánh niệm và tỉnh giác. Có vậy, bước đi của chúng ta mới là những bước đi có chủ quyền, có tự chủ. Bước đi như vậy, mình mới chạm được tới tự tánh giác ngộ nơi tự thân của mỗi chúng ta.

Có một nhà xã hội học và tâm lý học tây Phương vào thập niên 60-70 của thế kỷ 20, ông Erich Fromm, ông ta nói: "Vấn đề đối với thế kỷ 19 là

Thượng Đế đã chết, còn vấn đề đối với thế kỷ 20 là nhân loại đã chết". Dưới cái nhìn của nhà triết gia này, thì con người không còn là con người nữa, con người đã trở thành máy móc, trái tim con người không còn rỉ được máu, mà nó rỉ toàn xăng dầu cả thôi.

Kể ra ông ấy nhìn cuộc đời như vậy cũng đúng với một vài khía cạnh nào đó, nhưng không phải là tất cả. Còn tôi, thì tôi không nhìn như vậy. Tôi nhìn con người vẫn là con người trọn vẹn, dù có qua đi bao thời gian. Thượng đế vẫn còn đó, con người vẫn còn đó, mọi chuyện vẫn còn đó, chỉ có một cái thiếu đi ở nơi con người của chúng ta, đó chính là thiếu chánh niệm tỉnh giác. Khi chánh niệm tỉnh giác trong ta không còn, thì tất cả sự sống của ta chỉ là sự sống của bản năng, của nô lệ, của vong thân, chứ không kể là thế kỷ nào cả, không kể là thế kỷ 21, 20, hay 19. Nhưng, nếu ở vào bất cứ thế kỷ nào, nếu con người vẫn có chánh

niệm tỉnh giác, thì con người vẫn còn nguyên vẹn với mọi sự hiện hữu của nó. Nếu con người có thực tập chánh niệm tỉnh giác, thì có thể Thượng đế không còn ở bên ngoài, mà Thượng đế sẽ còn ở bên trong. Thượng đế ở bên trong là gì? Đó chính là chủ quyền mà mỗi người phải tự chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Mỗi con người phải có khả năng tự sáng tạo và thiết kế đời sống cho chính mình.

Nếu chúng ta không có chánh niệm tỉnh giác, thì không những trong tương lai Thượng đế sẽ chết, mà đã chết trong quá khứ và đang tiếp tục chết trong hiện tại. Và nếu chúng ta không có chánh niệm tỉnh giác, thì không phải đạo Phật tương lai mới chết mà đã chết trong quá khứ và đang tiếp tục chết trong hiện tại. Không có chánh niệm tỉnh giác, Thượng đế chết, Phật chết, con người chết, thiên nhiên chết, môi trường chết,... chết hết. Nhưng nếu ta có chánh niệm tỉnh giác, thì Thượng đế vẫn còn,

Phật vẫn còn, mọi chuyện giữa trần gian này vẫn còn một cách nguyên vẹn.

Không có chánh niệm tỉnh giác, cha mình đang sống đó cũng đã chết, mẹ mình đang sống đó cũng đã chết, vợ mình, chồng mình, con mình, anh chị em, bạn bè mình đang sống đó cũng đã chết. Chúng ta có thấy gia đình của mỗi chúng ta đang sống đó mà đã chết không? Nếu thiếu chánh niệm tỉnh giác, thì dù có sống bên nhau, có sống cùng nhau, nhưng chúng ta có thấy nhau đâu! Ngày nào ta cũng mở mắt, nhưng chẳng có ngày nào ta thấy được nhau và chẳng có ngày nào ta thấy được sự sống. Ta cứ mãi lo chạy theo công ăn việc làm. Ban ngày đi đến các công sở kiếm ăn, giành nhau chức vụ, quyền lực; tối về lại kéo vào nhà hàng, ăn uống rượu chè no say, đến lúc mặt đỏ bừng lên, chệnh choạng về nhà. Ngủ. Sáng dậy lại tiếp tục đi kiếm ăn. Cuộc đời như vậy có gì đáng để bàn nữa đâu! Con người là cái gì? Có thấy được gì ngoài sự

tranh giành lẫn nhau về chức tước, quyền lợi, tiền bạc, mức lương,... rồi về nhà, bàn thờ tổ tiên mình đó, cha mẹ mình đó, vợ con, chồng con mình đó, mà mình đâu có thấy, chỉ thấy toàn những hình ảnh nhảm nhí trên tivi, trên điện tử. Mỗi ngày cuộn phim đời mình chỉ diễn ra có như thế và sẽ kết thúc cuộc đời một cách kỳ cục và vô vị như thế!

Vì vậy, ông Erich Fromm nói “thế kỷ 20 con người đã chết” là vậy. Và đến thế kỷ 21, ông sẽ lại nói: “Thiên nhiên và môi trường cũng chết sạch cả luôn”.

Chúng ta thấy rằng, cách đây hơn 30 năm, mình đi ở thành phố Sài Gòn đâu có bịt mũi, che mặt. Khi tôi ở Sài Gòn, cũng hơn 30 năm trước, chiều chiều ở Tu viện học xong, tôi đi bộ đến những quầy sách, tìm đọc và mua sách, nhưng mà tôi đâu có bịt mũi. Nhưng, chắc chắn rằng, bữa này nếu có đi Sài Gòn, thì cũng phải bịt mũi thôi. Không những ở những thành phố lớn, mà ngay cả

đến những vùng quê cũng vậy. Với cái đà này, thì con người sẽ chuốc lấy những tai nạn rất lớn trong đời sống của mình. Biết bao nhiêu bệnh hoạn sẽ trỗi dậy trong đời sống của tất cả chúng ta. Trong môi trường ô nhiễm về không khí, ô nhiễm về thực phẩm và ô nhiễm về tâm hồn như thế, mà chúng ta có con cháu nhiều chùng nào, thì chúng ta càng lo lắng, càng khổ tâm nhiều chùng đó. Trong thực phẩm ngày nay vốn đã bị ô nhiễm rồi, nhưng con người u mê đến nỗi lại còn muốn khai thác thực phẩm để có thêm lợi nhuận, bất kể đến sự an toàn của đồng loại, nên càng làm cho thực phẩm tiêu thụ hàng ngày của chúng ta lại càng bị ô nhiễm trầm trọng thêm.

Có một hôm, tôi được mời dự Trai Tăng, trên bàn dọn rất nhiều món ngon và lạ, có món chả cao cấp Đài Loan trông như thật vậy. Tôi nhìn đĩa chả mà cười. Và trong suốt bữa ăn, tôi chỉ chọn rau để gắp mà thôi. Bởi tôi biết, những cái vị ngon cao

cấp ấy không thật và không bền. Nếu mình không có chánh niệm tỉnh giác, thì mình sẽ bị nhiều tai họa do ăn phải những thức ăn bị ô nhiễm. Rồi, thân tâm mình cũng sẽ bị ô nhiễm, bị tai họa lây. Và mỗi khi thân tâm mình bị ô nhiễm, đâu có phải chỉ một mình mình chịu đâu! Những người thân yêu của mình, đều bị ảnh hưởng cả. Ví dụ, cha mẹ đau, thì con cái đâu có yên, con cái đau thì cha mẹ đâu có yên, vợ đau thì chồng không có yên, chồng đau thì vợ không có yên, anh đau, chị đau, thì em đâu có yên, và em đau, anh chị đâu có yên,... những học trò của Thầy đau thì Thầy đâu có yên, và có sự liên hệ với nhau, thì một người đau, là những người liên hệ với nhau đâu có yên. Cho nên, mình gặp một miếng chả, mình uống một chén rượu hay một ly bia, thì mình phải biết rõ mức an toàn hay nguy hiểm của những cái ấy. Muốn biết như vậy, thì ta phải có chánh niệm tỉnh giác.

Trong chúng ta, ai chưa biết chả chay Đài Loan, cứ mua mà dùng thử. Ngon lắm! Nhưng mà sau cái ngon đó là một cái khó gỡ cho ta, ta ăn cái ngon đó xong, thì nó sẽ đi vào trong máu của ta, và sẽ tạo ra những cái bất hạnh cho chính ta. Có đôi người đến giờ này rồi, mà vẫn cứ ưa ăn thịt, trong lúc đó tất cả những loại thịt heo, bò, gà, vịt, cá, tôm người ta đã hóa học hóa cả rồi. Heo, bò, cá, tôm,... đều được nuôi bằng những chất hóa học hết. Thế mà con người chúng ta vẫn cứ thèm ăn những thứ thực phẩm như vậy, thì trước sau gì thân tâm chúng ta cũng sinh ra nhiều tệ hại mà ngày trước cha ông của chúng ta không có hoặc ít có.

Cho nên, mình phải có chánh niệm tỉnh giác trong lúc ăn và phải có nghị lực lắm, chứ không phải đơn giản đâu. Đứng trước một đĩa rau muống chiên và một đĩa chả cao cấp Đài Loan, Hong Kong, mình phải có nghị lực hết sức, và bản lĩnh lắm, thì đôi đũa của ta mới chạm được vào đĩa rau

muống chiên. Còn nếu ta không có bản lĩnh, ta ăn theo nghiệp lực, thì đương nhiên, dù là ta ăn chay, nhưng đôi đũa của ta sẽ chạm vào nơi đĩa chả chay Đài Loan. Cho nên, ta không có bản lĩnh và nghị lực của bản nguyện, dù là ăn chay, ta vẫn ăn chay theo nghiệp lực, chứ không phải ăn chay theo bản nguyện. Và khi ta ăn chay theo nghiệp lực, thì ta vẫn đi theo dòng chảy nghiệp duyên của ta và ta không thể làm thay đổi được dòng nghiệp thức ô nhiễm của ta để mà thăng tiến. Đây là điểm mà chúng ta cần phải chú ý trong khi tu tập. Rất nhiều người cứ nghĩ rằng: “Tôi ăn chay như vậy là giải thoát”. Nếu ăn chay mà giải thoát, thì bò với trâu nó giải thoát trước mình, bởi vì bò và trâu ăn cỏ! Ta ăn chay, nhưng trong nội dung ăn chay đó, phải có hạnh nguyện, phải có nội dung của chánh niệm tỉnh giác. Chính chánh niệm tỉnh giác của ta trong lúc ăn, đã làm cho hành động ăn của ta không còn là ăn theo nghiệp lực, mà ăn theo nguyện lực. Và

chính trong giờ phút ăn như vậy, ta đã đi được vào trong Thánh đạo, đã đi vào được cảnh giới của Phật, ngay tại bữa ăn của ta. Ăn như vậy, không những ta có được sự vững chãi, thanh thoi mà còn không tạo ra một sự hệ lụy nào cho tương lai cả, bởi vì ta đã tháo gỡ những hệ lụy ấy, ngay trong hành động đang ăn của ta.

Niệm là chất liệu vốn có ở trong mỗi chúng ta. Chất liệu ấy có gì lạ đâu, trong mỗi chúng ta ai mà không có niệm! Chúng ta chỉ cần thay đổi tà niệm thành ra chánh niệm; thay đổi vọng niệm thành chân niệm; mê niệm thành giác niệm thôi, thì ngay trong khoảnh khắc ấy, ta sẽ trở thành một con người cao đẹp và siêu việt.

Cho nên, cũng từ nơi ăn mà siêu việt, và cũng từ nơi ăn mà phạm tục là vậy. Ăn mà siêu việt, vì trong hành động ăn có nội dung của chánh niệm tỉnh giác, và ăn không siêu việt là vì trong nội dung

ăn không có chánh niệm tỉnh giác, dù là ta đang ngồi ăn chay.

Như vậy, chúng ta thực tập chánh niệm tỉnh giác trong mỗi động tác của ta là ta có một đời sống rất thực tiễn, nhưng cũng rất là siêu việt. Chính đời sống siêu việt ngay ở trong đời sống thực tiễn.

Ta ngồi, ta đứng, ta nằm, ta thở, ta cười, ta làm việc,... tất cả những cái đó mà có nội dung của chánh niệm tỉnh giác, thì ngay trong mỗi động tác đó, là mỗi động tác của siêu việt. Chúng ta cần phải nhận ra được điều này.

Như vậy, đời sống siêu việt của ta đâu có phải là khó và mơ hồ? Nó chỉ khó, khi ta chưa nắm được kỹ thuật, nhưng mà dễ là bởi vì ta đã nắm được kỹ thuật rồi. Khi chúng ta đã nắm được kỹ thuật của chánh niệm tỉnh giác rồi, thì ở trong động tác nào chúng ta cũng có thể chế tác ra được niềm vui. Và khi chúng ta đã có niềm vui trong đời sống của ta rồi, thì chúng ta không cần phải đi tìm cầu

bất cứ cái gì, và van xin ai cả, bởi vì ta đã có chủ quyền trong đời sống của ta. Mỗi khi trong đời sống của ta, ta đã có chủ quyền, thì Thượng đế bên ngoài đã chết và Thượng đế trong lòng mình sống dậy. Và đức Phật bên ngoài đã đi vào trong đời sống của ta và trở thành đức Phật ở trong tâm ta và đức Phật ở trong tâm ta đã sống dậy, và đã tạo ra đời sống vững chãi, thanh thoi cho ta.

Nên, đời sống siêu việt ngay trong đời sống thực tiễn, ta có thể thực tập được, không tốn tiền, không tốn thì giờ, không tốn gì hết. Chúng ta tu, đâu có phải từ chối ăn! Chúng ta tu, chúng ta vẫn phải ăn, nhưng mà ăn ở trong chánh niệm tỉnh giác. Chúng ta tu, chúng ta vẫn nấu cơm chứ, nhưng mà nấu như thế nào! Chúng ta tu, chúng ta vẫn phải giặt áo quần chứ, nhưng phải giặt như thế nào! Chúng ta tu, nhưng vẫn làm mọi công việc chứ, nhưng phải làm như thế nào! Nghĩa là tu tập thì mọi sinh hoạt của ta luôn luôn có mặt của chánh

niệm tỉnh giác. Có đôi vị hỏi tôi, một ngày mà Thầy dạy liên tục, có khi cả ba bốn tiếng đồng hồ, Thầy nói liên tục như vậy mà sao Thầy làm được. Tôi nói với họ rằng, cái bí quyết mà tôi làm được, chính là tôi vừa dạy mà vừa thở có ý thức và đều hòa, và vừa có chánh niệm tỉnh giác trong lúc dạy. Như vậy, nên tôi vừa thả ra năng lượng là tôi liền nạp lại năng lượng ngay, do đó tôi giảng dạy ba bốn tiếng đồng hồ là chuyện bình thường.

Do đó, chúng ta thở cần phải có chánh niệm và thở thật sâu. Không có sự phục hồi sức khỏe nào nhanh chóng bằng sự tiếp xúc với không khí trong lành và thở những hơi thở có chánh niệm và tỉnh giác một cách sâu sắc.

Và khi chúng ta đã thực tập được chánh niệm tỉnh giác một cách sâu sắc được như vậy rồi, thì đời sống của chúng ta không còn có sự dong ruổi, tìm cầu bên ngoài và trong ta không bao giờ có cảm giác cô đơn, để rồi phải đi tìm kiếm. Ta có đời sống

của chánh niệm tỉnh giác, thì bây giờ ta đi tới với nhau như là những thiện hữu, như là những đóa hoa hay như những làn không khí trong lành.

Trong đời sống của chúng ta, nếu có năng lượng chánh niệm tỉnh giác nhiều chừng nào, thì định tâm và tuệ giác của chúng ta sẽ phát sinh ra nhiều chừng đó, và nó có khả năng xóa sạch những vô minh trong tâm thức ta. Khi tuệ giác xuất hiện và xóa sạch những tập khí vô minh trong tâm thức ta, thì mỗi bước đi của ta là mỗi bước đi tỏa ra ánh sáng, mỗi bước đi của ta là đi tới với ánh sáng. Phải thực tập chánh niệm tỉnh giác ngay ở trong mỗi bước chân đi của chúng ta, ngay ở trong mỗi động tác hằng ngày của chúng ta, đừng có để trôi mất. Chúng ta phải biết chế tác và gặt hái hoa trái hạnh phúc và an lạc ngay trong mỗi động tác của chúng ta. Chúng ta đừng bỏ mất bất cứ cơ hội nào cho sự chế tác và gặt hái!

Vi tính: Quảng Huệ

Chính tả: Tâm Dung

Bìa: Bảo An

Công án: Nhuận Pháp Nguyên