



Tình Yêu Bất Diệt

Tình Yêu Bất Diệt
Phật Pháp căn bản



Chân Pháp Đăng

Chân Pháp Đăng



2

Tình Yêu Bất Diệt

Lá Bối in lần thứ nhất, 2006

San Jose, California

Tác giả

CHÂN PHÁP ĐĂNG

Nhuận văn

Chân Vô Ngại

Chân Bối Nghiêm

ISBN: 1-

Copyright © 2004 by Unified Buddhist Church



tình yêu
bất diệt

Chân Pháp Đăng



4



Mục Lục

Lời cảm tạ
Đẹp mãi ngàn năm

Như cánh hạc bay

- Cốt tủy của đạo Bụt
- Hoa thơm nở trên rác bần
- Như cánh hạc bay
- Nguyên tắc y khoa
- Nẻo thoát
- Nhìn thẳng khổ đau

Bốn sự thật màu nhiệm

- Dầu chân voi chúa
- Khổ đau là bài học quý báu
- Tiếng khóc chào đời
- Mùa thu lá rụng
- Hoàng hôn buông xuống



- Lá rụng về cội
- Buồn ơi, chào em!
- Mẹ ơi! Mẹ đang ở đâu?
- Biển đánh bờ
- Sông ái dài muôn dặm
- Nguồn gốc khổ đau
- Hạnh phúc là hết khổ đau
- Con đường giải thoát

Bến bờ an lạc

- Con mắt trí tuệ
- Suy tư lành mạnh
- Môi lời là châu ngọc
- Hành động thương yêu
- Hành nghề lương thiện
- Siêng năng lành mạnh
- Ngọn đèn tỉnh thức
- Ngọn lửa đốt cháy

Cái nhìn siêu thoát

- Làm lại cuộc đời
- Công án đời người
- Sống mầu nhiệm
- Gân đèn thì sáng
- Bông hoa nhân quả
- Một cõi đi về
- Nguồn gốc của mọi hành động



- Thời gian thai nghén
- Núi lửa bùng nổ
- Thắp sáng nội tâm
- Phá vỡ ngục tù
- Thanh thân nẻo đi về



Chân Pháp Đăng



8



Lời cảm tạ

Ba mẹ đã sinh con ra, nuôi dưỡng, chăm sóc, dạy dỗ và thương yêu con. Công ơn của ba to lớn như núi cao vời vợi, tình yêu của mẹ nhiều như nước trong nguồn chảy ra. Ba mẹ đã cho con một thời tuổi thơ an lành, dễ thương và hạnh phúc. Khi vào tuổi thanh xuân, con lại được Thầy và tăng thân sinh ra thêm một lần nữa trong đời sống tâm linh thanh thoát này.

“Trùng sinh ân nặng biển trời...”

...Tái sinh trần tạ ơn người từ bi”¹

Nhờ sự nuôi dưỡng không bờ bến của ba mẹ, nhờ lòng từ bi bao la, sự dạy dỗ và dìu dắt tận tình của Thầy, các sư anh, sư chị và sư em

¹ Nguyễn Du



mà con có một đời sống nhẹ nhàng, thanh thoi như ngày hôm nay.

Con xin cảm ơn các vị Bụt, Bồ Tát và Tổ Sư, xin cảm ơn Thầy, các sư anh, sư chị và sư em.

Con cảm ơn tổ tiên, ông bà, ba mẹ, các anh chị em và các cháu.

Cuối cùng con xin cảm ơn sự sống của mọi loài, đất trời và thiên nhiên.





Đẹp mãi ngàn năm

Lời mở đầu

Tình yêu là suối nguồn tâm linh bất diệt làm bằng chất liệu thương yêu và sự hiểu biết, có khả năng rửa sạch tâm hồn trần lụy của ta. Tình yêu này thật thiêng liêng và lành mạnh. Nó tươi sáng như buổi bình minh, thơm tho như một bông sen mới nở và nhẹ nhàng như áng mây bay. Bởi thế, tình yêu này sẽ đẹp mãi cho đến ngàn sau.

“**Tình yêu bất diệt**” là trái tim của Bụt, là tâm hồn của Thầy. Nó là tình thương tình khôi và sự hiểu biết chân thật. Nó là sự giáo huấn tối hậu, là thông điệp của Bụt rằng: “Sự sống tràn đầy hạnh phúc và thương yêu.” Ta hãy sống từng giây từng phút bằng ánh sáng chánh niệm để có thể tiếp xúc với những gì mẫu nhiệm, tươi đẹp và lành mạnh. Ta biết thương thức bài ca



êm đêm của cơn mưa, tiếng hát vi vu của gió rừng. Ta có khả năng tiếp xúc với ánh mắt thương yêu của mẹ, nụ cười tươi sáng của tuổi thơ. Ta cảm thấy sung sướng được ăn bữa cơm thơm ngon... Những màu nhiệm đó sẽ nuôi dưỡng thân tâm, xây dựng đời sống của cá nhân, gia đình và xã hội. Thầy thường dạy: “Con hãy thắp lên mặt trời tinh thức bằng hơi thở ý thức, bước chân thiền hành, nụ cười tỉnh lặng để nhìn rõ mặt mũi của khổ đau, nhận ra nguồn gốc đích thật của nó, chuyển hóa tận gốc rễ phiền não. Đó là nếp sống duy nhất giúp con mở ra con đường an vui, tự do và hạnh phúc.” Hết khổ chắc chắn sẽ đưa tới hạnh phúc, bởi vì hết đêm là tới ngày, hết đói tức là no, hết mưa là tới nắng... Đặc sắc khác của thông điệp này là hạnh phúc có sẵn trong lòng khổ đau. Cũng giống như, trong rác có hoa, trong hoa có sẵn rác. Hết bệnh tật là khỏe mạnh. Hết buồn khổ tức là tươi vui. Tự do, an lạc và giải thoát có mặt trong từng giây từng phút của đời sống hàng ngày. Thấy như thế, ta không còn có khuynh hướng muốn xua đuổi nỗi buồn, cơn đau mà biết gọi tên nó để chuyển thành niềm vui, hạnh phúc.

Cuốn sách nhỏ bé này xin trao lại thông điệp và trái tim của Bụt cho các bạn. Mong các



bạn để tâm tư và thì giờ sống với thông điệp này. Nhờ đó, các bạn có thể nắm được niềm vui, an lành và hạnh phúc. Cuối cùng, các bạn có thể khám phá chất liệu “tình yêu bất diệt” tức là khả năng thương yêu, hiểu biết và tự do ngay trong trái tim mình.

Chân Pháp Đăng



14



Như Cánh Hạc Bay

(Nẻo thoát)



Nhà trà Phong Lâm

Giáo lý nền tảng

Chân Pháp Đăng



16



Cốt tủy của đạo Bụt



Tứ diệu đế là giáo lý căn bản, là nền tảng của ngôi nhà Phật Pháp. Nó là cốt tủy của đạo Bụt, là nguyên tắc chỉ đạo. Tứ diệu đế là sự thật ngàn đời muôn thuở, cho dù chư Bụt có ra đời hay không thì nó vẫn là sự thật hiển nhiên trong sự sống. Tứ diệu đế tiếng Phạn gọi là ‘catvary aryasatyami’ nghĩa là bốn sự thật vi diệu, bốn sự thật mâu nhiệm, bốn sự thật cao quý, gồm có khổ đế (dukkha), tập đế (samudaya), diệt đế (nirodha) và đạo đế (magga).

Chúng ta hãy cùng nhau học hỏi và nghiên cứu về bốn sự thật để có thể khám phá ra những cái thấy mới mẻ và xác thật. Công hiến những phương pháp hành trì thực tiễn có công năng đáp ứng với những vấn đề hạnh phúc và khổ đau đang xảy ra trong thời đại của chúng ta.

Ta học tứ diệu đế theo cách khám phá và bào chế thuốc men của ngành y khoa để có thể



điều trị và chữa lành được những cơn bệnh hiểm nghèo của thời đại như ung thư, tiểu đường, lao, cùi, trầm cảm, nóng giận, tham đắm, hận thù, bất công, chiến tranh... Trong thời của đức Thế Tôn, khoa sinh sản chưa được phát triển về các phương diện kỹ thuật, thuốc men, vệ sinh, ngăn ngừa vi khuẩn, trừ khử vi trùng cho nên việc sinh con tạo ra thật nhiều đau nhức, khổ sở, có lúc chết cả mẹ lẫn con. Bởi thế, Bụt nói: “Sinh là khổ”. Nhưng trong thời đại của chúng ta, khoa sinh sản đã tiến bộ rất xa, có những phương pháp mổ xẻ, có những loại thuốc giảm đau, có những phương cách vệ sinh tinh xảo giúp cho việc sinh con của các bà mẹ bớt đi rất nhiều đau nhức, khổ sở, khó khăn và chết chóc so với ngày xưa. Số lượng thiệt mạng do khó sinh, vi khuẩn, nhiễm trùng xuống rất thấp gần như không còn nữa. Đó là nhờ vào sự giữ gìn, bảo hộ của những phương tiện vệ sinh, thuốc men và kỹ thuật sinh sản. Cho nên, ta có thể nói “sinh không còn đau khổ như thời xưa.” Tuy vậy, chúng ta có rất nhiều vấn đề khó khăn và khổ đau cần phải được quan tâm như ô nhiễm môi trường, chiến tranh, khủng bố, phá thai, xì ke, ma túy, rác rến, dân mẫn, cờ bạc, bệnh xi đa...



Tuy nhiên, thời đại nào con người cũng có những nỗi khổ do hờn giận, ganh tỵ, sợ hãi, hiểu lầm, kỳ thị... biểu hiện ra từ trong chiều sâu tâm thức. Bởi vậy, sự thật thứ nhất là khổ để có nguồn gốc sâu đậm trong tâm khảm của mỗi người. Do đó, con đường khám phá về bản chất của tứ diệu đế cũng là cơ hội khai mở kho tàng bí mật ngàn đời của tâm thức để hiểu rõ nguồn gốc của khổ lạc, ghét thương, mê ngộ, giải thoát và luân hồi.

Bản chất và nguyên tắc hành trì của tứ diệu đế là sự thật muôn đời. Nhưng cách trình bày, sự hiểu biết và những khám phá về giáo lý này phải được cụ thể hóa cho phù hợp với những vấn đề trong các lĩnh vực thân tâm, gia đình và xã hội. Nhờ vậy, giáo lý này vẫn còn là gia tài quý báu, có công năng làm đẹp sự sống của con người hiện thời và mãi về sau.

Bài thực tập thứ nhất:

Thở vào biết tôi đang thở vào
 Thở ra biết tôi đang thở ra
 Thở vào tôi biết tôi đang còn sống
 Thở ra tôi mỉm cười với sự sống màu
 nhiệm
 Thở vào tôi biết Bụt đang có mặt trong tôi



Thở ra tôi thấy tâm tinh táo và sáng suốt
Thở vào tôi tiếp xúc với nền tảng căn bản
của đạo Bụt

Thở ra đó chính là bốn sự thật mâu nhiệm
Thở vào tôi không sợ khổ đau và khó khăn
Thở ra khổ đau và khó khăn sẽ nuôi tôi
lớn lên



Hoa thơm nở trên rác bẩn

Trước khi đi sâu vào giáo lý bốn sự thật vi diệu, ta hãy thử nhìn vào những đặc tính thiết yếu của giáo lý này để hiểu thêm tầm quan trọng và sâu sắc của nó.

Đặc tính thứ nhất là tính tương tức và cái nhìn nhất quán của tứ diệu đế, nghĩa là bốn sự thật liên hệ mật thiết với nhau. Ta không thể nào tách rời khổ đế ra ngoài tập đế, diệt đế và đạo đế. Sự thật về khổ đau luôn luôn chứa đựng sự thật về nguyên nhân của khổ đau, sự vắng mặt của khổ đau và con đường đưa tới sự chấm dứt của khổ đau. Không thể nào có khổ đau mà không có nguyên nhân của nó. Chính vì thế, ta mới có cơ hội chấm dứt được những nguyên nhân ấy bằng nhiều con đường, trong đó có con đường của tám sự hành trì chân chánh. **Cho nên, ta có thể nói rằng tứ diệu đế là tiếng nói của niềm tin, tiếng nói của hy vọng:** khổ đau có thể trở thành an lạc, giận hờn có thể trở thành thương yêu, nghèo đói có thể chuyển thành thịnh vượng, chiến tranh có thể trở thành hòa bình... Điều này cũng đúng với trường hợp của tập đế, diệt đế và đạo đế. Tức là sự thật về



con đường (đạo đế) luôn đưa tới sự chấm dứt nguyên nhân của khổ đau, chuyển hóa phiền muộn để trở thành an vui, tự do và hạnh phúc. Nếu con đường ấy là trộm cướp, giết người, lừa gạt, tà dâm, cờ bạc, rượu chè...cốt chỉ đưa tới đau khổ, bất an, thù hận, tù tội thì đó không phải là đạo đế. Đó là những con đường xấu ác gọi là **tà đạo** ngược lại với **chánh đạo**.

Có một số người chưa hiểu hết chiều sâu của tứ diệu đế nên trình bày và diễn thuyết nó như là giáo lý chỉ nói về đau khổ. Cuộc đời là đau khổ, tình yêu là bi lụy, có thân thể nên có đau nhức, vợ con là oan gia nghiệp báo, nguồn gốc của khổ đau... Suy tư như thế, người ta vô tình phủ lên sự sống vốn chứa đựng đầy ấp thương yêu và hạnh phúc một màu đen u ám, tối tăm và chán chường. Trong khi đó, sự sống rất là màu nhiệm như trời xanh, mây trắng, nắng mai, mưa chiều, chim ca, hoa nở, trẻ thơ, hòa bình, an vui, tình yêu, lý tưởng... Vợ chồng, con cái không phải là oan gia nghiệp báo mà là một nhân duyên hội ngộ tuyệt vời để tiếp nối dòng đời tổ tông. Con cái là món quà vô giá mà vũ trụ, cha mẹ, ông bà và tổ tiên đã trao tặng cho ta. Thế thì, tại sao ta lại bảo chúng là oan gia nghiệp báo?



Theo cái nhìn của di truyền học, con cái là sự tiếp nối của cha mẹ, ông bà và tổ tiên. Sức sống về tài năng, kinh nghiệm, hoài bão, tình thương và sự hiểu biết của bao nhiêu thế hệ tổ tiên trong quá khứ được trao truyền lại cho con cái. Vì vậy, con cái không phải là món quà quý giá thì còn là gì nữa? Vợ của anh cũng thế, từ thuở ban đầu cô ấy đã trao cho anh một tình yêu trong sáng, nồng nàn và tha thiết. Nàng hy sinh cả một đời người để sinh con, nuôi con, làm lụng tảo tần, xây dựng cho anh một gia đình dễ thương và gương mẫu. Vậy mà mỗi khi đau khổ hay buồn giận thì anh thường than rằng: *“vợ là oan gia, cửa nhà là nghiệp báo.”* Thật là cái nhìn thiếu trí tuệ và không sáng suốt. Tóm lại, tất cả những yếu tố trong sự sống luôn luôn nuôi dưỡng, yểm trợ và che chở cho ta. Ta hãy nên trân quý sự sống mà đừng bị một tín ngưỡng sai lầm hay một cái nhìn thành kiến nào làm mất đi niềm vui sống và kính thương đối với cuộc đời. **Như thế, cuộc đời đau khổ hay không đều tùy thuộc rất nhiều vào cái nhìn và thái độ sống của ta.**

Tuy nhiên, khổ đau là một bài học, là một cơ hội quán chiếu để thấy rõ ràng nguyên nhân của nó thì tự nhiên ta cũng tìm thấy được con đường đưa tới an lạc và thanh thoi. Chiến tranh



Việt Nam đã gây ra thật nhiều thù hận, tan thương và chết chóc cho toàn thể đồng bào. Nó in lại sâu đậm trong tâm hồn người Việt những vết đau thương ngàn đời. Cho nên hiện giờ bất cứ người Việt ở trong nước cũng như ở ngoài nước đều đã nếm được bài học đau thương ấy. Chúng ta phải làm đủ mọi cách đừng bao giờ tạo ra một cuộc chiến tranh như thế trên quê hương yêu dấu. Ta hãy mở lòng ra để ca ngợi hòa bình. Hãy thử đọc một bản nhạc của Trịnh Công Sơn về nét đẹp của hòa bình.

*“Đường sóng gió đã qua đi
Đường hòa bình đã đến rồi
Năm hai ngàn ta đi tới
Đường tương lai quanh ta rộng lối
Đường bão tố đã qua đi
Đường hòa bình đã sáng ngời
Những con đường còn đi mãi
Đường thênh thang dưới chân người...”²*

Hòa bình là bình an và hòa điệu. Có sự hòa điệu giữa con người với con người, giữa con người với mọi loài và thiên nhiên thì mới có hòa bình thật sự. Nếu không có sự hòa điệu này thì dễ đưa tới việc tranh giành, khai thác, lợi dụng trong đời sống tạo ra sự bất an, hỗn loạn, chiến tranh và hận thù.

² Trịnh Công Sơn



Chặt cây, đốn rừng và phá núi đưa tới lụt lội hoặc hạn hán, làm hư hại nhà cửa, ruộng vườn và đất đai, gây nên nạn nghèo đói, bệnh tật, chết chóc. Cho nên, ta hãy bảo vệ thiên nhiên, giữ gìn cây rừng, núi non và biển hồ. Núi rừng, cây cối sẽ giữ nước mưa lại ở trên cao, chặn đứng đà tuôn chảy của nước nguồn, giúp cho ta tránh khỏi nạn lụt lội. Bên cạnh đó, núi rừng còn có khả năng hấp thụ thán khí và cung cấp dưỡng khí thật bổ ích cho con người và mọi loài động vật. Biển hồ là mạch sống của mọi loài chúng sanh nên ta hết lòng giữ gìn và bảo vệ cho sạch sẽ.

Cũng vậy, con người cần học cách sống hòa điệu với nhau, vì ai cũng muốn được bảo vệ và thương yêu, ai cũng muốn sống trong an toàn và hạnh phúc, ai cũng cần được ấm no và lo sợ nghèo đói. Máu ai cũng đỏ, nước mắt ai cũng mặn, do đó chúng ta hãy đừng làm khổ nhau, không nên lợi dụng sức lao động của nhau, đừng ai giành giật hay chiếm đoạt của cải của ai và nhất là đừng ai sát hại ai. Người nào cũng có cha mẹ, gia đình và người thương, làm khổ người đó tức là làm đau buồn luôn cha mẹ, gia đình và người thương của người ấy. Nếu không thấy được sự liên hệ mật thiết giữa con người với nhau, giữa con người với thiên nhiên



thì ta dễ sống theo tâm tham lam và ích kỷ, tạo ra biết bao nhiêu khổ đau cho mọi loài mà còn làm tàn hoại thiên nhiên.

Cũng như trên, cờ bạc đã phá tan hạnh phúc của nhiều gia đình, tạo ra trộm cướp, lừa gạt và đồ võ. Người thua bạc cảm thấy buồn bã, chán chường, làm vợ con buồn giận, mất mát tiền của, gia đình bất an. Người thắng cờ bạc cũng chẳng sung sướng gì, bị kẻ thua bạc oán hận hoặc ganh tức, mang tiếng gian lận. Cả hai trở thành đối nghịch và oán cừu với nhau. Bởi thế, ta nhất định từ khước các món cờ bạc, những sòng bài (casino) hiện giờ rất thịnh hành ở Hoa Kỳ và các nước Âu Châu không thể nào có mặt trên đất nước Việt Nam thân yêu của chúng ta.

Cũng như thế, vợ chồng gây lộn, cãi vã, đánh đập lẫn nhau luôn tạo ra không khí bất an, nặng nề và khó thở trong gia đình, cho nên vợ chồng tránh bớt sự tranh chấp, vợ biết nhường chồng, chồng biết lắng nghe vợ. Cả hai người thực tập nói lời nhỏ nhẹ, hòa ái và xây dựng cho nhau. Mùa Đông năm nay, vợ chồng anh Tiến đem cháu Nancy đến tu viện Rừng Phong tu tập cùng với các thầy và các sư cô. Mỗi lần anh phát biểu hoặc chia sẻ gì thì luôn được người vợ, tức là chị Liễu, tán đồng và ca ngợi



hết lòng. Tôi vừa ngạc nhiên vừa tò mò nên hỏi: “Anh làm sao mà giỏi như vậy? Hình như chị luôn đồng ý và ca ngợi lời nói của anh.” Anh trả lời: “Bạch thầy! Bởi con biết lắng nghe vợ con, cho nên ý kiến của con cũng là ý kiến của vợ con. Bên cạnh đó, con hiểu được một phần ý nghĩ của vợ con. Do đó, chúng con sống chung hòa điệu dễ dàng như nước với sữa.” Thật là cặp vợ chồng gương mẫu, tâm đầu ý hợp. Đó là nhờ họ biết lắng nghe và nâng đỡ nhau trong đời sống tu tập.

Tóm lại, ta phải nhận diện bản chất chân thật của khổ đau và những nguyên nhân đích thực đưa tới khổ đau để đừng tiếp tục đi theo lẽ thói suy tư, hành động và nói năng như thế. Hiểu như vậy, ta mới tạo ra niềm tin yêu và hy vọng cho ta và cho những người chung quanh.

Cho nên “diệt đế” không phải chỉ là sự chấm dứt của những nguyên nhân khổ đau mà còn là niềm vui sống, an lạc, tình nghĩa vợ chồng, xây dựng quê hương, hóa giải hận thù, đem lại bình an cho cá nhân, gia đình và xã hội. Thông thường, mỗi khi đau răng, ta cảm thấy khổ sở, nhức nhối nhưng ta thường hay quên rằng không đau răng là hạnh phúc. Bệnh tật là đau nhức nhưng còn khỏe mạnh để làm việc là hạnh phúc. Những người mù lòa cảm thấy cuộc



đời đen đui, tối tăm, trong khi đó, ta đang có đôi mắt sáng để thấy được thế giới màu sắc và những người thương mà vẫn thường quên đi niềm hạnh phúc vô biên ấy. Khi đói mà được ăn là hạnh phúc, khi khát mà được uống là hạnh phúc, tâm hồn thanh thản không phiền muộn là hạnh phúc... Như thế, cuộc đời này có biết bao yếu tố hạnh phúc đang dần trải khắp mọi nơi trong sự sống. Diệt đế là cửa ngõ đưa ta vào thế giới của tự do, cho nên ta hãy vui sướng đi để yêu thương cuộc đời và nuôi dưỡng cho thật nhiều hạnh phúc.

Bây giờ, ta hiểu rõ tại sao diệt đế là sự thật mầu nhiệm mà khổ đau cũng là sự thật vi diệu khác, bởi chúng đều là cửa ngõ đi vào hạnh phúc và an vui. Không có khổ đau thì ta sẽ không biết hạnh phúc là gì? Chưa nếm được nỗi khổ quần quai của cái đói thì ta cũng không nếm được hạnh phúc được ăn no. Chưa thấy được nỗi khổ của chiến tranh, thù hận thì ta cũng chưa biết thế nào là hòa bình, thương yêu. Do đó, nhìn thẳng vào khổ đau (khổ đế), ta thấy được hạnh phúc (diệt đế). Trong rác có hoa và trong hoa có sẵn rác. *“Cái này là cái kia. Cái này có vì cái kia có. Cái này không vì cái kia không”*. Đó chính là tinh yếu của giáo lý duyên khởi, nguồn tuệ giác đạo Bụt.



Vậy nên, hãy chấp nhận và trân quý khổ đau như một phần hiện hữu thiết yếu của sự sống, bởi vậy không có một hiện tượng nào trong sự sống mà không có giá trị, mục đích và ý nghĩa thiêng liêng của nó. Không có cái thấy này, con người thường có khuynh hướng chạy trốn khổ đau, chối từ khó khăn, nghèo đói, bệnh tật. Cố sức đi tìm kiếm hạnh phúc mà họ không ngờ rằng hạnh phúc phải tìm ở ngay trong khổ đau. Đó là một sự thật tuyệt vời do chính Bụt đã chứng nghiệm dưới cội Bồ Đề và chia sẻ lại cho chúng ta.

Bài thực tập thứ hai:

Thở vào tôi đang đau răng
Thở ra tôi mỉm cười với sự đau nhức ấy
Thở vào tôi biết nhức răng bởi do thức ăn
làm sưng nướu
Thở ra tôi quyết tâm đánh răng cho thật
sạch
Thở vào tôi biết đau răng có thể chấm dứt
Thở ra không nhức răng chính là niềm vui
sướng



Như cánh hạc bay



Đặc tính thứ hai của tứ diệu đế là nguyên tắc chỉ đạo. Đó là phương pháp hướng dẫn về con đường thực tập.

Tu tập là nhận diện sự thật, là đối diện với sự thật tức là nhìn thẳng vào sự sống đang có mặt trong ta và quanh ta. Có đau khổ thì biết là ta đang có đau khổ. Có hạnh phúc thì biết ta đang có hạnh phúc. Mỗi khi buồn giận biết ta đang buồn giận. Lúc nào tự ái biết ta đang tự ái. Có tham đắm thì biết ta đang có tham đắm. Có tự do thì biết ta đang có tự do. Nhìn cảnh bình minh rực rỡ mà cảm thấy hạnh phúc thì biết ta đang có hạnh phúc. Có bình an trong nội tâm thì biết ta đang có sự bình an. Đây là con đường tắc. Biết là con đường chim bay, như cánh hạc bay vào khung trời thênh thang của hạnh phúc. Tu tập như thế thật là thanh thoi và thoải mái vô cùng! Cho nên, ta không cần phải che đậy, trốn chạy hay sợ hãi bất cứ một vấn đề gì.

Tứ diệu đế có tính cách phổ biến, bao trùm tất cả giáo lý của Phật. Bởi vậy, bất cứ kinh điển



nào thiếu nền tảng và bản chất của tứ diệu đế, tức là nhận diện về khổ đau đang hiện thực, tình trạng đưa tới khổ đau và con đường đưa tới hiểu biết, tình thương và giải thoát thì nó không phải là Phật pháp chánh thống. Muốn xây căn nhà, biệt thự, tòa cao ốc, người xây dựng phải đặt nền móng cho vững chắc, bởi vì không xây như thế thì ngôi nhà ấy sẽ dễ bị sụp đổ. Tứ diệu đế là nền móng của ngôi tòa Phật Pháp đó. Tứ diệu đế là ‘nhựa sống’ của cây cổ thụ Phật giáo đã sống cách đây trên hai ngàn năm, và nó đã sinh ra không biết bao nhiêu cây con. Cố nhiên, cây phải cần có “nhựa” mới có thể sống còn một cách mạnh khỏe và xanh tươi. Thiếu nhựa sống, cây sẽ bị ốm yếu và không thể nào sinh ra được lá xanh và hoa thắm. Cho nên, Tâm kinh Bát Nhã, kinh Bảo tích, Hoa nghiêm, Pháp Hoa đều nói về khổ đau và những phương pháp tu tập chuyển hóa thành an lạc.

Bốn sự thật cao quý là con mắt tinh khôi và tình yêu thủy chung của Bụt. Người bắt đầu chuyển bánh xe chánh pháp bằng bốn sự thật vi diệu và tám sự hành trì chân chánh; tới khi gần nhập diệt, Bụt cũng nói về bài pháp này cho vị đệ tử xuất gia cuối cùng là tôn giả Subadha.



Bài thực tập thứ ba:

*Thở vào tôi đang ôm ấp cơn giận
Thở ra tôi mỉm cười với cơn giận
Thở vào cơn giận tác động bởi sự tự ái qua lời
nói mỉa mai, chê trách hay đùa cợt của người
khác
Thở ra tôi thực tập làm êm dịu lại cơn giận và
thấy rằng tự ái chính là nguồn gốc chính tạo
thành ngọn lửa nóng giận trong tôi.*



Nguyên tắc y khoa

Đặc tính thứ ba của tứ diệu đế là nguyên tắc y khoa, tức là cái thấy phù hợp với nền văn minh y khoa hiện đại. Lời tuyên bố này chính do Bụt nói ra trong kinh Tạp A Hàm số 389.

“Có bốn phương pháp thành tựu gọi là vua của bác sĩ, xứng đáng được ngôi vua. Những gì là bốn? Thứ nhất là khéo biết bệnh, thứ hai là khéo biết nguyên nhân của bệnh, thứ ba là khéo biết cách đối trị cơn bệnh, thứ tư là biết trị bệnh để về sau nó không còn tái phát nữa.”

Bác sĩ phải biết xét nghiệm, điều trị và chữa lành cho bệnh nhân theo nguyên tắc y khoa, cho nên bác sĩ biết rõ cơn bệnh như đau bụng, cảm lạnh, ho, sốt, nhiễm trùng, ung thư... Bác sĩ thăm xét kỹ lưỡng để biết rõ nguyên nhân của cơn bệnh như do trúng gió, sởi mũi, khí lạnh, thời tiết, vi trùng, nhiễm trùng... Từ đó, bác sĩ mới tìm ra được phương thuốc đối trị



con bệnh ấy, nên thoa thuốc, cho mưa, cho xô, nhỏ mũi, xông, toát mồ hôi... Đau bụng này là loại bệnh gì? Do nguyên nhân đầy hơi, không tiêu, tiêu chảy, giun sán hay vi khuẩn. Các bệnh khác cũng phải chẩn đoán và khám nghiệm như thế. Trị bệnh bằng cách nào? Bệnh cảm trị bằng Tylenol, sốt nóng trị bằng paracetamol, hơi trong bụng trị bằng carbomango, nhiễm trùng cổ, họng, da trị bằng thuốc Cefuroxim, ung thư điều trị bằng điện xạ (electric radiation) hay điều trị hóa học (chemal therapy)...

Cũng như trên, ta nhận diện nỗi khổ này là loại gì? Nó là cơn giận, tự ái, chán nản, sợ hãi hay đam mê. Nó thuộc về thân thể hay tâm ý, cảm thọ hay bệnh tật. Cơn giận là ngọn lửa thiêu đốt thân tâm, tạo ra cảm thọ bất an và khó chịu, thường chi phối suy tư và tình cảm của ta. Cho nên, ta phải biết nhận diện, gọi tên cơn giận ấy cho tường tận. **Giận biết giận, buồn biết buồn, thương biết thương, ghét biết ghét... là phương pháp thực tập đơn sơ mà tuyệt diệu vô cùng gọi là nhận diện đơn thuần (pure recognition).** Từ đó, ta thực tập hơi thở ý thức, bước chân thiền hành, tọa thiền tĩnh tâm, quán chiếu nhìn sâu để làm lắng dịu cơn cảm xúc giận hờn và thấy đâu là nguyên nhân chính tạo thành ngọn lửa sân hận.



Theo lời Bụt dạy, cơn giận bắt nguồn từ hạt giống sân hận ở trong tàng thức mà ta đã tiếp nhận từ cha mẹ, ông bà và tổ tiên. Chính hạt giống này mới có khả năng bùng nổ để trở thành khối lửa sân hận. Cũng giống như hạt cải được ấp ủ trong lòng đất ẩm ướt với độ nóng đúng mức thì nó mới có thể nảy mầm trở thành cây cải con, không có hạt cải thì không thể nào có được cây cải con, đất không có khả năng cung cấp cây cải con mà chỉ làm điều kiện thuận lợi nuôi dưỡng cho hạt cải nảy mầm và lớn lên. Cũng như thế, cơn giận không thể tự nhiên mà bùng nổ, không thể do từ bên ngoài đưa tới, không phải do trời đất hay bất cứ ai đưa tới. Nó phát khởi từ hạt giống giận hờn trong tâm thức do sự tác động bởi lời nói, hành động hoặc ý kiến từ bên ngoài. Thấy rõ nguyên nhân chính của nó, ta không còn trách móc, đổ lỗi, hiềm hận người kia nữa, nhờ vậy, ngọn lửa sân hận trong tâm từ từ yếu dần rồi dập tắt, đưa tới sự hiểu biết, tha thứ và thương yêu.

Những trường hợp khác cũng vậy, tức là nhận diện và quán chiếu vào bản chất của chúng để thấy nguyên nhân chính tạo thành niềm đau nổi khổ. Lạnh thì mặc thêm áo, nóng thì bớt áo, giận thì đừng nói, đau bụng thì đừng nên ăn, cảm thì phải tránh nước...



Thấy và thực tập như thế tức là đi đúng nguyên tắc y khoa, phương pháp thực hành của bốn sự thật màu nhiệm.

Bài thực tập thứ tư:

*Thở vào nhưc đầu này do bị cảm lạnh
Thở ra ta xoa dầu và xoa bóp cho máu
huyết lưu thông
Thở vào ta nhận diện sự đam mê phim
ảnh tình cảm và kiếm hiệp
Thở ra nó làm mất thì giờ và sự thực tập
hàng ngày của ta
Thở vào bởi vì ta đã đem máy vô tuyến
truyền hình vào trong phòng
Thở ra ta nên chuyển máy vô tuyến
truyền hình đi nơi khác*



Nẻo thoát

Đặc tính thứ tư của bốn sự thật là con đường trung đạo. Con đường này giúp ta vượt thoát sự vướng mắc vào hai thái cực. Một là đắm chìm trong khoái lạc, ham muốn, chôn vùi cuộc đời trong sự tom góp tiền bạc, của cải, đam mê sắc đẹp, tranh dành quyền lợi, tìm cầu thức ăn vị ngọt và đắm chìm trong những trò giải trí thế gian như phim ảnh trần lụy, rượu chè trụy lạc, âm nhạc ồn ào. Hai là hành hạ thân xác cho hao mòn sức khỏe, kiệt quệ sự sống. Cả hai con đường ấy đều đưa tới sức tàn phá của thân tâm, không thể giúp ta có đủ năng lượng đi tới trên con đường thành tựu đạo nghiệp và chí nguyện độ tha.

Bốn sự thật cao quý là bài kinh đầu tiên mà Bụt đã giảng cho năm anh em Kiều Trần Như để gỡ mối tơ lòng của họ do nhận thức sai lầm về tính lưỡng nguyên giữa “thân và tâm”. Thời đó, đa số người tu theo phái khổ hạnh (asceticism), xem thân thể là ngục tù của tâm linh, là nơi chứa đựng nhiều tội lỗi bởi ham



muốn và dục vọng. **Diệt dục** là con đường giải thoát lý tưởng, cho nên họ tu tập theo con đường cực kỳ khổ hạnh. Họ nhịn đói nhịn khát, ép xác tới mức kiệt quệ sức lực để dục vọng không còn cơ hội phát khởi nữa. Bụt cũng có kinh nghiệm về phép tu này.

Hồi đó, sa môn Gotama thực tập khổ hạnh nơi các hang động dưới chân núi Dungsiri. Sa môn đi vào bãi tha ma để không chế niềm sợ hãi. Ông ngậm cứng miệng lại để lưỡi sát vào họng mà điều phục tâm loạn tưởng. Ông thực tập nín thở để điều phục sự đòi hỏi của thân tâm... Ngày tháng trôi qua, thân thể ông hao mòn, gầy guộc thật nhiều. Có ngày, ông chỉ ăn một trái cây thối lượm được đâu đó dưới chân ông. Có khi, ông chỉ ăn một miếng phân khô nằm dưới đất hoặc trên bờ ruộng. Thân hình ông quá tiều tụy và ốm o, chỉ còn da bọc lấy xương, bao nhiêu xương sườn đều lộ rõ ra nên ai cũng có thể đếm được, râu tóc ông để dài tới chân, mình mẩy thật hôi hám. Mỗi khi ông đưa tay lên sờ đầu thì tóc rụng xuống từng mảng, vì những mảng tóc ấy không còn chỗ dính lại trên da đầu. Thật là tội nghiệp! Thật là khủng khiếp! Một hôm nọ, ngồi thiền định trong bãi tha ma dưới chân núi, sa môn Gotama bừng tỉnh và nhận thấy con đường khổ hạnh là lối tu lầm lạc.



“Nắng đã tắt, và gió chiều nhẹ nhàng tới sờn trên làn da ông. Đã ngồi trọn một ngày trong nắng, bây giờ Siddhatta thấy làn gió mát dịu lạ thường. Ông thấy tâm hồn ông sáng khoái hơn ban ngày nhiều lắm. Ông nhận ra rằng thân và tâm là một thực thể không thể tách rời ra và sự an lạc của thân có liên hệ tới sự an lạc của tâm. Hành hạ xác thân cũng là hạnh hạ tâm trí.”³

Cảm thọ dễ chịu cũng là một giọt nước trong dòng sông cảm thọ. Cuộc đời này đã có quá nhiều khổ đau thì tại sao ta lại chối từ cảm thọ dễ chịu và chạy theo con đường ép xác tạo thêm khổ đau làm gì? Cảm thọ dễ chịu này đâu có làm cho ta u mê hay tham đắm. Trái lại, nó giúp cho tâm hồn thêm sáng suốt, thật là bổ ích cho công việc thiền định và quán chiếu.

Thân và tâm là hai mặt của cùng một thực tại. Cũng giống như hoa với rác, nếu xem rác là hôi thối, dơ bẩn nên vứt bỏ nó đi thì lấy gì làm phân xanh để vun bón cho cây xanh tươi mà đơm hoa kết trái cho cuộc đời. Cho nên, ta phải thấy tính liên hệ mật thiết giữa thân tâm, hoa rác, khổ lạc và mê ngộ. Bụt nói với cô bé Sujata:

³ Đường xưa mây trắng -- Nhất Hạnh



“Ta đã thấy rằng kèm chế xác thân không phải là con đường có thể giúp con người đạt Đạo. Thân thể không phải chỉ là một dụng cụ. Thân thể là đèn thờ của tâm linh, thân thể là chiếc thuyền vượt biển. Vì vậy ta đã từ bỏ con đường kèm chế xác thân bằng sự đói khát và chịu đựng.”⁴

“Từ vô minh mà có hành, từ hành mà có thức, từ thức mà có danh sắc, từ danh sắc mà có lục nhập, từ lục nhập mà có xúc, từ xúc mà có thọ, từ thọ mà có ái, từ ái mà có thủ, từ thủ mà có hữu, từ hữu mà có sinh, từ sinh mà có lão tử và khổ đau chồng chất thành khối. Nếu vô minh không còn thì hành không còn, hành không còn thì thức không còn, thức không còn thì danh sắc không còn, danh sắc không còn thì lục nhập không còn, lục nhập không còn thì xúc không còn, xúc không còn thì thọ không còn, thọ không còn thì ái không còn, ái không còn thì thủ không còn, thủ không còn thì hữu không còn, hữu không còn thì sinh không còn, sinh không còn thì lão tử không còn và nguyên khối khổ đau chồng chất kia bị tiêu diệt.”⁵

Tóm lại, con đường trung đạo là lia hai biên kiến có không, còn mất, một khác, sinh

⁴ Đường xưa mây trắng -- Nhất Hạnh

⁵ Kinh trung đạo nhân duyên -- Nhật tụng thiền môn



diệt. Nó chính là giáo lý nhân duyên, nghĩa là “cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt”. Tâm hồn kiệt quệ vì thân thể kiệt quệ, tâm hồn bệnh hoạn vì thân thể bệnh hoạn, tâm hồn bừng sáng, thanh thoi vì thân thể kiện khương, an lành... Con đường này chính là nẻo thoát để bước vào chân trời tự do.

Bài thực tập thứ năm:

*Thở vào ta không nên đày ải thân tâm
quá đáng như nhịn đói, nhịn khát...*

*Thở ra ta cũng không say đắm và đam
mê vào việc ăn uống, ngủ nghỉ...*

Thở vào ta nhất định không ngủ nướng

*Thở ra ta giữ gìn sự thực tập đều đặn với
đại chúng*

*Thở vào ta thực tập sống nếp sống tri túc
thiếu dục*

Thở ra ta để thì giờ tu tập với đại chúng



Nhìn thẳng khổ đau

Tứ diệu đế còn có tên là Chuyển Pháp Luân Kinh tức là bài kinh nói về sự chuyển động của bánh xe chánh pháp. Chánh pháp luôn có mặt tràn đầy trong sự sống bao trùm khắp không gian và thời gian. Nhưng mãi tới khi đức Thế Tôn khám phá và chứng nghiệm dưới cội bồ đề thì Người mới bắt đầu thuyết giảng về “**bốn sự thật**” như hành động quay bánh xe giáo pháp, tức là mở ra con đường đi vào sự thật. Trong kinh này, đạo đế là ‘con đường bát thánh’ tức là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, nhưng trong nhiều kinh khác, đạo đế không phải chỉ có con đường bát thánh mà còn có nhiều con đường khác nữa. Cũng do thế, người ta thường nói tới ý niệm ‘tám vạn bốn ngàn pháp môn’. Nghĩa là có nhiều con đường lắm như hơi thở ý thức, bước chân thiền hành, niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, tu từ bi, tu hỷ xả, quán vô thường, vô ngã, không và vô tướng. Tuy nhiên,



ta có thể tóm lược toàn bộ văn học đồ sộ về giáo lý của Bụt trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Trợ đạo nghĩa là nâng đỡ trên con đường giải thoát, gồm có: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát thánh đạo phần.

‘**Chuyên**’ cũng còn có nghĩa là hành động (taking action) mà kinh này gọi là ‘**tam chuyên**’: *thị chuyên, khuyến chuyên và chứng chuyên*.

Thị chuyên là *nhận diện*, tức là chỉ mặt, nhìn thẳng vào khổ đau. **Thị** là đưa ngón tay chỉ vào mặt mũi của sự kiện ấy. Đây là cơn giận. Kia là nỗi buồn. Mi là sợ hãi. Ta đang ganh tỵ. Ta đang chán nản. Ta đang đau răng... Vì thế ‘tu tập’ không có nghĩa là không được ham muốn hay giận hờn. Sự thật thì thỉnh thoảng sắc dục vẫn có mặt trong ta như một cơn sốt đang sôi sục. Điều quan trọng là thấy được cơn dục vọng đó để chăm sóc và quán chiếu. Cũng giống như, bác sĩ giỏi phải có khả năng tìm ra cơn bệnh thật sự của bệnh nhân. ‘Thấy bệnh’ là điều tiên quyết để tìm ra nguyên nhân mà điều trị. Nhận rõ sắc dục, ta trở về với hơi thở, làm êm dịu cơn cảm xúc mà đừng hành động, suy nghĩ hoặc nói năng có thể tạo thêm đổ vỡ và tan nát bản thân và người thương.



Khuyến chuyển là hành động *muốn hiểu* về bản chất của nỗi khổ. Ta thật sự muốn hiểu rõ vì sao ta nổi giận. Do đâu mà cơn giận biểu hiện, từ lời nói nào, hành động nào của người kia làm ta nổi giận? Ta phản ứng ra sao khi nghe lời nói ấy? A! Đúng rồi, ta tự ái, ta mặc cảm, ta ghét bỏ... Như thế, khuyến chuyển chính là công việc quán chiếu về nguồn gốc của cơn giận. Điều này cũng áp dụng cho tham đắm, nghi ngờ, hiểu lầm... Đây là sự thực hành, cũng giống như công việc điều trị của bác sĩ. Nếu không quán chiếu thì ta không có cái hiểu đích xác về nguyên nhân khổ đau, do đó ta không bao giờ có thể thoát khỏi cái vòng đau khổ triền miên.

Chứng chuyển là chứng nghiệm rằng cơn giận này đã hiểu. Ta đã nhìn kỹ vào bản chất của nó. Ta thấy cơn tự ái trong ta quá lớn. Ta đã từng giận người kia nhiều lần cho nên cơn giận bộc phát mà thôi. Hiểu như vậy, ta không còn đổ lỗi nữa nên cơn giận liền chuyển hóa thành sự hiểu biết và thương yêu.

Mỗi sự thật cần phải đi ngang qua **ba chuyển** thì ta mới hiểu được bản chất của sự thật ấy để đưa tới giải thoát và tự do. Ta phải học hỏi, quán chiếu vào đời sống hiện thực



chứa đựng khổ đau và hạnh phúc để hiểu được bản chất chân thật của sự sống.

Bài thực tập thứ sáu:

*Thở vào tôi bước từng bước chân tình
thức, an lạc và thanh thoi
Thở ra bước chân này chính là hành
động ‘chuyển bánh xe pháp’
Thở vào tôi thở từng hơi thở ý thức
Thở ra tôi biết hơi thở này chính giáo lý
căn bản
Thở vào tôi mỉm cười với Bụt
Thở ra ô hay Bụt chính là hơi thở này*



Chân Pháp Đăng



46



Bốn Sự Thật Màu Nhiệm



Tiếng khóc chào đời





Dấu chân voi chúa

Bốn sự thật cao quý vượt thoát thời gian và không gian, nghĩa là hễ nói ra thì mọi người đều phải công nhận đó là sự thật. Chữ ‘**đế**’ gồm có bộ ngôn nằm sát bên chữ đế nghĩa là lời nói của ông vua. Ngày xưa, ở Trung Hoa hay ở Việt Nam, người ta tin lời nói của vua là sự thật, lệnh của vua là lệnh của trời. Do đó, lời nói ấy trở thành mệnh lệnh có rất nhiều uy quyền, vua biểu anh chết thì anh phải chết, vua biểu anh sống thì anh phải sống. Đây là một ‘hình dung từ’ nói lên sức mạnh và tầm quan trọng của bốn sự thật cao quý.

Một hôm, tôn giả Xá Lợi Phất diễn giảng về tứ thánh đế như sau:

“Chư hiền giả, ví như tất cả dấu chân của mọi loại động vật đều thấm nhiếp trong dấu chân voi chúa, vì dấu chân này được xem là lớn nhất trong tất cả dấu chân về phương diện tâm cỡ.



Cũng vậy, chư hiền giả, tất cả các thiện pháp đều tập trung trong bốn thánh đế... ”⁶

Ta hãy đi thẳng vào kinh để tiếp tục chiêm nghiệm thêm lời Bụt dạy:

“Này các vị, có bốn sự thật mà người tu phải công nhận: sự có mặt của khổ đau, sự có mặt của những nguyên nhân của khổ đau ấy, sự chấm dứt khổ đau và con đường đi tới sự chấm dứt khổ đau. Bốn sự thật ấy là bốn sự thật mầu nhiệm, gọi là tứ diệu đế. Này các vị sa môn, đây là sự thật thứ nhất: khổ đau. Sinh, già, bệnh và chết là khổ; buồn, giận, ghen, tức, lo lắng, sợ hãi và thất vọng là khổ; chia cách người thân là khổ, chung đụng với người ghét bỏ là khổ, tham đắm và kẹt vào năm uẩn là khổ.

Này các vị sa môn, đây là sự thật thứ hai: nguyên của khổ đau. Vì u muội, vì không thấy và không hiểu được sự thật về bản thân và cuộc đời cho nên con người bị những ngọn lửa của tham đắm, giận hờn, ghen tức, sầu não, lo lắng đêm ngày đốt cháy và hành hạ.

Này các vị sa môn, đây là sự thật thứ ba: sự chấm dứt khổ đau. Đó là trí tuệ, là hiểu biết, là sự nhận thức được sự thật về bản thân và cuộc đời. Trí tuệ này, cái thấy này đưa lại sự

⁶ Trung Bộ Kinh -- Đại kinh dụ đầu chân voi



chấm dứt của mọi sầu đau và làm phát sinh niềm an lạc.

Này các vị sa môn, đây là sự thật thứ tư: con đường diệt khổ. Đó là con đường Bát chánh mà tôi đã trình bày. Bản chất của Bát chánh đạo được nuôi dưỡng bằng nếp sống tỉnh thức hằng ngày, đó tức là chánh niệm. Chánh niệm đưa tới định và tuệ, có năng lực giải thoát con người khỏi mọi niềm đau và đem lại nhiều an vui. Tôi sẽ hướng dẫn cho các vị từng bước trên con đường thực hiện này.”⁷

Bài thực tập thứ bảy:

*Thở vào tôi biết hoa thơm là rác bần
Thở ra tôi chấp nhận rác bần trong tôi
Thở vào tôi trân quý hoa thơm trong tôi
Thở ra tôi tiếp tục nuôi dưỡng những
bông xinh đẹp
Thở vào tôi mỉm cười với Bụt trong tôi
Thở ra Bụt trong tôi cũng đang mỉm cười
với tôi*

⁷ Đường xưa mây trắng, trang 135-136



Khổ đau là bài học quý báu

Bây giờ, ta hãy đi sâu vào từng sự thật để có thể áp dụng lời của Bụt trong đời sống hàng ngày. Trong kinh Người nói: *“sinh, già, bệnh, chết là khổ; buồn, giận, ganh, tức, lo lắng, sợ hãi, thất vọng là khổ; chia cách người thương yêu là khổ; gần gũi và chung sống với người thù ghét là khổ; mong cầu mà không được là khổ; tham đắm và vướng mắc vào năm uẩn là khổ.”*

Lúc đi dạo ở bốn cửa thành, thái tử Tất Đạt Đa đã tiếp xúc với bốn trường hợp về sinh, lão, bệnh và tử. Hồi đó, vua Tịnh Phạn bị ám ảnh bởi lời tiên tri của ông tiên A Tư Đà nên vua rất sợ mất thái tử. Mỗi khi thái tử rời cung điện đi dạo chơi, vua âm thầm ra lệnh dấu tất cả cảnh sinh, già, bệnh và chết trong thành Ca Tỳ La Vệ. Tới đâu, con người cũng vui chơi, ca hát, nhảy múa như đang ở trên các cõi trời. Trai gái trẻ đẹp, mạnh khỏe ra chào đón thái tử, tạo thành cảnh tượng cực kỳ thanh bình và thịnh



vượng. Nhưng làm sao vua có thể dấu hết được cảnh khổ đau của nhân dân đang lan tràn khắp nơi trong thành. Do đó, thái tử đã tình cờ chứng kiến một cách sâu đậm nỗi thống thiết của sinh, lão, bệnh, tử và nó cứ bám riết lấy tâm hồn của Người. Có thể nó cứ canh cánh trong lòng thái tử nên Người thường xuyên chiêm nghiệm về nó một cách sâu sắc và thấu đáo, cho nên vừa mới chứng đạo giải thoát, Người liền nói về kinh nghiệm sống động này cho năm anh em Kiều Trần Như. Sau này, vua Trần Thái Tông cũng có làm bài thơ với tựa đề “Bốn Núi” như sau:

*“Bao quanh bốn núi vạn cây rừng
Tinh giác ai ngờ muôn pháp không
May thay đã có lừa ba cảnh
Vượt thẳng đường lên đỉnh tuyết cùng.”*

Bốn núi này là sinh, lão, bệnh, tử. Cây rừng là phiền não. Vạn cây rừng là nhiều phiền não lắm. Nếu không hiểu được bản chất của sinh, lão, bệnh, tử thì phiền não, khổ đau sẽ phát sinh ra nhiều vô lượng, làm cho cuộc đời trở nên điêu đứng.

Bụt cũng có nói về một ví dụ khác: “Nước mắt của những kiếp người còn nhiều hơn nước trong bốn biển lớn.” Đúng vậy, ta đâu phải chỉ tồn tại trong một kiếp. Sự sống của ta cứ tuôn



chảy mãi như một dòng sông. Ta sinh ra, lớn lên, vui buồn, khóc than, chết đi lại tiếp tục sinh ra nữa. Cũng giống như bông hoa, nó sinh ra trong mùa xuân để khoe sắc, tỏa hương và vui chơi với nắng mai, mưa chiều. Đến cuối mùa hạ, bông hoa kết thành những hạt hoa rồi mới tàn úa đi. Mùa xuân năm sau, những hạt hoa kia nảy sinh thành bông hoa xinh đẹp để tiếp tục cuộc hành trình vui chơi, sinh diệt vô cùng tận. Đất mẹ có thể chứng kiến về sự thật này. Thế là, ta thấy được rõ ràng biết bao khổ đau trong nhiều kiếp xa xưa.

Tuy nhiên, khổ đau là kho tàng châu báu, là cơ hội sống sâu sắc với những gì mâu nhiệm. Nhờ biết khổ nên ta biết trân quý sự sống, nhờ đau răng nên ta cảm thấy hạnh phúc mỗi khi không đau răng, nhờ bệnh nên ta cảm thấy hạnh phúc lúc lành bệnh...

Cách đây ba năm, tôi bị rơi xuống từ trên cao lúc chơi trượt tuyết. Tôi bị chấn thương khá nặng ở phần dưới của cột xương sống. Từ đó, mỗi khi ngồi thiền, tôi thường đau lưng nhiều lắm. Có lúc đau quá, tôi không thể nào ngồi thiền yên ổn được, do đó tôi dùng phương pháp đi bách bộ, thiền lạy và tập yoga thật nhiều lần trong ngày để trị liệu. Đầu năm nay, lúc còn ở Việt Nam, bác sĩ châm cứu đã chữa lành chỗ bị



chấn thương ấy. Bây giờ ngồi thiền không còn cảm giác đau nhức như trước, và nó đem lại cho tôi thật nhiều hạnh phúc. Tóm lại, ta không nên trốn tránh khổ đau vì nó đóng một phần quan trọng cho hạnh phúc, an vui trong đời sống.

Bài thực tập thứ tám:

*Thở vào tôi thể nào cũng phải già
Thở ra tôi không thể nào trốn thoát cái
già
Thở vào tôi thể nào cũng phải bệnh
Thở ra tôi không thể nào trốn thoát bệnh
hoạn
Thở vào tôi thể nào cũng phải chết
Thở ra tôi không thể nào trốn thoát cái
chết
Thở vào tôi thể nào cũng xa lìa những gì
tôi yêu quý
Thở ra những thứ ấy không mãi mãi
thuộc về tôi*



Tiếng khóc chào đời

Sinh là khổ. Đây đích thật là kinh nghiệm của Bụt lúc còn là một vị thái tử. Hồi đó, Da Du Đà La, người vợ yêu quý của thái tử, đang chuẩn bị sinh bé La Hầu La. Tất Đạt Đa rung cảm được nỗi đau nhức và rên xiết của nàng. Nó cũng chính là sự hồi hộp, bất an và lo âu của thái tử. Người không có giải thích rõ ràng tại sao sinh là khổ? Nhưng ta có thể hiểu nguyên nhân sâu xa ấy chính là lúc Da Du sinh con. Ta cũng có thể hỏi về cảm giác và kinh nghiệm của các người mẹ lúc sinh con thì biết rõ sự thật này. Chắc chắn việc sinh con tạo ra nhiều đau đớn lắm, cho nên người mẹ mới có tiếng kêu la thật náo nùng, tiếng rên xiết thật thống thiết. Trong kinh Báo Hiếu Trọng Ân, Bụt nói: “Mỗi lần sinh bằng mười lần chết (thập tử nhất sinh). Thật tội nghiệp cho những ai đã từng làm mẹ.



Năm ấy, mẹ tôi đang mang thai sắp sửa sinh em, và ba tôi vừa mới mất, bởi vậy, mẹ buồn khổ và thương tiếc vô cùng! Mẹ khóc suốt ngày đêm. Tôi còn bé lắm nên được ngủ chung với mẹ. Đêm nào, tôi cũng nghe mẹ nói chuyện với ba trong giấc mơ. Mẹ đi tìm ba khắp nơi suốt hai tháng trời với niềm hy vọng: “ba vẫn còn sống.” Càng tìm không ra ba, càng ngày mẹ càng thêm buồn khổ và tuyệt vọng, do đó sức khỏe của mẹ yếu lắm! Đến ngày sinh em thật là vất vả cho mẹ. Việc sinh nở quá khó khăn, nó kéo dài một thời gian lâu nên máu của mẹ ra nhiều lắm. Cả gia đình đều lo sợ mẹ sẽ mất. Nhiệm mầu thay! Mẹ vẫn còn sống, chỉ tội nghiệp cho em bé, vì thiếu dưỡng khí nên vừa mới chào đời em chết ngay. Tuy còn bé, thế nhưng, tôi biết tất cả mọi chuyện, biết hồi hộp, lo âu và sợ hãi, nghĩa là tôi đã thấm được nỗi khổ của mẹ và mọi người trong gia đình.

Tuy nhiên, sinh không phải luôn luôn là đau khổ. Hiện giờ việc sinh con đã trở nên dễ dàng và an toàn hơn xưa nhờ vào phương tiện thuốc men và kỹ thuật sinh sản. Nếu trường hợp khó sinh, bác sĩ có thể trợ thuốc tê hoặc mổ một chút cho người mẹ khỏi chịu đau đớn và giúp em bé sinh ra dễ dàng hơn.



Bên cạnh ấy, sau ngày sinh nở, người mẹ thường có cảm giác sung sướng, hạnh phúc một cách kỳ lạ. Tự nhiên, mẹ cảm thấy khỏe khoắn và nhẹ nhõm trong thân thể như vừa mới bỏ xuống một gánh nặng. Mẹ ngủ ngon giấc, ăn ngon miệng và đi đứng nhẹ nhàng. Đặc biệt, lòng mẹ nẩy sinh một niềm vui mới lạ: Đó là nằm cạnh bên đứa con thơ của mình. Nhìn em bé, mẹ mỉm cười với ý thức: Đây là một món quà vô giá mà sự sống đã ban tặng cho mẹ, vì vậy cho nên mẹ cảm thấy cuộc đời sao mà quý báu và đáng yêu đến thế!

Tóm lại, có khi việc sinh con tạo ra nhiều khổ đau, nhưng cũng có lúc, nó là niềm hạnh phúc vô biên của người được làm cha mẹ. Ví như trường hợp của hoàng hậu Ma Da, sinh thái tử Tất Đạt Đa là một niềm vui bất tuyệt cho bà và cho tất cả muôn loại.

Bài thực tập thứ chín:

*Thở vào con cảm ơn mẹ đã sinh con ra
Thở ra con cảm thấy cuộc đời đáng yêu quá
Thở vào con thở cho mẹ
Thở ra con mỉm cười với mẹ
Thở vào con sống hạnh phúc cho mẹ*



*Thở ra con ôm ấp niềm đau cho mẹ
Thở vào con chính là mẹ
Thở ra con sẽ đưa mẹ về chốn thanh thoi và an
lành*



Mùa thu lá rụng

Ta nên hiểu nỗi khổ của tuổi già thuộc về cảm thọ ‘không dễ chịu’ do sự đau nhức, mệt mỏi và bệnh tật trong cơ thể. Ta hãy thực tập nhìn cho sâu vào bản chất đời sống của cái thời xế chiều, chứ không phải ai già cũng khổ hết đâu! Có những người lớn tuổi rất yêu đời. Sau khi đi ngang qua những kinh nghiệm lên xuống, buồn vui, còn mất trong cuộc sống, tâm hồn họ trở nên bình thản. Họ buông bỏ được một phần nào sự ràng buộc, lo sợ, ham muốn, bởi vì họ thấm đủ mọi nhọc nhằn, cay đắng của sự tranh đua, bon chen và giành giật. Họ thấy được cái lẽ mong manh, vô thường của kiếp nhân sinh. Do đó, họ sống hết lòng với tháng năm còn lại, biết chú ý, chăm sóc và thương yêu đến con cháu nhiều hơn.

Ông ngoại tôi là một người già hạnh phúc, bởi ông ngoại có nếp sống tâm linh, có sự thực tập đàng hoàng. Đời sống của ông ngoại trầm lặng, nhẹ nhàng và sâu sắc. Ông ngoại tôi làm nghề đánh cá và là chủ của một chiếc thuyền, thế mà vào những ngày rằm hay mùng một,



trong thuyền ai cũng ăn cá, ông ngoại chỉ ăn com với muối rang. Không ai biết ngoại đang tu tập, bởi vì Người hành trì một cách thầm lặng. Bản tính của ông ngoại hiền lành như Bụt, nhẹ nhàng độ lượng như đất. Tôi chưa bao giờ nghe thấy ông ngoại la rầy hay nổi nóng đối với một người nào cả. Trước ngày mất, ông ngoại đi thăm tất cả các con cháu, biểu lộ sự thương yêu, chăm sóc và che chở. Lúc lâm chung, tôi chứng kiến từ đầu đến cuối; Người ra đi thật an lành như giấc ngủ ngon, chẳng rên xiết, không kêu la, chẳng buồn tủi, nét mặt của ông ngoại tươi hơn cả người đang còn sống.

Năm nay, Thầy tôi đã trên tám mươi tuổi, thế mà Người yêu đời một cách nồng nàn, tha thiết. Người sống hết mình từng giây từng phút, chú ý tới mỗi ngọn lá, nụ hoa, bụi trúc, hạt sỏi với tất cả yêu thương và hạnh phúc. Thầy tôi tiếp xúc cái gì thì cái ấy trở nên màu nhiệm lạ lùng! Có một lần làm thị giả, tôi được gần gũi bên Thầy. Một hôm, đi từ thiền đường Chuyển Hóa đến cốc Ngõi Yên, Thầy dừng lại ngắm cảnh hoàng hôn lâu lắm. Bất chợt, Thầy quay lại hỏi: “Con có thấy cuộc đời màu nhiệm không? Đó là cái quý nhất mà Thầy muốn trao cho con.” Đứng sau lưng Thầy, tôi vừa thở vừa nhìn màu tím rực rỡ cả khung trời. Đó là lần



đầu tiên tôi thật sự tiếp xúc với vẻ đẹp của cảnh mặt trời huy hoàng đang lặn. Tôi đã ngắm cảnh này hàng ngàn lần nhưng kỳ này không biết vì sao tôi không suy nghĩ gì cả và cũng không bị những kỷ niệm quá khứ lôi cuốn. Tôi thấy rõ trước mắt mây hồng giăng tím khắp nơi, mặt trời đỏ rực như trái tim và có một cảm giác yêu thương, vui sướng đang hiện diện trong lòng. Từ đó, tôi mới biết thế nào là sự sống mẫu nhiệm, thực tại tuyệt vời. Thầy tôi vẫn còn giữ được nét trẻ trung, vô tư và hồn nhiên nên Người dễ thương lắm. Người ưa gần gũi với những người trẻ và thường ngồi chơi với các sư cô và sư chú để thương yêu, dịu dặt và nâng đỡ. Tuy có trăm công ngàn việc, Thầy tôi vẫn sống nhẹ nhàng, thanh thản như một bông hoa hồng mới nở, như một đám mây trắng bay. Thật là may mắn cho tôi được sống gần bên Người, bởi vì khi ta cảm thấy còn trẻ nghĩa là ta còn biết rung cảm và thương yêu cuộc đời.

Tuy nhiên, cơ thể của người già trở nên suy yếu và cần cỗi, các tế bào già nua, chết dần chết mòn, xương cốt rã rời. Các bộ phận thuộc về lục phủ ngũ tạng yếu kém đi, bởi thế cho nên cơ thể thường đau nhức, hết nhức đầu qua tới đau bụng, vừa mới lưng lại đau tay. Bộ phận tiêu hóa không còn làm việc tốt như thời trẻ trai



do vậy việc ăn uống có đôi phần khó khăn hơn. Chưa kể tới chuyện đi đứng nằm ngồi có phần khó nhọc hơn bởi tứ chi và gân cốt không đủ sức chuyên chở tâm hình hài. Có người quá yếu, mắt không còn thấy đường đi, hai chân không còn đứng vững, hai tay không có khả năng tự ăn cơm uống nước, bởi thế những người ấy cảm được nỗi khổ thật sự của tuổi già.

Tóm lại, ta thấy có sự khác biệt giữa nỗi khổ và cơn đau. Nỗi khổ có thể chọn lựa, nghĩa là cùng một sự kiện có lúc ta khổ, nhưng cũng có khi ta không khổ. Trong khi đó, cơn đau là cảm thọ nhức mỏi thuộc về thân thể. Đứt tay thì ta cảm thấy đau. Đói bụng thì ta cảm thấy sót ruột... Tuy nhiên, cũng có khi nhức đầu, nhưng ta vẫn không cảm thấy khổ sở như thường, vì ta biết thở để ôm ấp nó. Ta có khả năng làm êm dịu lại cơn đau bằng cách chú ý tới những cái không đau. Nhức đầu vẫn còn đó nhưng ta biết thưởng thức cảnh hoàng hôn rực rỡ hoặc ngắm nhìn bông hoa tươi thắm.

Thế thì, khổ hay không đều tùy thuộc ở cách suy nghĩ và cảm nhận của ta. Già cũng vậy mà sinh cũng như thế.

Bài thực tập thứ mười:



*Thở vào tôi thấy tôi già nua
Thở ra tôi mỉm cười với chính tôi
Thở vào tôi muốn sống hạnh phúc năm tháng
còn lại
Thở ra tôi vẫn thấy tâm hồn còn trẻ trung yêu
đời
Thở vào tôi an trú trong hiện tại
Thở ra tôi buông bỏ tất cả mọi lo âu và phiền
muộn.*





Hoàng hôn buông xuống

Làm sao ta có thể đếm cho xuê bệnh tật của một đời người! Sự sống của con người rất mong manh, luôn bị rình rập bởi những con vi trùng, vi khuẩn, ghẻ nấm, đưa đến các bệnh nhiễm trùng, ung thư, ho lao, viêm họng, cảm cúm. Bên cạnh đó, khí hậu bất thường cũng tạo ra các bệnh khác như tê nhức, đau khớp, đau đầu, cảm lạnh...

Có lúc nhức răng quá độ nên ta ngủ không được. Con nhức thật khủng khiếp làm sốt nóng toàn bộ cơ thể như đang bị cơn lửa đốt cháy cho nên ta trăn trở suốt đêm và mong trời mau sáng để đi nha sĩ. Tôi bị đau khớp đã nhiều năm. Mỗi khi thời tiết thay đổi, tôi cảm thấy nhức mỗi lần. Suốt cả đêm, tôi nằm thao thức, lăn qua trở lại, các khớp xương nhức nhối đến khó chịu. Hiện giờ tôi đang ở Huế, nơi có độ ẩm rất cao, do vậy bệnh phong thấp trở nặng. Song sự thực tập giúp tâm tôi không bị khổng chế bởi cơn đau, trái lại tôi vẫn có thể tu tập bình thường, sống vui vẻ với các anh em, tiếp xúc được với



non sông gấm vóc của quê hương và thương thức cảnh thanh tịnh của ngôi chùa cổ.

Bởi lối sống cầu thả, hấp tấp và vô ý thức, con người tạo ra biết bao nhiêu chất dơ bẩn độc hại, làm ô nhiễm thiên nhiên và môi trường sống. Ở Việt Nam bây giờ, ta dùng quá nhiều chất hóa học trong việc trồng trọt, chăn nuôi, kỹ nghệ, công nghiệp và xây dựng, do đó ta làm ô nhiễm núi sông, ruộng vườn, không khí và các loài thực vật. Ta đổ rác dơ vào sông hồ, khe lạch, nương dâu. Ta vứt bao và giấy ni lông khắp mọi nơi, trên đồi dưới biển, trong dòng sông và ngoài ruộng đồng. Ta thải nước dơ vào con suối, dòng sông và biển cả. Ta chặt cây, đốn rừng, phá núi... Vì miếng ăn trong hiện tại mà ta phá hoại đất mẹ quê hương chẳng thương tiếc gì!

Con sông Phá Tam Giang là nơi tôi lớn lên thời thơ ấu. Cách đây hai mươi lăm năm, dòng sông ấy có nhiều tôm, cua và cá. Nó là nơi sinh sống của nhiều loài thủy tộc. Dòng sông cung cấp và nuôi dưỡng đời sống hàng ngày cho biết bao nhiêu gia đình. Hồi đó, mỗi ngày tôi đều bơi lội, nô đùa và tắm rửa một cách thích thú trong dòng sông. Nước sông thật sạch sẽ và mát mẻ làm sao! Thế mà bây giờ, nó bị ô nhiễm trầm trọng quá! Mới đặt chân xuống



dòng sông, tôi cảm thấy dơ nhớp, ngứa ngáy dễ sợ! Vì người ta trút xuống dòng sông bao nhiêu rác rến, đồ dơ bẩn, bịch và giấy ni lông. Thật là tội nghiệp cho nó! Năm 1996, tôi về thăm quê hương lần đầu và có cơ hội ngủ trên chiếc đò đậu ngay trên con sông ấy. Đêm đó, tôi nghe dòng sông khóc và tự nhiên nước mắt tôi cũng ứa ra. Mỗi lần về thăm con sông xưa là một lần tôi cảm thấy xót xa, đau đớn trong lòng. Hình như các loài tôm, cua và cá không còn sống trong đó nữa, có thể chúng bị tiêu diệt hết hoặc di cư đến con sông khác để sinh sống.

Cũng như trên, nhiều trái núi đã bị phá hủy, nhiều rừng cây đã bị đốn sạch, tạo nên sự mất quân bình trong thiên nhiên, do thế càng ngày thiên tai, lụt lội, hạn hán và mất mùa càng nặng, không khí bị ô nhiễm trầm trọng, nước sông, nước hồ không còn trong sạch nữa. Các loài thú vật đã bị tiêu diệt gần hết hoặc di cư đi nơi khác, bởi vậy ta đâu còn nghe được tiếng chim hót líu lo, thấy được cánh cò bay, nghe được tiếng đê nĩ non... Cho nên tàn phá môi trường sinh sống bao nhiêu thì đời sống con người dễ bị đe dọa bấy nhiêu. Cũng vì thế, hiện giờ con người đang mang nhiều chứng bệnh cực kỳ quái lạ và vô cùng hiểm nghèo như ung thư, bứu, xi đa, ho lao, tiểu đường, mỡ trong



máu... Nếu ai đã từng tới bệnh viện sẽ chứng kiến được nỗi khổ của bệnh nhân. Nội chuyện rửa măt thái nhỏ mà ta cũng dùng tới thuốc tẩy (bleach) cho mau sạch và trắng măt, nhưng thuốc tẩy ấy là chất độc hóa học, sẽ làm lung ruột của tất cả chúng ta sau này.

Tóm lại, bệnh tật đều do lối sống thiếu trách nhiệm và cái nhìn không sáng suốt của ta mà ra. Nếu con người có ý thức bảo vệ môi sinh thì ta sẽ không làm ô nhiễm sông hồ, đất đai và các loài thực vật. Ngược lại, ta sẽ tiêu diệt trái đất xinh đẹp này trong một thời gian rất ngắn, và đồng thời ta cũng tiêu diệt luôn sự sống của mọi loài đang sống trên hành tinh xanh tươi này.

Đó là chưa nói tới chuyện đói khát, lụt lội, chiến tranh... Ai đã từng đói mới thấy cái khổ quần quai thất ruột của nó. Ai đã từng đi qua chiến tranh bom đạn mới thấy cái khổ đau của chết chóc, hận thù và tuyệt vọng.

Bài thực tập thứ mười một:

Thở vào tôi đang bị cảm

Thở ra tôi mỉm cười với nó

Thở vào tôi đang đau bụng



*Thở ra tôi ôm ấp cơn đau ấy
Thở vào tôi bị bệnh ung thư
Thở ra tôi nguyện sống vui tươi*





Lá rụng về cội

Mất người thương là nỗi khổ lớn nhất của con người. Ta cảm thấy mất mát, thương đau và tiếc nuối. Người chết đau đớn trong cơ thể mà còn mang trong tâm nỗi băn khoăn, lo lắng và sợ hãi. Người sống hồi hộp, lo âu, thường cảm thấy thương tiếc, hối hận. Cả người sống lẫn kẻ mất đều cảm thấy lưu luyến về sự biệt ly mãi mãi này.

Chiến tranh Việt Nam tạo ra không biết bao là đau khổ cho các bà mẹ. Có gia đình chết cả năm đứa con trai. Mỗi lần nghe tin con chết là một lần buồn đau, thương xót nát gan đứt ruột cho những người làm mẹ. Lúc ba tôi mất, mẹ tôi khổ nhiều lắm. Mẹ cứ khóc hoài, khóc mãi. Mẹ thường nói chuyện với ba ở trong giấc mơ, do đó mẹ tin ba vẫn còn sống, nhưng đó là nỗi lưu luyến và tiếc thương nhập vào tâm, chứ ba đã mất thật rồi. Hồi đó, không khí buồn thương tràn ngập trong gia đình, cho nên chỉ mới bốn tuổi mà tôi đã cảm thấy buồn khổ trĩu nặng cả tâm hồn.



Cách đây ba tháng, bác hai tôi mất. Bác là anh ruột của Thầy tôi. Bác bị bệnh ung thư phổi. Các tế bào ung thư tràn lên não bộ làm mất thăng bằng và tàn phá sức khỏe của bác. Bác mất trong vòng một tháng sau khi ngã bệnh. Trước khi bác hai mất, bốn sư gửi tôi và sư em Vô Ngại xuống yểm trợ cho bác và gia đình. Chúng tôi có cơ hội gần gũi bác hai trong những ngày cuối cùng của đời bác. Ngày nào, hai anh em cũng vào nhà thương thăm bác từ sáng cho đến trưa. Chúng tôi thờ cho bác, lắng nghe bác tâm sự, hỏi han và chia sẻ pháp môn thực tập với bác. Biết bác đau nhức và nhọc nhằn nên tôi ngồi tĩnh tâm để truyền năng lượng bình an đang thật sự hiện hữu trong tôi cho bác. Bên cạnh đó, chúng tôi tụng kinh niệm Bụt cho bác nghe mỗi ngày. Bác thường nhìn chúng tôi, và chúng tôi cũng ưa nhìn bác. Đôi mắt bác sáng lắm, biểu lộ sự thông minh và tính cương trực.

Về phương diện tâm linh, bác không có tỏ ra lo lắng hay sợ hãi gì hết, duy bác chỉ có vẻ quan tâm và lưu luyến đến bác gái hơi nhiều. Bác có đức tin tuyệt đối nơi đức Phật A Di Đà, bởi ngày xưa, bác đã từng xuất gia tu tập. Tôi thưa với bác: “Bác hai ạ! Bác có sự gần gũi sâu sắc (access) và có giấy thông hành (passport)



với đức Phật A Di Đà. Bác có biết hay không? Chỉ cần trở về với hơi thở ý thức để thấp sáng nội tâm thì Phật Di Đà hiện về ngay trong bác. Tại sao? Vì Phật Di Đà là ánh sáng vô lượng. Nếu tâm bác sáng lên như ánh sáng trong căn phòng này thì bác đã có Phật, đâu cần phải tìm Phật ở ngoài. Bác hãy thực tập đi! Phật này chắc chắn chiếu sáng vào tâm tư và làm êm dịu lại cơn đau đang có mặt trong bác.”

Bác hai biết tu tập từ lâu, với sự hộ niệm của Thầy tôi và tăng thân, bác ra đi thật nhẹ nhàng và bình thản. Sau ngày bác mất, chị hai qua Làng Mai tu tập và gần gũi bên Thầy tôi làm an tịnh lại nỗi đau và tìm lại niềm vui sống. Bác gái, anh hai và Anh Chân lên tu viện Rừng Phong tu tập chung với đại chúng. Sau một tuần tu tập, bác gái, anh hai và Anh Chân cũng tìm lại nụ cười và sự an lạc. Anh hai cảm nhận được cảnh thanh tịnh, xinh đẹp của núi rừng tu viện, nếm được tình thương của quý thầy và quý sư cô rất sâu đậm. Anh Chân và bác gái cũng thế! Ngày cuối cùng, bác gái biểu lộ sự xúc động với lòng biết ơn được nương tựa tăng thân và giáo pháp của Bụt. Lúc ấy, bác gái ứa nước mắt rồi khóc nức nở. Bác bảo rằng: “Con cảm thấy khổ vì sự mất mát quá lớn. Con đã ở với



ông mấy mươi năm rồi nên cảm thấy thương tiếc và nhớ nhung lắm.”

Tôi hiểu tâm trạng của bác gái, vì năm xưa mẹ tôi cũng thương tiếc ba tôi như thế. Tôi ôm bác vào lòng để thở. Anh hai cũng cùng thở để yểm trợ cho mẹ. Tôi thưa với bác gái: Bác hãy thở đi cho lặng cõi lòng! Tất cả khổ đau rồi sẽ từ từ vơi nhẹ và sự bình an chắc chắn sẽ trở lại. Bác trai ra đi nhưng anh Đức, chị Anh Hương, anh Anh Thư, Anh Tuấn, Anh Chân và các cháu vẫn còn đó. Họ là hình ảnh trung thực và sự tiếp nối không hề gián đoạn của bác trai.

Bài thực tập thứ mười hai:

*Thở vào tôi thấy tôi đang nằm chết
Thở ra tôi mỉm cười với nó
Thở vào thân thể tôi đang tan rã
Thở ra tôi mỉm cười và chấp nhận
Thở vào thân thể này chỉ là xác trà
Thở ra tôi lớn hơn thân thể này
Thở vào tôi là biển rộng trời cao
Thở ra tôi cảm thấy mênh mông*



Buồn ơi chào em!

Buồn giận, ganh tỵ, lo lắng, sợ hãi và thất vọng đều là khổ. Đây là những nỗi khổ thuộc về các tâm hành bất thiện. Tâm hành là vùng năng lượng phát xuất từ hạt giống trong tâm thức như cây bắp biểu hiện ra từ hạt bắp.

Nỗi buồn làm cho ta không vui, mất hết năng lượng để sống. Mỗi khi buồn chán, ta chẳng muốn làm gì cả, không muốn học, không muốn tu, không muốn làm việc, không còn có khả năng chăm lo cho đời sống. Ta cảm thấy chán nản, bi quan, tuyệt vọng nên thường sống một cách liêu lĩnh.

Cũng như thế, tham dục là ngọn lửa đốt cháy thân tâm. Mỗi khi tham dục trỗi dậy, tâm ta không còn sáng suốt nữa, có một cơn bão tố đang xảy ra trong tâm hồn. Cách suy nghĩ, nói năng và hành xử của ta thật là đen tối và bậy bạ. Nó thúc ta đi tìm xem những sách báo, phim ảnh thiếu lành mạnh mà xã hội bây giờ cung cấp rất nhiều những thứ ấy. Có khi cơn tham dục quá mạnh, nó khiến ta làm những chuyện



thật khờ dại và ngu xuẩn, tạo ra thật biết bao niềm đau nỗi khổ cho những người chung quanh.

Ganh tỵ là nỗi khổ khác. Nó làm cho ta trở nên nhỏ nhen, dễ hờn dỗi. Do thế, ta thường ưa lên án và trách móc người thương. Hai vợ chồng anh Nam sống với nhau thật đầm ấm. Vợ anh là cô Liên, một người dễ thương, thật thà và hiền hậu. Ở Việt Nam chỉ có chồng đi làm nên cô Liên ở nhà chăm lo thật chu đáo cho nhà cửa và đưa con gái mới tròn một tuổi. Mỗi lần đi làm về, anh Nam thường biểu lộ tình cảm với vợ một cách nồng nàn và thắm thiết, rồi mới nâng niu bé Hà tức là con gái của anh để nựng. Ngày nào cũng như thế! Không khí gia đình anh thật sung sướng và hạnh phúc! Vậy mà một hôm, anh bắt gặp vợ đứng nói chuyện với anh Tín ở nơi hàng rào thì tâm tư anh liền phát sinh một cảm giác ganh tỵ. Anh cảm thấy đau nhói ở con tim! Thấy chồng về, cô Liên hớn hờ tới chào đón thì anh trở nên lạnh lùng như một tảng băng. Cô Liên không hiểu tại sao chồng mình thay đổi mau như vậy? Bởi tính hiền hậu nên cô làm thỉnh chịu chuộng. Vì tự ái nên anh Nam nhất định không chịu tâm sự về niềm đau thầm lặng ấy mà cứ nghĩ rằng: “vợ mình có liên hệ bất chánh với người hàng xóm.” Càng ngày



anh càng trở nên lạnh lùng hơn, tội nghiệp cho chị Liên phải sống trong cô đơn và buồn tủi! Đó là một bài học. Chỉ một sự nghi ngờ hoặc ghen tuông khởi lên cũng đủ làm liên hệ vợ chồng trở nên khốn đốn. Bởi vậy, có ghen tuông thì vợ hãy nói cho chồng nghe, có nghi ngờ thì chồng nên nói cho vợ biết. Vợ chồng hãy tìm cách giải thích rõ ràng những gì đôi bên nghĩ về nhau để có thể hóa giải hiểu lầm.

Tóm lại, những tâm hành bất thiện này là vùng năng lượng tiêu cực, có công năng đưa tới khổ đau, tuyệt vọng và hiểu lầm. Cho nên, ta phải biết nhận diện những tâm hành bất thiện này để đừng trở thành nạn nhân của chúng.

Bài thực tập thứ mười ba:

Thở vào buồn ơi, chào em

Thở ra tôi thở cho em

Thở vào giận ơi, chào em

Thở ra tôi ôm em vào lòng

Thở vào nghi ngờ ơi, chào em

Thở ra tôi nguyện mở lòng ra để tâm sự với người thương.



Mẹ ơi! Mẹ đang ở đâu?

Chia cách người thương là một nỗi khổ khác của con người như trong trường hợp hai người thương nhau mà phải xa lìa.

Ba năm đầu tu tập, Châu Linh ném được thật nhiều pháp lạc. Sư chú thực tập siêng năng, học hành chăm chỉ, Bồ Đề Tâm vững mạnh, nhưng đến những năm sau, sư chú không còn ném được niềm hạnh phúc và sự an ổn một cách trọn vẹn bởi vì chất liệu vương mắc trong tình cảm thường hay nổi dậy. Châu Linh muốn chinh phục tình cảm vương mắc này, vậy mà càng ngày nó càng mạnh thêm. Thật là bực mình! Sao mà khó khăn quá! Đến năm 1993, sư chú thương đậm đà một cô gái Việt Nam về Làng Mai tu tập trong khóa tu mùa hè. Cùng với Châu Linh, cô chăm lo chương trình sinh hoạt giành cho thiếu nhi nên cả hai có cơ hội chơi chung với trẻ em các trò chơi u mọi, giựt cờ, bắt cá... Từ đó, tâm tư của sư chú nảy sinh tình cảm vương vấn lạ lùng! Tự nhiên, sư chú thích ngồi gần bên cô, thường hay nói chuyện với cô và ưa lắng nghe cô tâm sự. Cũng như



vậy, cô muốn gần gũi để tâm sự và thường hay nhìn vào đôi mắt của sư chú. Hai người thường để ý tới nhau, bởi thế ngày nào không thấy cô thì sư chú nhớ lắm. Đi thiền hành hoặc ngồi thiền, sư chú thường nghĩ tới cô, nhớ tới khuôn mặt xinh đẹp, trong sáng của cô. Nỗi nhớ này làm cho sư chú cảm thấy bất an thật nhiều. Cuối cùng cảm thấy chịu không nổi nữa, Châu Linh bày tỏ tình cảm này với bốn sư. Người dạy: “Sao con không mời mẹ đi thiền hành chung? Sao không mời Thầy, tăng thân ngồi thiền với con? Con đi tu đâu phải riêng cho một cá nhân. Con hãy nhớ thực tập cho Thầy, tăng thân, gia đình, dòng họ, tổ tiên nữa nhé.” Lời dạy của bốn sư giúp cho Châu Linh bình tĩnh. Thì ra bấy lâu nay, sư chú chỉ tu cho riêng mình. Vì vậy, sư chú thường cảm thấy thiếu thốn tình cảm và luôn có nhu yếu muốn bám víu vào một đối tượng nào đó để bớt đi nỗi cô đơn trong lòng. Đây là nguyên nhân tạo ra nỗi nhớ nhưng vẫn vợ làm bận lòng sư chú. Từ đó, Châu Linh biết mời mẹ, ba, anh chị em và các cháu cùng đi thiền hành. Sư chú lại mời bốn sư, các sư anh, sư chị và sư em cùng ngồi thiền chung. Thì ra, vô ngã là như thế! Châu Linh có thể thực tập được giáo lý này. Nhờ vậy, chỉ vài ngày sau, sự vương vấn nơi cô gái kia vơi đi



thật nhiều. Sư chú không còn nhớ nhưng vẫn mơ như trước nữa mà tìm lại được sự thánh thơi trong tâm hồn.

Hồi mới xuất gia, Châu Linh cũng thường hay nhớ về mẹ. Mỗi lần nhìn cảnh hoàng hôn xuống, sư chú nhớ mẹ nhiều lắm đến nỗi nước mắt cứ trào ra. Ở trên đồi Xóm Thượng, sư chú thường đứng lặng yên nhìn về hướng Tây, bởi mẹ đang sống ở chân trời bên kia bờ đại dương, có lẽ giờ này mẹ chỉ vừa mới thức dậy. Lúc còn ở nhà, mẹ chăm lo cho sư chú đủ điều, đi học về là có mâm cơm ngon, đi chơi về là được ôm mẹ vào lòng. Mẹ giặt giũ, nấu nướng, chăm lo tất cả và yêu thương sư chú nhất nhà. Vậy mà bây giờ, mẹ đang ở một mình, các anh chị không có mặt bên mẹ, em gái cũng đi học xa. Sư chú nhớ nào bỏ mẹ ở lại một mình để đi tu. Ngày xuống tóc, mẹ không hề hay biết, đến khi xem băng hình về lễ xuất gia thì mẹ và hai chị đều khóc. Nhớ tới đây, sư chú cảm thấy có lỗi với mẹ, những giọt nước mắt nóng hổi ứa ra lúc nào ướt hết đôi má của sư chú. Khóc được, Châu Linh cảm thấy khỏe nhẹ trong lòng! Thương mẹ mà phải xa lìa nên sư chú thường hay nhớ nhưng thật nhiều! Tuy nhiên, Châu Linh không cảm thấy buồn tủi dai dẳng đâu, bởi vì Thầy, các sư anh, sư chị và sư em đang đang



có mặt để thương yêu, chăm sóc và nâng đỡ tận tình cho sư chú. Xin mẹ hãy an tâm!

Bài thực tập thứ mười bốn:

*Thở vào con đang đi với mẹ
Thở ra con cảm ơn mẹ
Thở vào con đang thở với Thầy
Thở ra con cảm thấy vững chãi
Thở vào con là tất cả
Thở ra con thanh thang
Thở vào con không còn cô đơn lạc loài
Thở ra con hết vương vấn với một đối tượng
nào cả.*





Biển đánh bờ

Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn có làm bài hát rất sâu sắc về liên hệ tình cảm giữa con người với nhau tên là “Biển Nghìn Thu Ở Lại”.

“Biển đánh bờ

Xôn xao bờ đánh biển

Đừng đánh nhau, ơi biển sẽ tàn phai

Đừng gạch tên vì yêu đừng xé nát

Biển là em ngọt đắng trùng khơi

Biển nghìn thu ở lại

Nghìn thu ngậm ngùi.”

Sóng biển đánh vào bờ, và cố nhiên bờ đẩy ngược các đợt sóng ra biển trở lại, do đó nó tạo thành cái lực phản ngược làm cho các đợt sóng lớn hơn, mạnh lên và bền bỉ thêm. Nếu biển không có sóng thì không có tình trạng biển đánh bờ, xôn xao bờ đánh biển, do đó biển sẽ không bị động mà lại được bình an, lặng lẽ. Con người cũng thế! Người này nói nặng lời thì người kia bị tổn thương, ôm một khối buồn khổ, do đó người bị thương mới tìm cách nói nặng lời trở lại, làm như thế, cường độ buồn giận càng tăng lên tạo ra mâu thuẫn và xích



mích giữa hai người. Vậy, ta hãy cẩn thận trong lời nói, dùng ngôn từ dễ thương, âm điệu hòa nhã để tránh tạo ra buồn giận nơi người thương. Mỗi khi lắng nghe ta hãy thờ ơ để đừng phản ứng hay trách móc người ấy. Trách móc nghĩa là complain, tức là cằn nhằn như đang đánh nhau bằng lời nói. “Đừng đánh nhau ơ biển sẽ tàn phai, đừng gạch tên vì yêu đừng xé nát.” Người thương là biển, và ta là bờ. Biển với bờ luôn cần có nhau. Người thương với ta cũng luôn luôn cần có nhau, anh cần em, em cần chị, mẹ đau thì con khổ, vợ buồn tủi thì chồng mất vui, chồng nóng giận thì vợ lo âu và sợ hãi. Cho nên, anh hãy thờ cho em được bình an, mẹ mỉm cười cho con tươi mát, anh ôm ấp niềm đau cho chị bớt nhọc nhằn, chồng nhớ chở che cho vợ, vợ biết nói ngọt ngào với chồng... Người thương là một phần sự sống của ta, làm khổ người thương là làm khổ chính ta, bởi vì “biển là em ngọt đắng trùng khơi.” Khổ đau là khổ đau chung. Hạnh phúc là hạnh phúc chung. “Đừng gạch tên vì yêu đừng xé nát” nghĩa là xin đừng bỏ em, đừng ra tòa ly dị. Người thương sẽ ở trong tâm ta mãi cho đến ngàn sau. Vì vậy ly dị không thể giải quyết hết mọi vấn đề mâu thuẫn và khổ đau giữa hai người mà là sự chuyển hóa, hòa giải, tha thứ và bao dung.



Ly dị rồi, ở với người mới thì nỗi khổ cứ vẫn trở lại như những lần trước. Giận hờn vẫn lại cứ giận hờn, trách móc vẫn lại cứ trách móc... Tại sao? Bởi vì, “biển nghìn thu ở lại, nghìn thu ngàn ngùi.” Đó là một sự thật mà ta phải nhớ.

Ta học bài học của biển và bờ để đừng tạo ra phong ba, bão tố giữa hai anh em, chị em, vợ chồng hay trong gia đình. Ở chung với người hờn ghét là đau khổ, vì chính tâm trạng chán ghét cũng đủ làm cho ta điều đứng lấm rồi. Bỗng nhiên, tâm hồn trở nên nặng nề, gương mặt căng thẳng, lời nói khó nghe, chua chác, hung dữ. Lúc ấy, ta thật sự không cảm thấy hạnh phúc chút nào. Tóm lại, thực tập ôm ấp năng lượng giận hờn để có thể chuyển hóa thành tình thương, vì “giận thì giận mà thương thì thương.”

“Cái giận làm tôi xấu

Biết vậy tôi mỉm cười

Quay về thủ hộ ý

Từ quán không buông lời.”

Hai vợ chồng có quá nhiều giận hờn, buồn tủi trong tâm mà phải sống với nhau suốt đời thì làm sao có thể vui vẻ cho bằng được!

Bài thực tập thứ mười lăm:



*Thở vào ghét bỏ làm tôi đau khổ
Thở ra tôi xin buông bỏ
Thở vào tôi mở lòng ra
Thở ra tôi xin tha thứ*



Sông ái dài muôn dặm

Nguồn gốc chính của khổ đau là vương mắc và tham đắm vào năm uẩn, gọi là ‘thủ ngũ uẩn thị khổ’. Thủ là vương mắc, tham đắm. Năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Thế nào là vương mắc vào sắc uẩn? Sắc là thân thể, tức là toàn thể bộ phận trong cơ thể, gồm có khuôn mặt, đôi mắt, hai tai, lỗ mũi, cái miệng, hai tay, hai chân, hai vai... Ôi! Ta thương yêu khuôn mặt này quá. Sao mà nó xinh đẹp, tươi sáng và lồi cuốn ghê! Ta để nhiều giờ trang điểm cho nó, trau chuốt mái tóc, tô son bôi phấn, ngắm ngía mãi trong tấm gương một cách say mê và đắm đuối. Ta làm dáng làm điệu, kẻ mặt chuốt mày, sức dầu uốn tóc và ăn mặc các loại áo quần lụa là, kiểu mẫu... Thái độ trên biểu lộ sự vương mắc vào sắc thân. Còn nữa, đây là đôi mắt của tôi. Ôi, tôi thương quý đôi mắt này quá! Đôi mắt này sao mà quyến rũ đến thế! Hễ có chuyện gì xảy ra cho đôi mắt như đau nhức, mù lòa... thì ta lo âu, tiếc thương và sầu khổ. Người có trí tuệ sẽ quán chiếu để



thấy tính mong manh của đôi mắt, do đó người ấy sẽ không lâm vào tình trạng bi đát như trên. Khuôn mặt xinh đẹp và cơ thể hấp dẫn của cô gái kia thật quyến rũ, do vậy ta nhìn trân trân với nhiều năng lượng ham muốn dục vọng. Lúc đó, ta đang bị vướng mắc vào sắc dục, và nó sẽ đem lại cho ta nhiều cơn sốt của đam mê và sâu muộn.

Thế nào là vướng mắc vào cảm thọ? Có một lúc nào đó, cơn đau răng thật kinh khủng cho nên ta mất hết sự bình tĩnh, không có khả năng làm hòa bình với nó. Do đó, ta kêu than thống thiết, la lối om sòm và trở nên bực bội, khó chịu, tạo thêm khổ đau trong tâm hồn và cho những người chung quanh. Đó là vướng mắc vào cảm thọ. Ta lại còn đam mê vào các loại cảm thọ khác như tìm niềm vui trong sự ăn uống, tiêu thụ, lên mạng xem những chương trình phim ảnh thiếu lành mạnh hoặc say mê phim chương giờ này qua giờ nọ, bỏ hết việc học hành, làm ăn, tu tập... Đó là vướng mắc vào các loại cảm thọ khoái lạc.

Tướng, hành, thức là ba uẩn khác. Nếu có gì xảy ra trong ba uẩn mà bị đánh mất trong sự khổ đau, bất ổn thì ta vướng mắc vào chấp và thủ. Ta có thành kiến đối với người em họ, từ đó nó tạo ra sự khinh khi, chán ghét đối với



người ấy thì ta đã bị kẹt vào tri giác và tâm hành rồi.

Năm uẩn không phải chỉ nằm trong thân thể, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức mà rộng lớn lắm. Mẹ dính líu tới ta. Mẹ của ta nên mẹ thuộc về ngũ uẩn, vì thế mỗi khi mẹ mất hay đau ốm thì ta lo âu và buồn tủi. Những người đàn bà khác mất hay đau ốm thì ta không cảm thấy khổ sở mà lắm lúc còn hờ hững, dửng dưng. Đó có phải chấp vào mẹ như cái gì thuộc về ta hay không? Ta còn vướng mắc vào nhiều thứ khác như cái nhà, con cái, xe cộ, thân thể, danh dự, ý kiến... Trong một buổi họp hay pháp đàm, ta bám riết vào ý kiến của ta, xem nó là hay ho, siêu đẳng, cho nên ta có khuynh hướng muốn thuyết phục mọi người phải công nhận ý kiến ấy. Đồng thời, ta phán xét, tranh chấp và chống đối lại ý kiến của người khác. Điều này biểu lộ rành rành thái độ cố chấp vào tư kiến, và nó thường gây ra sự mâu thuẫn giữa ta với những người chung quanh.

Càng cố chấp vào năm uẩn bao nhiêu thì ta càng dễ đau khổ bấy nhiêu. Đam mê vào một người đẹp cũng là vướng mắc nên hãy nhận diện để chuyển hóa, một suy tư không lạnh tạo ra khổ đau thì hãy nên buông bỏ, một cảm thọ đau nhức cũng nên bình tĩnh, một cảm giác an



lạc cũng đừng mong cầu, một nhận thức sâu sắc cũng nên nhìn lại mà đừng tự cao tự phụ. Làm được như thế, ta sẽ không bị vướng mắc vào bất cứ hiện tượng, nhờ vậy nên sự sống của ta sẽ trở nên nhẹ nhàng và thanh thoi.

Bài thực tập thứ mười sáu:

*Thở vào tôi là không khí
Thở ra tôi thấy khỏe
Thở vào tôi là con sông
Thở ra tôi thấy tôi tuôn chảy
Thở vào tôi không phải là thân này thôi
Thở ra tôi là tất cả*



Nguồn gốc của khổ đau

Sự thật mâu nhiệm thứ hai là những nguyên nhân đưa tới khổ đau (tập đế). ‘Tập’ nghĩa là tụ tập, tập thành, tập hợp lại nhiều điều kiện một cách đầy đủ thì nỗi khổ kia mới biểu hiện ra. Không phải chỉ có nỗi khổ mà tất cả mọi hiện tượng đều không thể nào do một nguyên nhân tạo thành. Ở xóm Bạch Vân có một cây hoa ngọc lan thường trổ nụ vào giữa mùa Đông, vì trời lạnh quá nên những chiếc nụ kia mặc cho mình mấy lớp vỏ rất chắc, mỗi lớp vỏ đều có tua tua những sợi lông. Các nụ hoa cứ nằm yên như thế cho đến khi nắng thật ấm, tuyết tan hết thì chúng nở ra hàng ngàn bông hoa trắng xóa. Chỉ cần thiếu một điều kiện thôi như trời quá lạnh thì bông hoa vẫn chưa có thể biểu hiện ra được. Như thế, Đấng sáng tạo (Creator) không thể nào tồn tại biệt lập và cũng không có khả năng sáng tạo bất cứ hiện tượng gì trong sự sống, cho nên Bụt tuyên bố: ‘Các pháp do duyên sinh, các pháp do duyên diệt’. Bây giờ, ta hãy khám phá những nguyên do nào tạo ra khổ đau. Bụt dạy: “*Này các vị sa môn,*



đây là sự thật thứ hai: nguyên nhân của khổ đau. Vì u mê, vì không thấy và không hiểu được sự thật về bản thân và cuộc đời cho nên con người bị những ngọn lửa của tham đắm, giận hờn, ghen tức, sầu não, lo lắng, sợ hãi và thất vọng đem ngày đốt cháy và hành hạ”.

Thế là, nguồn gốc chính của khổ đau là vô minh, không thấy, không hiểu được “**sự thật**” nên mới sinh ra chất liệu tham đắm, giận hờn, ghen tức, sầu não, lo lắng, sợ hãi và thất vọng. Tuy nhiên, ta có thể quán chiếu và khám phá cho tường tận những nguyên nhân xa gần, nguyên nhân chính phụ một cách đầy đủ làm giàu thêm cho Bụt về giáo lý tập đế, bởi vì khổ đau nào cũng có nguồn gốc xác thật của nó.

Nguyên nhân thứ nhất là vô minh, tức là không có ánh sáng, không có sự hiểu biết, có lúc nó còn được gọi là ngu si và đăm mê. Có hai con chó nhà hàng xóm thường ưa đùa giỡn với nhau rất vui vẻ, nhưng mỗi khi ăn một khúc xương thì chúng giành giựt thật dữ tợn. Một hôm, chủ nhà quăng cho hai con chó một khúc xương giả làm bằng chất nhựa mà chúng đâu có biết. Vậy nên, hai con chó tranh giành lẫn nhau, cắn xé nhau đến chảy cả máu mồm, rách cả mặt. Khi giựt được khúc xương giả tạo ấy, con chó đen ra sức gặm, cắn, nhai và nuốt nước



miếng ừng ực. Con chó kia không biết rằng nước miếng ngọt ấy không phải từ thịt của khúc xương mà từ sự thèm khát của nó tiết ra thành nước miếng.

Trong kinh Bảo Tích, Bụt cũng kể một câu chuyện khác về sự mê muội này: *“Con chó nó bị bác nông dân ném cục đất trúng ngay vào thân thể của nó; con chó đau điếng rung cả mình lên nên quay lại sửa âm i và cắn xé vào cục đất. Bụt bảo: con chó không biết cục đất kia không phải nguyên nhân đích thực gây ra sự đau đớn cho nó, mà do bác nông dân ném cục đất. Cũng vậy, này các vị sa môn, hình sắc không phải nguyên nhân tạo ra sự đam mê và ham muốn mà do hạt giống si mê, ái nhiễm và tham đắm thúc dục biến thành năng lượng thất điên bát đảo trong ta.”*

Anh Tân trở về Việt Nam lần đầu tiên sau hai mươi lăm năm xa cách quê hương. Anh tiếp xúc được với biết bao nhiêu kỷ niệm đẹp của thời thơ ấu và cảm nhận được tình cảm đậm đà của bà con hàng xóm. Với niềm thương ấy, anh làm quen với chị Tuyết, vốn là người cùng làng. Anh chị hẹn hò, tâm tình và thương yêu nhau thật mau chóng. Anh Tân tin rằng mình đã tìm ra người yêu chung thủy, và tình yêu nóng bỏng này đem lại cho anh nhiều hạnh phúc. Hai



người liền đính hôn với nhau và trong vòng mấy tháng anh làm giấy bảo lãnh đưa chị Tuyết qua Mỹ. Hai người sống với nhau chưa tới hai năm thì một hôm nọ, chị Tuyết bỏ nhà ra đi để lại lá thư xin lỗi.

“Anh Tân thương mến! Tuyết thật sự không yêu anh như anh tưởng. Chỉ vì muốn được qua Mỹ để có cơ hội đi học làm nên sự nghiệp và kiếm được nhiều tiền giúp đỡ cho gia đình nên em mới giả vờ yêu anh tha thiết. Mong anh tha thứ cho!”

Do không thấy rõ sự thật nên anh Tân lỡ trao hết trái tim và tình yêu cho chị Tuyết, bởi thế sau khi chị Tuyết ra đi, anh Tân đau khổ da diết. Anh trở thành con người hung dữ, chua chát, đầy bất mãn. Anh thù ghét tất cả các cô gái người Việt. Nỗi khổ ấy do không có trí tuệ, không hiểu, không thấy rõ sự thật tạo ra tình yêu bất hạnh. Anh không hiểu tình hình nghèo khổ ở quê nhà, không biết phong trào ‘tình yêu giả’ và ‘đám cưới vờ’ của một số người trẻ, vì họ chỉ muốn đi nước ngoài. Cô Tuyết là một người trong phong trào ấy, và anh Tân là nạn nhân của tình yêu giả dối đưa tới khổ đau, buồn giận.

Nỗi khổ nào cũng có nguyên nhân của nó. Đau bụng có thể do vi khuẩn trong thức ăn nên



đường ruột bị sinh hơi, tiêu chảy hoặc căng ruột. Đau răng bởi thức ăn dính vào kẽ răng lâu ngày nên nướu răng bị nhiễm độc làm sưng hàm răng. Mất ngủ do lo lắng quá độ. Tai nạn xe cộ tạo ra sự chết chóc và tật nguyền do sự say sưa, lái xe liều lĩnh... Mỗi khi nhận diện rõ ràng mặt mũi khổ đau thì tất nhiên ta cũng từ từ khám phá được những nguồn gốc của nó. Nhờ thế, ta có thể ngăn ngừa hoặc chấm dứt chúng để đừng đưa tới đau khổ không cần thiết. Nếu nguyên nhân không dính líu gì tới khổ đau, không giải quyết được khổ đau đang xảy ra thì đó không phải là tập đế. Bởi không thấy rõ nguồn gốc của khổ đau, cứ chạy loanh quanh ra ngoài mà tìm nguyên nhân đâu đâu thì rốt cùng ta thường hay đổ lỗi, buộc tội và trách móc. Do đó, ta không thể nào chuyển hóa tình trạng đau khổ thật sự.

Nguyên nhân thứ hai là ‘bất tri’ tức là không thấy hoặc không biết. Có những khổ đau mà không thấy được mặt mũi của chúng thì đó là nguyên nhân làm cho ta khổ. Giận mà không biết là đang giận, cứ nổi nóng lên rồi la mắng, chửi bới, nguyên rủa mọi người vì ta không thấy nguồn gốc của nó là tính tự ái trong ta quá lớn; hễ ai nói gì, làm gì thì ta liền nổi giận. Giống như người say rượu, bước đi nghiêng



ngã, vậy mà cứ nói: “Tui đâu có say, người nào dám nói tui say...” Đó gọi là bất tri, tức là không thấy, không biết sự thật.

Khi giận biết đang giận nên ta không nói năng vụng dại hoặc hành động có thể tạo thêm đổ vỡ. Đó là người có trí tuệ. Ta trở về với hơi thở ý thức để phòng hộ năng lượng giận hờn, nhờ thế ta tìm ra được cơn giận đã có sẵn trong tâm phát xuất từ sự tự ái, hờn dỗi, trách móc, cố chấp. Thấy như vậy là đi đúng con đường của tứ diệu đế. Nguyên nhân kia trở thành cao quý và màu nhiệm. Tại sao thế? Bởi vì nó có công năng chuyển hóa giận hờn thành tha thứ, bao dung. Bụt nói lên sự thật về khổ đau không có nghĩa là tất cả những gì trong cuộc đời đều đau khổ. Cơn lửa hận thù đang đốt cháy chúng sinh là sự thật về khổ đau, nhưng khi nhận diện và thấy được nguyên nhân đích thật tạo thành ngọn lửa thì nó chuyển hóa từ từ. Đó gọi là diệt đế. Hết giận là tha thứ, an ổn và thanh lương. Đó không phải là hạnh phúc còn là gì nữa? Diệt là năng lượng, là cái thấy, là ánh sáng có công năng chấm dứt những nguyên nhân gây ra khổ đau, đem lại an lạc, giải thoát. Đi thiền hành ngoài trời vào mùa Đông buốt giá ở miền Nam nước Pháp, tay chân lạnh cóng đến đau nhức, nhưng khi vào được trong thiền đường, được ho



hai bàn tay trên lò sưởi, ta cảm thấy dễ chịu, ấm áp vô cùng. Mỗi khi đói bụng được ăn một bát cơm nóng, ta cảm thấy no ấm đến sung sướng. Bởi vậy, khổ đau có thể làm ra an lạc; tuyệt vọng có thể trở thành hy vọng; nghi ngờ có thể làm ra tin yêu; hận thù có thể trở thành hòa bình... Cho nên ta phải tìm hạnh phúc ngay ở trong lòng của khổ đau.

“Không thấy, không hiểu sự thật về bản thân và cuộc đời cho nên con người mới bị những ngọn lửa của tham đắm, giận hờn, ghen tức, sầu não, lo lắng, sợ hãi, thất vọng thiêu đốt và hành hạ.” Bản thân là năm uẩn. Cuộc đời có liên hệ mật thiết tới năm uẩn, nghĩa là tất cả mọi hiện tượng trong đó có mẹ, cha, gia đình, học đường, thế gian... đều thuộc về năm uẩn. Vì vậy, năm uẩn không phải là một thực tại riêng biệt, cứng ngắt đâu nhé! Không hiểu cha nên ta mới giận cha, không thấy những nhọc nhằn, lo âu, sợ hãi của mẹ nên ta mới nổi nóng với mẹ. Thấy bạn học giỏi nên ta đâm ra ganh tỵ, ghét bỏ rồi nói xấu bạn, thay vì gần gũi, học hỏi với bạn để ta cũng trở thành học sinh giỏi như người kia.

Cũng vậy, ta có mặc cảm là người không ra gì, không có tài năng, không lanh lẹ, không thông minh, nói năng không lưu loát cho nên ta



cảm thấy chán nản, buồn rầu và thất vọng. Đó là những khối khổ đau do không hiểu về bản thân. Trong khi đó, ta chưa từng có cơ hội đào sâu vào con người chân thật của ta. Vậy, ta phải cố gắng vươn lên, tạo thành ý chí học hỏi, tìm tòi, khám phá bởi cha mẹ, ông bà và tổ tiên đã trao cho ta một kho tàng vô giá, chứa đựng tất cả tinh ba của sự sống. Ta có đầy đủ tài năng, nghệ thuật và sự thông minh như bao nhiêu người khác. Ta có năng khiếu rung cảm, có thể suy tư, tưởng tượng, phân tích, làm thơ, viết văn, thương yêu, hiểu biết... Vì mặc cảm tự ty, tự phụ nên ta không chịu học hỏi thêm kiến thức, trao dồi kinh nghiệm, vì vậy kho tàng châu báu kia chưa được khai mở mà thôi.

Bên cạnh đó, con người đang chịu vô lượng khổ đau, vì mỗi người không tự biết họ cùng chung một cội nguồn thể tính với tất cả mọi người và mọi loài khác. Từ vô minh, ta chia thành từng bản ngã riêng biệt, nguồn gốc của chia rẽ, sợ hãi và tranh chấp, do đó ta trở nên tham lam, giận hờn, nghi ngờ, giành giật lẫn nhau. Đó là nguyên nhân tạo ra bao nhiêu niềm đau thống khổ, làm rối loạn tâm linh sáng chói tự bao đời. Nếu biết thực tập an tâm trở lại, ngồi cho yên, đi cho vững, nhìn cho sâu vào sự sống bản thân và cuộc đời thì ta có thể đạt tới



sự hiểu biết rằng: chúng ta cùng một thể, người nào cũng cần được hiểu biết và chấp nhận, người nào cũng có một kho tàng châu báu. Tóm lại, chỉ có trí tuệ mới đủ sức chuyển hóa được mọi phiền muộn, khổ đau và chia cách, từ đó trái tim ta tuôn lên được dòng suối mát mẻ của thương yêu.

Ta mới nêu ra một vài nguyên nhân nhưng chúng là những nguyên nhân căn bản. Tuy nhiên, nỗi khổ nào cũng có nhiều nguyên nhân đầy đủ, chính nỗi khổ cũng rất đa dạng, có những khổ đau gây ra bởi thời tiết bất thường như quá nóng quá lạnh, có những bệnh tật do vi trùng, vi khuẩn đưa tới, có những nỗi khổ do thiếu ăn, thiếu mặc, tai nạn xe hơi. Có những đau nhức nằm trong thân thể, có những niềm đau thuộc về liên hệ tình cảm, có những khổ đau biểu hiện ra từ cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức.

Thế là, thân thể cần phải quán chiếu và học hỏi để hiểu rõ sự vận hành, hoạt động của nó. Nhờ vậy, ta mới tìm ra những nguyên nhân đưa tới đau nhức, bệnh tật trong cơ thể để ngăn ngừa và điều trị. Vì ăn món đó nên ta đau bụng. Vì uống rượu nên ta say sưa, mất tự chủ. Vì nghe những lời đàm tiếu nên ta cảm thấy chán nản, tuyệt vọng. Vì xem những chương trình



truyền hình bạo động, thèm khát nên ta cảm thấy bất an... Đối với tâm tư, cảm thọ, tri giác, ta cũng thực tập khám phá tường tận những nguyên đích xác như trên. Đó gọi là tập đế.

Bài thực tập thứ mười bảy:

*Thở vào tôi biết tôi đang giận
Thở ra tôi mỉm cười với cơn giận
Thở vào tôi thấy do hiểu lầm nên tôi nổi
giận
Thở ra tôi thực tập để chuyển hóa hiểu
lầm
Thở vào tôi biết tôi đang ham muốn về
sắc dục
Thở ra tôi mỉm cười với sự ham muốn
trong tôi
Thở vào hạt giống ham muốn này được
trao truyền từ nhiều thế hệ
Thở ra tôi giữ gìn và bảo hộ nó bằng hơi
thở ý thức*



Hạnh phúc là hết khổ đau

Sự thật màu nhiệm thứ ba là chấm dứt những nguyên nhân của khổ đau (diệt đế). Hết đau khổ là hạnh phúc. Hạnh phúc ở đây không còn là ý niệm mà là kinh nghiệm thật sự sau khi vượt thoát khổ đau. Đau răng là cảm thọ khó chịu nhưng không nhức răng là hạnh phúc. Đói là nỗi khổ thất ruột nhưng khi được ăn no thì có phải là sung sướng hay không? Cho nên khổ đau làm ra hạnh phúc; giận hờn biến thành xót thương; rác bần nuôi dưỡng hoa thơm... Đó là tính tương tức và tương nhập của mọi hiện tượng trong sự sống.

Nếu sự chấm dứt mà không phải chuyển hóa khổ đau thì đó chưa phải là diệt đế, có thể ta chấm dứt cái gì đó nhưng không phải nguyên nhân khổ đau. Ngồi thiền không suy nghĩ gì cả mà chỉ muốn an ổn để trốn tránh mọi vấn đề thì



giống hệt như con thỏ chun xuống hang để tránh né mọi thú dữ. Sự thực tập này không giải quyết được gì, lúc ấy ta không tu tập theo phương pháp tứ diệu đế. Ngồi thiền, đi thiền, tụng kinh, ăn cơm làm sao có thể tiếp xúc trực tiếp với giận hờn, đam mê, nghi ngờ và sợ hãi. Cuối cùng ta phải búng cho bằng được nguồn gốc của nó thì mới đi đúng con đường tứ diệu đế. Bởi thế cho nên, ta không sợ hãi khổ đau, không có mặc cảm mỗi khi nó biểu hiện trong ta. Cũng như vậy, nếu người khác đang thực tập để đối diện với khổ đau thì ta nên yểm trợ và tôn trọng mà đừng chọc queo, coi thường hoặc mỉa mai người đó; chính khổ đau này sẽ làm cho người kia lớn lên. Không nên nghĩ tu là không được giận hờn, ham muốn, buồn tủi... Ta không nên làm bộ cười hề hề, biểu lộ thái độ dửng dưng, cho rằng ta không có vấn đề gì hết. Thái độ như thế sẽ không thể nào đi xa được trên con đường chuyển hóa, bởi vì ta tránh né sự thật, làm bộ giải thoát, mang một chiếc mặt nạ thánh hiền. Trong khi đó, khối tự hào, cố chấp, sân si, dục vọng trong ta có thể vẫn còn nguyên vẹn. Vì vậy, ham muốn biết ta đang ham muốn, giận hờn biết ta đang giận hờn, lo sợ biết ta đang lo sợ... Cũng giống như, lạnh biết ta đang lạnh, đói biết ta đang đói, ghiền



phim ảnh trần lụy biết ta đang ghiền. Đó là bước đầu tiên trên con đường giải thoát. Cảm nhận cơn lạnh, ta mặc áo vào thì hết lạnh. Thầy mặt ham muốn, kinh nghiệm được cơn sốt thì ta không còn ham muốn nữa. Đó đích thật là giải thoát và hạnh phúc (diệt đế). Kết quả của bốn sự thật đưa ta qua tới bờ an lạc.

Người nào cứ cười hề hề và tuyên bố: tôi đâu có khổ gì thì người ấy có thể đang đi lạc đường và chưa biết gì về giáo lý cốt tủy của Bụt. Sở dĩ Bụt thành đạo, trở thành bậc toàn giác, đó là nhờ Người đối diện thẳng với bốn sự thật. Trong kinh chuyển pháp luân, Bụt dạy:

“Này các vị sa môn, đây là sự thật thứ ba: sự chấm dứt khổ đau. Đó là trí tuệ, hiểu biết, nhận thức được sự thật về bản thân và cuộc đời. Trí tuệ này, cái thấy này đưa lại sự chấm dứt mọi sầu đau và làm phát sinh niềm an lạc.”

Cũng vậy, ta nên thường xuyên tiếp xúc với những yếu tố tươi đẹp, lành mạnh và yêu thương như bầu trời xanh, bông hoa thắm, núi tuyết trắng, lời nói hay... Sự sống luôn chứa đựng cả hai mặt khổ lạc, vui buồn, thương ghét... Tiếp xúc với cái gì thì ta là cái đó. Thấy bầu trời xanh, lòng ta thênh thang. Thở hơi thở nhẹ, ta cảm thấy khỏe khoắn. Nhìn cảnh hoàng hôn, ta cảm thấy sung sướng. Uống ly trà nóng,



ta nếm được hương vị thơm ngon... Do đó, ta không nên có thái độ tiêu cực mà chú ý quá nhiều tới khổ đau, làm như thế, cuộc đời sẽ dễ trở nên đen tối. Chính vì thế, Sư Ông Làng Mai thường khích lệ mọi người hãy nuôi dưỡng thật nhiều hạnh phúc và an vui để có đủ năng lượng mà sống sâu sắc đời mình.

Vậy nên, em hãy nhìn bông hoa, nở nụ cười, thưởng thức cảnh đẹp huy hoàng của mặt trời đang lặn! Đó là tịch diệt, là trạng thái sung sướng. **Tịch diệt là vắng lặng, lặng lẽ mà sáng suốt**, vì vậy cho nên bầu trời xanh hiển hiện, tiếng gió chiều vi vu... Tịch diệt không phải là cái gì cao siêu ghê gớm lắm đâu! Nó là hạnh phúc, là khả năng biết rõ ràng và thấy như thật rằng: ta đang có hạnh phúc, chứ không có hạnh phúc tương đối hay tuyệt đối gì cả. Ta hãy lấy đi sự kỳ thị và phân biệt rạch ròi về hai thế giới ấy. Bầu trời xanh làm ta thênh thang, không khí trong lành cho ta sự mát mẻ và khỏe khoắn. Như thế bầu trời, không khí đều là tịch diệt mà ta cũng là vắng lặng. Tạm bợ hay chân thật, tương đối hay tuyệt đối đều do tâm phân biệt tạo dựng lên mà thôi. Mỗi khi tiếp xúc thật sự với sự sống màu nhiệm, lành mạnh và tươi mát thì ta nếm được hạnh phúc liền.

**Bài thực tập thứ mười tám:**

*Thở vào đôi mắt của tôi còn sáng để nhìn
trời đất, thiên nhiên và những người thân
yêu*

Thở ra tôi cảm thấy sung sướng

Thở vào tôi đang nhìn rõ mặt của mẹ

Thở ra tôi cảm thấy hạnh phúc

Thở vào tôi đang nghe tiếng suối reo

Thở ra tôi cảm thấy vui

Thở vào tôi còn đôi chân khỏe để đi chơi

Thở ra tôi cảm thấy hạnh phúc



Con đường giải thoát

Sự thật mâu nhiệm thứ tư là đạo đế (magga). Tức là con đường chấm dứt mọi khổ đau hay là con đường giải thoát. Trong kinh Bụt có nói tới ‘ba mươi bảy phần trợ đạo’ nghĩa là nâng đỡ trong sự thực tập, gồm có: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần và Bát thánh đạo phần. Bụt cũng nói tới vô lượng pháp môn, và ý niệm ‘tám mươi bốn ngàn pháp môn’ là con số tượng trưng, là phương tiện để học hỏi và thực hành. Đạo là con đường như hơi thở ý thức, bước chân thiền hành, thiền tọa, lạy Bụt, ăn cơm chánh niệm...

Đạo Bụt có rất nhiều con đường thực tập nhưng đường nào cũng phải có công năng chấm dứt nguyên nhân gây ra đau khổ, chuyển hóa thành an lạc. Khổ đau có nhiều loại: tâm lý, sinh lý, nghèo đói, thời tiết khắc nghiệt, thiên tai, giận hờn, si mê, sinh, lão, bệnh và tử, cho nên con đường thực tập trong đạo Bụt phải có công năng đối trị với những vấn đề đang xảy ra để giải tỏa và chuyển hóa chúng. Một trong những con đường tu tập thông dụng nhất là **bát**



chánh đạo nghĩa là tám sự hành trì chân chánh. Cũng có khi được gọi là **bát thánh đạo**, nghĩa là tám con đường đi vào cõi thánh, gồm có: nhận thức chân chánh, tư duy chân chánh, ngôn ngữ chân chánh, hành động chân chánh, sinh kế chân chánh, chuyên cần chân chánh, niệm lực chân chánh, định lực chân chánh.

Sao gọi là chánh đạo? Sở dĩ gọi là chánh đạo vì con đường này không phải là con đường trốn tránh khổ đau mà đối diện trực tiếp để chuyển hóa nó. Bát chánh đạo là con đường của sự sống tỉnh thức. Cho nên chánh niệm là khởi điểm. Có chánh niệm thì sẽ có chánh định, nghĩa là định lực có tác dụng đưa tới trí tuệ. Nhờ có niệm lực và định lực chân thật thì nhận thức, tư duy, ngôn từ, hành động, nghề nghiệp và sự chuyên cần cũng sẽ đi vào nẻo chánh. Trí tuệ phát sinh sẽ giải thoát cho ta tất cả mọi ràng buộc phiền não và làm phát sinh trong ta nguồn an lạc chân chánh.

Bát chánh đạo còn là con đường trung đạo, tránh thoát hai thái cực: một là lao mình vào khoái lạc, tham đắm và say mê; hai là hành hạ thân xác cho hao mòn, kiệt quệ. Cả hai thái cực đều đưa tới sự tàn phá, hủy hoại thân tâm. Bát chánh đạo có tính cách thiết thực nghĩa là phải có kinh nghiệm trong đời sống thực tập. Thế



nào là sống chánh niệm? Sống chánh niệm là có mặt trong giờ phút hiện tại để tiếp xúc với những màu nhiệm như trời xanh, mây bạc, chim hót, thông reo. Ta phải thực nghiệm về lời nói ái ngữ với những người thân yêu. Ta thực tập đưa dòng tư duy đi về nẻo đường lành mạnh, hòa giải và tươi sáng. Bát chánh đạo là giáo lý nhập thế, bởi vì nó dạy cho tất cả mọi người trong gia đình, ngoài xã hội cách sống tỉnh thức. Nhờ thế, mỗi người biết nói năng xây dựng, suy nghĩ lành mạnh, sống chung hòa nhã...

Bây giờ, ta sẽ đi vào từng chi phần của bát chánh đạo để tìm ra con đường cụ thể, thiết thực trong đời sống hàng ngày.

Bài thực tập thứ mười chín:

Thở vào tôi đang có đầy đủ các pháp môn thực tập

Thở ra tôi cảm thấy may mắn và đầy niềm tin yêu

Thở vào tôi đang bước từng bước chân thành thoi

Thở ra tôi tiếp xúc với thiên nhiên màu nhiệm



*Thở vào tôi đang mỉm cười
Thở ra tôi đang còn sống
Thở vào tôi đang thở
Thở ra tôi về với tôi*





BẾN BỜ AN LẠC
(Ngọn đèn tỉnh thức)



*Con đường của tám sự hành trì
chân chánh*





Con mắt trí tuệ

Trong kinh thỉnh thoảng Bụt hoặc các thầy có nói tới thể nào là chánh kiến. Kinh Thánh Đạo nói: *“Chánh kiến là có bố thí, có cúng dường, có cha có mẹ, các vị sa môn, bà la môn, có người tu học thành công, có sự tu hành để chứng đạt được trong đời này.”* Như vậy, chánh kiến là niềm tin nơi bố thí, cúng dường, cha mẹ, sa môn, người tu thành công, sự tu hành chứng đạt trong đời này. Nhờ niềm tin đó, ta mới có phương hướng hành động. Bố thí là giúp đỡ và thương tưởng tới sự an vui và hạnh phúc của mọi người. Ta chia sẻ đời sống vật chất, tiền bạc, thì giờ và năng lượng với người khác, nhờ thế trái tim ta mở lớn ra, độ lượng và nhẹ nhàng hơn nên ta cảm thấy thương yêu cuộc đời này thiết tha. Trái lại, nếu sống với tâm tư bõn xẽn, ích kỷ và tham lam thì trái tim sẽ teo lại như hạt đậu. Ta trở nên lạnh lùng như



bằng giá, sống dửng dưng với những gì đau khổ, nghèo đói và bất công. Cách sống ấy cốt chỉ đem lại cô đơn, lạc loài và sợ hãi trong trái tim.

Ý thức ta đang có cha mẹ và gia đình là một niềm hạnh phúc lớn lao, quan trọng và thiết yếu. Ta sẽ được nuôi dưỡng bởi tình yêu thương của cha mẹ và cảm thấy ấm áp cõi lòng được sống trong gia đình. Ta sẽ không trở thành ma đói, đi lang thang đầu đường cuối chợ mà có gốc rễ nơi gia đình huyết thống. Tình thương của cha mẹ và anh chị em tạo thành sức mạnh tâm linh làm tư lương để đối phó với những thử thách và khó khăn trong cuộc đời.

Chánh kiến là tin nơi Bụt, Pháp, Tăng, giới luật và uy nghi. Bụt, Pháp và Tăng là ba viên ngọc quý, có sẵn trong tâm hồn của mỗi người. Bụt là khả năng thương yêu và hiểu biết nơi tự thân. Bụt là ánh sáng nội tâm, có thể thấy biết rành rành mọi hiện tượng đang xảy ra. Pháp là nếp sống với con đường sáng ngời, có thể chế tác và nuôi dưỡng tình thương và sự hiểu biết ấy. Nhờ đó, ta sẽ không trở thành nạn nhân của hận thù, tàn bạo và si mê. Pháp còn giúp cho ta tiếp xúc được với sự sống màu nhiệm, nếm được niềm vui, hạnh phúc và nhận diện rõ nguồn gốc của khổ đau mà chuyển hóa. Tăng là



đoàn thể tu học, trong đó mọi người cùng nhau thực tập nghệ thuật sống vui, tỉnh thức, hiểu biết và bao dung.

Chánh kiến là cái thấy về thiện ác, về nhân quả, nhờ vậy ta cẩn thận không làm những điều ác và nhớ làm những việc lành. Ta không đi về hướng cờ bạc, trộm cắp, tà dâm, lừa gạt, rượu chè, trác tán... Ta học cách bảo vệ hạnh phúc và an vui cho con người, bảo vệ sự sống của mọi loài chúng sanh. Ý thức rõ ràng gieo đậu sẽ hái được, làm lành sẽ có phúc, làm dữ sẽ đưa đến tai họa...

Chánh kiến là nhìn rõ về bốn sự thật mầu nhiệm, nghĩa là đối diện với sợ hãi, lo âu, bất an, tuyệt vọng để làm quen và tìm hiểu. Nâng nỗi khổ lên để ôm vào hai bàn tay, vào lòng mà thẩm xét cho kỹ càng, thấu đáo. Khi nâng nỗi khổ hay bất cứ đối tượng nhận thức nào như đám mây, ngọn lá, tình yêu, giận hờn, lo âu, bệnh tật lên trong lòng hai bàn tay của chánh niệm thì ta sẽ có cơ hội nhìn lại cho rõ bản chất của nó. Ta thấy được thù hận, chia rẽ, tan thương của cả một dân tộc do chiến tranh gây ra, và nguyên nhân của nó là hiểu lầm, tranh dành ý thức hệ và tranh chấp quyền hành từ ngoại ban đưa vào. Nếu chấm dứt những nguyên nhân ấy thì chắc chắn chiến tranh



không thể nào xảy ra trong tương lai. Đó là cái thấy chân chánh về bốn sự thật mầu nhiệm gọi là chánh kiến.

Chánh kiến còn có nghĩa là cái nhìn, cái thấy, ý kiến chính chân và xác thật. **Chánh nghĩa là thẳng ngược lại với nó là tà, tức là nghiêng.** Chữ ‘kiến’ trong Hán Việt có **bộ mục** nghĩa là con mắt để nhìn, để thấy. Nhìn thẳng thấy đúng gọi là chánh kiến; ngược lại nhìn sai thấy méo mó là tà kiến. Theo Duy Biểu học, kiến là chủ thể nhận thức, gọi cho đầy đủ là kiến phần. Nhận thức (tướng) luôn luôn gồm có hai phần: kiến phần và tướng phần. Tướng phần là đối tượng nhận thức như bông hoa là đối tượng của cái thấy, tiếng gió là đối tượng của cái nghe, hương vị ly trà nóng là đối tượng của vị nếm... Như thế ta hiểu sâu hơn về chánh kiến tức là chủ thể nhận thức, đồng thời là bản chất của tâm thức, bởi vì tâm thức là nền tảng của ‘tướng’ qua cách nhìn, cái nghe, tri giác, nhận biết. **Tâm thức** cũng gồm có kiến phần tức là tâm và tướng phần tức là mọi hiện tượng trong thế giới. Tâm thức ngay thẳng thì cái nhìn sẽ ngay thẳng. Tâm thức thương yêu thì cái nhìn thương yêu. Tâm thức nhẹ nhàng, thanh thoát thì sự sống, cách nghe, cách nói cũng sẽ nhẹ nhàng, thanh thản. Trái lại, tâm thức nặng



nề, đau khổ, giận hờn, si mê thì cách nhìn, cái nghe và lối sống cũng sẽ nặng nề, chia rẽ, oán thù và khổ đau. Muốn có trí tuệ, muốn tâm thức trong sáng, nhẹ nhàng, thanh lương, ta phải thực tập sống tinh thức trong từng giây từng phút của đời sống hàng ngày. Ta phải biết thưởng thức bữa cơm ngon trong chánh niệm, an trú thật sự trong hiện pháp để nuôi lớn chánh định, thực tập thiền hành để sống sâu sắc với thiên nhiên và những gì màu nhiệm đang có mặt trong giây phút hiện tại, theo dõi hơi thở thường xuyên để giữ gìn và hợp nhất tâm ý với thân thể.

Trong kinh Trung Đạo Nhân Duyên, Tôn giả Tán Đà Ca Chiên Diên hỏi Bụt thế nào là chánh kiến? Và sau đây là lời của Đức Thế Tôn: *“Người đời thường nghiêng về hai khuynh hướng nhận thức: một là có, hai là không. Đó là do vướng mắc vào tri giác sai lầm của mình. Vì vướng mắc vào tri giác sai lầm cho nên mới kẹt vào ý miện có hoặc ý niệm không. Tán Đà Ca Chiên Diên! Phần lớn người đời đều bị kẹt vào chấp và thủ. Người không bị kẹt vào chấp và thủ thì không còn nắm giữ, kết đạt và vọng tưởng về cái ngã nữa. Người ấy biết cái khổ khi có điều kiện phát sinh thì nó phát sinh, khi hết điều kiện tồn tại thì nó tiêu diệt. Người ấy*



không còn nghi hoặc gì nữa cả. Cái thấy của người ấy không bị ảnh hưởng của kẻ khác mà có, trái lại do chính người ấy tự đạt được. Cái thấy ấy gọi là chánh kiến. Đó là cách trình bày chánh kiến của Như Lai. Vì sao thế? Người có tri kiến chân chánh khi quán sát về sự sinh khởi của thế gian thì không thấy thế gian là không. Người có tri kiến chân chính thì khi quán sát về sự hoại diệt của thế gian thì không thấy thế gian là có. Tán Đà Ca Chiên Diên! Cháp có là một biên kiến, chấp không là một biên kiến khác; Như Lai là hai biên kiến đó mà thuyết pháp ở trung đạo. Nghĩa là cái này có vì cái kia có, cái này sinh vì cái kia sinh...''

Theo cái nhìn của Bụt, chánh kiến là kinh nghiệm sống với cái thấy trực giác mà không qua trung gian của suy luận và khái niệm. Cảm thọ, tâm ý, suy tư này là vô thường; bầu trời thăm thẳm kia chuyển biến không hề gián đoạn, lúc thế này khi thế khác, và cả cái thấy của ta cũng thường xuyên thay đổi. Cái thấy này đến một cách nhanh chóng, mạnh mẽ và sáng suốt, do đó các ý niệm có tính chất cố thủ và vọng tưởng về các hiện tượng trong sự sống từ từ lung lay để mở ra một khung trời nhận thức mới.



Tóm lại, chánh kiến là trí tuệ, là ánh sáng tâm linh, là nền tảng của tâm thức. Nó được nuôi dưỡng và làm bằng ánh sáng chánh niệm, tâm ý định tĩnh, tư duy lành mạnh, lời nói ái ngữ, hành động thương yêu và nghề nghiệp lương thiện.

Bài thực tập thứ hai mươi:

*Thở vào tôi theo dõi sự hoạt động tâm ý
trong tôi*

*Thở ra tôi mỉm cười với sự hoạt động ấy
Thở vào tôi biết cái nhận thức của tôi
đang so đo, phán đoán*

*Thở ra tôi buông bỏ sự so đo và phán
đoán ấy*

*Thở vào tôi thật sự không tiếp xúc với
người trước mặt*

*Thở ra tôi đang tạo ra một hình ảnh về
ấy*

*Thở vào tôi đang lên án người ấy trong
tâm*

Thở ra tôi thấy phiền não đều do tâm tạo

Thở vào tôi thở trong lúc nhìn người kia

Thở ra tâm tôi cởi mở và trong sáng



*Thở vào tôi đang nghe người kia bằng
trái tim
Thở ra tôi cảm thấy khỏe nhẹ trong lòng
và cảm thông với người nói*



Suy tư lành mạnh

Tư duy là nguồn năng lượng, loại tư tưởng ngấm ngấm, vi tế, sâu xa trong tâm thức làm nền tảng cho phẩm chất của lời nói, bởi vậy nó là ‘tâm sở’ ảnh hưởng sâu đậm tới chủ thể nhận thức, tức là cái thấy, cái nhìn, sự phán đoán, sự nhận thức. Do đó, chánh tư duy là một phần của chánh kiến thuộc về lĩnh vực của tâm ý. Suy tư đúng đắn, trong sáng và cởi mở làm ra cái thấy đúng đắn, cởi mở và trong sáng. Ngược lại, suy tư sai lạc, chủ quan và cục bộ làm ra cái thấy sai lạc, chủ quan và cục bộ.

Người em nọ nghĩ rằng anh của mình có tính tham lam, ích kỷ và thường lợi dụng sức lao động của mình, cho nên tâm của người em nảy sinh ra năng lượng buồn giận, ganh ghét đối với anh mình và cứ muốn từ khước, tránh né người anh. Càng ngày liên hệ giữa anh em càng khó khăn, tạo ra biết bao nhiêu đau khổ cho cả đôi bên. Mỗi khi gặp mặt, anh em thường gây gổ lớn tiếng với nhau. Trong trường



hợp này, cả hai người phải ngồi xuống để tâm sự một cách cởi mở về cách nhìn, lối suy tư của mình đang có đối với người kia. Anh em phải học hạnh lắng nghe và nói lời hòa ái, người em nói thật lòng nỗi buồn bực để cả hai có cơ hội thay đổi cách hành xử không đẹp với nhau, và người anh nên đối xử tử tế, rộng rãi và bao dung đối với em mình. Nhờ thế, người em sẽ từ từ thay đổi cách suy tư tiêu cực và chuyển hóa đi nhận thức sai lạc về mình, từ đó liên hệ anh em mới mở ra được cánh cửa cảm thông. Bởi vậy, truyền thông bằng phương pháp ái ngữ và hạnh lắng nghe là con đường hiệu nghiệm nhất giúp cho sự suy nghĩ càng ngày càng thêm nhẹ nhàng và trong sáng.

Tư duy gồm có hai loại **tâm** (vitarka) và **tứ** (vicara). **‘Tâm’** là mới bắt đầu suy nghĩ về một đối tượng nào đó ví như mẹ. Khuôn mặt, lời nói, cử chỉ và ánh mắt của mẹ xuất hiện trong tâm. Rồi từ đó, ta mới bắt đầu suy nghĩ miên mang về mẹ. Ta nhớ nhung, tạo tác hoặc suy diễn những gì về mẹ. Đó gọi là **‘tứ’**. Loại suy tư này thường tạo ra thật nhiều tình cảm vui buồn, thương ghét, vương vấn đối với người đó. Nếu biết thực tập hơi thở ý thức, chiếu ánh sáng chánh niệm vào dòng suy nghĩ, ta có thể hướng dẫn lối suy tư này đi theo hướng lành mạnh,



xây dựng, biết ơn, chấp nhận và bao dung, còn không thì nó rất dễ đi về phía đòi hỏi, trách móc, hờn dỗi. Cho nên suy tư trong sáng hay không đều thuộc vào những hạt giống ở trong tâm thức. Nếu tâm thức có thật nhiều hạt giống cởi mở, bao dung và hiểu biết thì dòng suy tư cũng hoạt động theo chiều hướng cởi mở, bao dung và hiểu biết. Ngược lại, nếu tâm thức có quá nhiều hạt giống hiểu lầm, trách móc và thù hận thì dòng suy tư sẽ biểu hiện ra như vậy. Tóm lại, sự thực tập là nuôi dưỡng và gieo trồng thật nhiều hạt giống lành mạnh vào đất tâm và đây là nghệ thuật thanh lọc dòng suy tư hữu hiệu nhất. Ta nhận diện để thấy rõ bộ mặt đích thực của suy tư mà không nên đồng lòa với những gì sai lạc, chia rẽ, đăm mê, đồng thời ta thực tập chú ý tới những gì hay ho, đẹp đẽ và dễ thương nơi người chung quanh để tưới tẩm thêm nhiều hạt giống tốt trong đất tâm.

Chánh tư duy là thấy được bản chất vô thường, vô ngã, tương tức của mọi sự vật. Ta thấy ta là sự tiếp nối của cha mẹ, ông bà, tổ tiên và dòng họ. Những tài năng, sự thông minh, sự thành đạt của ta đều do cha mẹ, ông bà, tổ tiên trao truyền lại, do thế ta không có một chút tự hào hoặc có ý chê bai hoặc khinh thường những thế hệ đi trước. Mẹ không biết dùng máy vi



tính, không biết nói tiếng Anh, bởi mẹ không có môi trường thuận tiện học hỏi, chứ không phải mẹ không có khả năng ấy. Kỳ thực, mẹ đã trao lại khả năng sinh ngữ và kỹ thuật sử dụng máy vi tính cho ta bằng con đường di truyền. Nếu mẹ không trao truyền khả năng ấy thì cho dầu có cố gắng học cách máy đi nữa, ta cũng không có năng khiếu về sinh ngữ và kỹ thuật vi tính như thường.

Tính nết của sư chị quá khó vậy nên ta thường bực mình với sư chị. Ta không cảm thấy hạnh phúc mỗi khi phải tiếp xúc với sư chị. Nếu gặp mặt hay kề cận bên sư chị thì ta luôn cảm thấy lo sợ và bất an trong lòng, cho nên ta thường có khuynh hướng tránh né, làm ngơ hay lạnh lùng. Nhưng sau khi quán chiếu và biết một chút về quá khứ của sư chị, ta bắt đầu hiểu được con người của sư chị thật hơn. Thì ra, sư chị có rất nhiều mặt như vui buồn, thương ghét, khó khăn dễ dãi..., có lúc sư chị biểu hiện ra sự dễ thương, ngọt ngào của một người mẹ nhưng nhiều khi sư chị khó quá! Sở dĩ, sư chị khó như thế bởi vào thời thiếu nữ, sư chị đã đi ngang qua nhiều khó khăn, tủ nhục và cay đắng. Thấy được như thế, ta không còn hờn dỗi hay sợ hãi, mà trái lại con tim rung cảm bởi sự thương xót và chấp nhận đối với sư chị



nhiều hơn. Ta thấy sư chị không phải là một cá thể riêng biệt mà có liên hệ sâu sắc với quá khứ, gia đình huyết thống, gia đình hôn phu, học đường và xã hội. Nếu ta sinh ra và lớn lên trong môi trường ấy thì chắc chắn đời ta cũng những đường nét thẳng trâm như thế. Đó là chánh tư duy, vì nó được làm bằng chất liệu của sự hiểu biết (trí tuệ).

Thực tập được như thế, ta thường xuyên tưới tẩm những hạt giống lành mạnh, trong sáng, biết ơn, sự hiểu biết vào trong tâm thức, do đó tự nhiên dòng suy tư cũng như thế, bởi suy tư là tiếng nói từ trái tim cho nên mỗi khi phát ra thành lời thì ngôn ngữ cũng trở nên lành mạnh và trong sáng.

Bài thực tập thứ hai mươi mốt:

Thở vào tôi thấy nụ cười xinh tươi của sư em

Thở ra tôi cảm thấy vui

Thở vào tôi thấy sư chị dễ thương

Thở ra tôi trân quý sự có mặt của sư chị

Thở vào tôi thấy tài tổ chức của sư em chu đáo và rõ ràng

Thở ra tôi cảm ơn sư em



*Thở vào tôi đang suy nghĩ miên mang về
người yêu cũ
Thở ra tôi thực tập để chuyển hóa dòng
suy tư này*





“Mỗi lời là châu ngọc”

Chánh ngữ là lời nói dễ thương, nhẹ nhàng và bình tĩnh. Lời nói có tính chất xây dựng tin yêu, hòa giải và thông cảm giữa người với người. Ta hãy thực tập hơi thở ý thức cho an tĩnh lại cõi lòng để soi sáng vào dòng tư duy, bởi vì ngôn ngữ phát ra từ luồng điện của suy tư. Suy tư trong sáng thì ngôn ngữ mới thật sự trong sáng; suy tư dễ thương thì ngôn ngữ mới dễ thương. Trái lại, suy tư đen tối thì ngôn ngữ nặng nề, đắng cay và chua chát.

Ta không thể nào suy nghĩ một đường mà nói một ngã. Bằng mặt mà không bằng lòng là lối suy tư đen tối, làm như thế sẽ tạo ra sự mâu thuẫn trong tâm hồn ta. Nói theo ngôn ngữ bình dân là ‘có sao nói vậy’, ‘nói toẹt móng heo’. Đó là con người chất phát, chân thật và thẳng thắn. Tư duy có **tâm và tứ** thì ngôn ngữ có **ngôn và luận**. Ngôn tương đương với tâm, còn luận tương đương với tứ. Ngôn là nói, còn luận là sự phân tích, chứng minh, mổ xẻ, diễn tả.



Thế nào là chánh ngữ? Chánh ngữ là không nói dối, không nói hai lưỡi, không nói lời độc ác và không nói lời thù dật.

Nói dối chính là vọng ngữ, có nói là không, không nói là có, trắng nói đen, đen nói trắng, tức là nói không đúng sự thật. Các bà bán hàng thường hay nói dối nghĩa là nói quá đáng. Giá mười ngàn thì nói tới hai mươi, ba mươi ngàn. Một hôm ở cạnh Hồ Tây, em gái tôi hỏi mua mấy cái giỏ đan bằng mây rất khéo và mỹ thuật. Chị bán hàng có khuôn mặt trong sáng và đôn hậu. Chị ấy bảo: “*con xin bán rẻ cho cô bảy mươi lăm ngàn.*” Thấy hoàn cảnh tội nghiệp của chị, em tôi mua liền theo giá đề nghị của chị với một niềm tin yêu. Chúng tôi rẽ sang ngã ba đường cái đi vào phố, chỉ khoảng ba mét, chúng tôi gặp một quầy hàng bán toàn là giỏ mây với nhiều kiểu mẫu dễ thương và xinh xắn. Thấy mấy cái giỏ y chang như em vừa mới mua, tôi thử hỏi xem giá bao nhiêu. Chị bán hàng trả lời rằng “*thưa cô, giá hai mươi ngàn đồng.*” Em gái của tôi nhìn tôi mỉm cười! Chúng tôi vừa mới về thăm quê hương sau hai mươi mấy năm xa cách nên trái tim có rất nhiều thương yêu đối với quê hương và đồng bào. Bởi thế, dù biết người ta nói thách, chúng tôi cũng sung sướng được mua những món hàng quê



hương. Chúng tôi mua là vì tình cảm, vì thương xót và cũng muốn chia xót một phần vật chất của mình cho bà con. Trong trường hợp này, người nói dối không làm cho chúng tôi ghét bỏ và khinh thường, mà trái lại chúng tôi nuôi dưỡng được sự xót thương và chấp nhận trong lòng.

Nói hai lưỡi tức là nói với người như thế này rồi lại nói với kia như thế kia. Lời nói này thường đưa tới sự chia rẽ và hiểu lầm. Đa số chúng ta muốn được lòng người khác nên nói ngược lại với lời nói ban đầu; lời nói này không đúng với sự thật. Ta có thể nói khéo nhưng không được nói hai lời, hai ý khác nhau hoặc ngược lại với nhau mà phải thống nhất cùng một ý, một lời. Thương nói thương, ghét nói ghét, buồn giận nói buồn giận. Chánh ngữ là nói đúng với sự thật.

Lời độc ác là nói to tiếng, thô tục, quát mắng, chửi thề. Lời nói này thường tạo đau khổ, buồn bực và tủi hờn cho người khác. Người nào mang trong lòng quá nhiều sự bực bội, bất mãn và giận hờn thì mỗi khi nói ra, lời nói nghe sao nặng nề, chua chát! Ai nghe cũng cảm thấy ngao ngán và khó thở! Vì thế lời nói là sự biểu hiện của tâm tư và ý nghĩ, cho nên ta phải thực tập suy tư nhẹ nhàng, cởi mở và



thương yêu thì lời nói của ta mới thật sự dễ thương.

Khi nào buồn giận hay bực tức, ta phải thực tập làm êm dịu lại cảm xúc rồi tìm cách chia sẻ để cởi trói cơn giận hay sự bực tức ấy đối với người làm khổ ta. Đó là phương pháp làm mới, tức là “chia đắng xẻ bùi” cho nhau. Xin đừng sợ mất lòng người thương mà tiếp tục tồn trữ quá nhiều nỗi bực bội, khó chịu và bất mãn, vì làm như thế lâu ngày, nó sẽ tạo một khối nội kết như núi lửa đang bị ức chế trong tâm, có ngày nó sẽ bùng nổ và chi phối lời nói của ta. Do đó, ta phải thực tập nói ra những khó khăn thật sự trong lòng và học lắng nghe tâm sự của người thương thì tâm thức mới được thông suốt. Hai cha con ngồi bên nhau để tâm sự một cách cởi mở. Ba ơi! Con đang giận ba lắm. Ba thường hay la con trong khi đó ba cứ bênh cho em hoài. Ba lại hay chê con làm cho con thường có mặc cảm tự ti với chúng bạn. Người cha phải có khả năng lắng nghe con nói, có như vậy người con trai mới không ôm giữ nỗi hiềm hận trong lòng. Bởi vậy, lời nói chính là cửa ngõ truyền thông.

Ý ngữ là lời nói thù dật, tức là vẽ vờ cho sự việc thêm đẹp gấp bội lần hoặc xấu xa hơn nhiều. Nói như thế, người nghe sẽ cảm thấy câu



chuyện thê lương hơn, mỹ miều hơn hoặc hấp dẫn hơn mà không đúng với sự thật. Nhà bà hai có một con quạ đen bay tới đậu ngay ở trên tầng nhà. Bà hơi lo! Không biết gia đình mình có điềm gì xui xẻo hay không nên bà mới đem chuyện ấy kể lại cho bà hàng xóm. Bà này lại kể cho em gái vừa mới tới thăm từ làng cạnh bên nghe về chuyện ấy. Cứ như thế, câu chuyện quạ đen cứ tiếp tục truyền miệng, thay vì một con quạ đen thì nó trở thành một bầy quạ đen.

Nếu không cẩn trọng, thiếu chánh niệm thì lời nói dễ bị thêm bớt, sai lạc hoặc không đúng với sự thật. Cho nên giới thứ tư trong năm giới là: *“Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện thực tập lắng nghe*



với tâm từ bi để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ khác và để làm vui đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.”

Tóm lại, biết lắng nghe tức là biết nói năng. Biết nói lời dễ thương, nhẹ nhàng, xây dựng tức biết lắng nghe ngôn từ, cảm thọ và tâm tư, cho nên ta hãy nghe cho được cường độ và âm điệu của lời nói. Ta phải chú ý cho rõ ý nghĩa của lời nói và thấy cho được sự thúc đẩy của nó. Tại sao ta nói lớn tiếng như thế? À! Thì ra ta đang bất an, bức xúc và nóng giận. Có khi, ta nói huyên thuyên mà không biết ta đang nói gì. Có lúc, ta nói dối để tăng bốc bản ngã lên với mọi người. Nghe được tiếng nói là hiểu được nội dung của tâm tư và tình cảm. Những lúc như thế, tốt nhất là đừng nói, hãy mở cửa đi dạo một vòng trong thiên nhiên để thở và làm cho tâm tư lắng yên trở lại.

Phẩm chất của lời nói tùy thuộc rất nhiều ở nội dung của tâm thức. Nếu tâm ta có quá nhiều tà kiến, giận hờn, bức xúc thì lời nói nặng nề, hung dữ. Ngược lại, nếu tâm ta an ổn, trong sáng, thương yêu thì lời nói dễ nghe, hài hòa. Nói năng là một nghệ thuật, là phép tu quán sát



lựa lời và lắng nghe. Ta hãy thử thực tập bài ca dao này:

*“Lời nói không mất tiền mua
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”*

Bài thực tập thứ hai mươi hai:

*Thở vào, tôi đang nói gì đây?
Thở ra tôi lắng nghe lời nói của tôi, tôi
đang nói nhiều quá, tôi nói hơi nhanh, tôi
cảm thấy hồi hộp...
Thở vào tôi lắng nghe cường độ của lời
nói
Thở ra tôi ngưng lại để thở
Thở vào tôi đang nói dối và biện luận
Thở ra tôi nên dừng lại để thở.*



Hành động thương yêu

Chánh nghiệp là hành động chân chánh có tính chất bảo vệ, xây dựng và chở che cho sự sống như không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không uống rượu. Nó thuộc về hành động của thân thể. Chánh kiến và chánh tư duy thuộc về ý nghiệp, chánh ngữ thuộc về khẩu nghiệp, cho nên ta biết chữ ‘nghiệp’ trong bát chánh đạo là nói tới hành động thuộc về thân thể. Cố nhiên, hành động thân thể cũng như lời nói, suy tư đều bị điều khiển bởi tâm ý. Ví dụ, khi nóng giận ta đá con chó một cái thật mạnh hoặc đánh con trai một bạt tai hay đánh vợ, đánh con, chửi bới, nguyên rủa đều thuộc về tà nghiệp, vì nó tạo ra đau khổ cho kẻ khác. Tuy nhiên, nếu vì dạy dỗ con ngỗ nghịch mà bà mẹ phải dùng roi để đánh thì chưa hẳn là tà nghiệp. Ta phải xét cẩn trọng ở phần nội tâm của bà mẹ.

Có bà mẹ ấy cột cậu con trai vào cây mít trước nhà; bà vừa kể ra những lỗi lầm và vụng dại của đứa con một cách bình thản vừa đánh thật mạnh sau đít của nó. Ai đi ngang qua cũng



cảm thấy ngao ngán bà mẹ ấy, nhưng họ đâu có biết được nỗi lòng bà mẹ. Bà tâm sự: “mỗi cái roi quất vào thân thể đứa con là một vết thương nhức nhối thấm tâm can tôi. Bà kết luận: mẹ nào mà không thương con. Nhưng thà đứt ruột nát gan còn hơn để con trở thành hư thân, mất nết. Tui thà đừng sinh nó ra trên đời này còn hơn.”

Không sát sanh là một hành động cụ thể của chánh nghiệp, cho nên ăn chay không những bảo vệ sự sống của muôn loài mà còn nuôi dưỡng được lòng từ bi trong trái tim. Thời đại bây giờ, người Tây phương ăn chay nhiều lắm, vì thịt cá có quá nhiều chất độc hóa học. Họ ăn chay vì họ sợ bị bệnh tật, trong khi đó, ta ăn chay bởi vì lòng xót thương và tội nghiệp đối với các loài chúng sanh. Ta không muốn thấy con gà bị cắt tiết nên thà ăn rau, ăn trái còn hơn. Hơn nữa bây giờ, thức ăn chay có đầy đủ chất bổ dưỡng như đậu hủ, ngũ cốc, rau cải... Ta thật sự không muốn giết hại mà tìm mọi cách để bảo vệ sự sống của muôn loài. Do đó, ta cẩn thận trong mọi hành động trong đời sống. Ta không nỡ dùng thuốc xịt dán mà chịu khó lau chùi sạch sẽ nhà cửa thì loài dán sẽ di cư đi nơi khác. Ta không nỡ giết con sâu, con kiến, con giun và con dế... Chùa Từ Hiếu có thật



nhiều giun, kiến và sâu bọ. Mỗi khi cất bước, ta có ý thức và thấy được đàn kiến đang bò dưới chân hoặc sống khắp nơi trong sân chùa, do đó ta tránh không dẫm đạp lên chúng. Thế thì, thiền hành đúng là bảo vệ sự sống. Thấy con giun đang nằm quằn quại bên đường, ta không nỡ làm ngơ đi ngang qua, mà dừng lại để đưa con giun ấy vào gốc cây hay bãi cỏ cho nó sống an lành, khỏi bị xe cán hoặc nắng thiêu đốt.

Vào mùa hè ở xứ Huế có nhiều muỗi lắm! Trong lúc ngồi thiền, tôi thường bị mấy chàng muỗi tấn công quá trời! Nhưng vì ý thức bảo vệ sự sống trong tôi đã thành thói quen, cho nên tôi không nỡ giết những con muỗi bé bỏng kia. Tôi đưa tay nhẹ nhàng đuổi chúng đi chứ không đánh cái bốp như trước kia. Cho nên, hành động chân chánh có tính chất bảo vệ và che chở cho sự sống đều do ý thức sáng tỏ đưa tới. Đó là chánh niệm, nghĩa là biết ta đang làm, nói, suy nghĩ về những gì.

Tà dâm là tà nghiệp, tức là ăn nằm với những người không phải vợ hay chồng của ta. Hành động tà dâm gây ra sự đổ vỡ và khổ đau cho ta và kẻ khác. Biết bao nhiêu cô gái còn trẻ, vì lỡ lầm không giữ được trinh tiết nên đánh mất đời sống hạnh phúc, không có cơ hội học hành tới nơi tới chốn. Có cô gái bị người yêu



phụ bạc và sợ gia đình mang tiếng xấu với xóm làng nên phải che dấu để đi phá thai hoặc chữa hoang rồi bỏ rơi đứa con sơ sinh, tạo ra nhiều mặc cảm tội lỗi trong tâm hồn người mẹ trẻ. Biết bao nhiêu gia đình đổ vỡ, vợ chồng xa nhau, đàn con bơ vơ cũng do nạn tà dâm gây nên, bởi thế giữ gìn giới thứ ba là bảo vệ hạnh phúc gia đình và đời sống đôi lứa không bị đổ vỡ.

Trộm cắp là lấy làm tư hữu tài vật, của cải của người khác. Đó là một hành động bất chánh thường tạo ra khổ đau cho người. Có thể tâm niệm trộm cắp đã trở thành thói quen thúc đẩy bởi lòng tham lam và ích kỷ, cho nên ta phải nuôi sáng ý thức để nhận diện cho rõ ý định ăn trộm hay lấy vật đồ vật của người khác. Vì trộm cắp không phải chỉ là chui vào nhà người khác để lấy tiền bạc, vàng ngọc và đồ quý mà còn là những hành động khác nữa như hút thuốc là ăn cắp không khí trong lành, lấy tờ giấy của người bạn mà chưa xin phép cũng là ăn cắp. Đồ rác vào nhà khác hoặc nơi công cộng làm ô uế thiên nhiên là ăn cắp sự sạch sẽ. Trút đồ dơ bẩn vào suối hồ, sông lạch làm ung thối dòng nước, tiêu diệt tôm cua cá là ăn cắp sự sống của mọi loài và thiên nhiên. Cho nên trộm cắp có nhiều hình dạng khác nhau và vi tế. Ta phải thực tập



sâu sắc mới có khả năng nhận ra được tính tham lam, ích kỷ ấy trong tâm.

Hành động của ta còn nhiều lắm như ta mỉm cười cho em tươi mát, nấu nướng cẩn thận cho anh ăn ngon có được sức khỏe, chuyển hóa khổ đau để cho chị bớt nhọc nhằn. Mẹ ngồi yên cho con an lạc; cha thở để con trai có cơ hội tâm sự để bớt đi niềm uất ức... Tất cả những hành động này đều là thiện nghiệp.

Tóm lại, ta hãy thực tập giới thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ năm trong đời sống hàng ngày thì hành động của ta sẽ đưa tới sự bảo hộ và che chở cho sự sống của mọi loài, giữ gìn được hạnh phúc cá nhân và gia đình.

Bài thực tập thứ hai mươi ba:

Thở vào tôi ý thức hành động của thân thể

Thở ra tôi mỉm cười với hành động ấy

Thở vào tôi cứu một con giun

Thở ra tôi cảm thấy hạnh phúc

Thở vào tôi thả cá

Thở ra tôi cảm thấy sung sướng

Thở vào tôi nhận ra tính ưa lấy đồ vật của người khác



*Thở ra tôi nguyện xin phép trước khi lấy
dùng*



Hành nghề lương thiện

Chánh mạng nghĩa là nghề nghiệp, kế sinh nhai hay công ăn việc làm lương thiện, lành mạnh và đạo đức. Theo lời Bụt dạy: “Nghề nghiệp nào tạo ra khổ đau, tàn hoại và sát hại mọi loài và thiên nhiên đều là tà mạng như giết heo, giết bò, săn bắn, bắt cá, chặt cây, phá rừng, trộm cướp...” Nghề nghiệp nào đi theo tâm niệm bóc lột, làm giàu trong khi đó đánh mất đạo đức và lương tâm đều là tà mạng.

Ta hãy lấy một ví dụ về nghề giáo. Đáng lý thầy giáo phải có bổn phận trao truyền kiến thức, giáo dục nét đẹp về nền văn hóa và đạo đức dân tộc. Trong khi đó đa số nhà giáo bây giờ cứ chạy theo khuynh hướng làm giàu nên tranh thủ thì giờ dạy thêm cho thật nhiều tiết với ý định lấy tiền lệ phí học sinh thật cao. Có nhiều học sinh nhà nghèo không đủ tiền đóng lệ phí phải đi làm thuê làm mướn mới được chấp nhận vào lớp học. Cố nhiên, dạy học cũng là phương tiện sinh nhai và nuôi sống gia đình. Nhưng thầy giáo có thể miễn phí cho một số học sinh quá nghèo thì thầy giáo ấy còn giữ



được lương tâm và có thể trao truyền những kiến thức cho thế hệ trẻ. Làm thầy là để trao truyền kiến thức, nâng cao tri thức của đất nước và giáo dục nếp đạo đức cho thế hệ tương lai, chứ đâu phải là một nghề tầm thường.

Bác sĩ cũng như thế. Ngày xưa, người dân gọi bác sĩ là ‘ông lang’ hay ‘lương y’ nghĩa là thầy thuốc hay là nơi nương tựa lương thiện. Ai đau ốm gì cũng đi mời thầy thuốc, bác sĩ như con đi tìm mẹ. Lương y đúng là hình ảnh của người mẹ hiền chỉ mong chữa lành bệnh tật của con cái. Trong khi đó thời bây giờ, một số bác sĩ không còn là những vị lương y ấy nữa và không đóng vai một bà mẹ dịu hiền chăm sóc cho đàn con, mà là những nhà kinh doanh. Có rất nhiều chuyện đau thương thường xảy ra ở các bệnh viện lớn. Có tiền thì bác sĩ mới chữa bệnh, không tiền thì bệnh nhân nằm đó cho đến chết mà thôi. Bác sĩ thấy chết mà không cứu thì làm bác sĩ để làm gì? Ta thử hỏi những ông bác sĩ ấy có trái tim hay không, có lương tâm hay không? Tất cả những ông bác sĩ ấy và nhà giáo kia đang làm công việc không được lành lặn, bởi vì họ không có trái tim thương yêu và tâm hồn trách nhiệm. Họ chữa bệnh, dạy học cũng chỉ vì tiền và đồng tiền làm giảm mất lương tâm và lý tưởng giúp dân giúp nước.



Trong khóa tu bảy ngày ở chùa Giác Hải thuộc tỉnh Khánh Hòa có chị thiên sinh tâm sự: “Bạch thầy, con làm nghề bán thịt heo đã hơn mười năm rồi. Như thế con có phạm giới sát sanh hay không, nghề nghiệp của con có tội lỗi hay không?” Tôi hỏi chị: Bây giờ tình hình kinh tế gia đình của chị có khá không? Chị bảo: “Đạ thưa! Gia đình chúng con cũng tạm khá, có nhà có xe đầy đủ.” Vậy chị nên tìm nghề khác lương thiện hơn để làm ăn. Buôn heo, giết heo, bán thịt heo là một nghề không lành mạnh. Chị hãy nhớ lại cứ mỗi lần giết heo là một lần làm cho những con heo ấy đau đớn, vùng vẫy, than khóc, kêu la đến rùng rợn phải không? Nỗi đau khổ và oán hờn ấy đi vào tâm thức và gia đình của chị, lâu ngày nó sẽ trở thành năng lượng bất an và nặng nề. Bên cạnh ấy, mặc cảm tội lỗi sẽ đi theo chị mãi mãi, do đó đời sống và tâm tư của chị sẽ không được nhẹ nhàng, an lạc và thanh thoi đâu! Vì miếng ăn, vì gia đình nên chị phải chọn nghề không lành nhưng khi đủ ăn rồi thì chị nên chuyển nghề.

Chuyển nghề là chuyển nghiệp. Hành động độc ác sẽ đưa tới kết quả đau khổ; hành động lương thiện sẽ đưa tới kết quả thanh lương. Gieo hạt bấp thì ta sẽ được trái bấp, gieo



hạt lúa thì ta sẽ gặt được nhiều lúa. Không ai có thể trốn thoát được những hành động đã làm.

Bài tập thứ hai mươi bốn:

*Thở vào tôi xin chọn nghề có thể nuôi dưỡng
lòng từ bi*

Thở ra tôi cảm thấy hạnh phúc

Thở vào tôi nguyện sống đạm bạc và tri túc

*Thở ra tôi làm nghề với trái tim lương thiện và
vô tham*



Siêng năng lành mạnh

‘*Có công mài sắt có ngày nên kim*’ là câu ca dao ca tụng hạnh kiên nhẫn và siêng năng. Tất cả những thành đạt đều phát xuất từ sự siêng năng và chăm chỉ.

Bác sĩ phải siêng năng hành nghề để có thể thuần thục hơn trong sự chẩn đoán và trị bệnh. Sinh viên nên siêng năng nghiên cứu và học hành thêm những kiến thức mới mẻ để làm giàu cho các môn học. Người công nhân siêng năng thì công việc mới thành tựu... Siêng năng của người tu là sống tha thiết, sâu sắc đời sống hàng ngày để hiểu được chính mình. Ta nuôi dưỡng ánh sáng chánh niệm để thấy rõ những tâm hành tiêu cực đang biểu hiện mà chuyển hóa, nếu tâm hành tiêu cực chưa biểu hiện thì hãy cẩn trọng để đừng cho chúng biểu hiện. Nghĩa là ta không tưới tâm và tiếp xúc với những hình ảnh và âm thanh xấu xa, bạo động, trần lụy. Ta không nên xem phim chướng, phim tình cảm hoặc phim bạo động và kích thích thèm khát. Ta không nên nghe những bản nhạc kích động hoặc sầu đau... Bên cạnh đó, ta nuôi dưỡng sự



vui vẻ, dễ dãi, hy sinh, cần cù, bao dung, thông cảm. Ta đi chơi trong thiên nhiên để tiếp xúc với buổi bình minh rực rỡ, bông hoa vàng tươi thắm, đôi mắt của tuổi thơ. Ta suy nghĩ và chú ý tới những đức tính tốt đẹp trong ta và nơi những người chung quanh. Thấy sư anh dễ thương ta vui, thấy sư em giỏi giang ta mừng...

Hôm trước tôi được nghe một bài pháp thoại thật xuất sắc về đề tài “vương mắc” của một thầy giáo thọ vốn là sư em của tôi. Sư em làm cho tôi khâm phục đến bất ngờ. Tôi vừa cảm thấy sung sướng, hãnh diện cho sư em, cho tăng thân vừa cảm thấy hối hận vì lúc trước mỗi khi nghe sư em chia sẻ trong những buổi họp hay pháp đàm thì tôi không cảm thấy thích thú lắng nghe. Có lẽ do tôi chưa biết cách lắng nghe hoặc có thể tôi vừa nghe vừa phán xét, cho nên tôi chẳng học hỏi được gì. Hôm nay sư em nói sao mà sâu sắc, mạch lạc và rõ ràng đến thế! Lòng dạ lòng tôi nguyện bỏ thái độ thành kiến đối với những người chung quanh. Ngày hôm sau, cách cư xử của tôi đối với sư em dè dặt, biểu lộ sự cung kính và biết ơn. Qua kinh nghiệm này, tôi thấy rõ tâm mình vẫn còn có chất liệu thành kiến, tự hào và cố chấp. Trong khi đó, sự sống thật màu nhiệm, sư em ngày hôm nay đã tiến bộ rất xa trong lĩnh vực tu học,



thuyết pháp và độ đời. Tôi thấy được hình bóng thân yêu của bốn sư trong sư em. Sư em đích thật là thầy của tôi. Tôi đã học được bài học đích đáng và những kiến thức mới lạ. Đó là một cách nuôi dưỡng tâm hành tốt đẹp.

Tôi về tu tập ở chùa Từ Hiếu vào mùa đông năm 2005-2006. Trời xứ Huế! Cái lạnh ngấm ngấm nhưng buốt lắm! Cho nên thiền đường luôn luôn được đóng kín cửa. Một hôm, có một số huynh đệ vào thiền trở nên cánh cửa cứ mở rồi đóng thật nhiều lần tạo ra lắm tiếng động. Tâm tôi khởi lên ý nghĩ: ở đây ồn quá! Thôi ta nên bỏ về phòng ngồi thiền cho yên, nhưng tôi đã không làm theo ý nghĩ ấy. Tôi trở về hơi thở ý thức để nhận diện sự chuyển biến trong nội tâm. Tôi thấy rõ nỗi phiền muộn này do sự đòi hỏi mà phát sinh ra. Chỉ vài phút sau, một ý khác liền xuất hiện. Sao ta ích kỷ thế! Ta tu tập đâu phải cho riêng cá nhân mà còn tu cho Thầy, Sư Thúc, các sư anh, sư chị và nhiều sư em nữa. Mới có mấy tiếng động đã muốn bỏ về phòng thì làm sao tạo ra năng lượng hùng hậu cho tăng thân. Tôi tiếp tục ngồi yên nuôi dưỡng cái thấy về sự hoạt động của dòng tâm thức. Nhờ vậy, tôi đã hưởng được buổi thiền tập đầy ý nghĩa và thời tụng kinh hết sức đầm ấm.



Tóm lại, tình tần là thực tập như lý tác ý. Nó có khả năng đưa tới an lạc và giải thoát. Ta nhận diện mặt mũi suy tư, ý tưởng tiêu cực để chuyển hóa và nuôi dưỡng suy tư, ý tưởng tốt đẹp tạo ra tình thương và sự thông cảm trong ta.

Bài tập thứ hai mươi lăm:

*Thở vào tôi thấy ánh nắng đẹp
Thở ra tôi cảm thấy ấm áp
Thở vào tôi cảm thấy yêu thương cuộc đời
Thở ra tôi xin cảm ơn cuộc đời
Thở vào tôi nguyện thương yêu em
Thở ra tôi yêu em mãi
Thở vào tôi ôm ấp, chuyển hóa niềm đau
Thở ra để cho em khỏi phải nhọc nhằn*





Ngọn đèn tỉnh thức

Chánh niệm là ngọn đèn tâm giúp cho ta thấy biết sự sống trong ta và chung quanh ta một cách rõ ràng. Chũ niệm gồm có bộ tâm ở dưới và chũ kim ở trên nghĩa là **tâm ta trở về xúc tiếp với sự sống trong giờ phút hiện tại. Tức là ta có mặt thật sự trong giây phút ấy.** Nói theo danh từ giản dị: Chánh niệm là có mặt; thất niệm là vắng mặt. Có mặt là có sự sống. Lúc ấy, ăn thì ta biết ta đang ăn, uống thì ta biết ta đang uống, đi thì ta biết ta đang đi, ngồi thì ta biết ta đang ngồi, thở thì ta biết ta đang thở... Làm gì trong chánh niệm thì ta đều biết rõ ràng ta đang làm việc đó.

Chánh niệm làm cho sự sống có mặt thật sự, bởi vì có mặt cho nên ta tiếp xúc được với sự sống như hoa anh đào đang nở rộ, nắng chiều vàng tươi, ánh trăng vàng vạc, hoàng hôn chiều tím, gương mặt hiền lành của mẹ... Nếu ta không có mặt thì tất cả những màu nhiệm ấy có cũng như không. Cũng vậy, nếu đánh mất ta trong sự lo âu, suy tư, tính toán thì hoa anh đào



đang nở rộ xinh đẹp có đó cũng như không, vì tâm ta không tiếp xúc được với nó, không thấy được màu hồng tươi sáng của hoa anh đào. Mẹ đang ngồi trước mặt, thế mà ta cứ mãi suy tính, lo âu nên ta có cảm giác như không có mặt của mẹ. Trong thi ca tình yêu có câu thơ:

*“...Tình có cũng như không,
Cho thật nhiều mà nhận chẳng bao nhiêu...”*

Sự sống luôn nuôi dưỡng, thương yêu, thế mà ta không có khả năng tiếp nhận được tình thương ấy. Không khí núi rừng thật trong lành, mát mẻ, vậy mà ta không thưởng thức được. Nắng chiều ấm áp làm sao! Vậy mà, ta cứ mãi trôi lặn trong nỗi buồn nhớ thương... Sự sống, cha mẹ, gia đình, tặng thân, quê hương cho thật nhiều tình thương mà ta chẳng nhận được bao nhiêu hết. Thật là oan uổng!

Chánh niệm là trở về. Về đâu? Ta trở về với ta. Tâm ta thường quen thói lang thang nơi này chốn nọ. Ta suy nghĩ nhiều chuyện trên trời, dưới đất nên ta đánh mất ý thức về sự hiện hữu của ta. Ta biết nhiều chuyện lắm nhưng ta không biết gì về ta cả. Ta cảm thấy xa lạ với mình, do đó ta hãy làm một cuộc trở về làm quen với chính mình. Hơi thở đưa tâm rong ruổi trở về cho thân tâm đoàn tụ.

Thở vào con trở về với hơi thở



*Thở ra con cảm thấy khỏe nhẹ cả tâm
hồn*

Thở vào con về với chính con

Thở ra con sung sướng.

Trở về là công việc quan trọng nhất của đời người. Về được, ta mới thật sự cảm thấy ấm áp, đầy đủ và hết mặc cảm bơ vơ, lạc loài. Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn có làm bài hát rất hay như sau:

“...Tiến thoái lưỡng nan đi về lặn đận

Ngày nay lặn đận không biết về đâu

Về đâu cuối ngõ về đâu cuối trời

Xa xăm tôi ngồi tôi tìm giấc mơ

Xa xăm tôi ngồi tôi tìm lại tôi..”

“Tôi tìm lại tôi” là chánh niệm, là ý nghĩa cao cả của đời ta.

Muốn thắp lên ngọn đèn tâm, ta phải cần tới nhiên liệu như bao nhiêu ngọn đèn khác. Ngọn đèn tâm đã có sẵn trong lòng như một hạt giống thuộc về “tâm sở biệt cảnh” gọi là ‘niệm’, nhưng đã nhiều kiếp xa xưa ta sống trong quên lãng, trôi lãng trong biển vọng, chạy theo bản năng tập khí cho nên ngọn đèn ấy mờ tối đi hoặc đã tắt ngấm từ lâu rồi. Bây giờ, ta nung vào hơi thở để trở về với ta.

Thở vào biết ta đang thở vào

Thở ra biết ta đang thở ra.



Thở mà biết ta đang thở, có sự chú ý, có ý thức tới hơi thở thì ngọn đèn tâm bùng sáng liền. Như vậy, hơi thở ý thức là một nhiên liệu màu nhiệm cho ngọn đèn tâm. Ta còn có biết bao nhiêu nguồn nhiên liệu khác nữa như bước chân tinh thức, tĩnh tọa, lạy Bụt, tụng kinh, ăn cơm, uống nước... Nhiên liệu nào có khả năng thấp lên cái biết, cái sáng suốt về thân thể, cảm thọ, tâm hành và sự sống đều là nhiên liệu hữu dụng cho ngọn đèn tinh thức. Tóm lại, biết là ánh sáng và không biết là bóng đêm.

Ngày xưa cha mẹ ông bà thường nhắc nhở các cô gái vừa mới lớn: “con gái phải có ý tứ.” Ý tứ chính là sự cẩn thận trong cử chỉ và lời nói. Nhờ có ý tứ nên cô gái mới biểu lộ được dáng dấp đoan trang và thùy mị. Nhìn vào cử chỉ của cô, ai cũng yêu thích, nghe lời nói của cô, ai cũng đẹp lòng. Cho nên ta có thể định nghĩa chánh niệm là có ý, có tứ. Ta biết rõ về cách đi đứng, nói cười và hành động của ta. Bởi thế, một người mới vào chùa phải thực tập oai nghi và tế hạnh. Ta học đi cho đẹp, đứng cho đoan trang, ngồi cho ngay thẳng, nói cho rõ ràng, dễ thương... Còn nữa, ta còn chú ý cẩn thận tới hành động đóng cửa, mở cửa, đặt dép, rửa tay, lạy Bụt... Đóng cửa, mở cửa phải nhẹ nhàng, chớ nên tạo ra tiếng động. Bên cạnh ấy,



ta còn phải nhớ tới thi kệ để đưa ta trở về với
tỉnh thức.

*“Mở cửa nhìn pháp thân
đòi mẫu nhiệm không cùng
lòng dạn lòng tỉnh thức
dòng nước tâm trong ngần.”⁸*

Nếu đưa tay xô cánh cửa tức là không thực tập
oai nghi, không thờ ý thức, không nhớ tới thi
kệ. Hành động ấy không có ý có tứ. Mở cửa
như thế, có lúc cánh cửa sẽ đập vào mặt người
bạn tu đang đi ngoài hành lang. Người có ý tứ
thường có khả năng bảo vệ, che chở cho mình
và những người chung quanh.

‘Ý tứ’ cũng có nghĩa biết được ý tưởng, suy
tư và tình cảm. Chánh niệm là ánh sáng giúp
cho ta thấy được đường đi nẻo về của ý tưởng,
suy tư và tình cảm. Đang suy nghĩ thì ta biết rõ
về nó. Nếu đó là suy nghĩ tiêu cực thì ta nhận
điện để đưa nó về với đường lành, nẻo đẹp. Còn
nếu đó là suy nghĩ đẹp đẽ thì ta hãy hân hoan và
tiếp tục thấp sáng cho nó. Chánh tư duy cũng
tùy thuộc vào chánh niệm. Chánh niệm như
ngọn đèn tụ điểm (spotlight) chiếu vào sân khấu
của tâm hành, suy tư và cảm thọ. Hễ tâm hành,
suy tư, cảm thọ xuất hiện để trình diễn trên sân
khấu ý thức đều được chánh niệm soi sáng.

⁸ Từng bước nở hoa sen -- Thích Nhất Hạnh



Tóm lại, chánh niệm là con voi chúa dẫn đầu cho chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ... Không có ngọn đèn tâm thì làm sao ta có được cái thấy trong sáng, suy tư lành mạnh, lời nói xây dựng tin yêu.

Bài tập thứ hai mươi sáu:

*Thở vào tôi biết tôi đang thở vào
Thở ra tôi biết tôi đang thở ra
Thở vào tôi là người đang sống
Thở ra tôi mỉm cười với sự sống
Thở vào con đang có mặt cho mẹ
Thở ra con cảm thấy sung sướng vì mẹ còn có
mặt bên con*



Ngọn lửa đốt cháy

Chánh định là thắp lên ánh sáng của ngọn đèn chánh niệm, là sự tập trung tâm ý vào một đối tượng, là ngọn lửa đốt cháy phiền muộn, là năng lượng của sức mạnh tâm linh. Duy trì chánh niệm càng lâu thì chánh định càng mạnh. Ánh sáng này soi chiếu vào tự tâm và sự sống. Nhờ thế, ta sẽ hiểu được bản chất của các pháp một cách rõ ràng mà không còn bị lệch lạc và sai lầm nữa.

Một hơi thở chánh niệm làm ra một hơi thở chánh định, mười hơi thở ý thức sáng suốt làm thành mười hơi thở chánh định... Thở vào biết ta đang thở vào, thở ra biết ta đang thở ra thì chánh định được thắp lên liền. “*Biết rõ ràng ‘ta đang thở’*” tức là tâm an định trở lại. Uống một ly trà nóng mà biết rõ ràng ta đang uống ly trà và nếm được hương vị thơm ngon của nó thì ánh sáng chánh định bùng sáng lên. Do đó, ánh sáng chánh định là chiều dài của chánh niệm. Chánh niệm tắt thì chánh định cũng tan biến luôn, nghĩa là tâm ta trở về với trạng thái bất định hoặc tán loạn. Chính tâm trạng này đưa tới



biết bao nhiêu là vấn đề hiểu lầm, phiền muộn và khổ đau. Cho nên ta có thể nói rằng chánh định có công năng tạo ra an ổn, hiểu biết, thương yêu, và ngược lại tán loạn đưa tới sự bất an, hiểu lầm và thù hận.

Chánh định cũng có nghĩa là sự chuyên chú, sự tập trung tâm ý vào một đối tượng nào đó. Có hai loại chuyên chú. Chuyên chú đầu tiên là “**có mặt**” bây giờ và ở đây. Ta tiếp xúc được với sự sống đang xảy ra trước mặt trong giây phút hiện tại. Tâm ta chú ý vào cái đang xảy ra hoặc việc đang làm như bước chân, hơi thở, ăn cơm, uống nước, rửa chén, lau nhà... Loại chuyên chú này không cần phải ngồi trong tư thế hoa sen mới có được. Đi, đứng, nằm, ngồi, lau chùi, dọn dẹp trong chánh niệm là đã có chánh định rồi. Sự tập trung này là sự tỉnh thức trong đời sống hàng ngày. Do đó, ta có thể áp dụng chánh định trong bất cứ trường hợp nào. Đánh răng cũng có chánh định, uống nước cũng tập trung được, quét nhà cũng an trú được... Nhờ vậy, ta có cơ hội tiếp xúc với sự sống trong mọi hành động, nếm được niềm vui, hạnh phúc và cảm nhận được sự mầu nhiệm, tươi mát và lành mạnh của trời đất bao la.

Chuyên chú thứ hai là tâm ta duy trì trên một đối tượng duy nhất mà trong kinh gọi là



‘tâm nhất cảnh’. Ngồi thiền ta chú ý thường xuyên tới hơi thở thì hơi thở là đối tượng của định. Cho dù, có bao nhiêu suy tư, cảm thọ và tâm hành xuất hiện, ta cũng chú ý tới hơi thở. Nhờ thế, ta không bị những suy tư, cảm thọ và tâm hành lôi cuốn theo. Cảm thọ đau nhức có đó nhưng hơi thở ý thức cũng có mặt để ôm ấp và nhận diện cảm thọ đau nhức. Lúc đó, ta vẫn còn duy trì được chánh định như thường. Đi thiền hành ngoài trời, ta chú ý hoàn toàn vào bước chân. Ta cảm nhận được sự xúc tiếp giữa bàn chân với mặt đất. Ta biết ta đang dẫm trên mặt đất thân yêu này từng bước chân an lạc và thanh thoi. Tâm ta có mặt thật sự trên mỗi bước chân thì lúc ấy chánh định vẫn còn bừng sáng.

Chánh định là lửa tam muội có công năng đốt cháy phiền não. Mấy mươi năm về trước khoa học đã sáng chế ra được tia điện ‘lazer’ có công năng chiếu xuyên qua hoặc cắt đứt bất cứ vật thể cứng ngắt nào. Tia lazer là gì? Nó là ánh sáng được tập trung trở lại thành một khối năng lượng. Nhà khoa học, đốt nóng ánh sáng lên một mức độ rất cao hoặc làm lạnh lại dưới âm 273.15 độ C. Những quang tử (photon) bị kích thích mạnh mẽ tới độ tất cả chúng nó đều hoạt động như nhau và cùng một tốc độ (one phase). Vì ánh sáng bị kính thích mạnh nên vận tốc của



những hạt quang tử trở nên cực kỳ nhanh chóng. Từ đó, nhà khoa học cho ánh sáng này xuyên qua vùng ánh sáng bình thường khác bằng một kẻ hở rất nhỏ bé. Do hai sức ép và nhiệt độ của hai vùng ánh sáng khác nhau, cho nên các quang tử bị kích thích do làm lạnh hoặc đốt nóng ào ạt dồn qua kẻ hở tạo thành một tia ánh sáng cực kỳ mãnh liệt. Gọi là tia lazer. Chánh định chính là sức mạnh tâm linh có thể ví như sức mạnh của ‘tia lazer’. Đang buồn khổ, chánh định chiếu vào thì nỗi buồn mất hết hiệu lực và tan biến liền. Đang ham muốn, chánh định thấp lên thì nó có khả năng đốt cháy năng lượng ham muốn liền.

Có định là có tuệ giác, tức là cái thấy sâu sắc. Ta thấy về thân thể, tâm ý, cảm thọ, suy tư, nỗi buồn, niềm vui và sự sống chung quanh. Ta tiếp xúc được với trời xanh, mây trắng, bông hoa nhỏ bé đứng lặng yên bên hàng dậu thật màu nhiệm. Uống ly nước mát, ta nếm được vị ngọt lịm của nó. Đồng thời, ta tiếp xúc được với đám mây thông dong trên bầu trời xanh, con suối hát ca trên đỉnh núi cao, nguồn mạch thì thâm trong lòng đất sâu. Cái nhìn của ta vượt thoát ngoài không gian và thời gian. Cho nên các pháp hiển bày nguyên vẹn bản chất



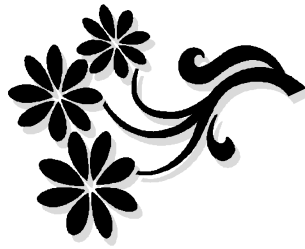
uyên nguyên của nó. Đó là cái nhìn của chánh định, con mắt trí tuệ.

Bài thực tập hai mươi bảy:

*Thở vào tôi thấy tâm tôi an tịnh, thanh thoi
Thở ra tôi cảm thấy khỏe khoắn
Thở vào tôi tiếp xúc với nước trong tôi
Thở ra tôi là dòng sông xanh
Thở vào tôi tiếp xúc với đĩa cơm thơm tho
Thở ra tôi thấy được cánh đồng lúa vàng.*



Cái Nhìn Siêu Thoát *(Thanh thảo nở đi về)*



Bông hoa nhân quả





Làm lại cuộc đời

Muốn hiểu thấu triệt nguồn gốc khổ đau để chuyển hóa thành an vui và hạnh phúc, ta phải dùng ngọn đuốc duyên khởi. Ta phải thấy các pháp đều do nhân duyên hội tụ một cách đầy đủ mới có thể biểu hiện ra thành sự sống.

“Sa nôm Gotama thấy chiếc lá pippala in trên nền trời xanh, đuôi lá hướng về phía đất và phe phẩy như đang gọi ông. Chiếc lá này là một thực tại mẫu nhiệm. Nhìn chiếc lá ông thấy mặt trời và trăng sao. Nếu không có mặt trời, nếu không có ánh sáng và sức nóng, chiếc lá không thể nào có mặt. Ông lại thấy một đám mây bay lửng lơ trong lòng chiếc lá. Nếu không có đám mây thì không có mưa và nếu không có mưa thì không làm gì có chiếc lá. Ông thấy đại địa, thời gian, không gian, tâm thức. Tất cả đều đang có mặt trong chiếc lá. Vũ trụ có mặt trong chiếc lá và với chiếc lá.”⁹ “Cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt.”

⁹ Đường Xưa Mây Trắng trang 104 -- Thích Nhất Hạnh



Em gái nghèo khó trở thành kẻ ăn sương, phải bán tằm thân cho kẻ ăn chơi, vì có những người giàu sang muốn mua sắc dục. Bởi thế, em gái ơi! Em không nên có mặc cảm thấp hèn hay ô uế. Ô uế là ô uế chung. Thấp hèn là thấp hèn chung. Nếu xã hội và con người biết chăm lo cho em, có lòng xót thương đối với em, có trách nhiệm bảo vệ tuổi trẻ, lo cho người nghèo khổ thì em đâu cần phải làm nghề khó nhọc và thấp hèn ấy. Có thể tằm thân em không sạch sẽ nhưng tâm hồn em vẫn còn sạch sẽ và trinh nguyên. Bởi vì em biết thương cha mẹ và hy sinh tằm thân để cho gia đình thoát khỏi cảnh nghèo khó. Người kia giàu sang nhưng chỉ biết chơi bời, trụy lạc và không có một chút xót thương trong trái tim, thì kẻ ấy thật là thấp hèn và dơ bẩn. Em có thấy như vậy không?

Em ơi! Cuộc đời này có nhiều bất công và lắm khổ đau. Cho nên em hãy vươn lên mà đừng tủi nhục làm gì? Dù sao đi nữa mẹ vẫn còn đó, gia đình mãi thương em. Bụt dạy: “tất cả đều do tâm tạo.” Nếu tâm hồn trong sáng thì em vẫn mãi là cô gái trinh nguyên. Một ngày nào đó, em sẽ thoát khỏi chốn đọa đày. Em sẽ làm lại cuộc đời. Cuộc đời vẫn còn đẹp và dễ thương lắm, bởi vì em có trái tim thương yêu. Cha mẹ, gia đình luôn có mặt để chấp nhận và



thương yêu em. Em hãy phải nhớ bầu trời vẫn mãi còn trong xanh, nắng chiều vẫn còn vàng vọt, hoa lá vẫn còn tươi thắm và đôi mắt em vẫn còn sáng để nhìn thấy người thương. Em hãy vui lên!

“Hồi đó Bụt còn tại thế, có một cô gái nọ, nhan sắc mặn mà, khuôn mặt tươi mát như một bông sen xanh tên là Liên Hoa Sắc, con một trưởng giả giàu sang bậc nhất.

Nàng lấy chồng lúc mười sáu tuổi và sinh được một bé gái. Sau ngày cha chồng chết, mẹ chồng xinh đẹp ăn nằm với chồng của nàng, lại còn đối xử tệ bạc với nàng. Chứng kiến cảnh loạn luân ấy, nàng trốn nhà ra đi, bỏ lại đứa con thơ.

Mấy năm sau, nàng gặp một một thương gia và được ông này cưới về làm vợ. Vì công việc buôn bán, người chồng ít có ở nhà. Một thời gian sau, nàng nghe nói chồng có mua về một nàng hầu trẻ đẹp, đem giấu giếm ở một biệt thự ngoài thành. Nhiều đêm, người chồng lấy lý do giao tế, thăm viếng bạn bè để đến nhà riêng ăn ở với nàng hầu. Liên Hoa Sắc cảm thấy buồn chán quá nên tìm đến đánh ghen. Than ôi! Nàng hầu chính là con gái của nàng năm xưa.

Đau xót vô cùng, nàng đem lòng thù hận cuộc đời và không còn tin tưởng nơi con người.



Liên Hoa Sắc quyết làm gái điếm để phá hoại gia đình người khác, mặt khác để mua vui và quên đi quá khứ thương đau! Nàng chỉ cần tiền bạc, đồ trang sức và nếp sống vật chất. Nàng không phải chỉ chọc phá người đời mà muốn trêu chọc luôn các nhà tu hành.

Một hôm, Liên Hoa Sắc chờ trong vườn hoa trên con đường mà sa môn Mục Kiền Liên thường khát thực để chọc gheo. Nàng chặn Tôn Giả lại và bày tỏ dáng điệu một cách lộ liễu. Tôn giả Mục Kiền Liên nhìn thẳng thản nhiên rồi nói với nàng:

- Cô có hình dáng xinh đẹp, nét mặt tươi mát, trang sức lộng lẫy, nhưng tôi biết bên trong cô là một người đầy khổ đau, lắm hận thù và có nhiều mặc cảm. Nghiệp chướng cô nặng nề lắm. Cô đang lún sâu vào con đường tội lỗi nên hãy thức tỉnh đi.

Liên Hoa Sắc kinh hoàng khi thấy vị sa môn này nhìn thấy tận đáy lòng mình. Nhưng nàng vẫn cố giữ vẻ bình thản. Nàng nói:

- Có thể sa môn nói đúng. Nhưng tôi không có con đường nào khác hơn.

- Tôn giả Mục Kiền Liên liền an ủi:

- Ở đời có hai hạng người có lương tâm: Một là người không tạo ra tội lỗi. Hai là người có tội mà biết ăn năn và hối cải.



Con người khi bị ngã xuống thì ta phải biết chống đất mà đứng lên. Áo quần dơ bẩn thì ta dùng nước sông để giặt giũ. Thân thể dơ bẩn thì ta tắm gội. Tâm tư vẫn đục và chán nản thì ta lấy nước giải thoát mà thanh lọc. Bụt dạy: “ai cũng có khả năng tỉnh thức và chuyển hóa khổ đau.” Nghe tới đây, bỗng nhiên nàng xúc động rơi nước mắt và quỳ xuống xin làm đệ tử của Bụt. Tôn giả đưa nàng về tịnh xá, kể lại đầu đuôi câu chuyện với đức Thế Tôn.

Bụt an ủi và cho phép nàng xuất gia trở thành tỳ kheo ni. Nàng trở thành người nữ tu gương mẫu. Về sau, Liên Hoa Sắc chứng quả A La Hán.”

Em ơi! Cuộc đời tuy lắm khổ đau nhưng nỗi khổ kia đâu có lớn lao gì để quật ngã đời em? Em thương mến! Cái khổ lớn nhất trong cuộc đời là không biết ta là ai? Ta từ đâu tới? Và ta sẽ đi về đâu? Bây giờ, ta hãy tiếp tục dùng con mắt của Bụt để tìm lại chân nguyên.



Công án đời người

Câu hỏi quan trọng nhất trên đời mà ta thường tư lự: “Sau khi chết ta sẽ đi về đâu?” Đây không phải là câu hỏi tầm thường mà niềm thao thức thâm lặng, nỗi băn khoăn sâu xa về nguồn gốc bản thể của con người. Vì thế, câu hỏi này cứ đeo đuổi theo ta mãi trong suốt kiếp người. Mỗi khi ta đối diện với sự mất mát, bệnh tật, tai nạn, tan thương thì nỗi thao thức này lại càng thôn thức, càng rên xiết hơn. Nó bám riết lấy tâm hồn ta, ghim sâu vào tâm can ta một cách đau nhức cho nên ta mất ăn bỏ ngủ. Có lúc, ta cảm thấy bơ vơ lạc loài, có khi ta thần thờ tuyệt vọng, nhất là đối với những người lớn tuổi.

Trong quá khứ, nhiều người đã từng đi tìm câu trả lời cho công án này suốt quãng đời mà vẫn không tìm ra. Cuối cùng, họ nằm chết quạnh hiu trên cánh sa mạc già nóng bức.

*“Trái mấy hoang mang tìm kiếm
Lòng sao khát mãi chưa vơi?
Hai lẽ ‘có, không’ mâu nhiệm
Đêm đêm ta hỏi người xưa...
...Mà sáu ngả hôn mê còn chưa định*



*Ta về đâu? Kia Người đến làm chi?*¹⁰

Hay là:

*“Lòng hời lòng! biết đâu là âm giới?
Biết nơi đâu cõi sống của muôn người?
Trong u minh hồn ta đương lạc lối
Trông tháng ngày yên để lệ sầu rơi!”*¹¹

Thi sĩ Vũ Hoàng Chương có làm một bài thơ tứ tuyệt tên: “Thôi Hết Bản Khoãn”, nói lên tâm trạng thao thức và nhức nhối này.

*“Dấu hỏi vây quanh trọn kiếp người
Sên bò nát óc lệ thấm rơi
Chiều nay một dấu than buông xuống!
Đinh đóng vào sãng tiếng trả lời.”*

‘Dấu hỏi’ chính là câu: “Sau khi chết ta sẽ đi về đâu?” Đây đích thực là nỗi sợ hãi âm thầm rỉ máu quanh quẩn trong ta suốt cả kiếp người. Thi sĩ thật tài tình đã dùng những hình ảnh tuyệt diệu để diễn tả ý nghĩa sâu sắc trong bài thơ. ‘Dấu hỏi’ có hình dáng cong cong với cái đuôi ngoắc lên trông giống con sên. Và có nhiên, sên là phải bò. Nó bò lui bò tới trong tâm ý, làm nát hết trí óc. Nghĩa là ta suy tư nhiều về thân phận con người, về nguồn gốc uyên nguyên của ta bằng những câu hỏi hóc búa: Ta đến đây làm gì? Tại sao ta bị đầy xuống cõi trần

¹⁰ Vũ Hoàng Chương

¹¹ Điều Tàn của Chế Lan Viên



gian đây bi lụy này? Tại sao quê hương của ta đây khói lửa? Tại sao có con người? Vì sao con người lại độc ác với nhau? Tại sao và tại sao??? Suy tư nhiều nên ta băn khoăn nhiều, tuyệt vọng nhiều. Nước mắt ta âm thầm rơi không biết bao nhiêu lần.

“Ta về đâu? Kia Ngươi đến làm chi?

Từ hư không tới, lại về không hư?

Lẽ nào mộng cả thôi ư?

Ngươi ơi! Giọt bể chứa dư tan điền..”

Mẹ mất ta khóc, bố chết ta khóc, chị khổ ta khóc, chia ly ta khóc, thấy cảnh tan thương ta cũng khóc... Những giọt nước mắt biểu lộ niềm thương đau, nỗi tuyệt vọng, bởi ta chưa thật sự hiểu được bản chất của cái chết. Do đó, ta cảm thấy mất mát, lưu luyến và tiếc thương. Ta lo sợ nhiều thứ nhưng nỗi sợ lớn nhất vẫn là sợ chết. Không biết lúc nào mới tới lượt ta chết? Chết có đau hay không? Tâm hồn ta sẽ ra sao? Ta sẽ đi về đâu? Đó là những con sên đang bò trong tâm tưởng và trí óc của ta.

“Chiều nay một dấu than buông xuống” là hình ảnh tuyệt xảo về sự buông bỏ. Ta nằm chết vào một buổi chiều tà. ‘Dấu than buông xuống’ tức là nỗi băn khoăn, niềm tuyệt vọng, lời thơ than đều được buông thả. Ta không còn vương vấn gì nữa. Ta trả được nợ đời. Những câu hỏi



hóc búa kia không còn bám riết, làm cho ta bất an và điên đảo nữa. *‘Đinh đóng vào sãng tiếng trả lời’* nghĩa là tới khi nằm chết lạng cam trong chiếc hòm và những cái đinh đóng chặt lại thì ta mới nghe được tiếng trả lời. Chàng thi sĩ ơi! Có thật là anh đã có câu trả lời hay không? Thi sĩ Vũ Hoàng Chương có thể đang mỉm cười bởi vì đời sống của anh, thơ của anh, linh hồn của anh đủ trả lời câu hỏi ấy.

*“Khoảnh khắc toi bời thế sự
Ta nghe tiêm thức trăng sao.
Trời vô tận hiển linh về nét chữ
Thuyền chiếc phiêu du hệ đôi cánh tiêu dao.
Hương quen màu nhớ xôn xao
Lòng thoát ra ngoài sống chết...
...Lửa nào đây soi rạn đuốc nào kia
Pháp phối tinh kỳ để khuyết
Hồn ta giác ngộ quay về
Khôi phục ngai vàng **bất diệt.**”¹²*

Đó là trường hợp đặc biệt của chàng thi sĩ sống chết vì đạo pháp, quê hương và đất nước. Nhưng đối với tất cả chúng ta liệu có sống được như thi sĩ hay không? Đây không phải là một câu hỏi dễ trả lời! Nó không phải như một cộng một là hai. Cũng không thể trả lời bằng cách

¹² Vũ Hoàng Chương



suy tư, nghiên cứu hoặc đàm luận, cho dù ta đề cập đến vấn đề bản tính cao siêu, huyền diệu. Nó là công án tối quan trọng của một đời người. Thay vì, trả lời liền câu hỏi, ta hãy bình tâm hỏi lại: Hiện bây giờ ta đang đi về đâu? Tâm ý của ta như thế nào? Ta đang suy nghĩ về chuyện gì?

Chờ tới khi gần chết mới hỏi câu này thì có thể muộn lắm. Vì câu hỏi này là sự sống, là linh hồn, là bản thể uyên nguyên. Nó là hơi thở đầu tiên khi mới được sinh ra và hơi thở cuối cùng lúc nằm chết. Đặt câu hỏi này trong giây phút hiện tại thì có lẽ thực tế hơn. Ta hãy sống bùng dậy từng giây từng phút, thở cho an, bước cho vững, mỉm cười với bông hoa, ngồi yên để nhìn sâu vào tâm ý. Đầu tư thì giờ, năng lượng và tâm huyết quán chiếu thường xuyên về nó trong đời sống hàng ngày. May mắn lắm, ta mới có cơ hội nghe được tiếng trả lời không phải chỉ bằng tiếng ‘đinh đóng vào sắt’ mà bằng nhiều tiếng khác. Như trường hợp của thiền sư Hương Nghiêm nghe tiếng hòn sỏi va vào bụi tre mà Ngài bùng tỉnh và ngộ được mặt mũi chân thật của ông trước khi mẹ sinh ra. Ta phải làm một cuộc trở về với cõi tâm linh chứ chỉ sống trên bình diện tri năng và tình cảm thì



không bao giờ ta có thể chọc thủng được bức màn sống chết.

Ngoài ra, ta có thể học hỏi, nghiên cứu với thầy bạn và người xưa.

*“Trái mấy hoang mang tìm kiếm
Lòng sao khát mãi chưa vơi?
Hai lẽ có, không màu nhiệm
Đêm đêm ta hỏi người xưa”*

Người phật tử phải có tâm huyết học hỏi, nghiên cứu kinh điển làm hành trang như một tâm bản đồ đi vào nội tâm. Người mù muốn đi đây đi đó thật khó khăn, dễ bị té ngã té nghiêng vì họ không thấy đường đi ngõ về. Thật đáng thương! Tu tập không thể nào mù mờ. Không có tạng thân, không có phương pháp hành trì, không có thầy dẫn đường thì ta dễ bị rơi vào trong vòng lùm lạp. Kiến đạo là thấy rõ con đường thì ta mới vững tâm đi tới. Cũng giống như, người ở Huế muốn đi Hà Nội mà cứ ngắm hướng Nam, hướng Tây, hướng Đông để đi. Người ấy sẽ không bao giờ tới nơi được. Càng đi càng lạc lối, mệt mỏi và phí sức, bởi vì Hà Nội nằm về hướng Bắc của Huế.

Tóm lại, muốn biết “Sau khi chết ta đi về đâu?” thì ta hãy nhìn thấy rõ ràng bây giờ ta đang đi về đâu.

“Về đâu cuối ngõ



*Về đâu cuối trời,
Xa xăm tôi ngòi
Tôi tìm giấc mơ,
Xa xăm tôi ngòi
Tôi tìm lại tôi.”*

Ta hãy lắng nghe lời nhạc sĩ Trịnh Công Sơn. “Tìm lại ta” chính là chìa khóa để mở cánh cửa bí mật ngàn đời của vũ trụ.





Sự sống màu nhiệm

Hơi thở ý thức đưa tâm rong ruổi trở về với thân thể. Ta hồi phục được con người toàn vẹn. Thông thường, tâm ta bận về quá khứ hay lo nghĩ tới tương lai hoặc đi lang thang về một chân trời xa xôi nào đó. Ta suy nghĩ vẩn vơ đủ thứ trên đời. Ta hối tiếc những gì đã qua và lo lắng những gì chưa tới. Sống mà thật sự không biết ta đang sống, không có sự tiếp xúc, cho nên sự sống ẩn hiện một cách mờ mờ, ảo ảo như một giấc mộng. Ta không có khả năng thưởng thức nắng chiều ấm áp, không thở được không khí trong lành của miền núi cao, không nếm được hương vị thơm ngon của bữa cơm. Thân ở đây mà tâm đã đi mất rồi. Do đó, ta không biết ta là ai?

Bởi vậy, ta hãy nhớ thắp lên ánh sáng chánh niệm bằng công phu tu tập hàng ngày như: lạy Bụt, tọa thiền, thiền hành, hơi thở, bước chân. Trở về với ta, an trú trong hiện tại, tiếp xúc với sự sống màu nhiệm là mục tiêu quan trọng nhất. Nghệ thuật tâm linh tột đỉnh là



sống bình thường với tất cả sự chú tâm và tỉnh táo để có thể trở thành một với những gì đang xảy ra. Khi ăn biết đang ăn. Lúc uống biết đang uống. Khi đi biết đang đi. Lúc buồn biết đang buồn...

Ta biết thưởng thức hương vị thơm ngon của ly trà nóng. Cũng ly trà ấy, đối với người khác là vô nghĩa, là chuyện tầm thường. Nhưng đối với ta, nó hết sức quý giá. Không những ta nếm được hương vị thơm ngon của nó mà biết rõ ràng ta đang còn sống, đang được uống ly trà với tất cả sự thương yêu và trân trọng. Ta thấy được vườn trà xanh mát ở Thái Nguyên, Bảo Lộc hoặc Buôn Mê Thuộc và công phu lao tác của những người nông dân cần cù cực khổ. Thấy như thế, lòng ta tràn ngập sự biết ơn đối với mọi người.

“Biết” chính là tỉnh thức, là cõi hiện tại, là con người toàn vẹn. Cái biết này sẽ lớn lên một cách nhạy bén theo năm tháng. Nhờ vậy, ta có thể thấy được đường đi nẻo về của tâm ý, có cơ hội hiểu được con người thật trong ta. Nếu chưa biết sống, chưa có cơ hội tỉnh dậy để tiếp xúc với sự sống thì ta cũng không thể nào biết được chết là gì? Ta thử thực tập như thế này nhé.

Thở vào, ta biết ta đang còn sống



Thở ra, ta mỉm cười với ta.



Gần đèn thì sáng

Sự sống chỉ xảy ra trong giây phút hiện tại, bởi vì quá khứ đã qua rồi mà tương lai thì chưa tới. Sống trong vô tâm, quên lãng thì ta đánh mất sự sống màu nhiệm và không nắm được niềm vui, an lạc và thanh thoi. Do đó đời ta là một chuỗi dài của lo âu, phiền muộn và tuyệt vọng. Sống mà như thế thì chết sẽ đi về đâu? Nhân nào quả nấy. Phẩm chất đời sống hiện tại chính là kết quả trong tương lai.

Một người lang bạt ở nơi sông bãi thì sẽ có một ngày bị phá sản, mất tiền, tốn của. Một người la cà với bạn bè nhậu nhẹt, xì ke, ma túy thì trước sau gì cũng trở nên nghiện ngập. Một sinh viên chăm học, chịu khó nghiên cứu, tìm tòi, thân cận với các vị học giả thì chắc chắn sẽ trở thành một học giả uy tín. Một người kề cận với minh sư. Sớm chiều, thực tập thiền hành, thiền tọa, tụng kinh, niệm Phật, giữ gìn giới luật, nương tựa tăng thân thì người ấy chắc chắn sẽ trở thành bậc thầy giỏi. Đó là những kết quả



hiên nhiên. Cho nên, ca dao tục ngữ Việt Nam có câu:

“Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng.”

Sơn là người con trai hiền lành nhất trong gia đình. Gia đình Sơn định cư ở tiểu bang Vermont thuộc miền Đông Bắc nước Mỹ vào đầu năm 1980. Burlington là thành phố lớn của tiểu bang Vermont. Vậy mà, nó chỉ có vài gia đình người Việt. Đa số bạn học của Sơn là người Mỹ. Mỗi khi về nhà, Sơn chỉ biết quanh quẩn trong nhà hoặc vui đùa với các anh chị. Chẳng biết làm gì hơn, Sơn học siêng năng. Năm nào, Sơn cũng là học sinh giỏi nhất trường. Bố mẹ thương yêu và cưng chiều Sơn nhất nhà. Bố cứ thao thức và thường tâm sự với mọi người trong gia đình: “Bố muốn có một vài bác sĩ trong gia đình này để nở mặt nở mày với thiên hạ và làm đẹp lòng ông bà, tổ tiên.” Vừa nói, bố vừa nhìn thẳng vào đôi mắt của Sơn. Tuy là con út trong gia đình, Sơn cũng đủ khôn ngoan hiểu được ước mơ của bố. Vì thế, mấy anh chị em cố gắng học giỏi để làm vui lòng bố mẹ. Mẹ không nói năng gì nhưng qua ánh mắt, Sơn biết mẹ bằng lòng với anh chị em Sơn trong hiện tại. Mẹ thật tế hơn bố nhiều. Vì mơ ước nhiều lỡ giấc mơ không trở thành sự thật thì sẽ càng thất vọng nào nùng thêm.



Năm năm sau, gia đình Sơn dọn về tiểu bang California. Ở đây có đông đúc người tỵ nạn. Bác hai của Sơn đang ở thành phố Santa Ana, nơi có phố Little Sài Gòn dành cho người tỵ nạn. Mới về Ca li, Sơn không cảm thấy thoải mái và ưa thích gì cho lắm. Xứ gì mà nắng gắt quá, xe cộ đông như kiến và không khí thật ồn ào, náo nhiệt. Cho nên mỗi đêm, Sơn thường nằm mơ về đồi núi xanh tươi và không khí trong lành của Vermont. Vậy mà trong vòng một tháng, Sơn bắt đầu thích môi trường ồn ào, nóng bức ở nơi đây. Sơn trở thành chàng trai mười sáu tuổi với nhiều bạn bè. Sơn bắt đầu chán học, thích lang thang ở các siêu thị, quán xá và vũ trường. Sơn bắt đầu hút thuốc và nhậu nhẹt với các bạn. Sơn nghĩ ở đây mà không chơi đẹp thì chẳng ai thèm làm bạn với mình. Năm năm sau, Sơn rơi vào vòng sa đọa của xì ke, ma túy, băng đảng. Cuối cùng, tù tội. Ngồi ở trong tù, Sơn cảm thấy tê tái cả nỗi lòng. Bao nhiêu mơ ước của bố mẹ đều tan thành mây khói. Cái thời đầm ấm trong gia đình hạnh phúc không còn nữa. Cái thời ham học, vui chơi với các anh chị đã qua rồi. Giấc mơ trở thành bác sĩ giỏi cũng tan tành. Tòa án kết tội Sơn là chủ chốt của nhóm ‘ma phi a’ lớn nhất thành phố



này và phải ở tù trong hai mươi năm. Sơn muốn làm lại cuộc đời nhưng đã muộn!

Đó là kết quả của một đứa con trai hiền lành sống trong môi trường thiếu lành mạnh. Do vậy, ta phải chọn môi trường lành mạnh, có thiên nhiên, có trường học, bạn bè tốt cho con cái sống để được nuôi dưỡng bởi năng lượng lành mạnh.



Bông hoa nhân quả

Chỉ cần nhìn vào cách sống trong hiện tại thì ta có thể bắt đầu thấy được kết quả trong tương lai, không cần phải tìm câu trả lời từ người khác, thời gian khác hoặc nơi chốn khác. Thông thường, người ta dùng giáo lý nhân quả nghiệp báo để trả lời cho câu hỏi này. Họ thường nói:

“Ông tu ông đắc, bà tu bà đắc.

Gieo gió gặt bão,

Nghiệp người nào thì người nấy trả...”

Trả lời như thế đã có thể lóe lên một tia sáng về nơi chốn và hậu quả trong tương lai. Tuy nhiên, câu trả lời ấy chỉ mới trúng một phần, bởi vì trong nhân gian cũng có câu:

“Cha ăn mặn con khát nước,

Phước đức ông bà để lại cho con cháu,

Bụng làm dạ chịu...”

Điều này chứng tỏ giáo lý ‘nhân quả nghiệp báo’ rất sâu sắc và vi diệu. Tuy thế, ta có thể nhìn nhân quả nghiệp báo vận hành tối thiểu theo hai đường hướng: Đó là nghiệp chung (cộng nghiệp) và nghiệp riêng (biệt nghiệp).



Trước hết, ta phải hiểu **ngiệp** là gì? Chữ ‘ngiệp’ được dịch từ chữ ‘karma’ trong Phạn ngữ có nghĩa là hành động (action). Nghiệp gồm có ba loại: hành động của thân thể (thân nghiệp), hành động của lời nói (khẩu nghiệp) và hành động của suy tư, ý nghĩ (ý nghiệp). Ba loại hành động này mỗi khi phát ra thì chúng biến thành năng lượng ảnh hưởng tới bản thân, con người và hoàn cảnh chung quanh. Một câu nói có thể làm cho người khác sung sướng, hạnh phúc và tin yêu hoặc có thể làm cho kẻ khác buồn tủi, đau khổ và tuyệt vọng. Mỗi hành động, mỗi suy tư cũng đều như thế.

Thầy Linh Tuyền là tri viên của chùa Từ Dung ở Hà Tiên. Mỗi khi chăm sóc cho hai cây trà mi trong chậu, thầy thường phát ra ý nghĩ khen ngợi, tán thán cây trà mi bên phải: “Con thật xinh đẹp, xanh tươi, mạnh khỏe, đáng quý”. Trong khi đó, thầy nguyền rủa cây bên trái: “Mi thật là xấu xí, già nua, đáng ghét, vô tích sự.” Thầy làm công việc suy tư như vậy đối với hai cây trà mi thường xuyên trong thời gian ba tháng. Kinh ngạc thay! Cây trà mi bên phải càng ngày càng xanh tươi, nở thật nhiều bông hoa xinh xắn. Trái lại, cây trà mi bên trái trở nên è ọp, héo mòn. Nó chẳng nở được bao nhiêu hoa mà hoa lại rất xấu. Đó là cách thí



nghiệm của thầy để thấy rõ sự tác động của ý nghĩ trên hai cây trà mi. Thầy làm như thế thật tội nghiệp cho cây trà mi bên trái. Chuyện này chẳng có gì phải nghi ngờ nữa. Ý nghĩ trong sáng, lành mạnh luôn tạo ra năng lượng nhẹ nhàng, an vui. Ý nghĩ đen tối, độc hại chắc chắn tạo ra năng lượng nặng nề, buồn đau. Năng lượng lành hay dữ đều biểu hiện rõ ràng trên nét mặt và đời sống của ta.

Vợ chồng anh Minh có sáu đứa con nhóc nheo nên cả vợ lẫn chồng làm lưng vắt vả mà vẫn luôn luôn thiếu hụt. Trận lụt năm 1999 ảnh hưởng khắp xứ Huế, nặng nhất là ở các thị xã ven sông và hai bên đồng ruộng. Gia đình anh Minh mất hết của cải, vườn tược, mùa màng. Nhà cửa đều hư hoại. Do đó, cả nhà phải nhịn đói lâu ngày. May mắn thay! Có ông chú họ từ ngoại quốc trở về thăm quê hương, thấy tình cảnh như thế, liền giúp cho gia đình anh một số tiền nhỏ để sống cầm chừng cho qua những ngày túng thiếu. Cả nhà vợ con đều hết sức sung sướng, mừng mừng tủi tủi. Anh Minh cảm thấy nhẹ nhõm cả tâm hồn. Đang vui phơi phới, bỗng nhiên, anh khởi lên ý tưởng muốn ăn món cá thu kho với bún tươi còn nóng hổi. Đói khát đã lâu ngày nên ước muốn ấy tạo ra một sự thèm khát đến nỗi nước miếng cứ trào ra trong



miệng anh. Ước muốn ấy là năng lượng, là hành động của ý (ý nghiệp). Nó thúc đẩy anh phải đi lên tới chợ Đông Ba tìm mua cá thu cho bằng được. Hành động đi ra chợ chính là năng lượng thôi thúc của thân thể. Ra tới chợ, thấy những con cá thu còn tươi xanh và ngon lành, anh liền mua đem về nhà. Đó là năng lượng thêm khát của thân thể (thân nghiệp). Trong khi đó, vợ con thiếu ăn đã nhiều ngày nên thân thể của họ ốm o. Lúc nấu món cá thu, người vợ liền than thở: “Anh không nên tiêu pha như thế! Anh phải biết thương vợ thương con. Tiền của chú cho không có bao nhiêu. Chúng ta hãy cần kiệm để sống qua cơn nghèo đói này.” Vừa nghe như thế, lòng tự ái của anh Minh lập tức nổi lên. Anh la mắng, rầy rà người vợ không tiếc lời. Đó là năng lượng nóng nảy của lời nói (khẩu nghiệp). Bực mình quá, anh không ở nhà ăn món cá thu cùng vợ con mà cùng chúng bạn nhậu nhẹt bia rượu hết cả số tiền. Cuối cùng, gia đình anh Minh trở lại tình trạng thiếu thốn như trước.

Chỉ một ý tưởng thêm ăn món cá thu kho với bún tươi khỏi lên cũng đủ làm anh Minh tạo ra bao nhiêu đau khổ cho vợ con. Một món cá thu kho chẳng tốn kém bao nhiêu, nhưng vì tự ái nên anh tiêu sạch hết mấy trăm ngàn của chú,



làm cho vợ con phải chịu đói khát. Thật tội nghiệp!

Đây là câu chuyện có thật. Nó có thể thường xảy ra cho các gia đình, không phải chỉ vì món cá thu như trường hợp của anh Minh mà là sự bất đồng ý kiến, tự ái, nghi ngờ, cờ bạc, nhậu nhẹt... đã làm khổ đau cho nhau và làm tiêu tan hạnh phúc gia đình. Có lúc hành động đưa tới đau khổ gọi là **ác nghiệp** như trường hợp trên. Cũng có lúc, hành động đem lại an vui, hạnh phúc gọi là **thiện nghiệp** như bố thí, thương yêu, chăm sóc... Gặp lúc thiên tai, lụt lội, kẻ ít người nhiều góp sức gửi tiền về giúp đồng bào đang đói khát, rét lạnh, bệnh tật. Nhờ lòng thương xót của ta, biết bao người có cơm ăn, áo mặc và thoát khỏi nạn bệnh tật, chết chóc. Đó là những hành động lành có sẵn trong tâm của mỗi người.

Từ năm 1975 đến 1978, đồng bào vượt biển bị các nhà cầm quyền Mã Lai Á, Singapore, Thái Lan đối xử một cách tàn tệ. Họ không muốn phiền hà bởi sự chứa chấp những người tỵ nạn. Cảnh sát của họ cứ xô đẩy những chiếc thuyền gùn như mục nát đầy ắp người ra biển trong lúc mưa to gió lớn. Họ chẳng thương tưởng gì tới tính mạng, sự than khóc, kêu la cầu cứu của người tỵ nạn. Bên cạnh ấy, đồng



bào bị hải tặc Thái Lan hiếp dâm, cướp bóc và chém giết. Cảnh tượng này thật kinh hoàng! Đau khổ thay cho những người vượt biển! Lúc ấy, thế giới chưa biết gì tới tình hình của những người tỵ nạn. Do đó, nhà cầm quyền các nước ấy và hải tặc Thái Lan tha hồ đàn áp, cướp bóc và hãm hiếp thật tàn bạo, tạo ra biết bao cảnh tan thương và chết chóc!

Sư ông Làng Mai tổ chức ba chiếc thuyền bí mật để cứu người tỵ nạn. Tổ chức ấy có tên ‘**máu chảy ruột mềm**’. Đích thân Sư Ông điều khiển chương trình cứu người vượt biển. Đồng bào đau khổ thì Sư Ông cũng đau khổ không kém. Đó là hành động đại từ đại bi của một người bằng xương bằng thịt. Người đã cứu vớt được hàng trăm người vượt biển. Cũng chính nhờ thế, các nước trên thế giới mới biết về sự có mặt của lớp người tỵ nạn bằng thuyền (the boat people) ở các vùng Đông Nam Á. Nhờ vậy, liên hiệp quốc đã xen vào các nước ấy để bảo vệ nhân quyền (human right) và đồng thời tìm nước định cư cho họ.

Nghiệp chung là tổng cộng những hành động của một gia đình, một dòng họ hay một đất nước. Việt Nam là một nước có nhiều chiến tranh binh lửa trong suốt chiều dài lịch sử. Tổ tiên của ta đã hy sinh biết bao xương máu tranh



đấu với người phương Bắc để thoát khỏi vòng đô hộ, bóc lột, đồng hóa của họ. Sở dĩ, bây giờ vẫn còn dòng giống Lạc Hồng, đó là nhờ vào sức chiến đấu của tổ tiên qua nhiều thế hệ. Ta hăng hái quyết đánh thắng kẻ xâm lăng. Nhưng hết giặc rồi thì những người trong nước lại đánh nhau, điển hình là thời tiền Lê có thập nhị tướng quân, hậu Lê có Trịnh Nguyễn phân tranh, đến Nguyễn Huệ, cuộc chiến Nam Bắc... Bởi thế, trong dòng máu và bản năng người Việt luôn có sẵn năng lượng mạnh mẽ của sự tranh đấu để sống còn. Đó là kết quả phấn đấu bao đời của tổ tiên đã trao truyền lại cho con cháu, và năng lượng này đã trở thành bản năng sinh tồn của người Việt. Chuyện tranh đấu này cũng thâm nhập vào trong các gia đình giữa anh chị em ruột thịt với nhau. Đó là năng lượng chung, nghiệp chung, hành động chung không lành lăm tạo ra biết bao đau khổ cho người Việt.

Nghiệp riêng là hành động riêng của từng cá nhân, từng gia đình. Gia đình cũng có thể tạo ra hành động riêng khi so sánh hành động của làng xóm hay đất nước, nhưng rõ ràng hơn hết là nghiệp của mỗi cá nhân. Trong một gia đình có năm người con nhưng không có ai giống ai cả. Mỗi người có một tính nết riêng biệt, có



người hiền lành, có người hung dữ, có người thông minh, lanh lẹ nhưng cũng có người ù lì, chậm chạp. Cũng cùng một cha mẹ nhưng năng lượng, tính tình, khả năng, dáng vóc của mỗi đứa mỗi khác do sự trao truyền khác biệt của ông bà tổ tiên, và đặc biệt là do nghiệp riêng của từng người con.

Cùng đi trong một chiếc xe, cả bốn người đều chết trong một tai nạn chỉ trừ em bé mới hơn một tuổi vẫn còn sống. Em bé ấy bị văng ra khỏi hai tay của mẹ, lọt qua cửa xe và rơi ngay vào dòng sông. Nên em không bị thương tích trầm trọng gì cả. Tại sao thế? Theo cách hiểu của một số người, đó là nhờ vào năng lượng lành của em bé trong quá khứ. Cho nên em được bình an vô sự. Có người lại bảo em bé may mắn mà thôi. May mắn cũng được hoặc năng lượng lành cũng được, miễn sao là em bé vẫn còn sống là quý lắm rồi.

Nghiệp riêng cũng có thể hiểu theo cách di truyền và giáo dục. Bố là bác sĩ thì con cái có cơ hội trở thành bác sĩ nhiều hơn. Sống bên bố nên các con tự động bắt chước công việc của bố. Đó là chưa nói tới hạt giống y học đã có sẵn trong tâm thức của bố trao truyền lại cho con cái. Mẹ là cô giáo thì con cái cũng có cơ hội trở thành cô giáo nhiều hơn. Đó là một sự thật



thường xuyên xảy ra. Nghiệp riêng của gia đình là năng lượng, tài năng, kinh nghiệm, kiến thức được huân tập qua nhiều thế hệ. Bởi thế, cha mẹ sống hạnh phúc, thương yêu nhau thì lớn lên tự động các con cũng biết thương yêu và sống hạnh phúc với vợ hay chồng của chúng.

Đó là ý nghĩa của sự huân tập, trao truyền và giáo dục để hành động, bản tính và tâm tư của mỗi người trở nên lành mạnh, đẹp đẽ thì gia đình và xã hội cũng sẽ lành mạnh, đẹp đẽ.



“Một cõi đi về”

Đạo Bụt có nói tới chánh báo và y báo. Chánh báo là con người. Y báo là môi trường sống. Chánh báo làm ra y báo, và y báo ảnh hưởng trở lại chánh báo. Tức là con người tạo ra môi trường sống và nó ảnh hưởng trở lại đời sống của con người. Ta tạo ra máy vô tuyến truyền hình, các chương trình tin tức, ca nhạc, quảng cáo, phim ảnh... Xem các chương trình ấy, ta cũng hồi hộp, lo âu, vui buồn... Ta chế ra điện thoại di động để truyền thông. Mỗi khi điện thoại reo lên, ta nôn nóng bắt nó lên để trả lời. Ta hồi hộp, lo âu, bận rộn với nó. Nếu không biết làm gì, ta lấy nó ra để gọi chơi cho bớt đi nỗi trống trải trong tâm hồn. Điện thoại di động có ảnh hưởng thật sự tới phẩm chất đời sống của mọi người.

Tôi về Làng Mai cách đây mười sáu năm. Làng Mai là quê hương tâm linh của tôi. Không ai bắt tôi về đó mà chính tôi muốn về. Tôi sinh ra là để trở thành đứa con của Làng Mai; nói cách khác, tôi thuộc về Làng Mai. Nơi ấy có



Thầy, có các sư anh, sư chị và sư em, có pháp môn thực tập, giáo lý sâu sắc, có tình Thầy trò, tình huynh đệ, có rừng cây râm mát, bãi cỏ xanh tươi... Làng Mai là người mẹ nuôi dưỡng tâm hồn tôi, cho nên nó là “một cõi đi về” của đời tôi.

Một sinh viên y khoa chịu khó kiên trì chăm học. Đêm ngày, anh đọc sách, nghiên cứu và học hỏi thì kiến thức y học, dược học và cơ thể của anh giàu có lên gấp bội lần. Vì vậy, trở thành bác sĩ là chuyện đương nhiên. Cũng vậy, nếu ta có khuynh hướng ăn chơi, nhậu nhẹt và bài bạc thì ta sẽ tìm về chốn sòng bài, quán rượu có những người ăn chơi, nhậu nhẹt và cờ bạc. Ta muốn kiếm ra nhiều tiền để ăn chơi, đánh bạc cho thỏa thích. Lâu ngày, nếu không có tiền thì ta nghĩ tới chuyện trộm cắp tiền của gia đình hoặc bà con hàng xóm. Và nếu không may mắn, ta có thể bị bắt, bị đánh đập hoặc đi vào chốn tù đầy.

Ta có thể tin rằng: nhân nào quả nấy, sống sao chết vậy. Đó là chuyện không thể nào tránh thoát. Ham muốn nhiều thì khi chết, ta sẽ tìm về nơi ham muốn đầy dục vọng của các loài súc sinh. Sân hận nhiều thì khi chết, ta sẽ đi về chốn lửa hồng của hận thù. Sống an lạc, nhẹ nhàng, thanh thoát thì khi chết, ta sẽ bước vào



cõi thân thang của tự do, thanh tịnh. Ưa làm thơ thì sẽ có một ngày thành thi sĩ. Ưa viết văn thì thể nào cũng thành nhà văn. Ưa âm nhạc thì trước sau gì sẽ thành nhạc sĩ. Ưa ca hát thì trước sau gì cũng trở thành ca sĩ. Thế thôi!

Tóm lại, ta sẽ đi về đâu. Qua cái nhìn hiện thực về hành động của thân thể, lời nói và tư duy, nó trở nên quá rõ ràng mà không còn có bí hiểm. Thấy như thế, ta sẽ không bị những nỗi băn khoăn, lo lắng, suy tư làm nát óc nữa.



Hạt giống là gốc

Nghiệp có thể định nghĩa là hành động lành, là năng lượng tốt mỗi khi nó biểu hiện qua thân thể như: cứu người, săn sóc, đỡ đần, qua lời nói như: khích lệ, xây dựng, thương yêu hoặc qua cách tư duy nhẹ nhàng, lành mạnh. Trong khi đó, nghiệp dưới hình thức cô động hoặc ẩn tàng là **nguồn năng lượng** mà Duy Biểu Học gọi là **hạt giống**. Khi hạt giống bùng nổ tức là hành động đang xảy ra. “Chúng tử trở thành hiện hành” thì nó mới thật sự có tác động tới sự sống của ta và mọi người chung quanh.

Khi hạt giống sân hận nằm yên chưa phát khởi thì cơn lửa chưa bùng cháy. Vì vậy, ta có thể sống an lành và hạnh phúc. Ta có thể nói lời hòa nhã với mọi người, nở nụ cười với sự em, và biểu lộ tình thương cho con mèo. Thế mà, mỗi khi nghe một lời nói không vừa ý, xúc phạm tới tự ái, cơn giận bắt đầu nổi dậy. Ngọn lửa bùng nổ trên mặt ý thức nên ta cảm thấy bất an, khó chịu. Nếu không biết thực tập bảo hộ cho nó thì ta la mắng thật hung dữ, đập phá một



cách bạo động, tạo ra khổ đau cho ta và người chung quanh. **Như thế, năng lượng của nghiệp đã chứa sẵn trong chiều sâu tâm thức.**

Con người là tổng thể của các hành động. (Men is the totality of his actions). Theo Duy Biểu Học, sự sống của ta được làm bằng các dòng sông thân thể, cảm thọ, tri giác, tâm hành và tâm thức. Nhìn vào nội dung của những dòng sông ấy, ta hiểu được bản chất của đời mình. Mỗi suy nghĩ, mỗi cử chỉ, mỗi ánh mắt, mỗi lời nói... đều tạo ra năng lượng tác động trên thân tâm và ảnh hưởng tới mọi người chung quanh. Nó có công năng làm cho ta và mọi người chung quanh vui buồn, khổ lạc... Và sau đó, năng lượng này sẽ dồn trữ lại trong tàng thức dưới hình thức những hạt giống gọi là **ngiệp**.

Tàng thức chính là kho chứa của tất cả những hạt giống, là nhà máy giữ gìn năng lượng nghiệp lực. Năng lượng này là sức mạnh đẩy ta đi về tương lai. Hành động đang xảy ra qua ba nghiệp như lời nói, cử chỉ bàn tay và ý nghĩ có thể thấy được, bởi vì nó ở trên phương diện hình tướng. Ta băng bó cho con mèo, tưới nước cho chậu cây, giúp rửa vài cái nồi là những hành động lành. Ngồi yên lắng nghe bạn



tâm sự, viết lá thư nâng đỡ tinh thần cho em là những hành động dễ thương có tính chất nuôi dưỡng. Cũng thế, những tên ăn trộm đang suy nghĩ cách ăn cướp tiệm vàng bên cạnh nhà. Cách đi, đứng, nhìn... của họ có vẻ không còn tự nhiên nữa. Họ bàn tính với nhau lúc nào có thể đột nhập để cướp vàng... Do đó, cảnh sát tình báo có thể giám sát đến hành động và sắc mặt của những tên ấy thì có thể tìm cách ngăn chặn hay tóm được hành động bất chính của họ. Ta suy nghĩ chuyện này rồi chuyện kia, người thương kẻ ghét, buồn giận trách móc... Nếu có chánh niệm, ta có thể thấy được dòng điện suy tư, bởi vì chúng đang diễn biến trên vùng ý thức.

Trái lại, khi các hạt giống là năng lượng ngấm ngấm ở dưới tàng thức thì ta không thể thấy được, bởi vì chúng thuộc về bản thể của nghiệp mà danh từ chuyên môn gọi là “**dẫn nghiệp**”. Cũng giống như điện, tuy chưa phát ra ánh sáng từ những ngọn đèn hoặc âm thanh từ những máy đĩa, nhưng dòng điện vẫn đang hoạt động ngấm ngấm trong dây điện. Ta không thấy hình tướng của điện nhưng vẫn có điện lực nơi từng sợi dây và ổ điện. Chỉ cần cắm sợi dây vào ổ điện thì bóng đèn sẽ sáng lên, máy nhạc sẽ phát ra thành dòng nhạc.



Tóm lại, ta có thể nói tất cả những hành động đều do hạt giống trong tàng thức tạo thành. Một người hát hay, bởi người ấy đã có sẵn hạt giống về âm nhạc. Các nhạc sĩ nổi tiếng như Mozart, Chopin, Trịnh Công Sơn... đã có sẵn tài năng âm nhạc trong chiều sâu tâm thức. Do đó, mới có tám tuổi mà Mozart đã có thể làm ra nhiều bản nhạc hết sức phức tạp, sâu sắc và tuyệt vời. Có thể âm nhạc trong Ông đã có mặt từ lâu đời nhiều kiếp, nên nó chỉ biểu hiện ra thành tài năng. Từ nhận thức này, câu hỏi “ta sẽ đi về đâu?” trở nên quá rõ ràng và thiết thực. Ta đi đâu đều tùy thuộc ở bản chất của tất cả các hạt giống trong tàng thức.

Những hạt giống này là gia sản thiêng liêng của cha mẹ, ông bà và tổ tiên trao truyền bằng con đường di truyền (genetic inheritance). Bên cạnh đó, có loại hạt giống được huân tập từ thời thơ ấu. Khi còn bé, tâm thức ta rất nhạy bén, do đó, sự tiếp nhận qua con mắt, lỗ tai, tình cảm, suy tư thật sâu đậm. Ta chưa biết gì nhiều nên thân tâm là một tờ giấy trắng. Cha mẹ, bạn bè, học đường, xã hội có thể tô điểm lên những vết son của tươi sáng, niềm tin, hạnh phúc, tha thứ... hay in vào đó những vết đen của buồn chán, lo âu và hận thù. Tiếp xúc với cái gì thì ta là cái đó.



Thời gian thai nghén

Mẹ truyền cho ta tất cả tinh ba của mẹ bằng chất liệu di thể nằm trong một cái trứng với con số hai mươi ba nhiễm sắc thể. Cộng với hai ba nhiễm sắc thể của cha, ta trở một em bé có đầy đủ chất năng của một con người. Trong thời gian thai nghén, mẹ lại tiếp tục truyền trao tình cảm, suy tư, tài năng và sức sống cho ta. Bởi vậy, mẹ suy nghĩ những gì, cảm giác ra sao đều có ảnh hưởng một cách sâu đậm tới thai nhi. Mẹ ăn thì ta ăn, mẹ uống thì ta uống, mẹ vui thì ta vui, mẹ cười thì ta cười... Vì thế, các bà mẹ có mang em bé phải hết sức cẩn thận trong cách ăn uống, nói năng, suy tư và cảm giác, bởi tương lai của con tùy thuộc vào phẩm chất của đời sống người mẹ trong thời gian ấy. Hoặc ta đã được sinh ra rồi, mẹ vẫn thường mang sau lưng hay ẵm trước bụng, do đó, sự sống của mẹ vẫn không ngừng thấm vào thân tâm nhạy bén của ta. Tuổi thơ là một tờ giấy trắng. Dù một dấu nhỏ hay một nét mờ cũng đều in đậm vào tâm hồn em bé. Như vậy, muốn trả lời câu hỏi



“ta sẽ đi về đâu?” thì ta cũng phải nhìn lại lúc còn thai nghén và thời gian thơ ấu. Ta sinh ra từ thời điểm nào? Thanh bình hay loạn lạc. Ta đã từng sống với những ai? Cách nói năng, suy tư và hành xử của cha mẹ, anh chị em, bạn bè và thầy cô giáo đều ảnh hưởng tới ta.

Nhìn như thế, ta thấy rằng biệt nghiệp không còn là riêng lẻ. Tất cả những gì ta nghĩ là riêng biệt thật sự đều do ông bà, cha mẹ, bạn bè, học đường, xã hội trao truyền và tưới tẩm. Cho nên trong nghiệp riêng luôn có nghiệp chung. Vui thì vui chung, buồn thì buồn chung...

Nhận thức rằng có một bản ngã riêng biệt thì không đúng với cách nhìn của di truyền học. Con là con. Cha là cha. Con cái không phải là cha mẹ. Tới mười tám tuổi, con có quyền tự lập, có thể thoát ly gia đình để sống đời sống riêng tư là lối sống trái ngược lại với sự thật về di truyền và huấn tập. Bởi thế, đời sống cá nhân thường gây ra mặc cảm cô đơn, lạc loài và thiếu thốn. Từ đó, nó tạo nên sự xáo trộn trong tâm hồn của con người. Lối sống này không phù hợp với đường hướng của sự trao truyền và liên hệ mật thiết của những người trong gia đình, dòng họ, xã hội. Nhìn cho sâu sắc, ta không thấy có một cái gì gọi là riêng biệt. Biệt có



nghĩa là cứng ngắt, riêng biệt, không có dính líu với ai, không có ảnh hưởng tới mọi hiện tượng chung quanh. Trong khi đó, chất liệu di thể (gene) trong ta đã được trao truyền từ cha mẹ, ông bà, tổ tiên và nhiều thế hệ đi trước. Vì vậy, sự sống là một dòng sinh mệnh chuyên biến liên tục từ ngàn xưa tới ngàn sau, từ những phân tử bé nhỏ cho đến ngân hà đại địa. Ta đi về đâu thì cha mẹ, ông bà, tổ tiên và xã hội cũng đi về đó.

Di truyền học gọi hạt giống là những nhiễm sắc thể (chromosome) hay là di thể (gene). Vui buồn, thương ghét, hạnh phúc, lo âu, tài ba, thất vọng đều có mặt trong tàng thức. Nhờ có sự truyền trao, cho nên ta mới có con có cháu trong tương lai. Cho nên, không có một cái gì gọi là riêng biệt như là một bản ngã cô lập. Vậy thì, ai sẽ chết và cái gì sẽ lên đường đi về tương lai? Nếu không hiểu được bản chất đích thực của con người thì ta không thể trả lời được câu hỏi như thế này. Chữ ‘ta’ làm chủ từ trong câu hỏi là một nhận thức sai lầm, vì thế nó không cần phải có câu trả lời. **Do vậy, ta đã không trả lời câu hỏi ấy một cách trực tiếp mà cùng nhau quán chiếu để thấy cái vô lý và sai lầm của một cá thể riêng biệt. Gọi là ta, là nghiệp riêng, là bản ngã.**



Vì vậy, tu tập không thể nào tách rời bản thân ra khỏi môi trường chung quanh. ‘Ông tu ông đắc, bà tu bà đắc’ là câu tuyên bố chỉ đúng một phần nhỏ, bởi đời sống của ta tùy thuộc rất nhiều ở hoàn cảnh, thầy bạn, tu viện, gia đình và xã hội. Cho dù, ta cố gắng tu tập hết lòng mà xã hội bạo động, bạn bè nói xấu, anh em bất hòa thì tâm ta cũng không thể nào yên ổn và nhẹ nhàng trọn vẹn.

Trong sự huân tập, cha mẹ, ông bà, tổ tiên, bạn bè và thầy cô gieo vào tàng thức ta nhiều hạt giống. Chúng xấu hay tốt đều tùy theo cách tiếp nhận, lối suy tư và thái độ sống của ta. Hai em học trò cùng trong một lớp, em hạnh phúc, thích lớp học, thương cô giáo. Ngược lại em kia đau khổ, cảm thấy chán nản, tù túng trong lớp học. Một gia đình có hai người con. Người này sinh ra thật hạnh phúc, biết ơn nghĩa đối với cha mẹ. Còn người kia không cảm thấy hạnh phúc, mà lại có nhiều hờn oán, trách móc cha mẹ nên không biết ơn nghĩa gì cả. Điều này chứng tỏ hoàn cảnh chỉ là phần phụ thuộc. Cách tiếp nhận và thái độ hành xử mới là điều kiện quan trọng. Do thế, hạnh phúc hay khổ đau, lành hay dữ, nhẹ nhàng hay nặng nề đều do sự trao truyền và tiếp nhận.





Núi lửa bùng nổ

Thình thoảng, người khác nói một câu xúc chạm tới tự ái thì cơn giận trong ta bùng nổ. Nó không biểu hiện một mình mà cùng với các tâm hành khác như tủi hờn, tự ái, hiểu lầm, danh dự..., tạo thành ngọn lửa đốt cháy tâm hồn ta. Vậy thì, hạt giống chính là ‘**ngiệp lực**’, nghĩa là sức mạnh của hành động. Khi hạt giống trở thành năng lượng thì gọi là ‘**ngiệp quả**’, kết quả của hành động. Tự nhiên, ta mất hết an lạc và trở nên nóng nảy. Nếu không biết tu tập, ta sẽ phản ứng dữ dằn, nói những lời không dễ thương, suy nghĩ tiêu cực đối với người kia. Năng lượng không lành này rơi trở lại vào trong tàng thức, do đó, hạt giống giận hờn trong ta càng lớn thêm. Từ đó, đụng cái gì ta cũng nổi giận, nhìn ai cũng bực mình, khó chịu. Ta giận vợ, giận con, giận bạn bè, giận trời đất... Sân hận nhiều, ta sẽ đi về cõi A Tu La. Nơi đó có nhiều lửa sân hận, và chúng sinh trong cõi ấy rất dễ nổi giận.

Cho nên, ta phải nhận diện cho bằng được năng lượng của mỗi tâm hành biểu hiện trên



mặt phẳng ý thức. Đang vui vẻ, tự nhiên, người kia nói một câu thì ta nổi sân si liền. Phản ứng đầu tiên là ta đổ lỗi cho người rồi kháng cự trở lại hoặc muốn trừng phạt. Tại anh ấy nói vậy? Vì chị kia làm nhục tui? Nhưng bình tĩnh lại, ta thấy rõ cơn giận đã nằm sẵn ở trong tâm. Lửa phun lên bởi núi lửa đã có sẵn lửa, chỉ chờ một điều kiện xúc tác như sấm sét, gió mạnh, hơi nóng thì nó bùng nổ. Cũng vậy, câu nói của người kia tác động tới vùng năng lượng sân hận ở trong tàng thức nên nó biểu hiện. Thế thôi!

Tóm lại, thấy được sự biểu hiện của tâm hành, cảm thọ và tri giác, ta thấy rõ sự vận hành của ‘nghiệp’ tức là bản chất của những hạt giống trong chiều sâu tâm thức.





Thắp sáng nội tâm

Người tu không bao giờ chạy ra ngoài để đổ lỗi. Khi cơn sân hận, buồn tủi, thương đau nổi lên thì ta hãy trở về với nội tâm bằng câu niệm Bụt, hơi thở ý thức hoặc mở cửa ra ngoài thực tập thiền hành. Ngay lúc đó, ta phải biết rõ tâm ta đang không có sự an ổn nên cần thở cho an trở lại, đi dạo để ôm ấp nó. **Vấn đề là thực tập.** Người kia có thể vô tình hoặc cố tình nói câu ấy, nhưng ta đừng để cho sân hận bùng nổ thì lời nói ấy không làm gì được ta. Còn không thì lỗi lầm của người kia cứ kích động tới khối lửa thì khổ đời ta. Cho nên không ai dẫn ta đi về hỏa ngục mà chính là hạt giống sân hận trong ta.

Tu tập là thắp lên ngọn đèn chánh niệm để chiếu ánh sáng vào căn phòng của ý thức. Mỗi giây mỗi phút là cơ hội gửi từng giọt ánh sáng vào tàng thức. Những giọt ánh sáng không những làm thanh tịnh lại tâm tư, tình cảm mà còn gieo trồng thêm ánh sáng vào tàng thức để tạo thành một vùng ánh sáng của niệm,



định, tuệ. Niệm là smrti. Định là Samadhi. Và tuệ là Prajna. Ta có thể thực tập niệm hơi thở, niệm bước chân, niệm từ, niệm bi, niệm Bụt... Do vậy, thực tập phải có nội dung nghĩa là tâm ta phải thấp lên cho được ánh sáng chánh niệm. Chứ niệm Bụt mà vẫn suy nghĩ lung tung thì nó chẳng có lợi ích gì. Lạy Bụt không có ý thức tới cử động, không quán tưởng, không biết lạy ai, không tiếp xúc với tự tánh thanh tịnh thì tâm ta vẫn không có ánh sáng của niệm, định, tuệ như thường.

Do đó, ăn biết ta đang ăn, buồn biết ta đang buồn... là chánh niệm. Biết nên ta không để nỗi buồn dẫn dắt ta đi về những nơi chán chường, tuyệt vọng, không đi tìm quên lãng trong phòng trà, quán rượu. Ta thở để ôm ấp nó. Nó không còn có khả năng khống chế ta nữa. Đối với cơn giận, niềm đau, lo lắng, sợ hãi, ta cũng thực tập như thế. Hồi trước, ta không thấy về ta; bây giờ ta thấy về ta. Hồi xưa, ta không thấy về người; bây giờ ta thấy về người đó. Lúc trước, người đó ăn nói vụng về làm ta buồn giận; giờ đây, ta không còn buồn giận nữa. Sở dĩ, ta làm được như thế vì tâm ta có ánh sáng chánh niệm. Vùng ánh sáng này không phải hai chiều mà là bốn chiều giống



như ống ánh sáng gọi là ‘spotlight’ đưa ta vào cõi sáng.

Nuôi dưỡng ánh sáng của niệm, định, tuệ lâu ngày thì nó trở thành sức mạnh tâm linh gọi là nội lực. Niệm, định, tuệ, dục, thắng giải là năm tâm sở Biệt Cảnh đã nằm sẵn trong tàng thức. Dục không phải chỉ là ham muốn mà còn là ước muốn. Người nào cũng có ước muốn hết; chính nó là năng lượng đưa đẩy ta đi về cõi tương ứng với bản chất của tâm thức. **Tóm lại, mục đích tối hậu của sự tu tập là gieo trồng những giọt ánh sáng niệm, định và tuệ để căn phòng tâm thức sáng hẳn lên.**



Phá vỡ ngục tù

Hạt giống là cái nhân của tất cả mọi pháp. Nó xúi ta suy nghĩ vui tươi, nhẹ nhàng hoặc buồn đau, nặng nề. Tâm tư cởi mở, dễ thương, tha thứ đều do hạt giống biểu hiện ra, chứ nó không phải tự nhiên mà có. Cho dù ta muốn dễ thương cũng không được, nếu hạt giống dễ thương ở dưới tàng không đủ mạnh. Ta trở nên dễ thương thật sự, chứ không phải làm bộ dễ thương.

Hạt giống hoạt động như năng lượng của điện tử hay nguyên tử. Điện tử là electric energy. Nguyên tử là atomic energy. Ta không thể thấy được năng lượng này. Cũng giống như, trong không gian có rất nhiều đường sóng âm thanh và hình ảnh, nhưng ta không thể thấy bằng mắt thịt. Máy vô tuyến truyền hình hay máy nhạc có thể bắt được đường sóng của chúng. Buồn vui, thương ghét chi phối suốt đời đều thúc đẩy bởi năng lượng của hạt giống. Chúng không phải bất động mà thay đổi từng giây từng phút. Chúng đưa đẩy, cọ xát và ảnh hưởng lẫn nhau ở chiều sâu tâm thức để rồi đưa



đời sống ta đi lên hoặc đi xuống, vui hoặc buồn, thương hoặc ghét, giải thoát hoặc bị lụy.

Điện lực (electric force) gồm có điện âm và điện dương hút vào nhau. Cũng vậy, con người ảnh hưởng lẫn nhau bằng nghiệp lực. Nghiệp lên đường ảnh hưởng tới những người chung quanh và ngược lại. Do đó, muốn về địa ngục, cứ tìm tới nơi có nhiều đau khổ thì chắc chắn ta sẽ xuống tinh thần hoặc trở nên tuyệt vọng. Có những người trẻ buồn chán quá nên tìm tới phòng trà để nhảy nhót, say sưa hoặc tìm bạn hút xì ke ma túy. Càng đi tới đó, họ càng lún sâu vào vòng trụy lạc và sầu đau. Ngồi chơi với người bạn biết tu tập sau một giờ, tâm tư ta có vẻ phơi phới, nhẹ nhàng và thanh thoi hơn. Ngược lại, ngồi chơi với người bạn không biết tu, nói toàn chuyện không lợi ích, thù hận, thị phi thì chỉ sau vài tiếng, ta cảm thấy tâm tư nặng nề, chùng hẫ xuống. Thế là, tâm thức không phải là riêng biệt mà nó bị ảnh hưởng bởi muôn ngàn tâm thức khác trong xã hội, nặng nhất là những người trong gia đình. Ở chung với người chồng nóng giận cũng làm cho ta bất an. Ta muốn vui vẻ để yêu thương cuộc đời nhưng ông chồng nóng quá nên ta cũng bị buồn lây.



Vì vậy, con người không có một bản ngã riêng biệt. Biệt nghiệp là giáo lý rất tạm thời, bởi vì không có một cái gì được gọi là riêng biệt. Để cho dễ hiểu nên người xưa phân biệt ra biệt nghiệp và cộng nghiệp, nhưng sự sống thật sự không phải riêng biệt mà liên hệ một cách mật thiết với nhau. Di thể của ta do ông bà nội, ông bà ngoại truyền lại. Chính họ bị ảnh hưởng bởi nhiều người trong thời đại ấy. Chiến tranh, tủi hờn, nhọc nhằn, khổ cực, cam go của người thời đó đều đi vào họ. Và bây giờ, ông bà truyền đạt lại cho ta. Cho nên bản hữu chúng tử thật sự không có. Bản hữu là có sẵn mà làm gì có một cái đã có sẵn. Tất cả đều là sự tiếp nhận và trao truyền như một dòng năng lượng gọi là cộng nghiệp. Cộng và biệt đi chung với nhau, ảnh hưởng qua lại với nhau. Điện lực có một điện dương (neutron) và nhiều điện âm (electrons) chạy chung quanh. Đời sống con người giống như một màn nhện của năng lượng. Đi đâu ta kéo theo cả một vùng năng lượng tới đó. Sự sống của ta có một cái lực đi ra qua cách suy nghĩ, lời nói, hành động, ánh mắt, cử chỉ, bàn tay và bước chân. Năng lượng này có thể mát mẻ, thương yêu hoặc nóng giận, hờn dỗi... Đồng thời, mỗi giây mỗi phút cũng có những nguồn năng lượng đi vào ta từ mọi hiện



tượng bên ngoài. Năng lượng này có thể tạm gọi là năng lượng nguyên tử hoặc là nghiệp lực.

Do đó, việc quan trọng nhất là chọn môi trường lành mạnh để sống. Chánh báo tốt làm ra y báo tốt. Mỗi lần, Đức Đạt Lai Lạt Ma tới đâu thì biết bao nhiêu người muốn bao vây chung quanh, bởi Ngài có y báo rất lành. Nụ cười và ánh mắt của Ngài tỏa rạng năng lượng từ bi, hoan hỷ, và nó thấm vào tất cả mọi người. Ngồi gần bên Ngài, ai cũng cảm thấy khỏe khoắn, vui tươi và an lạc. Dù tốn vé máy bay cả ngàn đô, mua cái vé vào cửa hơn năm chục đô, người ta vẫn muốn tới gần bên Ngài. Chánh báo của ta bị ảnh hưởng bởi chánh báo của những người khác và sự sống chung quanh.

Hiểu được như thế, ta biết được đường hướng và bản chất của sự sống. Chỉ cần nhìn lại suy tư, tình cảm, tâm tư, nếp sống thì ta biết ta đang đi về đâu ngay bây giờ và mai sau. Tàng thức là viện bảo tàng, chứa đựng tất cả hạt giống để rồi từ đó tàng thức đưa ta đi về cõi phù hợp với nó.





Thanh thản nẻo đi về

Nghiệp có thể thay đổi bằng sự thực tập, chứ ta không thể nào chịu chết với nó. “Nghiệp tôi như vậy nên phải chịu quả báo.” Không phải vậy đâu, bởi không có cái gì cứng ngắt hết. Các hạt giống trong tàng thức trôi chảy liên tục (hằng) và thay đổi mãi như một dòng sông (chuyển). Nhất là vào giây phút sắp chết thì các dòng sông tâm ý chảy ào ạt. Con nước nào mạnh thì nó lôi ta đi theo. **Niệm định tuệ có công năng nhận diện được mặt mũi của tâm ý, có khả năng thanh lọc và chuyển hóa phiền não.** Khi nổi buồn biểu hiện trên mặt phẳng ý thức và chạm vào vùng ánh sáng chánh niệm thì ta thấy được, do đó nó không có khả năng chi phối ta. Biết hút thuốc làm cho ta ho nên ta không hút. Biết cờ bạc sẽ thua tiền nên ta không chơi... Con giận xuất hiện thì chánh niệm nhận diện: ta sắp chết rồi mà còn giận hờn con cháu để làm gì nữa. Ngay đây, ta có thể bẻ gãy nghiệp lực.

Ta có thể thay đổi nghiệp lực trong đời sống hàng ngày, chứ không cần phải chờ đợi



đến lúc gần chết. Trước kia giận nhiều, bây giờ ta giận ít lại. Lúc trước phản ứng mạnh, bây giờ ta thờ cho khỏe. Hồi đó hấp tấp, bây giờ ta sống thanh thoi. Tuy nhiên, cơn giận chỉ chuyển hóa thôi, chứ không thể nào tiêu diệt được. Nếu có điều kiện thì cơn giận có thể biểu hiện trở lại, nhưng khi đi ngang qua vùng ánh sáng chánh niệm thì nó bị mòn mỏi đi từ từ. Đây là phương pháp duy nhất để chuyển nghiệp.

Tâm thức có hai tầng lớp, phần trên là ý thức và phần dưới là tàng thức cách nhau bằng cánh cửa “mạt na”, có thể tạm gọi là “cánh cửa tâm hồn.” Tầng thức là chiều sâu của tâm thức, ảnh hưởng sâu đậm tới đời sống của ta. Ta không thể thấy sự vận hành của tàng thức, nhưng mỗi khi những hạt giống biểu hiện lên vùng ý thức thì ta có thể thấy được sự suy nghĩ, nỗi lo âu, cơn hồi hộp... Đồng thời, ta biết luôn sự tác động của tâm hành ấy tới lời nói, ánh mắt, cơ thể. Tự nhiên, con mắt hùng hực lên, ánh mắt dữ dằn hơn, thân thể nóng bức hơn, vì lúc ấy tâm thức đang có lửa sân hận.

Mỗi khi ngọn đèn chánh niệm mạnh đủ thì “cánh cửa tâm hồn” được mở toang ra để chiếu ánh sáng lên vùng ý thức. Khi giận thì biết ta đang giận, lúc buồn thì biết ta đang buồn, khi bất an thì biết ta đang bất an, nhờ đó, ta mới có



thê đưa cơn giận trở về trạng thái hạt giống, tức là nó không có quyền biểu hiện một cách tự do. Ta thở với cơn giận. Ta ôm ấp rồi quán chiếu để cơn giận biến thành tình thương. Chính ta tiếp độ cho ta; thầy bạn, tặng thân và môi trường chỉ nâng đỡ và yểm trợ mà thôi. **Cho nên ánh sáng chánh niệm chính là năng lượng chuyển hóa.**

Đời sống của ta có thể ví như là cây. Cây lớn lên hút nước, dinh dưỡng để nuôi thân, kết thành hoa trái. Một ngày nào đó, cây sẽ già nua rồi phải chết, tức là trở về cội nguồn của nó. Chờ cơ hội nào đó có đủ duyên và đẹp trời, hạt giống nằm sẵn trong lòng đất sẽ nảy mầm, và cây sẽ đơm lá kết hoa trở lại để vui chơi trong mùa xuân. Tới mùa đông, nó héo mòn rồi tàn rụi cho nên ta tưởng cây chết, nhưng thật sự, cây đang làm ra những hạt giống nơi từng nhụy hoa.

Cũng vậy, ta sinh ra lớn lên, vui buồn, thương yêu, lập gia đình rồi tới ngày già, bệnh. Ta cứ tưởng đâu tới ngày kia thì ta sẽ chết như một bông hoa. Không phải như vậy! Thật sự, ta đang làm ra những hạt giống của thân, khẩu và ý. Chờ điều kiện thuận tiện và đầy đủ, chúng sẽ biểu hiện thành sự sống đẹp hoặc xấu trong tương lai. Bông hoa làm đẹp và dâng cho cuộc



đời hương sắc, quyến rũ ong bướm tới chơi để nhụy hoa có thể kết tụ thành hạt hoa. Con người cũng thế!

Giá trị một đời người là ở sự tu học, chứ không phải là tiền bạc, giàu sang hay địa vị. Ta mang theo hết tất cả những hành động trong đời sống của ta và của những người thương. Tùy ở công phu tu tập mà ta mang theo hành lý nhẹ hay nặng, ra đi khỏe khoắn hoặc nhọc nhằn. Ta còn truyền lại sự sống của ta cho con cháu và họ sẽ mang ta đi về tương lai. Cho nên nghiệp ảnh hưởng qua lại như một màn nhện, từ đó nó đưa tới cái thấy sâu sắc là **“ta không đi về đâu hết”**. Ta chỉ ẩn hiện mà thôi.

Khoa học khám phá: Sự sống là một khối điện tử, có khi ẩn có khi hiện. Cái máy electromagniticism có thể đo được đường đi của nó. Con người là điện tử. Ổ bánh mì là điện tử. Tất cả đều làm bằng điện tử và nguyên tử. Năng lượng hiện ra hoặc ẩn tàng, đi theo đường sóng nhẹ hoặc sóng mạnh, sóng lớn hoặc sóng nhỏ. Nhưng tất cả đều đi hết. Chúng ảnh hưởng lẫn nhau. Tỉnh thoảng nó chớp lên hoặc có một đường xẹt dài. Tất cả nghiệp lực cũng đi theo kiểu của điện tử. Vui buồn, thương ghét đi theo đường sóng của nghiệp lực, không bao giờ ta có thể chết được. Đi sâu vào thế giới của



nguyên tử, ta thấy ta là tất cả và tất cả là ta. Ta không còn là một thực thể riêng biệt. Thế thì, ai sẽ lên đường để ra đi? Chết nghĩa là hình hài này tan rã. Sau một mùa xuân, bông hoa đơm hoa kết hạt, rồi tàn rụi đi, nhưng nó không thật sự biến mất mà đang làm ra hạt giống, làm ra năng lượng, làm ra nghiệp để tiếp tục cơ hội xuất hiện trở lại.

Một số người không biết rõ bản chất của nghiệp. Họ cứ tưởng một trăm năm dài lắm. Sau khi chết, họ sẽ không còn gì nữa. Đó là một nhận thức sai lầm, tạo ra nhiều lo âu và sợ hãi. Bụt nói: “không sinh cũng không diệt”. Đó là một tiếng hét lớn, là tiếng sấm sét, là niềm tin yêu. Do đó, ta hãy vui lên. Chết là đi ngang qua một sự thay đổi lớn, có thể đẹp đẽ hay xấu xa đều tùy thuộc vào phẩm chất đời sống của ta trong hiện tại. Ta có thể trở lại trong cuộc đời này đẹp đẽ, tươi vui và thanh thoát hơn.

Tóm lại, ta hãy gieo trồng thật nhiều đức tính tốt đẹp như bố thí, cứu người, thương yêu, tha thứ, giúp đỡ bạn bè, chăm sóc gia đình... **Sống được như thế, ta sẽ đến đi thong dong trên mọi nẻo đường.**

Hết.

