

CỖI LÒNG BÌNH YÊN

Sa-môn Giác Toàn



Lời mở đầu

Kính thưa chư Thượng tọa, Đại đức Tăng Ni, thưa toàn thể nam nữ Phật Tử.

Như tất cả chư huynh đệ và các Phật tử đều biết, đã là người con Phật, thì tất cả chúng ta đều có một sở nguyện, đó là khi mình tu tập, hướng đến con đường tu thì đương nhiên mình muốn cho thân mình yên, rồi tâm mình yên. Trong cuộc sống hàng ngày, mỗi người chúng ta làm sao để luôn luôn được bình yên và hạnh phúc, có lẽ đó là điều ước mong mà tất cả chúng ta đều hướng đến. Tuy nhiên, trong thực tế cuộc sống, phước nghiệp của từng người lại dẫn dắt chúng ta đi theo cái nghiệp của nó, giống như trong Kinh Pháp Cú Đức Phật đã dạy ngay câu đầu tiên rằng: *“Nghiệp lực sẽ theo ta như bánh xe lăn theo chân con vật kéo”*, tức là trong cuộc sống, những nghiệp nhân mà chúng

ta đã tạo ra thì chúng sẽ đi theo chúng ta như cái bánh xe mà đi theo dấu chân của con bò, con bò phía trước đi đâu thì cái bánh xe lăn theo đó, không thể khác được. Cho nên, chỉ có những người quyết tâm tu hành, mà hiện tại quý vị là Tăng Ni, Phật tử tức là đã quyết tâm tu hành rồi đó, mới có thể nhờ vào giáo pháp của Đức Phật soi sáng cho mình, để mình kịp nhìn lại, để mình biết mình đang như thế nào, để biết phước mình nhiều hay nghiệp mình nhiều. Ngay với phước báu mà mình đang có thì cũng phải hưởng cho đúng, phần nào mình có thể hưởng và phần nào mình nên chia sẻ cho người khác, để phước ấy được tĩnh lặng. Nếu mình không tỉnh thức, bị phước mê hoặc, rồi chạy theo phước ấy thì mình cũng sẽ đánh mất sự bình yên. Cho nên, có một số người phước nhiều quá cũng khổ, không có được sự bình an. Do không biết cách thụ hưởng cho phù hợp. Chính vì lẽ đó, để giúp mọi người có thể tìm được sự bình an trong cuộc sống, Nhà Sư xin chia sẻ với quý vị chủ đề “Cõi lòng bình yên”.





Quay về nương tựa chính mình để được bình yên

Khi bàn đến những cái khổ ở đời, Đức Phật từng dạy rằng, ngay cả những người làm vua, làm quan cũng khổ đau như thường. Như vậy là những người có nhiều phước báu cũng khổ, giàu sang cũng khổ, mà nghèo nàn, tội dân thì càng khổ hơn. Cho nên, khi chúng ta sống trong phước, chúng ta cần biết định lượng, cảm nhận và thụ hưởng phước báu trong chừng mực nhất định, rồi san sẻ phước của mình cho bá tánh cư gia, cho những chúng sanh bất hạnh để khi thụ hưởng phước mình luôn được an tịnh. Với phần thân của chúng ta cũng vậy, khi thân chúng ta có phước thì thân được khỏe mạnh, an ổn, còn khi thân thiếu phước thì nảy sinh bệnh tật và suy kiệt, không còn được khỏe mạnh, tươi nhuận nữa. Khi quý Phật tử quy y Tam bảo, giữ

gìn ngũ giới hoặc bát quan trai, hoặc chư Tăng Ni xuất gia tu học, thọ Sa di hay Tỳ kheo giới, rồi khéo tu tập, khéo an tịnh thì nhất định sẽ sinh ra phước báu, nảy nở phước báu. Nếu quý vị không khéo tỉnh thức thì ngay khi sống trong phước lại bị phước ấy mê hoặc và cũng bị khổ đau. Các vị lưu tâm điều này nhé! Dù là chư huynh đệ Tăng Ni hay là các Phật tử tại gia cũng vậy. Khi chúng ta soi xét lại chính tự thân của mình, ra sức tu tập thì mình được phước báu, khi đó thì mình không nên ỷ lại. Ngược lại, nếu mình mang nhiều nghiệp khổ thì cũng không vì thế mà bi quan. Chúng ta phải biết rằng, nghiệp do chính mình tạo ra thì mình phải vui trả, giống như Đức Phật thường dạy: *“Vui gánh gánh nặng đang gánh nhưng không mơ gánh gánh nặng chưa gánh”*. Như thế thì dần dần, mình sẽ trả được nghiệp quả cũ, tức là mình bớt khổ, và mình cũng sẽ có được sự an vui. Để có được sự an vui trong cuộc sống thì không gì bằng việc giữ cõi lòng của mình bình yên trong mọi lúc, tức là trong cái phước lẫn cái nghiệp, và cả trong tội khổ.

Hôm nay Nhà Sư sẽ trích dẫn một số câu kinh của Đức Phật dạy để chư huynh đệ Tăng Ni, Phật tử cùng ôn lại. Ngày xưa, khi nghe lời dạy của Đức Phật thì các bậc thánh tăng và các cư sĩ đại duyên liền tỏ ngộ, còn chúng ta thì tùy nghiệp duyên của





mình mà cảm nhận và hành trì. Đầu tiên chúng ta nghe những lời của Đức Phật dạy được ghi lại trong kinh tạng. Trong một bài kinh Đức Phật có dạy: *Hãy quay trở về nương tựa mình trong hiện tại, hãy xem mình như là hải đảo của chính mình; hãy quay về nương tựa mình và nương tựa pháp, hãy là nơi nương tựa cho chính mình, không tìm kiếm một nơi nương tựa nào khác, hãy là hòn đảo nương tựa của chính mình.* Và Hòa thượng Minh Châu đã dịch trong Kinh Pháp Cú, bài kệ 165 cũng có ý tương tự:

*Tự mình, làm điều ác,
Tự mình làm nhiễm ô,
Tự mình không làm ác,
Tự mình làm thanh tịnh.
Tịnh, không tịnh tự mình,
Không ai thanh tịnh ai.*

Trong cuộc đời, nếu chúng ta chưa có duyên học đạo, chưa được nghe kinh, chưa được học kinh, luật, luận, bằng trí thế gian của mình, chúng ta hay đi tìm nơi này nơi kia để nương tựa. Cho nên, khi mình lớn lên mà không có bà con, không có bạn bè, không có thân thuộc, chưa biết tu tập, chưa có thầy bạn thì chúng ta hay cảm thấy bị cô đơn. Thậm chí là cho dù có cha có mẹ thì giữa mình với cha mẹ mình cũng có khoảng cách nhất định.

Có những đứa con có phước, thấy cha mẹ là bóng mát của mình, ông bà là bóng mát của mình, cho nên đi đâu có chuyện gì khó khổ cũng về nương tựa bên ông bà, cha mẹ. Lớn lên thì nương tựa vợ, nương tựa chồng. Trong làm ăn, sinh hoạt cũng có bạn bè, nhưng nhiều khi người ta cũng vẫn thấy cô đơn. Có nhiều cha mẹ nghiêm khắc quá, hoặc là có nhiều cha mẹ hiểu đạo và tu tập, có được sự yên tĩnh, thì có người dìu dắt con tu tập, nhưng cũng có người nghĩ là con mình đã trưởng thành nên buông, để cho con tự quyết, điều đó khiến cho đứa con cảm thấy là dù có gia đình, cha mẹ nhưng vẫn cô đơn. Từ đó người con đi tìm bạn để nương tựa. Có người may mắn tìm được người bạn đời như ý, họ đến với nhau và họ lập gia đình để nương tựa nhau. Nhưng có những người kém may mắn, tìm được bạn đời cho mình nhưng rồi lại rơi vào cảnh đồng sàng dị mộng, cùng nằm trên một cái giường nhưng mà tâm ý mỗi người mỗi khác. Với những người mà trong mối quan hệ hôn nhân, bạn bè, và cả mối quan hệ huyết thống gia đình đều bị thất bại thì lúc đó người ta sẽ cảm thấy bất hạnh và cô đơn vô cùng. Nếu chúng ta có thiện duyên, chúng ta được quy y Tam bảo, đặc biệt là chúng ta được nghe kinh, rồi chúng ta nhận ra được mình là nơi nương tựa của chính mình, thì đây mới là





nơi nương tựa chắc chắn nhất, và lúc đó sự đau khổ, bất hạnh của chúng ta sẽ được vơi đi ít nhiều.

Thông thường, khi sinh ra thì chúng ta nương cha mẹ mình để được sinh ra đời, nhưng cũng chỉ có một mình mình ra đời, đi theo cái nghiệp của mình. Lâu lâu mới có người sanh đôi, sanh ba, có trường hợp sanh tư, sanh năm. Nhưng dù sinh mấy đi nữa thì cũng tuân tự người trước, người sau chào đời chứ không phải cùng lúc, cái thời khắc của người nào chào đời là gắn với phúc nghiệp của người đó. Cho nên mọi người phải thấy rõ vấn đề này để dừng lại và quyết tâm tu tập, mình quyết định cho mình và mình nương tựa nơi mình chứ không ai khác. Lúc bắt đầu thì có hơi đơn độc thiệt, nhưng khi mình nhận ra vấn đề rồi, mình nương tựa nơi chính mình được rồi, mình trở thành hòn đảo tâm linh của mình được rồi thì khi đó đời sống nhất định sẽ được an tịnh. Khi đó mình biết nên đi đâu, ở đâu, lúc nào làm cái gì, nghĩ cái gì, lúc nào mình có bệnh thì mình biết thân bệnh của mình, lúc đó mình biết thọ nghiệp của thân, mình biết thân già thì sinh bệnh, mình biết cái thân vận hành theo quy luật sinh, lão, bệnh, tử. Mình biết tất tần tật! Nhờ cái biết chắc chắn đó mà trong đời sống chúng ta không còn bị hoang mang, không còn bị sợ hãi và không

còn bị cô đơn nữa. Mình đã thấu hiểu và thực tập lời Đức Phật dạy quay về nương tựa nơi chính mình, nhờ đó mà giữ được cõi lòng của mình bình yên trước mọi sự thăng trầm của cuộc sống, mọi phước duyên trong cuộc đời.

Chúng ta phải khách quan thừa nhận rằng, mỗi người chúng ta ai cũng có cái phước của riêng mình và cũng có cái nghiệp của riêng mình, tức là có cái vui và cũng có cái khổ. Quý vị phải can đảm thừa nhận điều đó, đừng có bi quan. Đừng than trách rằng, đời tôi sao khổ hoài! Khổ hoài sao được?! Trong một ngày đêm, cùng lắm là khổ nửa tiếng hoặc một tiếng đồng hồ là đã đủ mệt rồi, còn thời gian an nhàn nhiều lắm chứ. Nếu chúng ta cộng lại một tuần, một tháng, một năm, một đời thì thực sự là thời gian chúng ta đau khổ không phải là nhiều đâu. Thế nhưng chúng ta lại hay ghi nhớ, lo nghĩ đến những phút giây, những sự kiện đau khổ nhiều hơn là những lúc bình an, hạnh phúc. Điều này tương tự như ở trong xã hội, khi người ta đi vay tiền, thường thì khoản tiền lời không nhiều hơn so với tiền gốc, nhưng mà khoản tiền lời đó chi phối rất mạnh, trả tiền lời không kịp thì bị phạt, nếu lâu quá không trả thì có thể bị tịch thu tài sản, nhà cửa. Chính vì vậy mà người ta thường bị ảnh hưởng lớn bởi những cái khổ, cái buồn trong cuộc đời. Do vậy chúng ta





thấy cuộc sống của mình sao đầy đau khổ. Thực ra thì không có ai chỉ thuần có đau khổ cả. Nếu chúng ta biết nhìn lại, chúng ta an trú trong hiện tại và chúng ta nhận thấy rằng, mình được sinh ra đời, mình có thân hình khỏe mạnh, sáu căn lành lặn, lại có phước duyên gặp Phật pháp, lại được quy y Tam bảo, lúc đó chúng ta sẽ nhận ra rằng mình có nhiều phước báu lắm, mình còn hạnh phúc hơn rất nhiều người khác trong xã hội. Như vậy là mình có tội mỏng mà phước lại dày. Từ đó mình an vui, hài lòng với những gì mình đang có và càng chuyên tâm tu tập hơn.

Ngay cả các vị tu sĩ, đã xuất gia làm Tăng Ni rồi mà không khéo tu hành, không biết cách tư duy thì khi gặp những chuyện trái ý nghịch lòng trong cuộc sống thì cũng bị u sầu, buồn khổ, chứ không riêng gì các vị cư sĩ tại gia. Chúng ta phải biết rằng, được là Phật tử đã là phước duyên nhiều đời rồi, mà được làm Tăng Ni thì phước duyên còn cao hơn rất nhiều. Biết vậy để tinh tấn tu hành, quay về với chính mình, tìm sự an trú ngay nơi hải đảo của tự thân, tức là lòng mình vậy.

Tập buông bỏ các khổ ách

Tiếp theo, Nhà Sư chia sẻ với quý vị về phương pháp buông bỏ các khổ ách để đưa đến sự an ổn cho tự thân. Trong Tương Ưng Bộ kinh, phẩm An ổn, khởi các khổ ách, Đức Phật dạy: *Này các Tỳ kheo, Ta sẽ giảng cho các ông pháp môn đưa đến an ổn, khởi các khổ ách, pháp môn đúng pháp. Hãy lắng nghe. Và này các Tỳ kheo, thế nào là pháp môn đưa đến an ổn, khởi các khổ ách? Này các Tỳ kheo, có những sắc do mắt nhận biết, khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Những sắc ấy đã được Như Lai đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây ta-la, làm cho không thể tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Để đoạn tận chúng, Như Lai tuyên bố cái ách. Do vậy, Như Lai được gọi là vị đã được an ổn, khởi các khổ ách... có những tiếng... có những hương... có những vị... có*





những xúc... Này các Tỳ kheo, có những pháp do ý nhận biết khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Những pháp ấy đã được Như Lai đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây ta-la, làm cho không thể tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Để đoạn tận chúng, Như Lai tuyên bố cái ách. Do vậy, Như Lai được gọi là vị đã được an ổn, khỏi các khổ ách. Này các Tỳ kheo, đây là pháp môn đưa đến an ổn, khỏi các khổ ách, là pháp môn đúng pháp.

Trong đoạn kinh trên, chữ “khổ ách” hết sức đặc biệt. Đức Phật bảo “này các Tỳ kheo” dĩ nhiên là Đức Phật kêu hàng Tỳ kheo để dạy, nhưng trong đó cũng bao hàm luôn tất cả hàng đệ tử của Phật, gồm có cả xuất gia và tại gia. Trong cuộc sống, sở dĩ lòng mình không mấy bình yên là do mình hay chấp vào cái huyễn ảo của hình sắc, âm thanh, hương vị, mùi vị, sự xúc chạm, và các pháp, cho nên khi các giác quan của mình tiếp xúc với ngoại cảnh bên ngoài thì mình bị chúng chi phối, bị chúng dẫn dắt và khổ lụy. Chẳng hạn, mình nói bữa nay tôi quá, gặp người này tôi vui quá, hôm nay tôi được đi đến xứ này tôi vui quá, hôm nay tôi được ăn bữa cơm này tôi vui quá, hôm nay tôi được dự lễ này tôi vui quá... nói chung là cái gì mình cũng vui hết. Mình không biết rằng chính

những cảm nhận ấy dẫn dắt chúng ta đến với sự đau khổ. Cho nên, bản thân Đức Phật đã đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ những sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp ấy. Vì còn là phàm phu, còn đang tu học cho nên chúng ta không ngờ rằng, chính những điều mà mình khả lạc, khả hỷ, khả ái, hấp dẫn đó lại là điều mà Đức Phật đã đoạn tận, vì chúng là cội rễ của si mê, của đau khổ.

Lời Phật dạy cách đây hàng nghìn năm, nhưng bây giờ chúng ta đọc lại và chiêm nghiệm thì chúng ta thấy vẫn quá rõ ràng và chính xác! Chúng ta bây giờ có người là con dân nghèo khổ, có người là con của các trưởng giả triệu phú, có người là con các vị quan chức lớn trong xã hội, khi mình đối diện với các sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp ở đời thì mình liền nảy sinh khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, rồi mình bị chúng hấp dẫn, rồi mình thỏa mãn ý dục của mình. Đức Phật ngày xưa vốn là một hoàng tử, sống trong cung vàng điện ngọc, lớn lên ngài có cả vợ đẹp con yêu, có đủ người hầu hạ, còn vàng bạc, lụa là, trang sức trên người thì không biết bao nhiêu mà kể. Thế mà Ngài đã buông chúng xuống, Ngài đã rũ bỏ tất cả để xuất gia cầu đạo giải thoát. Các vị cư sĩ tại gia sống trong cuộc sống bình thường, đôi khi không đi chơi là không chịu nổi. Cho nên một đêm mà được đi chơi và tìm





một thú vui nào đó vừa ý là họ mãi nguyện lăm. Cho nên tửu, sắc, tài, khí chúng hấp dẫn con người ta ghê gớm. Ngay trong cõi đạo, khi mình tu học thì cũng ít nhiều bị lôi cuốn bởi một số yếu tố nào đó, và mình cảm thấy rất hài lòng, rất vui sướng vì chúng. Nhưng Đức Phật đã nói: *“Những cái sắc ấy đã được Như Lai đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ”*. Ở đây chúng ta thấy có sự khác biệt rõ ràng, Đức Phật thì tìm cách đoạn tận, cắt đứt những gốc rễ của khổ-lạc, còn chúng ta thì lại mong cầu. Bình thường chúng ta nhờ phước đức mà được cái này cái kia thì ta hay khoe khoang. Những người biết tu tập, đã thấu tỏ nguồn cơn của khổ lụy ở đời thì họ chia sẻ phước đức của mình cho người khác chứ không thụ hưởng riêng.

Trong kinh Đại Bảo Tích Đức Phật đã dạy rất kĩ, thế nên khi mình khéo tu thì mình sẽ nhận ra mọi vấn đề không phải như thông thường mình đã nhìn nhận. Đức Phật đã cắt đứt từ gốc rễ, đã buông bỏ tất cả để được giải thoát, an vui. Chúng ta tu tập thì hãy cố gắng học theo hạnh của Phật, nhìn lại sự nhận thức và truyền đạt về giáo lý của Đức Phật để thực tập một cách hiệu quả. Thực tế là có đôi khi mình hiểu lời Phật dạy, mình biết con đường để đi nhưng mình không chịu đi, mình không hành trì đúng như những gì mình đã hiểu, cho nên mình

bị khổ là đương nhiên. Tại mình không chịu dừng lại, không chịu buông xuống, mình không quay về với chính mình mà cứ buông thả và chạy theo dòng xoáy của cuộc đời, chạy theo những thứ bên ngoài, cho nên mình mới bị khổ!

Chúng ta là những người đệ tử của Phật, hướng đến đời sống an vui, giải thoát, chúng ta phải tin chắc rằng, tu học theo con đường mà Đức Phật đã dạy thì chắc chắn sẽ đi từ khổ nhiều đến còn khổ ít và sau đó sẽ hết khổ, chứ không có chuyện khổ đau tăng thêm. Nhất định là khi tu tập, quý vị sẽ dần dần bớt khổ, dần dần sẽ được nhiều an lạc trong cuộc sống. Như lời Đức Phật dạy thì sở dĩ con người ta đau khổ là vì đang bị ràng buộc, bị trói bởi những “cái ách” trong đời. Những thứ mà chúng ta tưởng là mình may mắn có được thì lại là cái ách của mình. Từ tình cho đến tiền, cho đến danh, lợi đều là cái ách kìm kẹp chúng ta.

Chiêm nghiệm lại trong cuộc sống, khi một thanh niên hay một thiếu nữ vừa lớn lên, nếu họ có được thứ gì đó, được tình, được tiền, được danh, được lợi chẳng hạn, thì mọi người đều cho là người đó may mắn mới có được những thứ đó. Chính vì lối tư duy đó cho nên nhiều người phải đua chen để có được, và có những trường hợp người ta còn hãm hại nhau để có được danh, được lợi... Nhưng





với Đức Phật thì Ngài đã nhận ra những gì mà mọi người trong thế gian cho là được đấy chính là cái ách mà Ngài đã từng mang, và Ngài đã tháo bỏ chúng, Ngài đã buông xuống. Với những người ở tuổi đôi mươi trong cuộc đời mà chúng ta bảo với họ rằng tình cảm, tiền bạc, danh lợi, địa vị chính là những cái ách ở đời, là nguyên nhân của khổ lụy thì họ khó có thể tin được. Nhưng với những người đã từng trải, ở độ tuổi trung niên thì có thể hiểu và cảm nhận được điều đó. Phải hiểu sâu và tu tập, chiêm nghiệm mỗi ngày thì mới có thể mạnh dạn buông bỏ những cái ách ở đời. Còn nếu không thì không khéo đã buông ra rồi lại thấy tiếc nuối và mang vào lại.

Thực tế cuộc sống cho chúng ta thấy rằng, ở tuổi mới trưởng thành, bước vào đời lập thân lập nghiệp, gặp được một người bạn khác giới tâm đầu ý hợp và rồi yêu nhau, lấy nhau về làm chồng/vợ của nhau, rồi có được một công việc tốt là lúc đó họ cảm thấy diễm phúc lắm. Nhưng sống một thời gian, người ta mới vỡ lẽ ra, chừng 10 năm, 20 năm sau gặp lại bạn cũ, nghe kể lại hoàn cảnh gia đình của nhau thì phần lớn đều có đời sống hôn nhân chồng chèn. Thông thường thì vài ba chục gia đình mới may ra có một gia đình thăng bằng. Số còn lại thì đều không được may mắn, hạnh

phúc trong đời sống hôn nhân, gia đình. Có người thì ly hôn, có người thì không ly hôn nhưng vợ hoặc chồng không may qua đời, có người thì khổ vì chồng/vợ sa ngã, vướng vào những thứ không hay ở đời, có người không khổ vì chồng/vợ thì lại khổ vì con cái, thậm chí có người không khổ vì vợ/chồng, con cái thì lại khổ vì bố mẹ, anh em hai bên gia đình... Lại có người sau một thời gian chung sống, thấy vợ/chồng, con cái hiện tại là một gánh nặng, nên tìm cách trốn bỏ gánh nặng đó, nhưng rồi lại đi lấy một người khác, tức là tự mang vào mình cái gánh nặng khác. Họ buông cái gánh nặng này rồi lại đi gánh gánh nặng khác, buông cái ách này để mang cái ách khác vào, rồi lại khổ chồng thêm khổ. Ở bài kinh này Đức Phật rất hay! Hai chữ “cái ách” mà Đức Phật đã dạy hết sức đặc biệt. Chúng ta biết thế để cố gắng tu tập, cố gắng tháo gỡ và buông bỏ dần những cái ách ở đời mà chúng ta đang mang vào mình.

Tình, tiền, danh, lợi là những cái ách lớn trong đời mà hầu hết mọi người đều vương mang, thậm chí còn hạnh phúc khi có được nó. Mỗi người sẽ nặng mang những thứ khác nhau. Người nào tham tiền thì bị tiền bạc chi phối nhiều, người nào đắm sắc thì bị trói buộc và khổ lụy vì sắc nhiều, người nào háo danh thì bị khổ vì danh vọng, người háo





lợi thì bị khổ vì lợi dưỡng. Ai đắm nhiễm thứ nào thì thứ đó sẽ trở thành cái ách kìm kẹp họ trong cuộc sống, khiến cho họ không có được an vui. Đắm nhiễm càng nhiều thì khổ đau càng lắm. Một cách diễn đạt khác về những tham đắm ở đời là nói đến lục dục, đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, đây là sáu thứ chi phối và dẫn dắt năm giác quan của con người chúng ta, làm cho con người ta bị tham đắm. Mắt bị hấp dẫn bởi sắc đẹp, tai bị thu hút bởi tiếng hay, mũi bị đắm nhiễm bởi hương thơm, miệng thì bị trói chặt bởi những vị ngon, thân thể thì đắm chìm vào trong những xúc chạm êm ái, mượt mà, và ý thì bị dính mắc vào những pháp trần...

Để có thể buông bỏ những cái ách đó xuống thì chúng ta phải tập từ từ, vì chúng ta đều là những người phạm phu, đắm nhiễm trong ngũ dục, và tự đeo ách vào mình quá lâu đời lâu kiếp rồi. Ngay hiện tại thì chúng ta phải sống cho đàng hoàng, nghiêm túc, sống cho có tình người và làm tròn bổn phận, trách nhiệm của mình trong cuộc sống. Đời sống xã hội sở dĩ được bình yên là nhờ mọi người trong xã hội, ai ở vị trí nào thì phải chu toàn phận sự của mình trong vị trí đó.

Chúng ta thấy những lời dạy của Đức Phật, của bậc Đạo sư, Thầy của trời người, nghe rất nhẹ

nhàng: “Để đoạn tận chúng, Như Lai tuyên bố cái ách. Như Lai được gọi là vị đã được an ổn, khỏi các khổ ách!”. Ngài nhận chân rõ những thứ thuộc về hình sắc, âm thanh, hương thơm, mùi vị, cảm xúc, pháp trần đều là những cái ách, cho nên Ngài đã buông bỏ, và nhờ vậy mà Ngài được an ổn, hạnh phúc. Còn chúng ta thì do chưa hiểu rõ đạo lý ở đời, hoặc hiểu chưa thấu đáo, nên thích đeo và muốn đeo những cái ách vào thân tâm mình, do vậy mà chúng ta chưa có được an ổn và hạnh phúc bền lâu.

Trong cuộc sống, ai đó may mắn có được thân hình xinh đẹp thì lại đắm nhiễm vào nó, chăm chút cho nó, bỏ công sức, tiền của để giữ gìn và chăm sóc nó. Nếu không may thân đó bị một chút tì vết, một vài nếp nhăn là sinh phiền muộn, mất tự tin. Như vậy là chúng ta đã tự mang cái ách sắc vào mình. Nếu mình biết rằng, có được thân tướng xinh đẹp như thế là nhờ nhiều đời trước đã khéo tu dưỡng, không gây nhiều hại đến ai, không gây phiền muộn cho ai, và bản thân mình biết giữ yên bình cho thân và tâm, cho nên bây giờ mới có được sắc tướng xinh đẹp như thế. Và cũng biết rằng, thân tướng này chỉ là giả huyễn, là tạm bợ. Nhờ vậy mà chúng ta bớt chấp trước vào thân tướng này, và bớt khổ đau, phiền muộn





vì nó. Năm xưa Đức Phật có đến 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp, thân tướng của Ngài cực kỳ trang nghiêm và mỹ lệ. Ngài biết rõ thân tướng tứ đại ấy rồi đây sẽ trở về với cát bụi, ngũ uẩn giai không, nên Ngài không bận tâm đến nó, không luyện lưu gì nó cả. Ngài nương thân tứ đại ấy để tu tập và truyền bá đạo màu đến cho mọi người, từ tầng lớp thượng lưu trí thức đến tầng lớp thấp nhất trong xã hội cũng đều được hưởng pháp lạc từ Ngài. Ngài dùng phước đức của mình để ban rải, chia sẻ đến muôn loài chúng sinh.

Với ách thanh cũng tương tự, nhiều khi chúng ta thấy các bạn trẻ nghe được bài hát nào đó mà bạn ấy thích thì cứ mở máy nghe bài đó suốt ngày, khi đi ăn, đi ngủ cũng không rời cái máy nghe nhạc. Nếu lỡ ai đó không cho nghe nữa, hoặc vì lý do nào đó mà không nghe được thì sinh phiền muộn, như thế là tự làm khổ mình, tự đeo gông, đeo ách vào mình vì những âm thanh hay, vì bát hát hợp sở thích của mình. Ngay cả với những vị tu sĩ cũng vậy, đôi khi cũng đắm nhiễm vào âm thanh, cũng thích nghe nhạc, cũng thích nghe những lời ca tiếng hát, và cũng sinh phiền muộn vì cái sở thích ấy. Như thế là đã tự mang cái ách vào mình và chưa thể có được sự an tịnh. Chúng ta buông bỏ được chùng nào thì thân tâm sẽ thanh thoi, an lạc

được chùng đó. Nhưng chúng ta cũng phải lưu ý là khi nào tâm mình đủ mạnh mẽ, đủ an định thì hãy buông, buông mà như không buông. Nếu tâm chưa đủ an định mà vội buông thì không khéo lại sinh hối tiếc. Thực tế là không phải dễ buông các cái ách trong đời sống đâu. Chẳng hạn như việc ăn chay của người đệ tử Phật, hàng tháng các Phật tử tại gia phát nguyện ăn chay vài ngày trong tháng, nếu lúc chúng ta ăn chay mà những thành viên khác trong nhà ngồi bên cạnh mình, họ ăn cá thịt, tôm cua, mình vẫn không cảm thấy thèm, không bị động lòng thì mới là buông. Còn mình đang ăn chay, người thân bên cạnh ăn cá thịt, sơn hào hải vị mà mình vẫn còn thèm, thậm chí xin một miếng để ăn thì như thế chưa gọi là buông. Ăn chay là hình thức bên ngoài, buông là phải xuất phát từ trong tâm của mình, tâm mình phải không còn thèm muốn các thức ăn mặn, không động lòng trước các món ăn mặn thì lúc đó mới thực sự buông. Hoặc giả có người đến ngày rằm, mồng một ăn chay, mà tối đến lại đợi cho qua 12 giờ khuya để ăn thịt, ăn cá thì như thế là không ổn. Cho nên, tu là phải tập dần dần và buông bỏ dần dần, đừng vội buông một cách hình thức, mà phải cần thời gian tập luyện và buông bỏ thực sự từ trong tâm của mình, lúc đó mới thực sự được an vui.





Nói chung, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đều là những cái ách ở đời, chúng tương tự nhau. Từ việc phân tích, minh họa một vài thứ ở trên mà các vị có thể suy luận ra để tỏ ngộ được nhiều thứ hơn.

Trong Tương Ưng Bộ kinh, phẩm *Cấp Cô Độc* ghi lại rằng: *Có một lần nơi rừng Kỳ Đà, vườn Cấp Cô Độc, có một vị thiên tử tên là Caputha, khi đêm đã gần tàn, với nhan sắc thù thắng, chói sáng toàn vùng Jetavana đi đến Thế Tôn, sau khi đánh lễ Thế Tôn, rồi đứng sang một bên bạch rằng:*

- Thưa Sa môn, Ngài có hoan hỷ không?

Ngài đáp lại rằng:

- Ta được cái gì, này hiền giả, mà ta hoan hỷ?

- Nếu vậy thưa Sa môn, có phải ngày đang sầu muộn không?

Thế Tôn cũng đáp lại rằng:

- Ta có bị mất mát, có bị mòn mỏi cái gì đâu, này hiền giả, mà ta phải sầu muộn?

- Vậy thời thưa Sa môn, Ngài không hoan hỷ và không sầu muộn?

Đức Thế Tôn trả lời:

- Đúng vậy này hiền giả.

Rồi Thế Tôn liền nói bài kệ:

Hoan hỷ chỉ có đến

Với người tâm sầu muộn,

*Sầu muộn chỉ có đến
Với người tâm hoan hỷ.*

Theo như lời Đức Phật dạy thì theo lẽ thường, khi mình có vui thì mới có buồn, hoặc ngược lại, khi mình bị buồn nhiều rồi, đến khi mình được vui thì mình mới cảm thấy vui. Do vậy, khi biết tu thì các Phật tử cố gắng tự cân bằng đời sống của mình. Ngay từ ban đầu, mình tập bỏ những điều xấu quấy, đưa đến sầu muộn của thân, của khẩu, của ý. Nhân xấu thì dẫn đến quả xấu, nhân lành thì sinh ra quả lành, nhân dữ gây ra quả dữ, nhân ác thì đưa đến quả ác, nhân hiền đem lại quả hiền. Trong cuộc sống, chúng ta cứ mãi sống luẩn quẩn trong cái vòng được mất, nên hết hoan hỷ đến sầu muộn, hết sầu muộn đến quan hỷ, như sóng chập chùng lên xuống không có ngày dừng. Người hiểu đạo thì thấy rõ hoan hỷ và sầu muộn chỉ là những cặp đối đãi nhau, không thực thể, nhờ đó mà tâm tĩnh lặng. Để làm được điều này thì quả thật rất khó. Như mặt biển luôn luôn xao động, khi ít khi nhiều, giữ mặt biển thật phẳng lặng rất khó. Con người ở giữa biển đời này cũng vậy, khó giữ được tâm tĩnh lặng, chỉ khi chúng ta học được giao pháp của Đức Phật, rồi tự mình tu tập, buông bỏ dần thì cõi lòng mới được an tịnh, mới giữ được tâm phẳng lặng.





Thực tập “hiện pháp lạc trú”

Bên cạnh đó, chúng ta cũng có thể thể nhập an lạc giải thoát bằng hiện pháp lạc trú. Trong Tăng Chi Bộ kinh, tập hai, chương năm, phẩm An Ổn, bài kinh *An ổn trú*, Đức Phật dạy rằng: “*Có năm pháp, này các Tỳ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến cảm hứng lớn, ích lợi lớn, an ổn lớn, khỏi các khổ ách, chánh niệm tỉnh giác. Này các Tỳ kheo, có năm pháp đưa đến an ổn, Tỳ kheo an trú từ thân nghiệp đối với các đồng phạm hạnh, cả trước mặt và sau lưng, an trú từ khẩu nghiệp đối với các đồng phạm hạnh trước mặt và sau lưng, an trú từ ý nghiệp đối với các đồng phạm hạnh trước mặt và sau lưng, đối với các giới không bị bề vụn, không bị sút mẻ, không bị nhiễm ô, không bị uest nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiên định, vị ấy*

sống thành tựu các giới như vậy để đối với các đồng phạm hạnh trước mặt và sau lưng, và đối với tri kiến này thuộc bậc thánh, đưa đến xuất ly, được người thực hành chân chánh đoạn diệt khổ đau, vị ấy sống thành tựu tri kiến như vậy đối với các đồng phạm hạnh trước mặt và sau lưng”. Lời kinh rất là cô đọng! Nếu chúng ta khéo học và khéo tu thì chư huynh đệ Tăng Ni thấy Đức Phật dạy khá đơn giản, đó là phải an trú được tự thân đối với các đồng phạm hạnh xung quanh trong cuộc sống của chính mình. Đồng phạm hạnh xung quanh ở đây, nếu là Tăng Ni thì đó chính là các huynh đệ đồng tu trong các đạo tràng, các trường hạ, hoặc các chùa, các tịnh xá, tịnh thất, các trú xứ Tăng hoặc Ni, còn với quý Phật tử thì đồng phạm hạnh là những người bạn đạo cùng học, cùng tu với mình. Nếu nói rộng ra, thì đồng phạm hạnh có thể là những người xung quanh chúng ta nói chung, là những người bà con quyến thuộc chung quanh mình, và kể cả những người không phải quyến thuộc ở xung quanh. Đức Phật nhìn chúng sanh đều là bà con quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp của mình. Với người bình thường như chúng ta thì chỉ thấy cha mẹ, anh, chị, em, bà con nội ngoại, anh chị em bên chồng, bên vợ mới là quyến thuộc của mình, còn những người khác thì không phải là quyến thuộc. Dù thế nào đi nữa, nếu mình muốn





bình yên thì mình phải an trú thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp với mọi người xung quanh. An trú thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp là sao? An trú thân nghiệp là đi đứng đường hoàng, nghiêm túc và giữ thân tướng trang nghiêm trong mọi lúc, mọi nơi. An trú khẩu nghiệp là nói năng hòa nhã, từ tốn, dùng lời ái ngữ để đối đãi với nhau dù trước mặt hay sau lưng. An trú ý nghiệp là giữ tâm ý thanh tịnh, luôn tư duy tích cực, lạc quan, và luôn có tinh thần tương thân, tương ái, tương trợ lẫn nhau trong cuộc sống. Thực tế có người vào chùa thì thấy yên còn ở nhà thì không yên, có vị ở nhà thì yên mà ra chợ không yên, có vị ra chợ cũng không yên; có người đi làm cũng không yên, đi dạy học cũng không yên. Còn với những người biết cách an trú thì ở đâu họ cũng thấy yên, ở nhà cũng yên, vô chùa cũng yên, đến lớp dạy học trò cũng yên... Nếu người giáo viên nào đem cái tình của người thầy, người cô, của người có kiến thức để dìu dắt, nâng đỡ thế hệ trẻ, xem các em như con hay em của mình thì đến lớp lúc nào cũng thấy an yên. Khi thấy học trò nghịch mà mình vẫn thương yêu các em, bảo ban, dắt dìu các em thì lòng người thầy/người cô vẫn yên. Còn ngược lại, nếu thấy học trò nghịch rồi mình nổi sùng lên, bực tức học trò, nói năng, hành xử thiếu kiềm chế thì chắc chắn không thể nào yên được. Đơn giản

vậy thôi! Nếu mình sống chung với người khác mà mình không yên thì những người xung quanh mình cũng chẳng được yên. Trong *Bài học Khất Sĩ*, Tổ Đăng Quang từng dạy:

Tâm yên, vạn sự đều yên

Tâm chơn vạn pháp thấy đồng quy chơn

Học đòi theo bậc thánh chơn

Phải trừ tâm vọng mới huờn bốn nguyên.

Cho nên, khi lòng của mình bình yên, không còn vọng tưởng, thì chúng ta có đi đâu, ở đâu cũng tự tin, không lo sợ, bất an gì cả. Qua đó các vị thấy lời Phật dạy đơn giản mà thâm thúy, an trú từ thân nghiệp đến ý nghiệp đối với các đồng phạm hạnh, cả trước mặt lẫn sau lưng, thân mình ở đâu thì, khẩu và ý mình ở đó. Cụ từ “*trước mặt lẫn sau lưng*” mà Đức Phật dạy ám chỉ rằng chúng ta tu tập là phải dựa trên tinh thần tự giác, tự ý thức, trước mặt hay sau lưng người khác đều như nhau. Cho nên, khi gặp người tốt mình cũng đối xử tốt, gặp người chưa tốt mình cũng đối xử tốt, gặp người tu mình cũng tu, và gặp người chưa tu mình cũng tu. Dù trong hoàn cảnh nào mình cũng an trú thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp đối với tất cả mọi người xung quanh, trước mặt lẫn sau lưng. Các vị đừng nghĩ rằng mình nói sau lưng thì không ai hay biết. Trong thời đại công nghệ kỹ thuật hiện





đại như bây giờ, người ta có đủ muôn vàn phương tiện để nắm bắt thông tin, dù mình nói sau lưng người khác nhưng nếu cần thiết, người ta vẫn có thể theo dõi mình, vẫn có thể lấy được thông tin từ mình. Cho nên những lời nói sai quấy phía sau lưng cũng nguy hiểm không kém khi nói trước mặt. Lời Phật dạy cách đây mấy ngàn năm mà quý vị thấy đến bây giờ vẫn hiệu nghiệm vô cùng.

Nếu chúng ta an trú được thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp trong hiện tại thì không những bản thân mình được an vui trong hiện tại, bình yên trong hiện tại, mà lúc nào mình cũng được bình yên, và thậm chí những người xung quanh mình cũng được bình yên theo.

Cùng với đó là *“đối với các giới thì không bị bề vụn, không bị sút mẻ, không bị nhiễm ô, không bị uest nhiễm”*. Giới ở đây là những giới luật mà chúng ta đã thọ nhận. Với Phật tử tại gia thì đó là Ngũ giới, Bát quan trai giới, Thập thiện giới..., với tu sĩ thì đó là Sa di/Sa di ni giới, Tỳ kheo/Tỳ kheo ni giới... Một khi chúng ta đã phát tâm thọ trì các giới pháp rồi thì phải cố gắng gìn giữ, đừng để vi phạm, dù chỉ là những lỗi nhỏ cũng đừng để phạm phải. Và khi chúng ta đã biết tu tập, giữ gìn các giới pháp một cách nghiêm tịn, giữ thân, khẩu, ý an tịn thì chắc chắn được các bậc hiền trí, được mọi người ca ngợi, tán dương.

Tự quán sát mình để được an lạc

Bài kinh cuối cùng mà Nhà Sư muốn chia sẻ với quý vị trong đề tài này là bài kinh *Tôn giả Ananda*:

Một thời Thế Tôn ở Kosambi, tại vườn Ghosita, Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

- Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, chúng Tỳ kheo tăng sống an ổn trú?

- Này Ananda, khi nào vị Tỳ kheo tự mình đầy đủ giới, và không làm phiền hà người khác với tăng thượng giới.

- Bạch Thế Tôn, có pháp môn nào khác, nhờ vậy mà chúng Tỳ kheo tăng sống an ổn trú?

- Có thể có, này Ananda. Này Ananda, khi nào





các Tỳ kheo đầy đủ giới và không làm phiền hà người khác với tăng thượng giới, tự quán sát mình, không quán sát người khác, không quát sát người chưa trở thành có danh tiếng, và không cảm thấy buồn phiền vì không được có danh tiếng, cho đến như vậy, này Ananda, chúng Tỳ kheo được an ổn. Này Ananda, khi nào Tỳ kheo đầy đủ giới và không làm phiền hà người khác với tăng thượng giới, tự quán sát mình, không quán sát người khác, chưa trở thành có danh tiếng, không cảm thấy bị buồn phiền vì không có danh tiếng, đối với bốn thiền, thuộc tăng thượng tâm, hiện tại lạc trú, sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, chứng được không khó khăn, chứng được không mệt nhọc, chứng được không phí sức, cho đến như vậy, này Ananda chúng Tỳ kheo tăng sống an lạc trú.

Tăng thượng giới tức là làm cho các giới pháp mà mình đã thọ ngày càng tăng trưởng, thân tâm mình ngày càng vui hơn, thân mình nó nhẹ hơn, miệng mình nó yên tịnh hơn, và tâm ý của mình được thanh thoát hơn, cởi mở hơn, như thế là đã được tăng thượng giới.

Một vấn đề khác được Đức Phật đề cập đến trong đoạn kinh trên là “*tự mình đầy đủ giới, và không làm phiền hà người khác*”, có nghĩa là tự mình tu tập và không vì sự tu tập của mình mà

gây phiền hà đến người khác.

Cùng với đó, Đức Phật dạy chúng ta phải “*tự quán sát mình, không quán sát người khác*”. Theo tinh thần này thì tu tập là tự quan sát mình, tự soi sáng chính mình, tự nhìn vào tâm ý của mình để rồi tự hoàn thiện chính mình, không để ý đến người khác, không quản việc của người khác. Trong thực tế, chúng ta hay để ý đến những sai quấy, lỗi lầm của người khác rồi chỉ trích, soi mói, nói xấu, thêu dệt đủ điều, làm cho người không yên mà mình cũng không yên. Những người hay tò mò, tọc mạch chuyện của người khác thì bị xem là người nhiều chuyện, và người ta thường tìm cách tránh xa những người đó. Do vậy, vâng theo lời Phật dạy, chúng ta cố gắng dừng lại thói quen «quán sát người khác», thay vào đó là tập thói quen quán sát bản thân, quán sát tâm ý của mình để sửa mình, để tu tập. Được như thế thì chúng ta dần dần sẽ có được an vui, sẽ được sống an ổn. Nhà Sư xin chia sẻ với quý vị mấy câu thơ sau:

*Lỗi người dễ thấy, dễ buồn,
Lỗi mình khó thấy lại thường dễ quên,
Lỗi người cố bươi móc tìm,
Lỗi mình cố giấu như ghìm bài gian*

Đây là những câu thơ rất ý nghĩa! Mọi người cố gắng ghi nhớ và vận dụng vào trong cuộc sống để





có thể gặt hái được những thành quả tốt đẹp của sự tu tập.

Hơn nữa, trong cuộc sống, kể cả người tại gia lẫn xuất gia đều thích được nổi tiếng, thích có danh tiếng. Nếu mình chưa có danh tiếng, chưa được nổi tiếng thì mình hay sinh phiền muộn. Đôi khi cùng tu học trong một đạo tràng, thấy có người kia được khen tặng, mình thấy mình giỏi hơn người kia, mình làm nhiều hơn người kia mà lại không được ca ngợi, không được khen thì cảm thấy không vui. Cho nên Đức Phật đã chỉ rõ tâm ý này cho chúng ta thấy, dù mình không có danh tiếng thì cũng không cảm thấy buồn phiền vì điều đó. Và khi mọi người tu tập dần dần như thế thì sự an lạc, giải thoát sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên ngay trong đời sống hiện tại, chứ không đợi đến tương lai xa xôi nào cả.

Kết luận

Từ những nội dung mà Nhà Sư đã chia sẻ với quý vị về chủ đề “Cõi lòng bình yên”, chúng ta thấy rằng, là con người thì ai cũng muốn được bình yên, hay nói cách khác là muốn có được sự an lạc của cả thân và tâm. Tuy nhiên, nhiều khi chúng ta chưa biết cách để tạo dựng và phát triển sự an lạc thân tâm cho mình. Thậm chí là chúng ta còn gây ra nhiều khổ lụy, phiền ưu cho mình và cho người. Từ những lời kinh mà Nhà Sư đã trích dẫn, đã phân tích ở trên, hy vọng là quý vị có thể hiểu rõ và vận dụng vào trong cuộc sống thường nhật của mình để có thể cảm nhận được pháp vị an lạc, hạnh phúc trong đường tu của mình. Để khép lại chủ đề này, Nhà Sư xin tặng quý vị những vần thơ sau:





*Kiếp người một thoáng trăm năm,
Giữ lòng yên tịnh, trắng rằm thanh lương,
Một mai đối diện vô thường
Tâm chơn tĩnh lặng ngát hương sen vàng,
Thời thời thân chốn tâm an,
Đời đời phúc lạc vô vàn thắng duyên,
Phật tử tinh tấn ngày đêm,
Pháp thân bảo sở thánh hiền kề bên,
Tháng năm tỉnh mặc tâm thiên,
Giữ lòng thanh thoát hạo nhiên an bình.*

Thân chúc toàn thể quý vị luôn được bình an,
hạnh phúc trong cuộc sống và gặp nhiều duyên
lành trong con đường tu học.

