

Thích Thái Hòa

Lời Pháp
Tĩnh Lòng Mê

CHÙA PHƯỚC DUYÊN

HUẾ, 2016

Mục lục

Đừng Giận Ai Và Đừng Làm Cho Ai Nổi Giận	5
Quán Chiếu Bàn Tay	29
Nhận Diện Sự Sợ Hãi	57
Cõi Trời Thơ Mộng	80
Đất Nở Hoa Đàm.....	112
Tiếp Xúc Và Nuôi Dưỡng Pháp Môn.....	147
Người Có Sự Khôn Ngoan Trong Cuộc Sống	169
Hạnh Không Tranh Cãi	181
Hướng Đi Của Người Đệ Tử Phật Qua Mọi Thời Đại.....	196

Những bài pháp thoại trong tập “Lời Pháp Tinh Lòng
Mê” do các Phật tử:

Nhuận Từ Nguyên

Nhuận Thuần Nguyên

Nhuận Tịnh Phương

Nhuận Khánh Như

thực hiện từ băng ghi âm.

Pháp thoại:

ĐỪNG GIẬN AI VÀ ĐỪNG LÀM CHO AI NỔI GIẬN

Pháp thoại của Thầy Thích Thái Hòa giảng vào ngày 10 tháng 3 năm Ất Hợi, tức là ngày 09 tháng 04 năm 1995, tại núi Thúy Vân, Phú Lộc, Thừa Thiên-Huế

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Thưa đại chúng;

Ý nghĩa Thánh Duyên

Hôm nay, ngày 10 tháng 03 năm Ất Hợi, tức là ngày 09 tháng 04 năm 1995, đại chúng đã có duyên về nơi núi Thúy Vân này. Nơi đây có Bảo tháp, có chùa Thánh Duyên. Ngôi chùa Thánh Duyên là tên do vua Minh Mạng sắc phong. Trong bia ký, vua Minh Mạng có ghi rằng: “Phật tức là Thánh, Thánh tức là

Phật. Người có điều kiện, có duyên tốt mới gặp được Phật, mới gặp được Thánh”. Chúng ta gặp được Phật là để chúng ta tu tập và có đời sống tinh thức như Phật. Chúng ta có duyên gặp được các bậc Thánh, tức là chúng ta đã có duyên căn bản tu học, để thoát ly tất cả những phiền não trói buộc. Thánh thì không bị bất cứ cái gì trói buộc, Phật thì hoàn toàn không còn bị mê lầm. Vì lý do đó, vua Minh Mạng đã đổi tên chùa Phúc Kiến sang chùa Thánh Duyên. Chúng ta mỗi người mỗi phương, mỗi người mỗi hướng, nhưng vì có duyên lành sâu dày trong Phật pháp, mà chúng ta về đây cùng nhau tu học một ngày trong chánh niệm. Chúng ta vừa tu, vừa học, nhưng cũng để thấy được sơn thủy hữu tình nơi đây.

Nội quy thực tập

Chúng ta về đây tu học, đồng thời thấy được công lao của người xưa đối với chúng ta, đối với đạo Phật,

đối với dân tộc, đối với nhân loại. Do đó, tất cả chúng ta phải chí thành, chí thiết đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, tiếp xúc, tất cả đều ở trong chánh niệm, tỉnh táo. Cho nên, nội quy của ngày chánh niệm hôm nay của chúng ta gồm những điểm sau:

1. Tất cả thiên sinh tham gia chánh niệm trong ngày hôm nay phải có tinh thần tự giác cao. Tất cả chúng ta phải có tinh thần tự giác cao mới tạo nên sự an lạc trong đời sống của chúng ta, thiết thực nhất là trong ngày chánh niệm của chúng ta hôm nay. Nếu chúng ta thiếu ý thức tự giác thì chúng ta khó lòng tạo nên được những năng lượng hạnh phúc, an lạc tỏa ra từ trong đời sống của chúng ta.

2. Có tinh thần đồng đạo, nghĩa là ngày thực tập hôm nay, chúng ta hết lòng giúp đỡ lẫn nhau, thương mến nhau, quý trọng nhau. Tất cả những đồng bạn của mình có gì sai sót, có gì vụng về, chúng ta

nguyện hỷ xả cho nhau để đem lại sự tươi mát cho ngày thực tập hôm nay.

3. Tất cả chúng ta là những thiền sinh yêu chuộng môi trường thanh khiết, cao cả và an tịnh. Cho nên chúng ta nguyện bảo vệ môi trường sống của chúng ta. Do đó, từ khi chúng ta đến núi Thúy Vân này cho đến khi từ giã nó và trở về phố thị để lo công việc thường ngày của mình, chúng ta không làm thương tổn bất cứ một cái gì, bất cứ một điều gì nơi núi Thúy Vân này, kể cả cỏ cây hoa lá.

Đó là một số nội quy căn bản cho sự tu học chánh niệm của chúng ta hôm nay. Chúng ta đã làm lễ cầu nguyện Tam bảo gia hộ cho chúng ta tu học trọn ngày an lành rồi. Tiếp đến là phân pháp thoại, sau đó là thiền tọa, thiền hành, ăn cơm trong chánh niệm, rồi chúng ta nghỉ ngơi đôi chút, chúng ta sẽ ra núi Linh Thái.

Núi Linh Thái cách đây ba cây số, sẽ có Hàm Rồng,

biển cả, những mỏm đá cheo leo rất mong đợi chúng ta. Chúng ta đến đó để học sự kiên định, vững chắc, im lặng, vô ngôn như những tảng đá Hàm Rồng, nó đã biểu lộ suốt cuộc đời của nó, nó đang đợi chúng ta về để học hạnh của đá, sự mênh mông sâu thẳm của biển và sừng sững bất động của núi rừng. Sau đó chúng ta sẽ có thiền đàm và thiền ca tại Hàm Rồng. Cuối cùng, chúng ta lên xe nhập vào cuộc đời đầy gió, bụi. Nhưng vì chúng ta đã có chất liệu của chánh niệm, chất liệu của tuệ giác, tỉnh giác, cho nên gió bụi đó cũng được chúng ta chuyển hóa thành sự bình ổn trong đời sống của chúng ta.

Bây giờ, chúng ta hãy trở về nơi quy định để nghe Pháp thoại: **Đừng giận ai và đừng làm cho ai nổi giận.**

Thưa đại chúng,

Thi hào Tô Đông Pha có bài thơ:

“Lô sơn yên tỏa Chiết giang triều

Vị đảo sanh bình hận bất tiêu

Đảo đắc hoàn lai vô biệt sự

Lô sơn yên tỏa Chiết giang triều”.

Nghĩa là:

“Núi Lô sương khói sóng Chiết giang

khi chưa đến đó luống mơ màng

Đến rồi lại chẳng có gì khác

Núi Lô sương khói sóng Chiết giang”.

Đi trong tỉnh thức

Thưa đại chúng,

Đêm qua có ai nôn nao đi núi Thúy Vân đến nỗi ngủ không được không? Cái nôn nao đó, bây giờ cảnh, tình nó đã thành hiện thực trong giờ phút này. Nhưng mà chắc chắn rằng, chúng ta tu tập chánh niệm, có

tỉnh thức, chứ đâu có mơ màng. Nếu chúng ta mơ màng thì khi về đây thấy cảnh đẹp, chúng ta sẽ bị đắm chìm trong cái đẹp đó và nếu cảnh không đẹp, chúng ta cũng sẽ thất vọng với cảnh đó. Vì chúng ta về đây không đi trong sự mơ màng, mà đi trong sự tỉnh thức, chánh niệm, nên chúng ta thấy rõ những gì đang xảy ra trước mắt chúng ta: sông đó, núi đó, biển đó, phá đó, chùa đó, Phật đó..., dù có hoang dã hoặc sầm uất, hay nó có từ đâu và do đâu, điều đó không làm cho chúng ta bận tâm. Bởi vì chúng ta đến đây để thực tập chánh niệm, nên nếu cảnh đẹp chúng ta không đắm chìm và nếu cảnh xấu thì chúng ta cũng không nổi giận.

Nên, bài pháp thoại hôm nay tôi chia sẻ đến Đại chúng là: **“Chúng ta đừng giận ai và đừng làm cho ai nổi giận”**.

Giận là tà kiến và khổ đau

Nếu chúng ta giận, chúng ta hờn thì nó sẽ làm chúng ta mất hết sự hiểu biết, mất hết thông minh, mất hết chánh niệm, mất hết sự an lạc, mất hết sự tự tại, mất hết sự giải thoát. Nếu chúng ta hờn giận tức là chúng ta không thấy rõ được tự thân của mọi vấn đề. Nếu chúng ta nhìn núi, nhìn sông, nhìn biển cả, nhìn mọi sắc thái của cảnh vật mà có gốc rễ từ sự sân hận, thì chúng ta sẽ không có sự tươi mát trong khi nhìn. Nếu chúng ta nhìn mà cách nhìn của chúng ta có gốc rễ từ sự giận hờn, thì chúng ta nhìn cha chúng ta, chúng ta sẽ không thấy rõ cha của chúng ta; chúng ta nhìn mẹ của chúng ta, nhưng chúng ta sẽ không thấy rõ mẹ của chúng ta. Khi chúng ta nhìn bằng tâm sân hận, thì chúng ta sẽ không thấy rõ người thương của chúng ta; chúng ta sẽ không thấy rõ bạn bè của chúng ta; chúng ta sẽ không thấy rõ những gì đang xảy ra

chung quanh chúng ta một cách như thật.

Nếu chúng ta nghe, mà sự nghe đó có gốc rễ từ sự sân hận, sự giận hờn, thì cái nghe đó không thể nào chính xác. Chúng ta nghe từ sự giận hờn, thì dù một âm thanh tuyệt diệu cũng làm cho chúng ta đau khổ.

Chúng ta ngửi hương thơm bằng tâm giận hờn, chúng ta sẽ không thấy giá trị đích thực của hương thơm, chúng ta không cảm nhận được sự tươi mát do hương thơm đem lại.

Chúng ta nếm mùi vị bằng tâm giận hờn, thì chúng ta sẽ không thưởng thức được hương vị mà chúng ta đang nếm.

Chúng ta tiếp xúc với mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng, tiếp xúc với mọi người với tâm sân hận, thì chúng ta sẽ không tiếp xúc được cái gì cả; sự tiếp xúc đó chỉ tạo nên sự đau khổ cho chúng ta và cho người khác mà thôi.

Khi chúng ta tưởng nhớ lại tất cả những cái gì đi qua, còn lưu lại trong tâm thức của chúng ta bằng sự giận hờn, thì sự tưởng nhớ đó chỉ làm cho chúng ta thêm sâu muộn và đau khổ.

Do đó, hễ chúng ta sân hận là tà kiến và gây thiệt hại, hễ sân hận là có đau khổ.

Cái nhìn an tịnh

Trái lại, chúng ta nhìn sự vật bằng tâm trạng an tịnh, bằng một niệm chính, thì chúng ta nhìn cái gì cũng đẹp cả. Chúng ta nhìn cha rất đẹp, nhìn mẹ rất đẹp, chúng ta nhìn người thương của chúng ta lại càng đẹp hơn nữa. Tất cả những cái đẹp đó phải được lưu xuất từ tâm có chánh niệm, từ cách nhìn có chánh kiến, cách nhìn không có gốc rễ từ sự sân hận và vô minh.

Chúng ta nghe âm thanh từ sự an tịnh của tâm hồn, thì âm thanh gì cũng tuyệt diệu, nghe chim reo cũng hay, nghe gió thổi cũng hay, đến nỗi âm thanh im lặng từ đá

cũng hay. Nếu tâm chúng ta tán loạn, chúng ta vọng niệm, thì chúng ta không nghe được một âm thanh nào cả trong cuộc đời này. Trái lại, nếu tâm chúng ta thanh tịnh, chúng ta sẽ nghe được âm thanh thanh thoát ở chính nơi bản thân chúng ta thốt ra!

Và nếu chúng ta có đời sống an tịnh, chúng ta có chánh niệm, thì chúng ta sẽ thưởng thức được mọi hương thơm. Hoa lài sẽ có hương thơm của lài, hoa thược dược sẽ có hương thơm của thược dược, hoa sim sẽ có hương thơm của sim... Tất cả loài hoa đều có hương thơm của nó, nhưng nếu chúng ta không có chánh niệm, không có an tịnh, thì chúng ta không thưởng thức được một hương thơm nào của hoa cả. Và chúng ta không có sự an tịnh của tâm hồn, thì chúng ta sẽ không thưởng thức được cái hương thơm của con người, hương vị trong đời sống con người.

Mỗi con người là mỗi đóa hoa

Con người là một loài hoa, một loài hoa có tri giác, một loài hoa có khả năng làm đẹp và trang điểm cuộc đời hơn bất cứ một loài hoa nào, ở đâu trong trần gian này. Khi nào chúng ta có chánh niệm, có tỉnh giác, có sự an tịnh, thì chúng ta mới thấy rằng, con người là một loài hoa vô giá. Có khi nào quý vị thấy mình là một loài hoa chưa?

Chúng ta phải có chánh niệm, khi đó mới nhận ra mình là một bông hoa, bạn của mình là một bông hoa, cha mẹ của mình là một bông hoa. Khi chúng ta thấy rằng, tất cả mọi người chung quanh chúng ta là những bông hoa, thì chúng ta hãy đến với nhau bằng những gì tinh khiết nhất, thơm tho nhất, quý giá nhất và đặt cho nhau đúng vị trí của nó, quý trọng nhau đúng vị trí của nó. Khi cha mình là hoa, mình đặt cái bình hoa đó đúng vị trí, thì cha mình rất đẹp và mình

cũng rất đẹp. Mẹ mình là hoa, mình đặt cái bình hoa đó đúng vị trí, thì mẹ mình rất đẹp và mình cũng rất đẹp. Anh em mình là hoa, mình đặt cái bình hoa đó đúng vị trí, thì anh em mình rất đẹp và mình cũng rất đẹp. Người yêu mình là bông hoa, mà mình đặt bông hoa đó đúng vị trí, thì người yêu của mình cũng rất đẹp, người yêu mình là “tiên”, chứ không phải “chăng”, không phải là con người tầm thường. Nếu ta nhìn ra được rằng, trong cuộc sống, mỗi người là một bông hoa, thì cái nhìn đó phải phát xuất từ một tâm hồn an tịnh, một tâm hồn không sân hận. Khi đã có tâm hồn an tịnh, thì chúng ta mới tiếp xúc được hương thơm đó, hương thơm trong đời sống của con người đã hiến tặng cho ta.

Cái gì cũng ngon và đẹp

Khi chúng ta có đời sống an tịnh về tâm hồn, chúng ta có chánh niệm, thì chúng ta ăn cái gì cũng ngon, ăn

rau chầm nước tương cũng ngon, ăn một chút muối tiêu thôi cũng ngon, cũng thấy an lạc. Còn khi tâm ta giận hờn, giận dữ nổi lên, thì dù ta có ăn cao lương mỹ vị cũng không thấy ngon, có phải không? Có khi nào quý vị giận mà ăn ngon không? Hễ giận thì ăn cái gì cũng không ngon. Chúng ta ăn ngon là vì chúng ta không có tâm hờn hờn giận. Nếu chúng ta có đời sống an tịnh, chúng ta không có sự giận dữ trong đời sống của chúng ta, thì ăn cơm cháy, cơm khô vẫn thấy ngon mà! Bởi vậy, chúng ta muốn ăn ngon, thì chúng ta phải làm cho tâm lắng hết mọi sự giận hờn. Mà muốn lắng hết tất cả sự giận hờn trong tâm thức của mình, thì mình phải tu tập chánh niệm để chúng ta thật sự có đời sống an tịnh.

Khi tâm ta có an tịnh, có chánh niệm, chúng ta tiếp xúc với tất cả sự vật, chúng ta sẽ thấy cái gì cũng đẹp, cái gì cũng thơ mộng cả. Mình thấy con bướm bay

cũng thơ mộng; con kiến bò cũng đẹp, cũng thơ mộng; thấy con sâu bò cũng đẹp, cũng thơ mộng. Sâu, bướm, kiến mà còn thơ mộng, huống gì chúng ta là những con người như thế này! Không nhìn nhau bằng những con mắt thơ mộng, mà nhìn nhau bằng con mắt cau ó, háy nguyệt, thì còn gì là con người nữa! Cho nên, khi chúng ta có tâm an tịnh, có đời sống chánh niệm, thì chúng ta nhìn cái gì cũng đẹp cả. Chúng ta nhìn đá, thấy đá cũng đẹp; nhìn trăng sao, thấy trăng sao cũng đẹp. Trái lại, tâm hôn của chúng ta không thanh tịnh, rối loạn, chúng ta nhìn cái gì cũng thấy rợn rùng và đảo ngược cả.

Đừng làm những gì mà ta không muốn

Khi chúng ta có sự an tịnh của tự tâm, không còn sự giận hờn trong lòng, chúng ta không làm cho chúng ta nổi giận, chính là tinh thần tự giác, cho nên tự bản thân chúng ta có sự an lạc lâu dài, có được niết bàn

ngay trong đời sống này. *Chúng ta không muốn ai làm cho mình nổi giận thì cũng đừng làm cho ai nổi giận vì mình.* Chúng ta sợ người ta làm cho mình giận, nhưng chúng ta cũng hay chọc cho thiên hạ nổi giận lắm, có không? Nói là 6 giờ sáng khởi hành đi về núi Thúy Vân tu tập, nhưng 7 giờ 30 phút mới khởi hành. Nếu mà không tu tập chánh niệm thì dễ giận lắm chứ! Nhưng, ai đại thì ráng mà giận. Còn người thông minh, người có trí tuệ thì đại gì mà giận. Cho nên, mình thích giận thì cứ giận, mình giận thì mình khổ đau, mình đốt cháy an lạc của mình, mình ráng chịu, chứ ai chịu thay cho mình. Vì vậy, tự chúng ta đừng giận hờn và đừng gọi lên cho người khác giận hờn nữa. Chúng ta không làm cho ai giận nữa, đó là tinh thần giác tha. Làm được điều đó thì chúng ta đã đem được cái hạnh phúc, an lạc, đem lại sự chánh niệm, tỉnh giác cho người khác.

Nếu ngày hôm nay, chúng ta không tu tập chánh niệm thì chúng ta sẽ dễ nổi sân si lắm, phải không? Thầy trò chúng ta dự định về núi Thúy Vân vào 8 giờ sáng, thế mà 11 giờ trưa, chúng ta mới về đến đây. Nếu không tu tập chánh niệm thì chúng ta đã “xăn tay áo” với nhau rồi, và những bông hoa đẹp nơi tự thân của mỗi chúng ta đều bị hư nát hết. Cho nên, nhờ có tu tập chánh niệm, chúng ta không xăn tay áo với nhau. Nhờ không xăn tay áo với nhau nên hoa vẫn đẹp, vẫn tươi. Mặc dù trẽ nhưng hoa vẫn tươi, vẫn đẹp như thường.

Những lợi ích

Trong kinh, đức Phật dạy người tu tập có đời sống không sân hận, thì có được những lợi ích sau:

1. Sắc mặt luôn đẹp và tươi tắn

Hễ người có tâm sân hận, thì nét mặt của họ luôn luôn có sự ưu sầu, giận dữ, cáu ó. Hoa mà cáu ó, thì

hoa hết đẹp rồi, hết hương rồi. Cho nên, người mà không giận dữ, thì đức Phật nói rằng, người đó có một sắc mặt đẹp lạ thường.

2. Có một giấc ngủ ngon lành

Người có tâm sân hận khuấy động thì không có giấc ngủ ngon lành, cho dù họ nằm trên giường nhưng, ghế nệm, được canh phòng cẩn mật.

3. Có lợi ích lớn ngay trong đời này

Trong đời sống hiện tại, họ sẽ có được sự an lạc, họ không bị đốt cháy bởi sân hận, họ luôn luôn tươi mát và sẽ rất hạnh phúc, rất an lạc.

4. Giữ được tình cảm lâu dài

Người có cuộc sống không bị khống chế bởi sân hận, thì không bị mất tình cảm và tình cha con, tình vợ chồng, tình anh em, tình bạn bè, tình đồng loại đều được trọn vẹn. Trái lại, mình sân hận thì mất tất cả.

5. Nhân lành ở trong cõi người, cõi trời

Con người đã nhận ra mình là bông hoa của trời đất, thì bông hoa ấy không có sân hận; vì không có tâm sân hận, nên bông hoa hiện hữu trong cõi người có rất nhiều hạnh phúc. Và do tâm không có sân hận, nên mình sống trong cõi trời có rất nhiều hạnh phúc. Do đó, không sân hận là cái nhân để mình hoàn chỉnh cái an lạc trong cõi người và cõi trời, nhằm bước tới những cõi an lạc cao hơn.

6. Thoát khỏi mọi hỏa lò địa ngục

Người biết tu tập với tâm không sân hận thì sẽ không xây địa ngục, không xây hỏa lò cho đời sống của mình. Hễ sân hận tức là mình xây hỏa lò cho đời sống của mình. Do đó, một người vụng tu tập, thì người đó sẽ dễ nổi sân hận lắm, dễ giận lắm. Nhưng mà người nào giận, thì người ấy thiệt thòi.

Nếu mình sân hận, thì trong đời sống hiện tại sẽ bị

mất mát tài sản, chuyện bé xé ra to; chuyện lành banh thành chuyện dữ, nên khó hòa giải, tự đốt cháy hết thấy phước đức của nhau, tự đưa nhau đi vào hỏa lò địa ngục.

Nhận diện và chuyển hóa

Sống mà không có sân hận là rất khó. Vì khó, nên chúng ta mới tu tập.

Nhiếp phục được tâm sân hận là rất khó. Tuy nhiên, nếu lỡ gặp nghịch cảnh, thấy mình không dẫn lòng được thì cứ sân, nhưng chỉ sân giận một xí thôi. Đừng làm cho cái sân đó kéo dài, nguy hiểm lắm! Đức Phật dạy rằng: “Đệ tử của ta thì không để cho cái lòng giận hờn kéo dài cách đêm”. Hễ mình giận dai chừng nào thì tâm hồn của mình “lãnh sợ” chừng đó, chứ không có ai “lãnh sợ” cho mình đâu! Cho nên, nếu mình thích tâm hồn bị “lãnh sợ” thì cứ kéo dài cái giận đó đi. Chúng ta càng giận chừng nào thì càng đưa đến nội

kết sâu dày chừng đó. Khi nội kết sâu dày, thì chúng ta đến với nhau không bằng nguyện lực nữa, mà đến với nhau bằng nghiệp lực oán thù. Đến để gây thù oán và tạo ra khổ đau cho nhau.

Hễ chúng ta đến với nhau để gây thù, chuốc oán cho nhau thì trong đời sống hiện tại, chúng ta là những con quỷ! Và trong tương lai, đời sống của chúng ta trở thành loài quỷ dữ 100%, nước da của chúng ta sẽ đen xám, môi chúng ta sẽ thâm đen, mắt của chúng ta sẽ bị lé và trợn ngược đầy hung khí, miệng bị hôi thối, chúng ta nói ra điều gì toàn là những điều dữ dội, đầy sát khí mà thôi.

Cho nên, chúng ta thực tập một ngày chánh niệm, chúng ta phải thấy rõ tất cả những hạt giống giận hờn trong tâm ta, từ khi nó sinh khởi cho đến khi nó lắng xuống như thế nào, chúng ta đều phải biết rõ nó đúng như thế ấy.

Sau ngày tu tập Chánh niệm này, nếu lỡ có ai trong chúng ta đã nói những lời không tốt đẹp với ta, lỡ gây nội kết với ta, thì ta sẽ nói với họ rằng: “Hôm nay tu tập một ngày Chánh niệm, tôi thấy cái sân hận để trong lòng thật nguy hiểm! Cho nên tôi thành thật mong bạn đừng giận tôi nữa nhé! Nếu bạn ưa giận thì cứ giận, còn tôi tuyệt đối từ nay trở về sau, tôi không giận bạn nữa đâu!”. Khi chúng ta nói được như vậy tức là chúng ta đã giải tỏa được cái nội kết ở trong đời sống của chúng ta, để chính ngay trong đời sống của chúng ta có được sự an lạc, thanh thoi.

Chân lý của khổ và phương pháp thay thế

Đức Phật dạy: “Oán tắng hội khổ” là một trong những sự thật của khổ đau hay là chân lý của khổ đau. Oán tắng hội khổ là gì? Đó là cái khổ sinh ra đối với người mà chúng ta ghét cay, ghét đắng, nhưng chúng ta phải bị sống với họ, phải làm việc với họ và phải

bị tiếp xúc với họ mỗi ngày. Càng gặp họ, càng bị nói chuyện với họ thì cái sân của chúng ta càng to lên, cái sân to lên choáng hết cả không gian sống của chúng ta. Đời sống hạnh phúc của ta bị biến mất và ta bị ngập chìm trong đời sống của khổ đau.

Cho nên, chúng ta tu tập một ngày Chánh niệm là chúng ta dùng năng lượng chánh niệm để đánh thức tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả khởi dậy trong từng hơi thở của chúng ta, trong từng bước đi của chúng ta, trong từng hành động, trong từng cách nhìn, cách nghe của chúng ta. Khi tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả lớn mạnh trong tâm thức của chúng ta, thì tâm hờn giận, tâm thù ghét, tâm não hại..., tất cả chúng sẽ được hóa giải. Khi đó chúng ta có mặt ở đâu cũng hạnh phúc, an lạc, chúng ta ở đâu cũng có hương vị thơm tho, ở đâu cũng tạo nên hạnh phúc, an lạc cho mình và cho người khác.

Vậy, hôm nay chúng ta thực tập một ngày Chánh niệm, nghĩa là thấy rõ sự giận hờn và không giận hờn của chúng ta trong từng động tác mà chúng ta thực tập và thực tập hết lòng.

Trước khi dứt lời, tôi mong rằng, trong hội chúng mỗi người sẽ ngồi yên lặng trong tư thế tỉnh giác và theo dõi tâm tư của mình, thấy trong tâm tư của mình có những khúc mắc nào thì chúng ta phải biết rõ để giải tỏa bằng tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả của chúng ta, để đời sống của chúng ta ở đâu cũng có hạnh phúc, ở đâu cũng có an lạc, ở đâu cũng có tỉnh giác cả.

Chúc Đại Chúng thực tập thành công.

QUÁN CHIẾU BÀN TAY

*Pháp thoại Thầy Thích Thái Hòa giảng cho học chúng
Chánh Niệm tại chùa Linh Mục - Huế ngày 10/11/1995.*

Hiện hữu nhiệm màu

Bàn tay của chúng ta hiện hữu vô cùng màu nhiệm và chúng ta phải biết nuôi dưỡng bàn tay của chúng ta, để bàn tay của chúng ta tạo nên được chất liệu an lạc, hạnh phúc trong đời sống và tiếp nối dòng dõi tâm linh cũng như huyết thống của chúng ta.

Chúng ta phải nhìn thật kỹ bàn tay của chúng ta, để chúng ta có hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Bàn tay của chúng ta liên hệ đến thân thể của chúng ta, bàn tay của chúng ta liên hệ đến hệ thần kinh của chúng ta, nếu thần kinh phía não bộ trái tê liệt thì bàn tay phải của chúng ta tê liệt. Nhưng tại sao thần kinh não bộ trái của chúng ta bị tê liệt? Bởi vì, trong đời

sống hằng ngày, chúng ta thiếu chánh niệm, tâm chúng ta bị bức xúc, bị rối loạn khi nhìn các đối tượng, nên thần kinh của chúng ta hoạt động không đều. Thần kinh hoạt động không đều sẽ ảnh hưởng đến bàn tay tê liệt của chúng ta. Bây giờ đây, quý vị hãy nhìn kỹ bàn tay của mình, để quý vị thấy rõ bàn tay của chúng ta hiện hữu vô cùng màu nhiệm. Chúng ta có nhìn rõ bàn tay, chúng ta mới có khả năng nuôi dưỡng nó.

Thức ăn nuôi dưỡng

Trong kinh, đức Phật dạy có bốn loại thức ăn để nuôi dưỡng thân và tâm:

- Đoàn thực: Tức là thức ăn thô. Nếu chúng ta không thông minh, không chọn lựa thức ăn để nuôi dưỡng thân và tâm, thì những thức ăn đó, khi chúng ta ăn vào sẽ tàn phá an lạc ở nơi thân và tâm của chúng ta. Chúng ta phải biết chọn lựa thức ăn để nuôi dưỡng

thân và tâm của chúng ta, tạo nên nguồn an lạc, hạnh phúc cho thân và tâm của chúng ta trong từng giây phút hiện tại. Một người vụng về không biết nuôi dưỡng bàn tay của mình, thì người đó khi ăn sẽ phóng theo lòng tham để rồi bị những cảm giác khoái cảm lôi cuốn, làm mê mẩn ý thức. Do ý thức bị mê mẩn, cho nên thức ăn đó có thể tàn hại đến não bộ, làm thần kinh tê liệt, thần kinh tê liệt thì bàn tay tê liệt. Một người tu tập giỏi thì người đó biết nuôi dưỡng bàn tay trong chánh niệm, người đó biết nuôi dưỡng bàn tay khi các quan năng của mình tiếp xúc với mọi cảnh giới bên ngoài.

- Xúc thực: Nghĩa là khi đôi mắt của chúng ta tiếp xúc với các sắc trần bên ngoài, nếu chúng ta thông minh, chúng ta không tiếp xúc với những hình ảnh gây nên sự rối loạn thân tâm, chúng ta không tiếp xúc với những hình ảnh mang chất liệu hận thù, oán

kết tạo nên khổ đau. Nếu mắt chúng ta tiếp xúc với những hình ảnh xấu xa, với những hình ảnh kích thích dục vọng, kích thích đời sống tầm thường, thì chính những thức ăn đó sẽ đưa vào trong não bộ và kích thích làm cho ý thức tỉnh giác của chúng ta bị tê liệt; và khi mà ý thức tỉnh giác bị tê liệt thì chúng ta hành động hoàn toàn theo bản năng, bức xúc theo bản năng, nói năng theo bản năng và lẽ đương nhiên, khi chúng ta có ý nghĩ theo bản năng thì bàn tay cũng hành động theo bản năng. Do đó, một người biết tu tập giới, đối với sắc trần, vị đó không tiếp xúc với những hình ảnh mang tính chất đầy kích động hận thù hay đầy kêu gọi dục vọng. Bởi vì khi chúng ta tiếp xúc với những hình ảnh đó thì nó sẽ tàn phá thân tâm, tàn phá sự hạnh phúc an lạc trong đời sống của chúng ta và khi thân tâm của chúng ta bị tàn phá thì sẽ đưa đến bại liệt từ ý thức đến thân thể.

- Tư thực: Khi tâm ý chúng ta suy tư những vấn đề gì đó, thì chính những vấn đề đó đang làm thức ăn cho tâm tư và ý chí của chúng ta. Đương nhiên cái suy tư chưa mang chất liệu độc tố để tàn phá thân tâm, nhưng cái suy tư đó đi kèm theo với sự chấp ngã, đi kèm theo với tâm tham lam, đi kèm theo với tâm hận thù, đi kèm theo với tâm dong ruổi thì cái suy tư đó sẽ tiết ra chất liệu làm tàn hại thân và tâm chúng ta, làm hư hỏng chất liệu hạnh phúc, an lạc của chúng ta trong đời sống. Trái lại, cái suy tư mà hướng đến đời sống từ bi, đời sống trí tuệ, đời sống hỷ xả, đời sống bao dung, thì chính suy tư đó sẽ tiết ra chất liệu tạo nên sự an lạc trong đời sống của chúng ta.

- Thức thực: Nghĩa là thức ăn của nhận thức, nó sẽ nuôi dưỡng tâm thức ta. Ta nuôi dưỡng tâm thức ta bằng những chất liệu phân biệt, vọng tưởng, sai lầm, thì những thức ăn đó tàn phá hết thảy sự an lạc trong

đời sống của chúng ta. Trái lại chúng ta ăn thức ăn gọi là thức thực, nuôi dưỡng tâm chúng ta bằng sự hiểu biết đúng đắn, bằng những nhận thức đúng đắn, bằng tri kiến đúng đắn, thì chính tri kiến đó, hiểu biết đó có khả năng nuôi dưỡng thân và tâm chúng ta, nuôi dưỡng cách nhìn của chúng ta, nuôi dưỡng cách nghe của chúng ta, nuôi dưỡng cách nghĩ của chúng ta, nuôi dưỡng sự suy tư của chúng ta. Khi mà cách nhìn của chúng ta được trong sáng, cách nghe của chúng ta được trong sáng, cách nghĩ, cách nếm của chúng ta được trong sáng thì thân tâm chúng ta trong sáng và lẽ đương nhiên bàn tay của chúng ta cũng trong sáng.

Bàn tay và hạnh phúc

Có bàn tay như thế này, chúng ta có hạnh phúc không? Chúng ta phải thấy rõ bàn tay của chúng ta đang được như thế này là hạnh phúc, là mẫu nhiệm.

Bàn tay của chúng ta đang đưa lên được như thế này là mầu nhiệm, chúng ta phải ý thức rõ như vậy thì chúng ta mới quý trọng bàn tay của chúng ta. Đối với những người bị liệt tay, họ mơ ước điều gì và cái gì làm cho họ có hạnh phúc? Chắc chắn, mơ ước về hạnh phúc của họ là có được bàn tay đưa lên một cách tự do. Do đó, ta phải nhìn rõ bàn tay của chúng ta để chúng ta có hạnh phúc ngay đây và bây giờ, chứ đừng để đến khi bàn tay ta bị bại liệt, chúng ta mới đi tìm thầy thuốc, bác sĩ, mong họ phục hồi sự chuyển động bàn tay cho mình, nhưng sự mong muốn đó có khi vô vọng. Bây giờ, chúng ta đưa bàn tay lên xuống được như thế này, chúng ta không chịu đưa, chúng ta không chịu thấy rõ, chúng ta không thấy hạnh phúc. Chúng ta vì quên ý thức chánh niệm về bàn tay của chúng ta, nên bàn tay ta đã tạo nên vô số tội ác. Nếu chúng ta sử dụng bàn tay với tâm loạn niệm, vọng niệm, tà niệm, thất niệm, bàn tay ta có

thể tạo nên vô số tội ác. Và chính vô số tội ác đó đã làm hại não bộ của chúng ta, đã làm cho thần kinh của chúng ta tê liệt và cuối cùng bàn tay cũng bị tê liệt.

Hiện tại ta đang có bàn tay tự tại, ta đưa lên, đưa xuống, đưa qua, đưa về theo ý muốn của ta. Vậy có khi nào chúng ta cảm nhận được bàn tay tự tại của chúng ta không? Nếu chúng ta không cảm nhận được rằng, chúng ta đang có bàn tay là hạnh phúc, thì mai kia, khi bàn tay bị tê liệt, bị hư hỏng, chúng ta mới biết rằng hạnh phúc không ngoài bàn tay. Chúng ta có được bàn tay như thế này là chúng ta có phước báo lắm, nên chúng ta phải trân quý nó. Quý vị biết không, những người bị phong hủi, mơ ước duy nhất của họ là có được ngón tay không sần sùi; thế mà mơ ước đó không bao giờ có được. Thế mà, chúng ta hôm nay có được bàn tay như thế này, nếu chúng ta

thiếu chánh niệm, chúng ta sẽ không thấy được sự có mặt của nó một cách mẫu nhiệm trong thân thể của chúng ta.

Nuôi dưỡng chánh niệm

Thưa đại chúng! Chúng ta phải nuôi dưỡng bàn tay của chúng ta trong từng niệm, trong từng động tác.

Ở trong thiền, các thiền sư dạy rằng, chúng ta phải nuôi dưỡng bàn tay trong từng giây, từng phút. Khi rửa tay, chúng ta phải rửa tay ở trong chánh niệm. Nếu ta rửa tay không có an lạc, hạnh phúc thì ta chưa phải là người rửa tay giỏi. Thường ngày ai cũng rửa tay cả, nhưng mà rửa tay không có hạnh phúc, không có an lạc là do không có chánh niệm. Một người có chánh niệm, khi họ rửa tay là họ có sự an lạc ngay. Khi ta rửa tay, ta vắn vỏi nước ra, ta xuôi hai bàn tay vào trong nước, theo dõi hơi thở, ý thức rất rõ hai bàn tay ta đang có mặt ở trong nước và lắng nghe

những cảm giác của bàn tay đang hiện ra ở nơi thân tâm ta. Bàn tay đó có thể nóng, có thể lạnh, có thể dễ chịu, chúng ta ý thức rất rõ và chúng ta không bị cuốn hút bởi cảm giác nóng, lạnh, không nóng không lạnh; đó là người rửa tay trong chánh niệm. Và khi ta rửa tay như vậy xong, ta bắt đầu lấy xà phòng xoa lên thật kỹ từng kẽ ngón bàn tay, ta rửa tay là trong ta có ý thức chánh niệm của ta. Nếu ta rửa tay mà thân một đường tâm một nẻo thì bàn tay cô đơn lắm. Nếu ta rửa tay thiếu chánh niệm, thì bàn tay ta không tê liệt cũng trở thành tê liệt, bởi vì mình có nhận thấy nó đâu. Khi rửa tay, ta quán chiếu bài kệ như sau:

“Dĩ thủy quán chưởng

Đương nguyện chúng sanh

Đắc thanh tịnh thủ

Thọ trì Phật Pháp”.

Nghĩa là:

“Lấy nước rửa tay

Nguyện cho chúng sanh

Có đôi tay đẹp

Thọ trì Phật Pháp”

Khi rửa tay, ta không chỉ rửa tay cho mình mà còn rửa tay cho hết thảy chúng sinh nên ta rửa tay hơi lâu. Nếu có người nào thúc dục rửa tay nhanh lên, thì mình nói rằng: “không! Tôi đang rửa tay cho tôi và tôi đang rửa tay cho chúng sinh, cho nên tôi không cần phải rửa tay nhanh, tôi rửa tay là để tạo nên hạnh phúc, an lạc”. Chúng ta rửa tay mà tạo nên nguồn hạnh phúc, an lạc thì làm, còn nếu rửa tay mà bị thúc bách, thì rửa tay đó trở thành đau khổ. Chúng ta rửa tay mà không bị một cái gì thúc bách cả, thì trong giờ phút đó, chúng ta có an lạc, chúng ta có hạnh phúc,

chúng ta có chánh niệm.

Quý vị cứ tưởng tượng, bàn tay mình dơ, mình cầm cái sạch thì cái sạch cũng trở thành dơ. Bàn tay đã dơ rồi thì cầm bất cứ cái gì, nắm bất cứ cái gì thì cái đó cũng thành dơ bản. Mình đem bàn tay thất niệm, bàn tay vọng niệm, bàn tay điên đảo mà pha trà thì trà đó cũng trở thành điên đảo; dùng bàn tay đó mà nấu cơm, rửa chén, thì cơm đó cũng trở thành điên đảo, vọng tưởng; dùng bàn tay đó mà cắm hoa cúng Phật thì hoa đó cũng không còn có chút hương thơm nào; dùng bàn tay dơ bản đó mà viết chữ nghĩa thì chữ nghĩa đó cũng là chữ nghĩa dơ nhớp, đầy tội lỗi; mình đem bàn tay đó mà viết chữ để dạy dỗ cho học trò, thì học trò cũng sẽ bị dơ nhớp lây ... Bởi vậy, khi chúng ta sử dụng bàn tay dơ nhớp vào bất cứ việc gì, thì việc đó hoàn toàn mất hết ý nghĩa, mất hết chất liệu an lạc, hạnh phúc; mình dùng bàn tay đó vào bất

cứ công việc gì thì cũng trở thành độc tố và nguy hiểm, không những nguy hiểm cho thân, tâm mình mà còn nguy hiểm cho những người tiếp xúc với bàn tay dơ nhớp của mình.

Bởi vậy, một người biết tu tập khi rửa tay, người đó mong cho mình có bàn tay đẹp để thọ trì Phật Pháp. Thọ trì Phật Pháp là gì? Nghĩa là mình đem bàn tay của Phật Pháp để dựng xây tâm hồn mình, dựng xây bản thân mình, dựng xây cuộc đời. Cuộc đời chỉ đẹp khi nào chúng ta có đôi bàn tay sạch, chúng ta có bàn tay Phật Pháp. Bàn tay Phật Pháp là gì? Đó là bàn tay giác ngộ. Làm sao chúng ta có bàn tay giác ngộ? Chúng ta chỉ có giác ngộ, khi nào chúng ta có những bước đi chánh niệm, chúng ta rửa tay chánh niệm, chúng ta có tâm hồn ở trong chánh niệm. Khi mà chúng ta có tâm hồn chánh niệm thì chúng ta mới có bước đi chánh niệm, chúng ta mới có bàn tay

chánh niệm. Chúng ta đem bàn tay chánh niệm ra để dựng xây cuộc đời, dựng xây hạnh phúc, an lạc cho gia đình mình, cho bản thân mình, cho xã hội mình. Chúng ta phải biết nuôi dưỡng bàn tay chúng ta bằng đoàn thực, bằng xúc thực, bằng tư thực và bằng thức thực trong chánh niệm tỉnh giác.

Bàn tay thương yêu

Thưa đại chúng, Bồ tát Quán Thế Âm có bao nhiêu bàn tay, bao nhiêu mắt? Bồ tát Quán Thế Âm có vô số bàn tay, vô số con mắt, chứ không phải chỉ có một ngàn cánh tay, một ngàn con mắt đâu! Bồ tát Quán Thế Âm có vô số cánh tay, có vô số con mắt, và trong vô số con mắt và bàn tay đó đều có rất nhiều chất liệu được nuôi dưỡng từ tuệ giác, cho nên con mắt đó nhìn cuộc đời bằng con mắt yêu thương và vô số cánh tay đó dựng xây cuộc đời bằng hành động từ bi. Còn với một người tà tâm, lợi niệm, vọng niệm,

họ chỉ có một bàn tay thôi, nhưng thiên hạ đã chịu không nổi rồi, chứ đừng nói rằng có hai cánh tay hay ngàn cánh tay. Nếu chúng ta không có một tâm hồn chánh niệm, không có một cái nhìn chánh niệm, không có một đôi bàn tay chánh niệm thì thế gian này trở thành lao tù; tam thiên, đại thiên thế giới trở thành địa ngục.

Vậy, bây giờ đại chúng đã biết rằng mình rửa tay để có hạnh phúc chưa? Mấy lâu nay quý vị có rửa tay không? Quý vị rửa tay như làm nghĩa vụ thì không có ý nghĩa gì hết. Sự rửa tay đó phải xuất phát từ tâm hồn trong lắng của mình, từ sự yêu thương; còn ai rửa tay như nghĩa vụ thì người đó sẽ có nhiều đau khổ. An lạc không phải là cái vô tình được. Sự hạnh phúc, an lạc phải có gốc rễ từ cái tình trong sáng chứ không phải từ cái tình mù quáng. Và muốn có hạnh phúc, an lạc thì không có cách nào hơn là chúng ta

phải tu tập chánh niệm. Chánh niệm đó không phải là một năm chúng ta tu một lần, sáu tháng chúng ta tu một lần, một tháng chúng ta tu một lần, nửa tháng chúng ta tu một lần, một tuần chúng ta tu một lần, mà chúng ta tu trong mọi động tác của chúng ta trong đời sống hàng ngày.

Tự do và hạnh phúc

Thưa đại chúng! Người ở tù có mơ ước gì? Hạnh phúc của họ là cái gì? Mơ ước của người ở tù là ra khỏi tù, và ra khỏi tù là họ hạnh phúc. Như vậy, người ở tù là người mất tự do, là người mất tự tại. Chúng ta không thấy được giây phút chúng ta đang có mặt này là mẫu nhiệm, thì đến khi ở tù rồi chúng ta mới ân hận. Chúng ta đang có tự do, chúng ta thích nói thì nói, đừng để đến khi lưỡi bị tê liệt rồi chúng ta mới ráng mà nói. Khi tay chúng ta bị tê rồi, chúng ta nhờ mọi người xoa bóp để đưa tay lên được một chút là mừng,

còn bây giờ mình đưa tay thoải mái thì không cảm thấy sung sướng, hạnh phúc, như vậy quả là chúng ta quá vọng niệm hoặc đã đánh mất mình. Ta phải thấy rõ là chúng ta đang có hạnh phúc, hạnh phúc ở đây và bây giờ. Hạnh phúc ở đây là ở đâu? Đó là ở nơi thân năm uẩn này, nếu chúng ta có chánh niệm, chúng ta biết tu tập, thì ngay nơi thân năm uẩn này chúng ta sẽ có hạnh phúc, an lạc. Tự do và tự tại ở đâu? Tự do và tự tại ở ngay nơi thân năm uẩn này. Nếu chúng ta biết tu tập, thì ngay ở nơi thân năm uẩn này chúng ta có tự do, tự tại. Có nhiều người thật là dại, muốn có tự do, tự tại lại không biết tu tập ngay nơi thân năm uẩn này, mà lại khước từ thân này để đi tìm thân khác cho có hạnh phúc, an lạc, như vậy thật là sai lầm. Chúng ta phải có hạnh phúc, an lạc, phải có tự do, tự tại ngay trong thân năm uẩn này, nghĩa là ngay ở đây. Hạnh phúc bây giờ là khi nào? Khi chúng ta có chánh niệm,

thì chúng ta thấy rõ bàn tay của chúng ta, thấy rõ thân và tâm của chúng ta. Khi nào chúng ta thấy rõ thân và tâm của chúng ta, thấy rõ bàn tay của chúng ta, khi đó chúng ta có hạnh phúc và có an lạc.

Chúng ta đang sống và chúng ta thực sự tiếp xúc với đời sống, thì chúng ta có hạnh phúc ngay, chúng ta có an lạc ngay, chứ đừng đợi khi nào chúng ta bị sống, khi đó chúng ta mới mơ ước làm thế nào đó để chúng ta có đời sống tự do. Trong lúc đó, chúng ta đang sống như thế này mà chúng ta không ý thức được sự sống. Còn sức sống như thế này chúng ta không thấy chúng ta hạnh phúc, đến khi già lắm lắm rồi chúng ta mới thấy hối tiếc: khi kia mình còn trẻ mình tu cho rồi, học cho rồi, làm việc thiện cho rồi, mình sống đời sống dễ thương cho rồi... Bây giờ còn trẻ như thế này, chúng ta không chịu thật sự sống để chúng ta có hạnh phúc, chúng ta có an lạc, chúng ta toàn là

những người sống bằng đời sống nuôi tiếc. Khi mà chúng ta có thân, tâm lạnh lặn như thế này, chúng ta không tiếp xúc với nó để cảm nhận hạnh phúc ngay ở đây và bây giờ, đến khi chúng ta bị bệnh, chúng ta bị đau răng rồi, chúng ta nói rằng hạnh phúc của tôi là khỏi đau răng, nhưng mà bây giờ không đau răng như thế này chúng ta có cảm nhận được hạnh phúc không. Bây giờ chúng ta không đau răng nhưng chúng ta không cảm thấy hạnh phúc. Tại sao như thế? Bởi vì chúng ta vọng niệm, thất niệm. Đến khi chúng ta bị đau răng rồi thì nghe người nào chữa trị răng giỏi, phương thuốc nào trị liệu hết nhức răng tốt là chúng ta lặn lội đến. Chúng ta là những người không bị đau răng, cho nên chúng ta cảm nhận được những người bị đau răng là không có hạnh phúc. Giờ đây, chúng ta là những người không đau răng nên chúng ta có hạnh phúc, hạnh phúc đó dạt dào trong

đời sống của chúng ta. Có nhiều người không đau răng nhưng lại đi tìm kiếm thức ăn làm tàn phá cơ thể của mình, cuối cùng bị đau răng. Chúng ta muốn không đau răng, thì chúng ta phải có khả năng kiểm những thức ăn nuôi dưỡng sự an lạc của chúng ta để chúng ta không đau. Quý vị có cao sang, có nhà lầu, xe hơi,... nhưng chưa chắc quý vị đã có hạnh phúc thật sự. Chỉ những ai mà thân không tật bệnh, tâm không phiền não thì người đó mới có hạnh phúc ngay trong cuộc sống này. Cho nên, chúng ta đừng để chúng ta bị đau răng bằng cách chọn những thức ăn khiến cho răng chúng ta không bị đau. Chúng ta đừng để cho bàn tay của chúng ta bị bại liệt. Đến khi bàn tay chúng ta bị bại liệt rồi, chúng ta mới nhận ra rằng bàn tay không bại liệt mới có hạnh phúc. Đối với người sắp chết, hạnh phúc của họ là gì? Là được sống, có phải không? Thế thì bây giờ đây, chúng ta

đang sống như thế này, chúng ta có nhận thấy chúng ta hạnh phúc không? Cái hạnh phúc của người sắp chết là mong mình được sống, hễ sống là có hạnh phúc. Bây giờ chúng ta đang sống, nhưng chúng ta không cảm nhận được hạnh phúc, mai kia khi chúng ta gần chết, chúng ta mới tiếc hụt và mong rằng cho mình sống thêm được ít ngày nữa thôi mà cũng không được. Giờ đây chúng ta đang có thời gian để sống, đang có không gian để sống thế này, mà chúng ta không thật sự sống để chúng ta có hạnh phúc. Trong buổi nói chuyện với những vị chính khách Liên Hiệp Quốc, sư ông Nhất Hạnh có nói một câu rất nổi tiếng thế này: “chúng ta là những người sửa soạn cách sống giỏi, nhưng chúng ta chưa có khả năng sống; chúng ta sống chưa giỏi, mà chúng ta chỉ sửa soạn giỏi cách để sống thôi; thực sự chúng ta phải có cách sống giỏi, khi đó chúng ta mới thật sự

có hạnh phúc”. Tất cả chúng ta nếu không thông minh, không có chánh niệm thì chúng ta toàn là những người chuẩn bị sống thôi, chứ chúng ta không thực sự biết sống, để khi gần chết rồi, chúng ta mới xin cho được sống. Chúng ta phải nhìn thật sâu sắc trong đời sống của chúng ta, chúng ta phải nhìn thật sâu sắc trong từng động tác của chúng ta. Sống là cử động, mà cử động có chánh niệm, cử động có tỉnh táo, thì đó là hạnh phúc, là an lạc. Không có ai sống mà nằm trơ trơ, sống là phải cử động, phải đi, phải đứng, phải nằm, phải ngồi, phải nói, phải cười, phải tiếp xúc, phải làm việc. Nhưng đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, tiếp xúc, làm việc..., tất cả những cử động đó đều phải có gốc rễ từ chánh niệm, từ tuệ giác, thì đời sống của chúng ta ở đâu cũng an lạc, ở đâu cũng hạnh phúc và chúng ta sẽ nhận thấy rằng cuộc sống của chúng ta thật là màu nhiệm. Cho nên quý vị có

cơ hội tu tập chánh niệm, có ý nghĩa là chúng ta có cơ hội trở về tiếp xúc lại với bàn tay của chúng ta. Nhìn thật kỹ từng ngón tay, từng tế bào để chúng ta thấy rõ bàn tay của chúng ta đang hiện hữu và hiện hữu một cách thật mâu nhiệm. Khi chúng ta đã thấy rõ bàn tay của chúng ta, chúng ta thấy được não bộ của mình, và khi đó chúng ta mới thấy được tâm hồn của cha, mẹ, của tổ tiên đã tạo ra chúng ta. Khi chúng ta thấy được rằng bàn tay này có gốc rễ từ cha, mẹ, tổ tiên, từ nòi giống của chúng ta, từ nghiệp lực của chúng ta, thì lúc đó chúng ta mới trân quý bàn tay của chúng ta và chúng ta phải đi làm công việc để nuôi dưỡng bàn tay tốt đẹp của chúng ta trong hiện tại cũng như trong tương lai, để bàn tay đó trở thành hàng ngàn bàn tay, vạn bàn tay, triệu bàn tay, tỷ bàn tay,... có khả năng đem lại hạnh phúc, an lạc cho chúng ta. Có như vậy thì sự tu tập chánh niệm của

chúng ta mới gặt hái được những kết quả tốt đẹp, nếu không chúng ta nghèo lắm. Chúng ta vốn là những người rất giàu có, nhưng do vọng niệm, lời niệm, lãng quên nên đã trở thành người nghèo nhất trong thiên hạ. Thật sự, niềm hạnh phúc, an lạc của chúng ta giàu lắm, chúng ta chỉ cần biết trở về nhìn lại mình, để thấy được giây phút hiện tại trong đời sống của chúng ta, thì chúng ta trở nên giàu có.

Nền văn minh phi vật chất

Vừa rồi, trong lúc thực tập đi chánh niệm, quý vị có thấy những người ngoại quốc đến Việt Nam nhiều không? Họ đến đây để làm gì vậy? Có phải họ đến xin chúng ta cơm, áo không? Có phải đến để xin chúng ta địa vị không? Lẽ đương nhiên họ đến đây có nhiều thành phần, với nhiều quan điểm, nhưng chắc chắn rằng trong đó có những người đến Việt Nam để tìm nền văn minh phi vật chất. Bởi vì nền văn minh vật

chất quá giả tạo, không tạo được hạnh phúc, an lạc trong đời sống của họ, nền văn minh vật chất nhiều khi đã đánh mất bàn tay của họ, cho nên có những người trong họ đã đến Việt Nam để tìm nền văn minh phi vật chất, nghĩa là họ đến đây để học hỏi chúng ta cách nhìn bàn tay của chúng ta, cách đi từng bước thành thoi, cách thở của chúng ta. Họ đến đây để tìm những bước chân thanh thản của chúng ta mà họ chưa đi được. Có nhiều người đại lăm, cái văn minh vật chất mà người Tây phương đã ngao ngán rồi, thì mình lại đi tìm lượm cái ngao ngán của thiên hạ về mà tự hào. Trong lúc đó, tại sao chúng ta có nền văn minh phi vật chất như thế này mà chúng ta không biết vun đúc? Điều này chứng tỏ chúng ta thiếu chánh niệm, nên chúng ta không thấy rõ bàn tay của chúng ta. Mai mốt, máy ăn cũng ăn thay cho chúng ta, máy ngủ cũng ngủ thay, máy nói cũng nói thay, máy làm việc cũng

làm việc thay cho chúng ta. Cuối cùng, chúng ta không còn là cái gì trong cõi đời này nữa, chúng ta sống như là một tảng đá. Tảng đá, mặc dù nằm trơ như vậy, nhưng cũng có ích cho cuộc đời. Còn chúng ta mà trở thành đá, thì chúng ta không làm được gì cho cuộc đời. Cho nên, quý vị phải biết rằng, người phương Tây đến với mình không phải vì đi tìm nền văn minh vật chất, mà họ đi tìm nền văn minh phi vật chất. Tất cả chúng ta phải biết giữ gìn và nuôi dưỡng nền văn minh phi vật chất của chúng ta. Bây giờ đây, chúng ta phải biết lấy cái nền văn minh phi vật chất để chuyển hóa nền văn minh vật chất, phải biết sử dụng nền văn minh phi vật chất để điều khiển nền văn minh vật chất, đưa vào nền văn minh vật chất một cái nhìn tinh thức, một sự hiểu biết của chánh niệm và phải có một trái tim biết rung động trước cái đẹp, biết nuôi dưỡng cái đẹp đó trong chiều hướng cao quý. Ai có

khả năng công hiến nên văn minh phi vật chất cho chúng ta? Không ai khác hơn, đó là tinh thần mà đức Phật đã dạy. Đức Phật dạy cho chúng ta tu tập để chúng ta hành trì, thì cái đó có khả năng tạo nên nền văn minh phi vật chất. Và chỉ có nền văn minh phi vật chất mới đem lại sự an lạc, hòa bình, không ganh tỵ. Nhưng, điều kiện để chúng ta có được hiệu năng đó, thì tất cả chúng ta phải thiền quán thật sâu sắc bàn tay của chúng ta qua những thức ăn mà chúng tôi đã chia sẻ với quý vị ở phần trên.

Chúng ta nuôi bàn tay của chúng ta bằng đoàn thực, nhưng mà đoàn thực có chánh niệm, tỉnh giác; chúng ta nuôi bàn tay của chúng ta bằng xúc thực, xúc thực đó phải có chánh niệm, tỉnh giác; chúng ta nuôi bàn tay của chúng ta bằng tư thực, tư thực đó phải có chánh niệm, có tuệ giác; chúng ta nuôi bàn tay của chúng ta bằng thức thực, thức thực đó phải có chánh

niệm, có tuệ giác, thì bàn tay của ta là bàn tay dựng xây nên vương quốc tịnh độ cho thế giới mà chúng ta đang có mặt hôm nay. Đó là ý nghĩa mà chúng ta tu tập chánh niệm. Mong thay, sau giờ pháp thoại này, tất cả đại chúng thực tập quán chiếu thật sâu sắc bàn tay của chúng ta!

Nam mô Thường Tinh Tấn Bồ Tát Ma Ha Tát.

NHẬN DIỆN SỰ SỢ HÃI

Pháp thoại Thầy Thích Thái Hòa giảng cho học chúng Chánh Niệm tại núi Ngự Bình, ngày 06 tháng 02 năm Bính Tý (1996)

Gốc rễ của sự sợ hãi

Khi một tâm trạng sợ hãi khởi lên có thể làm cho cơ tim co thắt, máu dồn về các động mạch, hoặc nhịp tim rối loạn, gây nên rối loạn hệ tuần hoàn. Sự sợ hãi nhiều khi còn làm tim ngừng đập đột ngột và chúng ta có thể kết thúc mạng sống. Khi một tâm trạng sợ hãi khởi lên, có thể làm cho rối loạn hệ thần kinh, làm cho chúng ta không còn khả năng nhận thức, không còn khả năng hiểu biết, phân biệt. Khi tâm trạng sợ hãi khởi lên, nó có thể làm rối loạn hệ tiêu hóa, làm cho các hệ vận động bị co rút. Như vậy, sự sợ hãi có thể làm tê liệt sự hạnh phúc, an lạc của chúng ta. Sự sợ

hãi làm cho chúng ta mất nhuệ khí trong cuộc sống.

Người nào có đời sống sợ hãi, người đó sẽ không có an lạc, hạnh phúc và hiểu biết.

Những ai là người hay sợ hãi? Người hay sợ hãi là người hay đắm chìm vào lòng tham của mình. Người tham nhiều tài sản, người đó sẽ sợ bị mất mát, sợ các nhà quyền lực chiếm hữu, sợ vợ, sợ chồng hoặc con cái phá sản. Người có nhiều tài sản sợ rằng, tài sản của mình sẽ bị lửa cháy, nước cuốn, bị giật cướp. Cho nên, người có nhiều tài sản là người có nhiều sự sợ hãi nhất và cũng là người không có an lạc nhất trong đời sống của họ.

Quý vị biết không? Những người giàu có ở Mỹ nghe tin tiểu bang Cali hay bị động đất nên họ phải di chuyển tài sản qua các tiểu bang khác. Sự di chuyển này chứng tỏ rằng, họ sợ mất tài sản và điều đó cũng chứng tỏ rằng, trong đời sống của họ không có được

an lạc. Nhiều nhà giàu có tài sản ở Hồng Kông, họ biết rằng năm 1997 Hồng Kông sẽ trở về với Trung Hoa lục địa nên 5-7 năm gần đây, họ đã vội vã tiêu tán tài sản đi các quốc gia khác. Những điều đó chứng tỏ rằng, người nhiều tài sản là người có nhiều sợ hãi và lo lắng, và chính sự lo lắng và sợ hãi này làm cho họ mất an lạc trong cuộc sống. Chúng ta càng tham bao nhiêu thì càng có sự sợ hãi bấy nhiêu. Tham tài sản thì bị tài sản khống chế; tham danh vọng thì bị danh vọng khống chế; tham ăn uống thì bị thực phẩm khống chế. Như vậy, sự sợ hãi có gốc rễ từ lòng tham của chúng ta. Người nào không có lòng tham thì người đó không có sự sợ hãi.

- Sự sợ hãi có gốc rễ từ nơi đời sống có hận thù.

Bởi vì, khi hận thù là mình không còn phân biệt hành động, lời nói tàn ác của mình. Sau khi hành động tàn ác của mình xảy ra, tâm tư yên lắng mới bắt đầu lo

sợ cho hành động của mình, sợ rằng mình sẽ bị trả thù. Như vậy, sự sợ hãi cũng có nguồn gốc từ sự giận dữ, căm thù của chúng ta. Ai không có căm thù, không có giận dữ thì người đó không có sự lo lắng, mà họ sống được an lạc, thanh thoi.

- Sự sợ hãi có gốc rễ từ tâm si mê.

Chúng ta càng si mê bao nhiêu, chúng ta càng sợ hãi bấy nhiêu. Vì khi si mê, chúng ta không nhận thức đúng thực tại như là. Vì si mê mà chúng ta nhận lầm sợi dây là con rắn, rồi phát sinh tâm trạng sợ hãi.

- Sự sợ hãi có gốc rễ từ tâm kiêu mạn.

Người càng kiêu mạn càng sợ hãi, càng sợ hãi càng kiêu mạn. Vì kiêu mạn nên khi đi ra ngoài mình sẽ sợ rằng, người ta không tôn trọng mình, sợ rằng mình nói ra người ta không tôn trọng, nên lời nói sẽ không ổn định, không tạo được chất liệu an lạc, hạnh phúc trong cuộc sống.

- Sự sợ hãi có gốc rễ từ nơi tâm lý nghi ngờ.

Chúng ta nghi ngờ thì nhất định chúng ta sẽ sợ hãi. Chúng ta càng nghi ngờ bao nhiêu thì chúng ta càng có tâm lý sợ hãi bấy nhiêu, và khi chúng ta sợ hãi càng nhiều thì trong cuộc sống chúng ta sẽ mất an lạc, hạnh phúc.

Chúng ta càng có tâm lý nghi ngờ điều tốt đẹp bao nhiêu thì chúng ta càng sợ hãi sự tốt đẹp bấy nhiêu. Chúng ta nghi ngờ bậc Hiền Thiện bao nhiêu thì chúng ta càng sợ bậc Hiền Thiện bấy nhiêu. Khi chúng ta sợ bậc Hiền Thiện thì chúng ta không thể đi đến với đời sống thánh thiện được.

Như vậy, khi chúng ta nhận diện được sự sợ hãi từ yếu tố vật lý, từ yếu tố sinh lý, từ yếu tố tâm lý rồi, chúng ta mới dứt được sự sợ hãi, chúng ta mới tạo được hạnh phúc, an lạc trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

- Sự sợ hãi có mặt ở nơi tâm lý nhận thức.

Khi chúng ta tiếp xúc với một đối tượng khả ái thì chúng ta bám víu vào đối tượng đó và chúng ta sẽ có sự sợ hãi, vì chúng ta sợ rằng đối tượng đó sẽ bỏ chúng ta, sẽ không cảm nhận chúng ta, từ đó chúng ta sẽ mất an lạc, hạnh phúc. Tiếp xúc với đối tượng khả ái không hạnh phúc đã đành, mà tiếp xúc với đối tượng không khả ái cũng phát sinh tâm lý sợ hãi, vì mình sợ rằng, mình sẽ gặp và sẽ mắc kẹt với người đó. Điều này khiến chúng ta co đời sống của chúng ta lại. Chúng ta không có khả năng trải đời sống của chúng ta ra. Từ đó, thấy ai chúng ta cũng sợ, thấy người đẹp chúng ta cũng sợ, thấy người xấu chúng ta cũng sợ, rồi thấy người không đẹp không xấu chúng ta cũng sợ. Nếu chúng ta ôm tâm lý sợ hãi để cho nó len lỏi trong đời sống của chúng ta, thì chúng ta sẽ không có hạnh phúc, an lạc.

- Sự sợ hãi có thể có từ tác ý.

Khi chúng ta tác ý, chúng ta sợ rằng, chúng ta tác ý như thế này có đúng không. Chính khi mình nghĩ tác ý thế này là có đúng không thì đó là tâm lý sợ hãi đã làm cho chúng ta mất an lạc, hạnh phúc.

- Sự sợ hãi có mặt nơi tư tưởng.

Mình ý niệm hay khái niệm về một cái gì thì ý niệm hay khái niệm đó cũng thường làm cho mình lo lắng và sợ hãi. Ví dụ, cách đây hai tuần, chúng ta nói với bạn bè là chúng ta sẽ đi chánh niệm ở núi Ngự Bình, thì trong hai tuần đó, chúng ta khởi lên ý niệm “núi Ngự Bình trước tròn sau méo”. Rồi mình lo sợ rằng, khái niệm này, suy nghĩ này có đúng hay không? Chính trong giai đoạn đó, mình có thể không an lạc. Và trước khi mình tiếp xúc với núi Ngự Bình thật, mình tưởng tượng núi Ngự Bình đẹp lắm, nhưng sau khi mình tiếp xúc, mình thấy nó không đẹp như mình

tưởng, tự nhiên mình có cảm giác khó chịu. Có thể mình nghĩ rằng, mình mất uy tín với bạn vì mình đã nói với bạn bè núi Ngự Bình đẹp lắm, thơ mộng lắm, nhưng bây giờ sự thực trước mắt không được như vậy. Ý tưởng lo lắng, sợ hãi đó cũng làm cho mình mất an lạc, khó chịu, đau khổ. Như vậy, sự sợ hãi len lỏi trong ý niệm, tư tưởng của chúng ta.

- Sự sợ hãi có gốc rễ từ các cảm thọ.

Cảm thọ do tiếp xúc mà có. Ví dụ, mấy ngày trước trời nắng chang chang, mình có ý nghĩ là ngày chánh niệm núi Ngự Bình chắc là nóng lắm, khổ lắm! Như vậy, tuy mình chưa lên núi Ngự Bình mà đã khổ rồi. Cái khổ đó là do sự sợ hãi trời nóng bức mà sinh ra. Sự sợ hãi đã sinh tuy chưa tiếp xúc với hiện thực mà chỉ tiếp xúc trong ý tưởng, ý niệm.

Sự sợ hãi có mặt trong tư tâm sở

Sự sợ hãi có mặt trong tư tâm sở hay tư duy của

chúng ta, nó có tác dụng làm cho ta không được thoải mái trước ngày mình đi thực tập chánh niệm. Chính những ý niệm đó làm cho chúng ta mất hết an lạc. Những điều đó làm cho tâm ta, cho hệ thần kinh ta rối loạn, đưa đến ăn không ngon, ngủ không yên, đi không yên, đứng không yên, ngồi không yên, nói không yên, cười không vui, “môi cười mà lệ rung rung” là do chúng ta sợ hãi. Cho nên sự sợ hãi đánh mất hạnh phúc, an lạc của chúng ta, đánh mất đời sống tự tại của chúng ta. Ta đi đến đâu mà có sự sợ hãi thì làm ta mất tự chủ, mất hết tự tại, mất hết sự kiên cường của chúng ta.

Chấp nhận và chuyển hóa

Bởi vậy, chúng ta tu tập là phải nhận diện cho được những gì đang xảy ra trong đời sống của chúng ta, những gì đang xảy ra trong thân tâm của chúng ta. Chúng ta nhận diện để chuyển hóa, để nó không còn

gây những độc tố tác hại cho thân tâm chúng ta nữa. Sự hãi là một chất độc tàn hại đến đời sống của chúng ta. Ai mà không có tánh sợ hãi thì người đó luôn luôn có an lạc. Có đôi người sợ chết lắm! Nhưng, nếu chúng ta sợ chết tức là chúng ta chưa biết được sự sống. Nếu sợ chết là chưa tiếp xúc được với sự sống và chưa thực sự sống. Bởi vì, chết là sự thật của đời sống chúng ta. Chúng ta sợ chết tức là chúng ta tránh né nó, thì nó luôn luôn đe dọa chúng ta, luôn luôn làm chúng ta đau khổ. Cho nên chúng ta phải tu tập, làm bạn với cái chết. Ở trong đời không có ai trung thành với chúng ta bằng cái chết. Chết là một người bạn tri kỷ trong đời sống của chúng ta. Nó luôn luôn có mặt với chúng ta, chúng ta không nhận diện được nên sợ hãi nó, chúng ta sợ chết nhưng nó thường xuyên theo dõi chúng ta. Chúng ta tu tập để làm gì? Tu tập là tìm gốc rễ của sự sợ hãi. Gốc rễ của sự sợ hãi là do ta không nhận thức được giá trị của sự

sống. Ai không nhận thức được giá trị đích thực của sự sống thì người đó có nhiều sự sợ hãi.

Thưa quý vị!

Trong đời này, ai là người có nhiều sự sợ hãi nhất? Người có nhiều sợ hãi nhất là vua, chủ tịch nước, tổng thống, thủ tướng, bộ trưởng,..., các vị có quyền lực trong xã hội là những người có nhiều sợ hãi nhất và đó là những người bất hạnh nhất. Các vị thấy, làm vua thì làm gì có những giờ phút để ngồi như chúng ta thế này? Nếu vua hay tổng thống muốn dạo đến núi Ngự Bình thì phải rải quân dò xét xem có ai gài mìn, gài chất nổ. Vì sao phải làm như thế? Vì họ có nhiều kẻ thù, có nhiều lo âu sợ hãi.

Thời đức Phật còn tại thế, có một vị Tỳ kheo trước khi xuất gia là Quan Tổng trấn. Một hôm trong lúc ngồi thiền giữa rừng, thanh thoi, vị ấy tiếp xúc với rừng, với không khí, cây cối, không gian, mặt trời,

mặt trăng, tiếp xúc với sự cô liêu, vị ấy thấy hạnh phúc quá, bèn kêu lên: “Ôi, hạnh phúc! Ôi, hạnh phúc!”. Đang lúc yên lặng, vị Tỳ kheo này kêu lên như vậy làm động niệm các vị Tỳ kheo ngồi bên cạnh đó. Các vị này liền đến bạch Phật rằng, trong lúc ngồi thiền, không hiểu vì sao vị Tỳ kheo đó lại kêu lên “Ôi, hạnh phúc! Ôi, hạnh phúc!”, có lẽ vị ấy tiếc thời làm quan của mình chăng?

Đức Thế Tôn cho gọi vị Tỳ kheo đó và hỏi như vậy. Thầy Tỳ kheo trả lời: “Bạch Thế Tôn, không những con không tiếc, mà con còn thấy đời sống thanh thoi, hạnh phúc quá, vì con chẳng còn gì để mà sợ hãi nữa. Ngày con còn làm quan Tổng trấn, con không làm sao mà có sự tự do, tự tại, thanh thoi như thế này. Trước đó, đi đâu phải có xa giá đi trước, dọn đường sá, tối ngủ phải gài cửa kỹ, chớ sửa là sợ. Nay con từ bỏ tất cả, ngồi giữa núi rừng nên chẳng có gì mà sợ

hãi. Trái lại, trước đây, tuy có quân lính hầu hạ mà con vẫn luôn luôn lo sợ. Bởi con thấy hiện tại hạnh phúc quá, nên con mới kêu lên như vậy”. Hạnh phúc chính là không còn sợ hãi nữa. Đức Phật nói với các vị Tỳ kheo: “Vị Tỳ kheo này đã đạt đến chiều sâu của tâm linh, đã nắm được chất liệu hạnh phúc, chất liệu của hạnh phúc là không còn sợ hãi”. Nếu mình còn sợ hãi mà sống tức là bị sống, sống một cách gắng gượng. Tâm lý sợ hãi làm cho mình chóng già, dễ bị bệnh. Tâm lý sợ hãi có thể làm cho ta mượn dòng sông Hương, núi Ngự hay chén thuốc độc để kết liễu cuộc đời. Như vậy, nhiều chất liệu sợ hãi sẽ đưa đến tuyệt vọng. Sợ hãi làm cho ta không dám sống, sống một cách gượng gạo, nên khổ đau.

Thưa quý vị! Có bốn đối tượng khiến ta sợ hãi:

1. Sống mà bị sống, đó là đối tượng khiến tâm lý sợ hãi phát sinh, bởi vì không ai thích bị sống.

2. Già là một đối tượng để tâm lý sợ hãi phát sinh, bởi vì không ai thích già.

3. Bệnh, có những người bị bệnh rất trầm trọng, chỉ sống bằng chuyền dịch thôi, thể mà khi nghe người xung quanh khen rằng, chị đau nhưng vẫn còn tươi tắn, hồng hào,... thì thích! Đó là thích cái giả dối vậy. Và chính sự sợ hãi đã đưa đến cái ưa thích cái khen một cách giả dối này.

4. Chết. Nghe đến chết là ai cũng sợ cả. Đức Phật dạy rằng, đừng sợ chết, phải quán chiếu sự chết, ôm và nâng niu sự chết, “sự chết ơi, tôi là bạn của anh đây”. Sự chết nói rằng: “Chị làm sao mà là bạn của tôi được?”. Ta phải trả lời với sự chết rằng: tôi biết tôi đang sống và trong cái đang sống có cái đang chết. Cho nên, chỉ có sự sống mới hiểu được sự chết, và ngược lại chỉ có sự chết mới hiểu được sự sống. Ai chưa từng sống thì chưa từng hiểu được sự chết, và

ngược lại, ai chưa từng hiểu được sự chết thì chưa từng hiểu được sự sống. Vì chưa hiểu, nên cứ từ chối nhau, không dám nhìn. Cứ từ chối cái không thể từ chối được là một sự đau khổ.

Bình thản và vô úy

Thưa quý vị!

Sợ hãi làm cho chúng ta mất hạnh phúc. Sự sợ hãi làm cho chúng ta mất an lạc. Sự sợ hãi làm cho chúng ta mất nhuệ khí. Sự sợ hãi làm cho chúng ta không còn thanh thoi, không còn tự tại. Thế thì không sợ hãi sẽ có hạnh phúc quá nhiều. Ai là người ở đời không có sự sợ hãi? Quý vị hãy ngồi theo dõi hơi thở và nghiệm thử đi! Ở trên đời này chỉ có một vị duy nhất có đời sống không sợ hãi là đức Phật. Đức Phật có đến bốn sự không sợ hãi:

1. Nhất thiết trí vô sở úy

Đức Phật là đáng toàn trí, nên khi Ngài tuyên bố

rằng: “Ngài hiểu rõ tất cả các pháp về nhân quả thế gian và các pháp về nhân quả xuất thế gian”. Ngài tuyên bố một cách mạch lạc, hùng hồn, cương quyết mà không sợ một ai trong cõi trời, cõi người này. Và do Ngài đạt Nhất thiết trí vô sở úy này mà Ngài không sợ ai trong cõi trời, cõi người chắt vấn Ngài cả. Và đi đâu Ngài cũng không sợ người ta nạn vấn.

Chính sự không sợ đó tạo nên chất liệu an lạc, thanh thoi, tự tại với mọi hoàn cảnh, mọi môi trường sống, mọi thành phần trong xã hội, trong cộng đồng của hết thấy chúng sanh.

2. Lậu tận vô sở úy

Đức Phật nói với chư thiên, cõi người rằng: “Ngài không còn sợ phiền não không chế; Ngài không còn sợ phiền não nữa; Ngài không còn sợ sanh tử nữa; Ngài không còn sợ tham phát sinh trong đời sống của Ngài; Ngài không còn sợ sự sân, sự giận dữ căm

hờn, tâm lý kiêu mạn nghi ngờ phát sinh và sợ những sai lầm nhỏ nhất xảy ra trong đời sống của Ngài nữa”. Cho nên, Ngài tuyên bố với mọi người rằng, Ngài không sợ các thứ phiền não nữa. Còn chúng ta thì sợ phiền não vì mình không nhận diện được nó, nên đời sống của ta không có hạnh phúc, an lạc.

3. Thuyết chương đạo vô sở úy

Đức Phật không còn sợ hãi khi nói lên những yếu tố làm chướng ngại đạo lý. Ngài không còn sợ hãi khi tuyên bố những nguyên nhân làm chướng ngại đạo lý. Ngài nói về những hành động sai lầm làm chướng ngại đạo, những nhận thức sai lầm làm chướng ngại đạo. Ngài tuyên bố như vậy mà không còn sợ hãi, và không còn sợ ai chỉ trích Ngài nữa.

4. Thuyết tận khổ đạo vô sở úy

Đức Phật nói về Giới, Định, Tuệ, Bát thánh đạo là con

đường thoát khổ, là con đường ly khổ. Ngài nói một cách chắc chắn, quyết định, không do dự. Ngài nói như vậy mà không sợ hãi, vì nói như vậy là như thật trí, đúng như thật lý. Nói mà đúng như thật trí, đúng như thật lý thì không còn sợ hãi nữa. Còn mình nói không đúng như thật trí, như thật lý nên còn sợ hãi.

Do đức Phật đạt bốn vô úy như vậy, nên Ngài luôn luôn có hạnh phúc, có an lạc, thanh thoi, tự chủ, tự tại. Ngài đi đâu cũng an lạc, khi đi giữa đông người cũng an lạc, khi đi một mình cũng an lạc, khi đi giữa phố thị Ngài cũng an lạc, khi đi giữa núi rừng một mình Ngài cũng an lạc. Bây giờ, chúng ta tu tập thế nào để có sự không sợ hãi đó. Sở dĩ, đức Phật đạt được bốn vô sở úy đó là vì Ngài đã đạt được hai chất liệu trí tuệ và từ bi trong đời sống giác ngộ.

Trong bốn chất liệu đó, chất liệu Nhất thiết trí vô sở úy và Lưu tận vô sở úy thuộc về trí tuệ; chất liệu

Thuyết chướng đạo vô sở úy và Thuyết tận khổ đạo vô sở úy thuộc về từ bi. Hai chất liệu đầu là hoàn toàn tự giác. Hai chất liệu sau là hoàn toàn giác tha. Chất liệu tự giác là trí tuệ. Chất liệu giác tha là từ bi. Hai chất liệu tuệ giác và từ bi tạo nên phẩm cách của một con người giác ngộ. Và phẩm cách của một con người giác ngộ là phẩm cách của một con người không còn sợ hãi, họ sống không còn sợ rằng mình bị sống, chết không còn sợ rằng mình bị chết, sống một cách thông dong tự tại và chết một cách thông dong tự tại. Họ đã quán chiếu và thấy rằng, sống có mặt trong chết, chết có mặt trong sống.

Chúng ta đang thở đây là vừa tiếp xúc với sự sống và cũng vừa tiếp xúc với sự chết. Sống và chết là hai mặt ở trong một hơi thở vào và ra. Chúng ta thở vào là chúng ta tiếp xúc với sự sống, chúng ta thở ra là chúng ta tiếp xúc với sự chết. Chúng ta không thấy rõ

sự sống và chết trong hơi thở vào và ra là chúng ta chưa giỏi, cho nên chúng ta sợ hãi là phải thôi. Chúng ta thở vào là chúng ta tiếp xúc với sự sống. Chúng ta thở ra là chúng ta tiếp xúc với sự chết. Sống và chết ở trong hơi thở vào và ra, có gì nữa mà sợ! Nếu chúng ta sợ chết thì đừng thở ra, nếu quý vị thở ra là quý vị tiếp xúc sự chết rồi! Nếu quý vị sợ sống thì quý vị đừng thở vào, nếu quý vị thở vào là quý vị đã tiếp xúc với sự sống rồi! Cho nên, chúng ta muốn tu tập giỏi, muốn có an lạc, thanh thoi, tự tại, hạnh phúc ở trong đời sống của mình thì ta phải thấy rõ sự sợ hãi và tiếp xúc với nó.

Không bám víu và không xua đuổi mà chỉ có chánh niệm

Khi mắt của chúng ta tiếp xúc với mọi đối tượng, chúng ta không khởi lên ý tưởng chiếm hữu hay từ bỏ. Chúng ta ý thức rất rõ cái này hiện hữu là hiện

hữu trong hơi thở, trong môi trường, nên chúng ta không bám víu, cũng không xua đuổi nó. Không bám víu thì không còn sợ hãi. Khi chúng ta tiếp xúc với bất kỳ một đối tượng nào, nếu chúng ta có chánh niệm thì chúng ta sẽ có an lạc.

Chúng ta nghe một âm thanh, chúng ta không bám víu nó, chúng ta không xua đuổi nó, vì nếu bám víu hay xua đuổi nó, thì chúng ta sẽ lo lắng, sợ hãi. Chúng ta nghe là để mà nghe, chúng ta biết mọi âm thanh có là do đủ nhân, đủ duyên. Đủ nhân duyên thì sinh, thiếu nhân duyên thì diệt. Nếu chúng ta bám vào sự sinh thì chúng ta sẽ sợ hãi, nếu chúng ta bám vào sự diệt thì chúng ta cũng sợ hãi. Chúng ta thông minh là chúng ta thành thoi nghe các âm thanh mà không bám víu vào sự sinh hay diệt của âm thanh.

Khi mũi tiếp xúc với hương thơm, chúng ta phải có chánh niệm, phải có tỉnh giác. Chúng ta biết rằng, đủ

duyên thì hương thơm phát sinh, thiếu duyên thì hương thơm diệt, nên khi nó sinh chúng ta không sợ hãi và khi nó diệt chúng ta cũng không sợ hãi. Chúng ta có tự tại, an lạc, chứ chúng ta không bị hương thơm hoặc cái không hương thơm làm cho đau khổ.

Khi lưỡi chúng ta tiếp xúc với các mùi vị, chúng ta phải biết đủ duyên thì các mùi vị nó sinh, hết duyên thì diệt. Sinh diệt không làm cho chúng ta lo âu, sợ hãi. Chúng ta không lo âu, sợ hãi là chúng ta có an lạc, chúng ta có được Nhất thiết trí.

Như bây giờ, trên đỉnh núi Ngự Bình này, trời mới nắng lên quý vị đã sợ hãi, chính điều đó làm cho chúng ta không an lạc khi nghe pháp thoại. Vì sao? Vì khi cơ thể chúng ta tiếp xúc với ánh nắng thì có những khó chịu. Nhưng khi có chánh niệm, chúng ta sẽ ý thức được “nếu không có ánh sáng mặt trời thì sự sống của chúng ta không còn”. Khi chúng ta tiếp xúc với ánh

sáng mặt trời mà chúng ta sợ hãi, thì chính sự sợ hãi đó làm cho chúng ta không còn tự chủ, không có thành thoi khi nghe pháp thoại. Cho nên, khi thân chúng ta tiếp xúc với nóng, lạnh, trơn, nhám hoặc không trơn, không nhám,..., chúng ta phải ý thức rất rõ rằng, đủ duyên thì hiện tượng đó phát sinh, còn không đủ duyên thì các sự kiện đó không hiện hữu. Chúng ta đón nhận nó mà không bị kẹt, không xua đuổi, không bị cuốn hút, chúng ta sẽ có an lạc, tự tại. Còn nếu chúng ta tránh né nó là chúng ta bị đau khổ, khó chịu rồi. Khi thân thể tiếp xúc với tất cả nóng, lạnh, mát mẻ, dễ chịu, không dễ chịu, mà chúng ta để tâm lý vương mắc hay xua đuổi nó, thì đó là gốc rễ và điều kiện cho sự sợ hãi phát sinh. Chúng ta ngồi giữa trời đất một cách thoải mái, thành thoi, mình thấy mình có mặt khắp trong tất cả và tất cả đang có mặt trong mình. Bây giờ, mình trở nên rộng lớn, mênh mênh.

CÔI TRỜI THƠ MỘNG

Pháp thoại Thầy Thích Thái Hòa giảng cho học chúng Chánh Niệm tại động Phong Nha, Quảng Bình, ngày 28 tháng 03 năm Đinh Sửu (1997)

Cõi trời thơ mộng là một cõi trời mình có thể xây dựng được, có thể tiếp xúc được trong đời sống hằng ngày của mình và chất liệu để xây dựng cõi trời này là chất liệu của hiểu biết và thương yêu.

Chất liệu của hiểu biết và thương yêu là nền tảng cho chúng ta xây dựng, kiến trúc cõi trời thơ mộng trong đời sống của chúng ta. Nếu chúng ta muốn sống thơ mộng mà chúng ta không có chất liệu của hiểu biết và thương yêu, thì không bao giờ chúng ta sống được. Chúng ta tu học là để đi đến chân trời thơ mộng này và chân trời thơ mộng này nằm nơi tự tâm của chúng ta. Nếu tâm chúng ta bé nhỏ, hẹp hòi, thì cõi trời thơ

mộng này vụt tắt. Khi mà chúng ta có chất liệu của hiểu biết và thương yêu, chúng ta sẽ có khả năng xây dựng cõi trời thơ mộng nơi tự tâm của chúng ta, và khi nơi tự tâm của chúng ta có một cõi trời thơ mộng rồi, ta mới có khả năng thiết lập hoàn cảnh thơ mộng để chúng ta sống hằng ngày.

Cũng như một anh chàng, trước khi trở thành nghệ sĩ, thì chàng ta phải có tâm hồn nghệ sĩ trước đã, từ đó mới thiết kế hoàn cảnh theo cái nghệ sĩ của anh ta. Ví dụ, đặt viên đá như thế nào, xây hồ như thế nào, đặt chậu hoa như thế nào,... để mỗi ngày mình chiêm ngưỡng và những người chung quanh cũng thưởng thức được. Như vậy, mình phải có trong tâm hồn rồi, mình mới biểu lộ ra bằng hoàn cảnh cụ thể.

Bây giờ mình thực tập sự hiểu biết và yêu thương đến bốn đối tượng:

Hiểu biết và yêu thương đến đối tượng dễ thương

Lấy đối tượng dễ thương làm phương pháp thực tập trong đời sống hằng ngày của mình.

Trước tiên, mình thấy đây là một đối tượng dễ thương. Tiếp đó, mình phóng một năng lượng của hiểu biết đến đối tượng này, dùng thị giác bên ngoài để tiếp xúc bên ngoài, mình thấy anh đó, chị đó, cô đó sao mà dễ thương quá, sống trong thời đại này mà sao hiền lành, dịu dàng quá, dễ thương quá,... Anh đó sống trong xã hội lôi thôi mà sao cũng biết thực tập chánh niệm, lo tu hành, biết hiếu nghĩa..., dễ thương quá. Như vậy, cái dễ thương của người đó đi vào thị giác của mình và mình dùng thị giác tiếp xúc với đối tượng dễ thương đó.

Khi mình đã phóng ra một năng lượng của hiểu biết và yêu thương để tiếp xúc với đối tượng dễ thương rồi, mình dùng năng lượng đó dừng lại trên đời sống

của người kia và ôm đối tượng dễ thương này vào trong trái tim của mình, rồi mình tiếp tục phóng ra một năng lượng hiểu biết và yêu thương vào sâu trong đời sống của vị đó, mình sẽ nhận ra chất liệu nào đã làm cho người ấy dễ thương. À thì ra đối tượng này trong đời sống hằng ngày họ không bon chen, có đời sống vị tha, biết hiếu kính cha mẹ,... Khi mình thấy được điều đó, thì mình làm thế nào đó để trong đời sống của mình cũng có chất liệu dễ thương như người ấy, để mình cũng được dễ thương như họ.

Như vậy, mình thực tập phương pháp hiểu biết, yêu thương để xây dựng cõi trời thơ mộng, trong đó mình chính là chánh báo dễ thương và người chung quanh là y báo. Khi đã có chánh báo và y báo như vậy, thì mình sống ở đâu và phút giây nào mà không có hạnh phúc! Điều quan trọng là mình phóng ra năng lượng hiểu biết và thương yêu từ đời sống thực tập của

mình, tu tập của mình, chứ không phải lý thuyết học được. Nếu yêu thương chỉ từ lý thuyết thì sự yêu thương không có hồn và nếu có hồn chẳng nữa, thì đó chỉ là tâm hồn của những diễn viên sân khấu mà thôi, chứ không tạo thành bản chất.

Mình sống như thế nào đó để tuệ giác thật sự là cái bản chất của mình, đến nỗi trong giấc ngủ vẫn đẹp như thường. Bởi vì, nó đã trở thành bản chất rồi, cho nên nó luôn luôn đẹp, không cần phải sửa soạn. Còn nếu cái đẹp do chuẩn bị, thì không còn là của mình nữa, đó là xảo trá đánh lừa người ta. Điều này làm cho người thương mình khi phát hiện ra cái không dễ thương của mình sẽ đau khổ và thất vọng. Bởi vì họ tưởng nhầm mình đẹp, mình dễ thương, nhưng thật ra mình chỉ vay mượn, dối trá mà thôi, chứ không phải từ sự thực tập của mình. Vì vậy, mình phải quán chiếu đối tượng dễ thương, rồi thực tập để chuyên

tâm ý của mình, những lời nói, hành động của mình cũng trở thành dễ thương như đối tượng mà mình thấy dễ thương.

Nói cái dễ thương đây, không phải là người có mắt bồ câu, mũi dọc dừa,... Những điều này có thể có được nếu là từ một bản chất tốt đẹp. Bản chất tốt đẹp đó phải từ nơi trái tim của mình, rồi từ nơi trái tim, năng lượng thiện nghiệp ấy mà có thân thể đẹp, đó mới là cái đẹp đích thực của mình. Chứ không phải cái đẹp do thẩm mỹ viện, đó chỉ là dối trá, nguy hiểm. Cho nên, mình phải chuyển cái xấu từ nơi tâm để cho tâm mình thực sự đẹp do sự thực tập.

Khi thực tập ta cần phải gần gũi những bậc dễ thương, thực tập hạnh dễ thương nơi vị đó, như khi chúng ta lạy Phật, là chúng ta học cái hạnh và thực tập cái dễ thương của Ngài. Chúng ta lạy các vị Bồ tát và quán chiếu chất liệu nào tạo nên con người Bồ

tát, chúng ta làm cho chất liệu đó sống dậy trong đời sống của chính mình. Bởi vậy, ai cũng hiểu Bồ tát là tâm hồn rộng lớn mênh mông, cho nên có người nói: “của người thì Bồ tát, của mình thì buộc lạt”. Vật của người mình mời mọc người dùng rất sẵn dòn, còn của mình thì buộc kỹ lắm. Chính vì sự buộc lạt đó mà làm cho mình không trở thành đối tượng dễ thương đối với tất cả mọi người. Cho nên chúng ta phải quán chiếu thật sâu sắc để xây dựng một cõi trời thơ mộng, khi chính bản thân mình dễ thương, những người đồng cảm mình dễ thương, thì tất cả những người dễ thương đó sống với nhau tạo nên một cõi trời thơ mộng.

Thưa quý vị! Nếu chúng ta không có khả năng tạo nên được một cõi trời thơ mộng chung ngoài xã hội, thì ít ra cũng tạo được một cõi trời thơ mộng cho chính mình. Nếu tay mình quá hẹp, cổ mình quá hẹp,

giọng mình còn khan, mình chưa xây dựng được một cõi trời thơ mộng cho người khác, thì ít ra mình cũng xây dựng được một cõi trời thơ mộng cho chính mình, để khi nào đó ngồi nhắm mắt yên lặng mà chiêm nghiệm cõi trời thơ mộng của chính mình cũng thú vị lắm. Mà đúng vậy, mỗi người cũng là một cõi trời thơ mộng, nhưng mỗi người cũng là một cõi địa ngục đọa đày. Cho nên, chúng ta phải thông minh để xây dựng một cõi trời thơ mộng.

Hiểu biết và yêu thương đến đối tượng dễ ghét

Đối tượng dễ ghét mình đừng tưởng là ai lạ, cũng chính là tâm mình. Khi một vị tu tập quán chiếu tâm, thì vị đó thấy rằng, trong tâm mình cũng có những hạt giống dễ ghét. Hạt giống dễ ghét này mà biểu lộ ra trong lời nói, hành động, cách nhìn của mình, thì mình có yêu cầu người khác thương, họ cũng không thương nổi. Cho nên mình phải quán chiếu thật sâu

về đối tượng dễ ghét. Đối tượng dễ ghét này là những hạt giống xấu ở trong tâm thức của mình. Khi mình thấy rõ trong mình mà cũng còn có những hạt giống xấu như thế này, thì làm sao những người kia lại không có những hạt giống xấu đó.

Người dễ ghét cũng không ai khác, cũng chính là những người mình từng kính trọng, từng hy sinh đời mình cho họ, chứ không phải là người xa lạ. Bởi vì người xa lạ thì mình đâu có tiếp xúc. Ví dụ, ba mẹ mình rất dễ thương, nhưng cũng lắm khi rất dễ ghét. Nếu chúng ta nói: ba mẹ lúc nào cũng rất dễ thương, con tôi lúc nào cũng rất dễ thương là chưa quán chiếu sâu sắc. Chính ngay người yêu của mình, khi xa nhau thì lơ com, lơ cháo, nhưng gần gũi nhau mãi cũng thấy có khi dễ ghét. Có một cặp trai gái mới thương nhau, một hôm cô gái yêu cầu cậu trai: “chiều nay anh đưa em đi chơi!”. Cậu trai trả lời “chiều nay anh

không thể đưa em đi chơi được, vì anh bận trực cơ quan”. Thế là cô gái nổi lên nghi ngờ “có lẽ anh chê mình nên không muốn đưa mình đi chơi”, nên cô nói “được rồi, ngày mai anh biết!”. Đúng là ngày mai anh biết em! Tối hôm đó cô ta uống thuốc chuột, hôm sau anh đến thì chỉ thấy quan tài!

Như vậy, cái dễ thương mà không thông minh, thiếu hiểu biết, nên đã giết chết sự sống, giết chết cả hạnh phúc, an lạc. Đối tượng dễ ghét đó là cha, mẹ, anh, chị, em, bạn bè..., chỉ cần nói khích một câu là đi từ dễ thương sang dễ ghét. Cho nên, chúng ta thực tập là thực tập yêu thương đối tượng dễ ghét này. Ta phải thực tập để ta có khả năng thương đối tượng dễ ghét này.

Không cần thực tập chánh niệm ta cũng có thể thương đối tượng dễ thương. Nhưng thương đối tượng dễ ghét này phải cần một quá trình tu luyện, không phải người bình thường làm được đâu. Người có khả năng yêu

thương, hiểu biết đối tượng này phải là một người có sức mạnh về tuệ giác và thiền định, sức mạnh rộng lớn của từ bi.

Quý vị biết, vì sao mà Bồ tát Di Lặc cười hoài? Vì sao mà Bồ tát Quán Thế Âm giàu có vô tận? “Thập phương chư quốc độ, vô sát bất hiện thân”, nghĩa là mười phương các cõi nước, không có cõi nước nào là Ngài không ứng thân thị hiện. Là bởi sao? Bởi vì đối với các đối tượng dễ thương các Ngài cũng thương, mà đối tượng dễ ghét các Ngài cũng thương, nên các Ngài giàu. Còn chúng ta, nếu ai dễ thương thì mình thương, còn ai dễ ghét thì mình chào tạm biệt, nên đời sống tâm linh của mình nghèo là phải. Mà đúng vậy, nếu khi ra đường, quý vị nói rằng mình chỉ thương những người dễ thương, thì quý vị sẽ trở thành một người lạc loài giữa đời sống này. Vì sao? Bởi vì giữa xã hội này, chúng ta tìm được vài người

đễ thương đễ mà thương thì rất khó, nhưng nếu chúng ta tìm người đễ ghét đễ mà thương thì tha hồ, đâu cũng có, và mình thương đợc rất nhiều người và mình sẽ có rất nhiều người đễ phục vụ. Và khi mình thương đợc nhiều người như vậy, thì mình có hạnh phúc, an lạc chứ. Nếu mình chỉ đi tìm một vài người đễ thương thôi, thì cái thương của mình sẽ nghèo và đi đâu cũng thất vọng, đễ rồi nằm dài mà thở vào, thở ra với bộ mặt tiu nghỉu, tủi hổ, bực tức, khó chịu,... Khổ sở này do thiếu sự hiểu biết. Cho nên bây giờ chúng ta hãy thực tập thương người đễ ghét và quý vị thực tập hạnh này trong một tuần thôi, quý vị sẽ trở nên một người rất giàu. Quý vị sẽ giàu tình thương và cuộc sống quý vị sẽ không còn gì đễ thất vọng, không có gì đễ nghi ngờ, không có gì đễ cái sân, cái giận nổi lên làm tiêu hao khả năng an lạc của mình.

Thật vậy, dễ thương được người dễ ghét, mình phải có hiểu biết. Còn nếu theo sự hiểu biết của bản năng thì không thể thương được đâu. Phải thật sự đại trí mới thương được đối tượng dễ ghét. Bởi vì thông thường, khi thấy đối tượng dễ ghét là mình nhắm mắt lại rồi. Nhưng bây giờ khi thấy đối tượng dễ ghét, mình có thể mở mắt nhìn thẳng vào đối tượng và mình phóng ra một năng lượng dễ chịu tới đối tượng này. Năng lượng dễ chịu sẽ xoa dịu lại môi trường dễ ghét. Tức là năng lượng yêu thương sẽ bao bọc, ôm trọn cái phong thái, tâm tư của đối tượng dễ ghét đó, nó không còn lan ra nữa. Khi đã gom lại rồi, ta đưa tuệ quán vào sâu và mình đặt câu hỏi: vì sao mà người ấy lại dễ ghét? Cái gì làm cho họ dễ ghét?... Họ dễ ghét có thể là do hoàn cảnh: cha luôn luôn say sưa; mẹ thì ác nghiệt, đi chợ chỉ lo ăn hàng, không đoái hoài chồng con... và rồi có được học đạo đâu, có được đi chùa đâu, có được nghe Phật Pháp đâu, ngày

nào cũng bị kích động bởi những thứ hận thù,...
Những thứ đó đã tạo nên con người dễ ghét.

Khi mình đã quán chiếu sâu như vậy, mình sẽ bắt đầu thông cảm. Giả sử mình lâm vào hoàn cảnh như nó, có thể mình còn tệ hơn nữa. Từ đó mình bắt đầu có sự cảm thông. Khi mình phóng ra một năng lượng cảm thông với họ, thì đối tượng này bắt đầu dễ chịu lại. Vì sao cô gái đó trở thành một cô gái giang hồ? Trước đây cô sinh ra từ một gia đình khá giả, nề nếp, thế mà bây giờ trở nên một cô gái giang hồ, một cô gái bán bar. Khi ta nghe cô gái bán bar, mà ta không gần gũi thì cô cứ mãi lâm vào tình cảnh khổ đau. Ta phải tìm hiểu hoàn cảnh nào đã thúc đẩy cô đến việc làm này? Và rồi ta hiểu ra rằng, ba cô trước kia là sĩ quan, mẹ cô trước đây là giáo viên. Nhưng rồi hoàn cảnh đổi thay, ba cô buồn nên chết sớm, mẹ cô tay yếu chân mềm không làm gì được, cũng ngã bệnh rồi

mất luôn, để rồi cô ta bây giờ phải lâm vào tình cảnh như vậy. Mình phải quán sâu để thấy, khi mình chưa hiểu thì đừng vội lên án, mình phải tìm cách gần gũi, đưa cô ta dần dần trở về với sự tốt đẹp, dễ thương.

Như vậy, ta có thể thực tập được cái hạnh thương đối với đối tượng dễ ghét. Có như vậy, đời sống của mình mới trở nên giàu có. Còn nếu mình chỉ thương người dễ thương thôi, thì đó cũng là tự do của mình, ai cấm được, nhưng liệu mình có tìm được người dễ thương không, hay rồi người dễ thương cũng thành người dễ ghét. Cho nên, khi mình thực tập thương đối với đối tượng dễ ghét, thì mình đã thương được tất cả mọi người rồi. Tức là mình bắt đầu có chất liệu đại từ của Bồ tát. Bồ tát thì không bỏ ai. Đây chính là điểm đặc biệt của Phật giáo mà các tôn giáo khác không có được. Theo các tôn giáo khác nếu ai yêu thương Thượng đế thì được lên thiên đàng, ai không

thương thì bị đầy xuống địa ngục. Điều đó thì có gì là cao quý, một đứa trẻ 3 tuổi cũng có thể làm được. Vì nó thương tôi nên tôi thương lại, buổi sáng nó cho tôi cục đường thì buổi chiều tôi cho nó đốt mía. Trong tâm Bồ tát không có một đối tượng nào mà Ngài không thương và không chuyển hóa.

Khi quán chiếu sâu sắc, ta thấy tác nhân, tác duyên nào đưa họ trở thành đối tượng dễ ghét. Khi đã thấy rồi, ta mới có thể yêu thương và đưa họ trở về với cõi trời thơ mộng trong đời sống của họ, và làm thế nào đó để cho họ thật sự sống hạnh phúc. Thật ra, hạnh phúc thì không ai có thể cho ai được, chỉ cho họ điều kiện để sống có hạnh phúc, chứ hạnh phúc thì không ai có thể cho ai được, hạnh phúc là cái mỗi người tự cảm lấy. Nên khi quán chiếu thật sâu sắc đến đối tượng dễ ghét, hiểu được nhân nào, duyên nào khiến họ trở thành đối tượng dễ ghét, thì cho họ phương

pháp để chuyển cái nhân, cái duyên đó. Và đó mới là tinh thần hành đạo của mình.

Quý vị biết không! Hôm mồng hai tháng tư năm ngoái, chùa Từ Hiếu gặt lúa gần đường Thánh Gióng. Đêm đó tôi cùng mười mấy vị Tăng sinh phải ở lại giữ lúa cũng chỉ vì những đối tượng dễ ghét. Sợ rằng vì tham lam họ sẽ tạo thêm nghiệp ác. Vào khoảng 4 giờ sáng, khi nghe tiếng chuông chùa Tây Linh và chùa Tây Lộc ngân lên, tôi ngồi dậy, chắp tay và thầm đọc bài kệ:

“Nghe chuông phiền não tan mây khói

Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười

Hơi thở nương chuông về chánh niệm

Vườn tâm hoa tuệ nở muôn nơi”.

Giờ phút đó tôi đang trở về với cõi trời thơ mộng của mình, thì cũng giờ phút đó, bao nhiêu người chung

quanh từ bỏ cõi trời thơ mộng để đi vào địa ngục. Tiếng chuông vang lên như thế, có những gia đình Phật tử dậy thắp hương, đánh chuông để xây dựng cõi trời thơ mộng cho họ, thì cũng có những gia đình bắt heo thọc huyết hết con này đến con khác. Tôi nghĩ rằng, tiếng chuông ngân lên, tiếng chuông chỉ là tiếng chuông thôi, nhưng người biết vận dụng thì xây dựng cho mình một cõi trời thơ mộng, còn kẻ vô minh thì sử dụng tiếng chuông đó để đẩy mình đi xuống cảnh giới địa ngục tăm tối. Và nếu như ai có một chút chiều sâu tâm linh, có thể họ không thể nào gắp miếng thịt heo để đưa vào miệng. Nghe tiếng heo kêu, tôi thấy nó đau đớn khủng khiếp. Thế mà trở trêu thay, những gia đình đồ tể này là những gia đình thờ tượng Quan Âm rất đẹp, rất trang nghiêm. Cho nên, Phật và họ có dính gì nhau đâu! Dưới bếp thì mổ heo, trên nhà vẫn thờ tượng Quan Âm!

Như vậy, mình nên thương hay nên ghét gia đình đó? Tôi rất thương! Tôi nghĩ, chúng sanh bị mù tối ngay từ khi ở trong thai, tức là những gia đình đó đã mất khả năng thính giác và thị giác từ trong bào thai, họ không thấy gì cả, họ không biết gì hết. Giả như tôi không tập thương những đối tượng đó, thì đêm ấy tôi cũng đau khổ lắm, bực bội lắm. Nhưng mà không, tôi rất thương những đối tượng dễ ghét đó, họ chỉ vì vô minh, vì tham dục, nên mới sinh ra tội trạng như vậy. Cho nên, khi chúng ta thực tập thương những đối tượng dễ ghét này rồi thì mình có cái nhìn rất tươi mát, mình có an ổn và không thất vọng. Bởi vì tôi biết rằng, đối tượng này sở dĩ dễ ghét như vậy là vì họ chưa gặp được thầy hiền bạn tốt, chưa gặp được Phật Pháp, chưa gặp được chân thiện, chưa gặp được nền văn hóa hoàn mỹ, nên họ sinh ra như vậy mà thôi. Nếu họ gặp được thầy hiền, bạn tốt, gặp được nền văn hóa cao quý, gặp được truyền thống đạo đức, họ

gặp được nền giáo dục có tính cách hoàn thiện, thì lẽ đương nhiên họ sẽ được chuyển hóa.

Hiểu biết và thương yêu đến đối tượng vừa dễ thương vừa dễ ghét

Đối tượng ấy không ai khác hơn là nơi tâm mình. Tâm mình có đủ cả hạt giống thiện và ác. Khi hoàn cảnh thuận tiện để cho hạt giống thiện nơi tâm phát khởi thì mình trở thành người dễ thương. Nhưng khi mà hoàn cảnh ngược lại, những hạt giống xấu nơi tâm mình được phát khởi, thì mình trở thành người dễ ghét.

Để quán chiếu đối tượng dễ ghét này, trước hết mình phải biết được trong họ có cái dễ thương và cũng có cái dễ ghét. Vì sao mà họ dễ ghét? Vì cái dễ thương trong họ chưa biểu hiện. Vì sao họ dễ thương? Vì cái dễ ghét trong họ đã ẩn tàng, chứ không phải là mất đâu. Có khi mình thấy ba mình dễ thương, mình xin

tiền thì ba cho, mình xin đi đâu cũng được. Nhưng rồi bữa đó, mình xin tiền ba không cho mà còn rầy nữa, nên mình thấy ba dễ ghét. Và mẹ cũng như vậy. Cho nên, khi hợp ý với mình, thì mình thấy dễ thương, còn khi không hợp ý với mình thì mình thấy dễ ghét. Như vậy cái thương mà do hợp ý với mình là cái thương không đích thực. Cái thương đích thực là luôn luôn phóng ra được năng lượng của tuệ giác, hiểu biết đối tượng đó, trong tâm thức của họ vừa có những hạt giống dễ thương, vừa có những hạt giống dễ ghét. Nên, khi họ biểu hiện cái dễ thương mình cũng thương, mà khi họ biểu hiện cái dễ ghét mình cũng thương, chuyển hóa cái dễ ghét đó trở thành cái dễ thương, cao hơn, rộng lớn hơn, chứ không phải mình thương cái dễ ghét của họ, để rồi mình bị tha hóa nơi cái dễ ghét đó. Cái thương như thế mới là cái thương đích thực, có gốc rễ từ tuệ giác. Và chỉ có cái thương đó mới có khả năng hóa giải tính ích kỷ, tự

ngã, tự ái, giận dữ nơi mình.

Trong tình thương đích thực không có những chất liệu sau:

- Tự ái: Tình thương đích thực không bao giờ có tự ái. Nếu tự ái là không phải tình thương đích thực. Cho nên, khi đã có tình thương đích thực rồi mà có bị mắng “cái đồ dễ ghét”, vẫn thấy thương. Nếu mang tính hữu ngã, khi nói như vậy là mình chịu không được rồi. Bởi vậy, tình thương đích thực không có tự ái.
- Mặc cảm: Trong tình thương đích thực, nó không có chất liệu mặc cảm, có mặc cảm thì không còn là tình thương đích thực nữa.
- Ngăn cách: Trong tình thương đích thực không có sự ngăn cách. Nếu “thương anh em cũng muốn vô, sợ truông nhà Hồ, sợ phá Tam Giang”, như vậy là có ngăn cách. Tôi thấy trong tình thương bình thường mà đã không có ngăn cách. Ví dụ, có mấy hôm tôi về chùa

Phước Duyên khuya 11 giờ đêm mà vẫn thấy hai cô cậu ngồi trên ghế sofa. Tôi mới rút ra được chân lý của nó là thương thì không còn sợ hãi. Mặc dù tình thương tâm thường mà vẫn không còn sợ hãi, huống gì tình thương của Đạo, thì có gì nữa đâu mà sợ. Cho nên, trong tình thương đích thực không có chất liệu sợ hãi. Không sợ mình thương người đó rồi về sẽ khổ như thế này, như thế kia, điều đó không thể có được. Nếu còn sợ rằng, mình về với người đó sẽ khổ, sẽ túng thiếu, như vậy là thương có sự đổi chác, mua bán. Tình thương như vậy sẽ làm điều kiện cho sự khổ đau.

- Tự cao: Trong tình thương đích thực không có tính tự cao, khi đã thương thì cái gì cũng làm cả. Đúng vậy, con trai mình là bác sĩ, kỹ sư có khi nào giặt quần áo cho ba, mẹ đâu; nhưng khi có người yêu rồi, thì giặt quần, khăn mặt cho người yêu là chuyện bình thường.

Cho nên, khi quán chiếu đối tượng vừa dễ thương vừa

dễ ghét rồi mình sẽ không thất vọng khi thấy người mình vẫn hằng thương có vài cử chỉ không dễ thương. Và nếu có lỡ ra ghét ai, thì mình cũng không ghét cay ghét đắng để đưa đến nội kết nhiều đời. Mình biết rằng sau cái dễ ghét kia, khi có điều kiện họ sẽ dễ thương. Nếu mình không quán chiếu sâu sắc đến dễ thương vừa dễ thương vừa dễ ghét này thì trong đời sống của mình sẽ có nhiều thất vọng, khổ đau.

Các vị thương được tất cả đối tượng dễ thương, dễ ghét vừa dễ thương vừa dễ ghét, như vậy là các vị giàu lắm.

Hiểu biết và thương yêu đến đối tượng không dễ thương mà cũng không dễ ghét

Quý vị thấy trong đời, mình có tiếp xúc với những người không dễ thương mà cũng không dễ ghét phải không? Quý vị thực tập phương pháp này sẽ không thấy ai xa lạ đâu. Quý vị hãy ngồi yên lặng, quán sâu

vào tâm mình. Tâm của mình lúc bình thường, nó như vô sự, nó không nghiêng về cái dễ thương hay dễ ghét, mà Phật giáo gọi là tâm vô ký. Tâm không ở trạng thái thiện, tức là không ở trạng thái dễ thương; không ở trạng thái ác, tức là không ở trạng thái dễ ghét. Khi tâm ở trong trạng thái này, thì cái dễ thương và dễ ghét của mình sẽ không biểu hiện cụ thể. Mình như vậy thì người khác cũng như vậy.

Mình thực tập thương yêu đến đối tượng này và mình biết đối tượng này cái dễ thương không phải là không có, nhưng chưa biểu hiện. Đối tượng này không phải không có cái dễ ghét, nhưng mà cái dễ ghét chưa phát sinh. Nghĩa là cái dễ ghét còn nằm trong giai đoạn trung tính, cái dễ thương còn nằm trong giai đoạn trung tính trong tâm thức người đó. Khi thực tập thương đối tượng này, mình phải có chánh niệm tinh giác mới thấy được. Còn hai trạng thái cụ thể là

để thương và để ghét thì thấy ngay. Phải chánh niệm tỉnh giác mới thấy trong tâm mình không ở trong trạng thái để thương hay để ghét, và mình thấy đó là đối tượng không để thương mà cũng không để ghét nhưng mình vẫn thương. Quán chiếu sâu hơn nữa, mình thấy đối tượng này là đối tượng hữu tình có tri giác cấp cao, có tri giác cấp thấp và ngay cả vô tình. Có khi mình nói “ôi, cái hoa này để thương quá”, thì cái hoa đó không ở loài chi giác cấp cao hay cấp thấp, mà thuộc loài thảo mộc. Rồi mình tập thương loài thảo mộc, thương những tảng đá, thương những dòng sông, thương môi trường sống. Không thực tập thì có khi mình nổi sân với cái hoa, làn gió,...

Bây giờ, mình phải thực tập thương những loài không phải để thương mà cũng không phải để ghét, trong đó gồm có những gì mà môi trường chúng ta đang sống. Ngày này, xã hội văn minh, người ta đã

lập ra những hội bảo vệ các loài hoang dã, môi sinh, cây rừng, ... Đó là người ta đã thực tập thương những đối tượng không phải dễ thương hay dễ ghét. Như vậy, đại chúng thấy rằng, nếu mình thực tập những phương pháp này, chúng ta sẽ có hạnh phúc, sẽ giàu lắm. Ở trong xã hội, có cái dễ thương, có cái dễ ghét, có cái không dễ thương cũng không dễ ghét..., như vậy ai mình cũng thương được, đối tượng nào mình cũng nhìn sâu và thấy rõ bản chất của nó, thấy rõ tác nhân, tác duyên, thấy rõ chánh báo, y báo, từng hoàn cảnh của họ, tự nhiên mình cảm thấy hạnh phúc.

Bởi vậy, Bồ tát Địa Tạng vào địa ngục mà Ngài vẫn thấy hạnh phúc là do Ngài thực tập hạnh này, thực tập bốn phương pháp này. Nếu không thì làm sao có thể sống với những hạng người đâm cha, giết mẹ, thuốc chú, giết thầy, giết bạn,... và thương họ được. Những chúng sinh ở địa ngục mà Bồ tát Địa Tạng

thương hết, bởi vì, Ngài luôn luôn thực tập thương những đối tượng dễ ghét. Nhưng mà phải nhìn thấu rõ nguyên nhân phát sinh ra mới có thể thương được, còn nếu chỉ nhìn những hiện tượng bên ngoài thì rất khó thương. Cho nên, muốn thương những đối tượng dễ ghét này phải có trí tuệ. Dễ gì mà biết được người đem tài sản đi bố thí là người dễ thương? Một người ích kỷ cho đó là dại, làm đổ mồ hôi, sôi nước mắt mà lại đem đi cho, sao mà dại thế! Nếu không có trí tuệ, thì không làm sao biết được người bố thí tài sản còn cảm ơn người nhận nữa. Có nhiều vị làm cha mẹ mà không hiểu hành động bố thí của con, nên chê con ngu. Trong Nho học có nói:

“Hữu học trí giả

Vô học trí giả

Vô học ngu giả

Hữu học ngu giả”.

Nghĩa là:

“Có học thì có trí vậy

Vô học cũng trí vậy

Không học thì ngu vậy

Có học cũng ngu vậy”.

Có học thì có trí, biết cách an ban tế thế, giúp đỡ người, thì đó là người có học có trí vậy. Có những người không hề học trường lớp nào, không có học vị khoa bảng mà vẫn có trí, trong đời sống xử sự rất đẹp với cha, mẹ, con cái, vợ chồng, anh em,... thì cái không học đó cũng trí vậy. Còn không học thì ngu, không học thì biết gì mà xử sự, làm gì cũng hư hỏng. Nhưng có học để kiếm chút địa vị trong xã hội, dụng cái học để gian manh thủ đoạn, lừa phỉnh dối trá, hành ác nghiệp..., thì đó là có học mà ngu vậy. Người không học, họ giận ai họ có thể hành động thô, trái lại người có học thì từ từ mới đánh hụt một cái làm

cho người ta đau khổ cả đời. Đem cái học mà gian manh, thủ đoạn hại người rồi ẩn mặt, điều này chỉ có người có học mới làm được. Như vậy là có học mà ngu vậy! Luật nhân quả, nghiệp báo, luân hồi, ác lai ác báo không bao giờ tha thứ cho ai cả. Cho nên, có học cũng trí, vô học cũng trí, nhưng cũng có thể có học cũng ngu, vô học cũng ngu như thường.

Như vậy, khi chúng ta có chất liệu hiểu biết, yêu thương, chúng ta thực tập thương bốn đối tượng này rồi, chúng ta đưa hình ảnh bốn đối tượng này vào trong tâm hồn của mình và chúng ta sẽ xây dựng được một cõi trời thơ mộng trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Và có khi mình chỉ nằm trên chiếc võng đu đưa thôi, mà mình vẫn thấy thơ mộng, vẫn mỉm cười được, vẫn thấy mình giàu có không thể tả được. Và mình thấy rằng, trong đời sống của mình không còn gì để hận thù, buồn tủi, trách móc ai.

Chúng ta thường có bệnh trách móc người khác mà không tự trách móc chính mình. Mình thích chiến thắng người mà quên đi cần phải chiến thắng những cái tâm thường nơi chính mình. Cho nên, khi chúng ta muốn xây dựng một cõi trời thơ mộng nơi chính mình thì ta không trách móc ai khác. Nếu trong đời sống ta có một sự thất bại nào đó thì ta cũng không nên tủi nhục. Chị đó nói hơn mình một câu mình cũng chẳng thấy có gì tủi nhục, mà tự mình phải chiến thắng những cái hờn giận nơi mình mới là vượt bực. Làm được như vậy, thì ở đâu mình cũng có cõi trời thơ mộng, mình sống mỗi giờ phút là mỗi giờ phút của cõi trời thơ mộng. Tôi nói thơ mộng, chứ không phải như Tô Đông Pha nói “chân trời viễn mộng”. Tôi nói rằng, chúng ta sống với cõi trời thơ mộng ở đây và bây giờ, nơi tâm hồn của mình. Chân trời thơ mộng, mà chân trời đó mình có thể thực tập được với bốn phương pháp như thế.

Quý vị cứ về thực tập trong một tuần lễ, quý vị sẽ thấy tâm quý vị mở rộng ra và hạnh phúc tràn đầy. Như vậy, khi ra đường, quý vị gặp ai cũng hạnh phúc, quý vị nhìn lên trời thấy trăng sao cũng hạnh phúc, quý vị nhìn từng viên sỏi dưới chân cũng cảm thấy hạnh phúc, quý vị nhìn cây sấu đông rụng hết lá, nhìn một chiếc lá vàng úa sắp lìa cành cũng đều thấy đây là một cõi trời thơ mộng. Cái thơ mộng này không phải là ảo tưởng mà là thơ mộng thật sự ở nơi tâm hồn của mình, ở nơi cách nhìn của mình. Vạn vật khi nào cũng như thế, nhưng mình phải nhìn như thế nào để thấy được nó đang hiện hữu và mình đang hiện hữu với nó, mình sẽ có được những giây phút thơ mộng ngay. Quý vị cứ về thực tập đi, tuần sau nét mặt quý vị sẽ tươi lên, các tế bào sẽ sinh diệt chậm lại và quý vị sẽ thấy rằng, cuộc đời đáng yêu và đáng sống biết bao!

ĐẤT NỞ HOA ĐÀM

Pháp thoại Thầy Thích Thái Hòa giảng cho học chúng Chánh Niệm tại chùa Phước Duyên, Huế, ngày Rằm Tháng Tư năm Đinh Sửu (1997)

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Kính thưa quý vị!

Chúng ta kỷ niệm đại lễ Phật Đản, tức là chúng ta làm lễ kỷ niệm ngày ra đời của đấng Thích Ca Mâu Ni, đức từ phụ của chúng ta. Ngày ra đời của đức Thích Ca Mâu Ni ở trong cõi Diêm Phù Đề này có ý nghĩa trọng đại và sâu xa như sau:

Ý nghĩa thứ nhất

Đức Phật ra đời là để khơi mở tuệ giác cho hết thảy chúng sinh: tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, tất cả

chúng sinh đều có trí tuệ, nhưng trí tuệ đã bị chôn vùi bởi hàng hàng lớp lớp vô minh. Do đó, sự xuất hiện của đức Phật trong cõi đời này là để khơi mở trí tuệ cho chúng ta, cho hết thấy chúng sinh, phá trừ tất cả màn hắc ám vô minh đó, để cho hết thấy chúng ta nhận ra được Phật tính ở nơi chúng ta, nhận ra được trí tuệ ở nơi mỗi chúng ta. Tất cả chúng ta đều là dễ thương, hết thấy chúng sinh đều là dễ thương. Nhưng mà, chúng ta có thể làm cho chúng ta xấu đi, làm cho chúng ta không còn dễ thương nữa. Tâm ích kỷ, tâm hờn giận làm cho hết thấy chúng sinh không còn là chúng sinh dễ thương nữa.

Do đó, sự ra đời của đức Phật là khơi dậy tính dễ thương cho chúng ta, khơi dậy tính dễ thương cho tất cả chúng sanh, mà trong thuật ngữ Phật giáo, gọi sự ra đời của đức Phật với chức năng là *khai Phật tri kiến*.

Ý nghĩa thứ hai

Đức Phật ra đời là để chỉ bày cho chúng ta một con đường hạnh phúc. Đức Phật ra đời là để chỉ bày cho chúng ta một con đường an lạc và nhận diện được đâu là con đường hạnh phúc, đâu là con đường khổ đau, đâu là giá trị cao quý, đâu là không có giá trị ở trong cuộc sống của chúng ta. Đức Phật đã chỉ cho chúng ta thấy rằng, một cuộc sống có thể trở thành cao quý khi lời nói, hành động, việc làm của họ được xuất phát từ một tâm hồn cao quý. Đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta cũng như tất cả chúng sinh thấy rõ rằng, lời nói tầm thường, hành động tầm thường, việc làm tầm thường có gốc rễ từ nơi một tâm hồn tầm thường.

Tâm hồn tầm thường là tâm hồn gì? Là tâm hồn ích kỷ, đầy dẫy tham lam, đầy dẫy sân si, đầy dẫy cố chấp, đầy dẫy kiêu ngạo. Lời nói nào xuất phát từ

tâm hồn kiêu ngạo, từ tâm hồn ích kỷ, hẹp hòi..., lẽ đương nhiên lời nói đó có khả năng tàn hoại hết thảy hạnh phúc, an lạc của chúng ta, có khả năng tàn phá hết đời sống cao quý của chúng ta. Muốn bảo toàn hạnh phúc, muốn bảo toàn an lạc, đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta rất rõ là phải nuôi dưỡng tâm hồn từ, bi, hỷ, xả. Chúng ta muốn hạnh phúc, an lạc mà không biết nuôi dưỡng tâm hồn từ, bi, hỷ, xả thì hạnh phúc, an lạc không thể nào có được. Chúng ta muốn sống một đời sống cao thượng mà không biết nuôi dưỡng và phát triển tâm hồn từ, bi, hỷ, xả thì chúng ta không thể nào có đời sống cao thượng được.

Điều đó, đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta cách đây hơn hai mươi lăm thế kỷ. Và hai mươi lăm thế kỷ như vậy, những người nghe lời đức Phật dạy, họ hành trì, họ thực tập và chính những người đó đã có hạnh phúc, an lạc; không những hạnh phúc, an lạc ở

đời sau mà hạnh phúc, an lạc ngay trong đời này. Bởi vậy, trong Kinh nói rằng, đức Phật ra đời là để **Thị Phật tri kiến** cho hết thảy chúng sanh.

Thị Phật tri kiến là chỉ rõ bản chất giác ngộ cho hết thảy chúng sinh. Khi mà chúng sinh nhận ra, thấy rõ bản chất giác ngộ đó rồi, thì bắt đầu xây dựng đời sống hạnh phúc, an lạc cho mình và cho hết thảy mọi người.

Ý nghĩa thứ ba

Đức Phật ra đời khiến cho chúng sinh, dạy cho chúng sinh thành tựu được giác ngộ ngay ở trong đời sống của chính mình. Giác ngộ là giác ngộ ngay ở trong đời sống của chính mình, ngoài đời sống của chính mình ra không có đời sống giác ngộ nào để cho chúng ta đi tìm kiếm. Chúng ta có thể tìm kiếm là tìm kiếm giác ngộ ngay trong đời sống của chúng ta, chúng ta không thể vứt bỏ cách đi, cách đứng, cách nằm, cách ngồi, cách tiếp xúc giao tiếp hằng ngày

của chúng ta mà có sự giác ngộ. Do đó, đức Phật đã chỉ rõ cho chúng ta rằng, đời sống của chúng ta, dù một kẻ tầm thường đến mức nào đi nữa cũng có khả năng giác ngộ. Một người đau khổ tột cùng cũng có thể vươn mình đi đến đời sống hạnh phúc, an lạc. Dù một kẻ rất tầm thường cũng có thể vươn mình đi đến đời sống thánh thiện, cao thượng.

Điều đó, đức Phật đã dạy cho hết thầy chúng sinh trong hơn hai mươi lăm thế kỷ. Trong lịch sử, cũng như trong đời sống thực tế, chúng ta đã thấy bao nhiêu kẻ trong đời sống tầm thường, họ không gặp Phật pháp, họ không nghe được lời giáo huấn cao quý của những bậc phạm hạnh, nhưng khi họ gặp được thì họ có cơ duyên trở thành người cao quý. Bao nhiêu kẻ bất hiếu với cha, bất hiếu với mẹ, nhưng khi gặp thầy hiền, bạn tốt, sống trong một khung cảnh dễ thương, họ trở thành một con người

hiếu kính, một con người thuần thiện. Điều đó đã chứng tỏ rằng, chúng ta có thể giác ngộ được, nhận ra được cái tính chất cao thượng của chúng ta ngay trong đời sống của chúng ta.

Ngày xưa, khi vua A Dục chưa gặp được Phật pháp là một vị vua hết sức tàn ác, tàn ác đến nỗi giết cha, giết chín mươi chín người anh để đoạt ngôi. Thế mà khi A Dục gặp được một vị thánh tăng giáo hóa thì ông đã trở thành con người hoàn thiện. Nói như vậy để cho tất cả chúng ta thấy rằng, cái ác, cái xấu ở giữa đời không đâu là không có và không lúc nào là không có. Vậy, chúng ta không sợ rằng chúng ta xấu, chúng ta không sợ rằng chúng ta ác, mà chỉ sợ rằng, chúng ta không nhận ra điều ác để tránh, không nhận ra được điều xấu để chúng ta từ bỏ. Chúng ta chỉ sợ rằng, chúng ta bị vô minh ám chướng, nhận thức sai lầm, để rồi bị đầu độc mà không nhận ra được giá trị

cao quý trong đời sống của chúng ta, để chúng ta vươn mình đi tới cái cao quý, tốt đẹp.

Ngày xưa có một vị Tổ dạy rằng:

“Bất úy tham sân khởi

Duy khủng tự giác trì”

Nghĩa là:

“Không sợ hãi tham sân khởi dậy

Mà chỉ sợ mình giác ngộ chậm”.

Nếu mình hiểu được đạo, giác ngộ được đạo, thì bao nhiêu xấu xa, bao nhiêu cái tầm thường ở trong đời sống của mình cũng được chuyển hóa thành cái cao thượng, có ý nghĩa. Bởi vậy mà trong Kinh điển tả, đức Phật ra đời với ý nghĩa là **Ngộ Phật tri kiến** cho hết thảy chúng sinh, nghĩa là làm cho hết thảy chúng sinh giác ngộ được như những gì mà đức Phật đã giác ngộ, hiểu rõ bản thân mình đúng như những gì

mà tuệ giác đã nhận ra, chứ không phải hiểu bản thân mình bằng vô minh ái nghiệp.

Ý nghĩa thứ tư

Đức Phật ra đời dạy dỗ, giáo hóa, dìu dắt, hướng dẫn khiến cho chúng ta và hết thảy chúng sinh đều sống cuộc đời như đức Phật đã sống. Đức Phật đã sống như thế nào? Đức Phật biết như thế nào thì Ngài sống như thế đó; Ngài nói như thế nào thì Ngài làm như thế đó; Ngài làm như thế nào thì Ngài nói như thế đó. Ngài biết rằng tham là nguy hiểm, tham là mất nhân cách, tham là làm cho mình nghèo đi. Ngài biết như vậy cho nên Ngài không tham. Còn ai thấy tham làm cho mình giàu, làm cho mình hạnh phúc thì người đó cứ tham. Nhưng càng tham lam thì lại càng đau khổ, càng tham thì lại càng mất nhân cách. Đức Phật nói, càng tham thì lại càng làm cho mình tầm thường, càng tham thì làm cho mình càng nhỏ nhoi;

càng tham thì lại càng làm cho cha con xa nhau, càng tham thì lại càng làm cho vợ chồng xa nhau, anh em xa nhau, bạn bè xa nhau.

Đức Phật đã nói điều đó hơn hai mươi lăm thế kỷ và những kẻ trí ở trong đời, họ đã đón nhận nó và đã sống. Những người nào sống trong đời với tâm ly tham thì người đó đầy đủ nhân cách, người đó thật sự hạnh phúc. Người đó sống trong gia đình, họ hạnh phúc; người đó đi giữa họ hàng, họ hạnh phúc; họ đi ra giữa xã hội, họ hạnh phúc; họ đem được nhiều lợi ích cho bản thân, cho gia đình, cho xã hội và người đó không những hạnh phúc trong đời này, mà đời sau họ cũng hạnh phúc. Bởi vậy, Như Lai nói những gì Như Lai biết, Như Lai đã làm, Như Lai đã chứng nghiệm, Như Lai đã thấy rõ, Như Lai đã sống.

Như vậy, đức Phật ra đời với ý nghĩa thứ tư là những gì Ngài nói thì Ngài đã làm và những gì Ngài đã làm

thì Ngài mới nói. Còn tất cả chúng ta chưa làm mà đã nói, chưa làm được việc nào tốt đẹp cả mà khoa trương, lăm lờ về sự tốt đẹp. Tất cả chúng ta chỉ nói lên những lời tốt đẹp mà không làm những điều tốt đẹp. Do đó, cái xấu, cái khổ, cái thất vọng vẫn luôn luôn theo đuổi chúng ta như bóng với hình. Với ý nghĩa thứ tư này, trong Kinh diễn tả mục đích của Phật ra đời là ***nhập Phật tri kiến*** cho hết thảy chúng sinh. Nghĩa là, đức Phật bước đi là bước đi bằng tuệ giác, Ngài đứng là cách đứng của tuệ giác, Ngài nằm là cách nằm của tuệ giác, Ngài ngồi là cách ngồi của tuệ giác, Ngài nhìn là cách nhìn của tuệ giác, Ngài nghe là cách nghe của tuệ giác, Ngài ngửi là cách ngửi của tuệ giác, Ngài thở là cách thở của tuệ giác. Bởi vì, tất cả những cái đi, đứng, nằm, ngồi, nói, cười, tiếp xúc bằng năng lượng tuệ giác đó, nên trong đời sống của đức Phật không còn mảy may sai lầm.

Còn chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi bằng vọng niệm. Chúng ta nói, nhìn, nghe, ngửi, ăn bằng điên đảo tưởng. Chính cái điên đảo tưởng đó thúc đẩy chúng ta đi vào con đường khổ đau, con đường bất ổn. Bởi vậy, suốt hơn hai mươi lăm thế kỷ, bao nhiêu bậc thánh trí ở trong đời sau khi nghe những lời Phật dạy, đem những lời Phật dạy đó vào đời sống của mình để thực tập, để sống và bao nhiêu bậc thánh trí ở trong đời đã có hạnh phúc, đã có an lạc.

Vua Trần Nhân Tông là một vị vua anh minh của Việt Nam, đã cảm nhận được Phật Pháp rất sâu xa. Cho nên, vua đã phát biểu trước triều đình của nhân dân Việt Nam lúc bấy giờ như thế này: “Cảm đức từ bi muôn kiếp nguyện cho thân cận!”. Sau khi vua Trần Nhân Tông học Phật, tu Phật, thấy được cái cao quý của Phật, muốn mình trở thành như một vị Phật. Do đó, vua đã chọn cho mình một pháp hiệu là Điều

Ngự Giác Hoàng. Giác Hoàng tức là nhà vua giác ngộ. Điều Ngự là một trong những phẩm tính của Phật. Phẩm tính đó có khả năng thuần hóa hết thầy chúng sinh. Vua Trần Nhân Tông chọn cho mình pháp hiệu là Điều Ngự Giác Hoàng, nghĩa là nhà vua giác ngộ thuần hóa nhân dân Việt Nam trong tinh thần Phật giáo, trong tinh thần của đạo lý giác ngộ.

Tại sao vua Trần Nhân Tông phải chọn Phật giáo làm một nền tảng giáo dục dân chúng sống đúng tinh thần Phật giáo? Vì, chỉ có tinh thần Phật giáo là tinh thần bao dung, tinh thần hỷ xả. Chỉ có xây dựng theo tinh thần Phật giáo mới làm cho gia đình bình ổn, làm cho tâm hồn của mỗi con người bình ổn. Từ tâm hồn của mỗi con người được bình ổn sẽ đưa đến gia đình bình ổn, và mỗi gia đình bình ổn sẽ đưa đến họ hàng bình ổn. Mỗi gia đình bình ổn sẽ đưa đến xóm làng bình ổn. Xóm làng bình ổn sẽ đưa đến từng phường, xã bình ổn.

Từ phường, xã bình ổn sẽ đưa đến quận huyện bình ổn. Nhiều quận huyện bình ổn sẽ đưa đến phố thị bình ổn, tỉnh thị bình ổn. Nhiều tỉnh thị bình ổn sẽ đưa đến quốc gia bình ổn. Nhiều quốc gia bình ổn sẽ đưa đến thế giới bình ổn. Mỗi thế giới bình ổn sẽ đưa đến toàn thể vũ trụ sống trong một quy luật trật tự, hạnh phúc.

Như vậy, một trật tự lớn lao có thể bình ổn được khi tâm của mỗi chúng sinh được bình ổn, nghĩa là phải khơi mở cho được Phật tính nơi họ. Mỗi người phải biết trở về sống với cái dễ thương nơi mình, cái dễ thương nơi mình chính là Phật tính, cái quý giá nhất nơi mình chính là Phật tính. Chúng ta trở về lại với cái cao đẹp nhất nơi chúng ta là Phật tính.

Phật tính nằm ở đâu? Phật tính nằm trong tâm hồn của chúng ta. Chúng ta thấy rằng, đức Phật ra đời để khơi mở, chỉ cho chúng ta rằng trong tâm chúng ta có Phật tính. Ngài chỉ trong tâm quý vị có Phật tính, quý

vị đã thấy chưa? Ai thấy rồi thì ngộ, ai chưa thấy thì mê. Quý vị thấy trong tâm quý vị có Phật tính thì quý vị ngộ, quý vị sẽ đi trên con đường sáng. Quý vị không thấy trong tâm quý vị có Phật tính thì quý vị mê. Mê thì quý vị đi vào con đường tối tăm, mù mịt và dù có hai mắt mà vẫn tối thui, có hai chân mà vẫn què, có hai tay mà vẫn không nắm được gì, có mũi mà không ngửi được, có tai mà vẫn không nghe được. Nhưng, nếu ta thấy trong tâm ta có Phật tính, ngộ được Phật tính đó thì ta có cơ hội đi lên, có cơ hội đi tới với hạnh phúc, an lạc, với giải thoát, với chân trời mở rộng.

Ý nghĩa thứ năm

Ngộ rồi chưa đủ, phải thể nhập với Phật tính đó và biểu hiện Phật tính đó trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Như vậy, ngộ rồi thì phải nhập, mà nhập rồi thì phải xuất, nhập mà không xuất thì nghĩa nhập

đó không thành. Bởi vì, nhập mà không xuất thì bí, cho nên nhập là phải xuất.

Trong vô lượng kiếp về trước, đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã từng hành Bồ tát đạo. Từ nơi đức Phật Oai Âm Vương cách đây hàng tỉ tỉ kiếp, đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã từng học với đức Phật Oai Âm Vương. Đức Phật Oai Âm Vương đã từng khai, thị, ngộ, nhập, tri, kiến cho Phật Thích Ca Mâu Ni. Và sau khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni nhập được Phật tri kiến rồi, Ngài bắt đầu xuất ở nơi thế giới Ta Bà này. Xuất ở nơi thế giới Ta Bà này, Ngài vui với cái vui của chúng ta, buồn với cái buồn của chúng ta, Ngài nằm gai nếm mật với chúng ta. Khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni xuất hiện trong cõi Ta Bà này là Ngài bắt đầu đi con đường của Thánh đạo, con đường Bồ tát để đưa mình và hết thầy chúng sinh đi về với con đường giác ngộ.

Tiền thân của Phật Thích Ca Mâu Ni là ai? Tiền thân của Phật Thích Ca Mâu Ni mà trong kinh Pháp Hoa đã ghi lại chính là Bồ tát Thường Bất Khinh. Bồ tát Thường Bất Khinh là một vị Bồ tát không dám khinh ai cả và là một vị Bồ tát chuyên thực hành hạnh không dám khinh ai cả. Vì sao Bồ tát Thường Bất Khinh là tiền thân của Phật Thích Ca Mâu Ni và Ngài không dám khinh thường ai cả? Bởi vì Ngài thấy rõ chúng sinh dù tầm thường đến mức nào đi nữa, họ cũng có cái cao quý của họ. Sở dĩ họ tầm thường là vì họ không gặp được thầy, không gặp được bạn, không gặp được người cha, người mẹ, người anh, người chị dễ thương. Do đó, cái tầm thường mới lem ô ra trong đời sống của họ. Giá như những chúng sinh tầm thường đó mà gặp được thầy hiền, bạn tốt, gặp người cha dễ thương, gặp người mẹ dễ thương, người anh, người chị dễ thương, thì nhất định sớm muộn gì họ cũng dễ thương thôi.

Chúng sinh, tâm thường như vậy là vì họ sinh ra trong xã hội gặp vị vua, quan không dễ thương, cho nên lâu ngày cái không dễ thương của ông vua, ông quan lắm lem họ. Nếu họ có phước gặp được vị vua dễ thương, vị quan dễ thương, vị minh quân, vị minh chúa..., thì người dân đó lâu ngày cũng trở thành hiền thiện, quý báu.

Bồ tát Thường Bất Khinh thấy rõ như thế và yêu đời như thế. Cho nên Bồ tát Thường Bất Khinh thấy một người tâm thường, Ngài cũng không thất vọng. Ngài thấy một người tâm thường, Ngài cũng đứng ở xa kính lễ và Ngài nói rằng “tôi không dám khinh các người, tôi không dám khinh các ngài, các ngài sẽ đi trên con đường thánh đạo, các ngài sẽ đi trên con đường Bồ tát đạo, các ngài tương lai sẽ làm Phật”. “Tôi không dám khinh các ngài”, lời nói cao đẹp đó dù bị đôi đá, dù bị nguyên rửa, Bồ tát Thường Bất

Khinh vẫn không hề nổi cơn giận dữ, vẫn không hề trễ nãi nói lên những lời tốt đẹp đó. Quý vị có biết, Bồ tát Thường Bất Khinh ở trong Kinh Pháp Hoa là ai không? Là tiền thân của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài thể nhập được Phật tính rồi thì bây giờ Ngài phải xuất Phật tính ra, phải thể hiện Phật tính ra cho mọi người. Mà thể hiện Phật tính đó là tính không giận dữ. Đứng trước một nghịch cảnh, mình đem lời chúc tụng cho người, thế mà người không nhận lại còn thóa mạ, còn vác đá ném mình nữa, nhưng Ngài vẫn không giận dữ. Ngài vẫn thương người vác đá ném mình một cách chân tình “tôi không dám khinh người đâu, người chưa biết thì vác đá ném tôi như vậy đó, nhưng mai một người biết rồi thì người hết ném tôi thôi. Tôi không dám khinh quý vị đâu, tôi không dám giận quý vị đâu. Mặc dầu hôm nay tôi biết quý vị nói xấu tôi đó, tìm cách hại tôi đó, tìm cách nhục mạ tôi đó, nhưng tôi không dám khinh quý

vị đâu, tôi không giận quý vị đâu, tôi rất thương quý vị. Bởi vì quý vị chưa hiểu tôi thì quý vị nguyên rủa tôi là phải; quý vị chưa nhận ra tôi thì quý vị nguyên rủa tôi là phải, nhưng mai một quý vị nhận ra được sự thật rồi, khi đó không ai bảo quý vị phải thương tôi mà quý vị vẫn thương như thường”.

Công trình tu học đó là công trình mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã thực hành trải dài hàng thế kỷ. Bây giờ đây chúng ta làm lễ kỷ niệm đức Phật Thích Ca Mâu Ni ra đời, có phải chúng ta làm lễ kỷ niệm suông không? Có phải chúng ta đến nơi lễ đài để lạy Phật, nhưng xong rồi vẫn chúng nào tật nấy hay không? Nếu chúng ta đến nơi một lễ đài, để rồi chen nhau lạy, sau đó về nhà và chúng nào vẫn giữ tật nấy, xem người như rơm rác thì thiết lập lễ đài để làm gì? Chúng ta phải thiết lập lễ đài ngay chính trong tâm hồn của chúng ta. Chúng ta phải xây dựng cho được

lễ đài ngay trong đời sống của chúng ta, cái lễ đài đó mới thực sự quan trọng. Chúng ta đừng khờ khạo góp tiền hàng triệu bạc, hàng chục triệu bạc để rồi làm công việc dã tràng xe cát biển đông. Chúng ta đừng bỏ ra cả một đời người để làm một công việc như vậy. Chúng ta phải biến lễ đài thành lễ đài ngay chính trong tâm hồn chúng ta và lễ đài khi đã được thiết trí trong tâm hồn của chúng ta, thì lễ đương nhiên chúng ta đi đâu, ở đâu, lúc nào, ngủ, thức đều có Phật cả.

Thưa quý vị! Tại sao đức Phật Thích Ca Mâu Ni, khi thực hành Bồ tát đạo, Ngài làm được những việc đó? Bởi vì, Ngài ngộ được tri kiến Phật, Ngài nhập được tri kiến Phật. Và khi ngộ, nhập được Phật tri kiến rồi, Ngài thương hết thấy chúng sinh. Cho nên Ngài mới xuất hiện trong cõi Diêm Phù Đề này với chúng ta. Nhưng tại sao Ngài không xuất hiện trên hoa sứ mà

lại chọn hoa sen để xuất hiện?

Ngài xuất hiện trên hoa sen có ý nghĩa gì? Nghĩa là khi một đấng giác ngộ đã khơi mở được Phật tính nơi chính mình, đã thấy rõ được Phật tính nơi chính mình, đã giác ngộ được Phật tính nơi chính mình và đã thể nhập trọn vẹn được Phật tính nơi chính mình qua đời sống hàng ngày, thì vị đó sống giữa trần thế mà không bị ô nhiễm. Vị đó đi vào danh mà không bị danh làm cho ô nhiễm, đi vào trong lợi mà không bị lợi làm cho ô nhiễm. Vị đó đi vào trong danh mà không bị danh trói buộc, đi vào trong lợi mà không bị lợi trói buộc, đi vào trong cái mùi vị mà không bị cái ăn trói buộc, mặc áo mà không bị vải vóc, gắm lụa trói buộc, uống nước mà không bị rượu, bia, bò húc... trói buộc. Tất cả những cái ô nhiễm, không bị trói buộc đó là biểu tượng cho hoa sen. Hoa sen ở trong bùn mà không bị ô nhiễm. Bởi vậy, đức Phật xuất hiện

trên cõi đời, Ngài đi trên bầy hoa sen là vậy đó. Hoa sen là vô nhiễm, là không còn mắc kẹt bởi nước, bởi bùn, mặc dù hoa sen từ bùn, từ nước mà lớn lên và trưởng thành.

Khi một đấng tuệ giác mà thành tựu Phật tri kiến rồi, Phật tri kiến đó từ chúng sinh mà sinh ra, nhưng khi đã thành tựu Phật tri kiến thì không còn mắc kẹt cái tầm thường của chúng sinh nữa. Bởi vậy, đức Phật Thích Ca Mâu Ni từ cung trời Đâu Suất đã hóa thân thị hiện trong cõi Diêm Phù Đề này và nằm trong bụng Ma Ya phu nhân. Ngài không phải nằm trong bụng mẹ như những thai nhi khác, Ngài nằm nơi đó vì đại nguyện, đại trí, đại bi. Còn chúng ta vì vô minh ái nghiệp, vì u mê ám chướng mà vào nằm trong bụng mẹ. Bởi vậy, trong kinh Hoa Nghiêm dạy rằng “khi Bồ tát Tất Đạt Đa nằm trong thai tạng hoàng hậu Ma Ya, Ngài đã thuyết pháp cho hàng Bồ tát khắp cả

mười phương thế giới”.

Chúng ta đừng cho rằng đây là một ảo tưởng, mà đây là một tuệ giác, đây là một điều khoa học có thể chứng minh được. Đức Phật khi nằm trong thai tạng hoàng hậu Ma Ya, Ngài thuyết pháp bằng năng lượng của tuệ giác, thuyết pháp bằng ánh sáng của tuệ giác. Từ trong thai tạng mà tỏa ra vô số ánh sáng, giao tiếp với vô số Bồ tát khắp cả mười phương. Và Bồ tát khắp cả mười phương vẫn ngồi ở thế giới của mình mà tiếp nhận ánh sáng tuệ giác đó và nói chuyện với Bồ tát Tất Đạt Đa, tức là hóa thân của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Điều này, trong vòng khoảng ba trăm năm nữa khoa học sẽ phát hiện được. Một thai phụ ở bên Mỹ, bằng tia laze, ta có thể ngồi ở Việt Nam mà nhìn được thai nhi. Bây giờ khoa học mới tìm tòi, phát hiện được tính nam hay nữ của thai nhi từ 5 đến 6 tháng bằng siêu âm. Cho nên, những gì đức Phật nói,

những gì đức Phật dạy là những gì mới tinh của khoa học và khoa học là một học trò ấu trĩ của Phật giáo. Tôi nói khoa học là học trò ấu trĩ, ngây ngô của Phật giáo, cho nên quý vị Phật tử đừng có ảo tưởng là duy khoa học! Có đôi người mù quáng, tầm thường, thấy khoa học thành công một vài lĩnh vực thì đã hô hào duy khoa học, nhưng cái duy khoa học chỉ là cái ấu trĩ của Phật giáo mà thôi.

Bởi vậy, đức Phật xuất hiện trong cõi đời này, Ngài đi trên bảy hoa sen để chứng tỏ rằng, Ngài xuất hiện trên cõi đời này với tâm vô nhiễm, với trí vô nhiễm, với tuệ vô nhiễm. Ngài thương yêu mà vô nhiễm, còn chúng ta thương là nhiễm, chúng ta không thương thì thôi, còn thương là nhiễm, thương là kẹt. Bồ tát thương không kẹt, Phật thương không kẹt, cũng như hoa sen sinh ra từ bùn mà không kẹt bùn, nó sinh ra từ nước mà nó không kẹt nước, nó sinh ra từ sự tanh

hôi mà nó không kẹt bởi sự tanh hôi đó. Vì ý nghĩa này mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Ngài xuất hiện trên hoa sen, Ngài ngồi trên hoa sen, Ngài đứng trên hoa sen.

Ý nghĩa thứ sáu

Tại sao đức Phật xuất hiện trên cõi đời này, Ngài đi bảy bước trên hoa sen? Một đặc điểm khác nữa của hoa sen là hoa nở sen hiện. Nghĩa là, đức Phật dạy giáo pháp của Ngài, nếu chúng ta quyết tâm hành trì, thì sẽ có an lạc ngay. Đó là “hoa nở sen hiện”. Không tu thì thôi, tu là tức khắc có an lạc ngay. Cho nên, những ai tu tập mà không có an lạc thì phải coi chừng, phải tu lại. Tôi tu một giờ là tôi có hạnh phúc một giờ, không có lý do gì mà tu một giờ lại không có hạnh phúc, an lạc một giờ. Nếu tu một giờ mà khổ đau thì đừng tu. Cho nên, tôi tu một giờ là tôi có hạnh phúc, an lạc một giờ; tu hai giờ là có hạnh phúc,

an lạc hai giờ; tu mười năm là có hạnh phúc, an lạc mười năm; tu một trăm năm là có hạnh phúc, an lạc một trăm năm. Không có lý do gì tu mà khổ cả. Nhiều người Phật tử thường đi chùa nhưng có những lời nói thiếu ý thức. Có người con muốn xuất gia nhưng cha mẹ không đồng ý, vì cho rằng đi tu phải thức khuya, dậy sớm. Vậy thì ai thức khuya, dậy sớm để bây giờ dạy đạo, giảng đạo cho mình? Quý vị nhìn lại về cách hiểu đạo, cách tu tập của mình! Chỉ có người không biết tu tập mới khổ mà thôi. Tôi nhắc lại với quý vị rằng, chỉ có người không tu tập mới khổ, còn chúng ta tu tập một ngày là hạnh phúc một ngày, tu hai ngày là hạnh phúc hai ngày, tu cả đời là hạnh phúc cả đời, tu hằng kiếp là hạnh phúc hằng kiếp. Tu là có hạnh phúc. Đó là hoa nở sen hiện.

Vì vậy, đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Ngài vui với cái vui rất trọn vẹn. Do vậy mà các nghệ sĩ đã điêu khắc

tượng của Ngài chỉ cười mỉm thôi, cười nửa miệng thôi! Chỉ có cười mỉm là cái cười trọn vẹn. Tôi nhắc lại, chỉ có cười mỉm mới là nụ cười trọn vẹn. Cười mỉm là các cười của trung đạo, còn cái cười toe toét như cái cười đi dự tiệc cưới là cái cười mang tính chất thất vọng, khổ đau sau đó. Và cũng không phải cái mặt méo mó như đi thăm đám ma! Đám cưới và đám ma là hai thái cực của cuộc sống. Chỉ có cười mỉm mới là cái cười độc đáo của cuộc sống. Chỉ khi nào có tuệ giác mới cười mỉm được. Thấy tiệc cưới cũng cười mỉm, thấy đám ma cũng cười mỉm, người ta khen mình cũng cười mỉm, người ta chê mình cũng cười mỉm. Như vậy cái cười mỉm là cái cười độc đáo nhất mà chỉ có đức Phật mới cười nổi vậy. Vì sao chỉ có đức Phật mới cười mỉm nổi? Vì chỉ có đức Phật mới thể nhập được tuệ giác trong đời sống của chính Ngài.

Ý nghĩa thứ bảy

Một đặc điểm nữa là đức Phật xuất hiện trên cõi đời này, trên hoa sen là bởi vì, hoa sen còn có một đặc điểm nữa là “hoa rụng sen thành, hoa nở thì sen hiện”. Sự xuất hiện của đức Phật trên hoa sen để nói cho chúng ta thấy rằng cái chết là bắt đầu của cái sống, cái sống đây là bắt đầu của cái chết. Sự xuất hiện cũng có ý nghĩa là bắt đầu của một sự ẩn khuất. Ngài ẩn khuất ở nơi thế giới Liên Hoa Đài Tạng thì Ngài có mặt ngay nơi thế giới Ta Bà này. Rụng là rụng từ thế giới Liên Hoa Đài Tạng, mà thành là thành nơi thế giới Ta Bà. Cho nên đối với cái sống, cái chết ở trong đạo Phật không còn là cái gì nữa để chúng ta sợ hãi, lo âu. Chúng ta vắng mặt ở nơi này thì chúng ta có mặt ở nơi kia, chúng ta vắng mặt ở nơi gia đình chúng ta thì chúng ta có mặt ở nơi chùa Phước Duyên, chúng ta vắng mặt ở nơi chùa Phước

Duyên thì chúng ta có mặt ở nơi gia đình chúng ta.

“Hoa rụng sen thành”, Bồ tát Tất Đạt Đa vắng mặt ở thế giới Liên Hoa Đài Tạng, thì Ngài có mặt ở nơi thế giới Ta Bà này. Đức Phật vắng mặt ở nơi cõi Ta Bà này, thì Ngài có mặt ở thế giới Liên Hoa Đài Tạng. Đức Phật xuất hiện trên cõi đời này, Ngài không đi trên hoa sứ, Ngài không đi trên hoa cúc. Mặc dù hoa cúc được xem là biểu tượng cho những nhà ẩn sĩ, đạo sĩ, nhưng đức Phật không xuất hiện trên hoa cúc, mà Ngài chỉ xuất hiện trên hoa sen thôi. Bởi vì hoa cúc không phải là vô nhiễm, hoa cúc không phải là “hoa nở cúc hiện, hoa rụng cúc thành”, mà chỉ có hoa sen mới có những đặc điểm như thế. Cho nên, đức Phật mới xuất hiện trên hoa sen và Ngài đi bảy bước.

Tại sao Ngài đi bảy bước mà không đi tám bước hay một bước, mười bước? Bởi vì, sự cấu hợp của vũ trụ không ra ngoài con số bảy, sự có mặt của chúng ta

không ra ngoài con số bảy: địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, không đại, tâm đại, thức đại. Toàn thể vũ trụ hay sự hình thành của chúng sinh không ra ngoài bảy yếu tố này. Sự có mặt của chúng ta là do sự có mặt của bảy yếu tố trên. Và sự có mặt của đức Phật Thích Ca Mâu Ni là sự có mặt của bảy yếu tố đó. Chính từ bảy yếu tố đó, mà một vị thể nhập được cái “tri kiến Phật” thì sẽ thành tựu được bảy yếu tố giác ngộ, gọi là thất bồ đề phần. Bảy yếu tố địa, thủy, hỏa, phong, không, tâm, thức tạo nên hình hài, tâm trạng, tinh thần của mỗi chúng sinh, thì bảy yếu tố là thất bồ đề phần tạo nên chất liệu của đấng Giác Ngộ. Cho nên, bảy yếu tố tạo nên chúng sinh và bảy yếu tố tạo nên đấng Giác Ngộ. Bởi vậy, đức Phật xuất hiện trên cõi đời này, Ngài không đi tám bước mà Ngài đi bảy bước thôi!

Ý nghĩa thứ tám

Thế thì ngày hôm nay chúng ta làm lễ kỷ niệm đức

Phật ra đời, có phải rằng chúng ta chỉ biết nấu vại chén chè, vại đĩa xôi đặt lên bàn Phật không? Chúng ta có thể nấu vại đĩa xôi, vại chén chè đặt trên bàn Phật với tâm hôn nào? Chúng ta đặt trên bàn Phật với tâm trạng một lữ khách đang thực tập khai Phật tri kiến, thị Phật tri kiến, ngộ Phật tri kiến, nhập Phật tri kiến thì chè, xôi đó cũng trở thành pháp lạc, cũng trở thành đề hồ. Trái lại, chúng ta đặt xôi chè lên bàn Phật với u mê, tham lam, ích kỷ, hẹp hòi, tầm thường, hèn mạt thì xôi chè đó trở thành đất đá.

Thưa quý vị!

Chúng ta làm lễ kỷ niệm ngày đản sanh của đức Phật, chúng ta phải làm thế nào đó để đức Phật trong chúng ta phải ra đời mỗi ngày. Chúng ta làm lễ đức Phật đản sanh, nghĩa là chúng ta có khả năng làm cho đức Phật trong ta đản sanh mỗi ngày và chúng ta làm được như thế là chúng ta rất giàu. Chứ chúng ta

không đợi 365 ngày mới đến chùa làm lễ đản sanh. Phật tử đâu mà nghèo nàn đến như thế. Tu hành đâu mà tội nghiệp đến như thế. Chúng ta phải làm như thế nào đó để đức Phật trong chính chúng ta đản sanh mỗi ngày và mỗi ngày chúng ta phải thấy được Phật đản sanh. Còn ai mà không có khả năng làm cho đức Phật của mình đản sanh hằng ngày thì cứ đợi đi. Lo về chợ Đông Ba mà mua bán cho gặt, tới các cơ quan mà làm việc cho nhiều, rồi đợi 365 ngày đến chùa Từ Đàm mà làm lễ, đến chùa Phước Duyên mà làm lễ, đến chùa Từ Hiếu mà làm lễ, và nếu rui ro, không gặp ngày chủ nhật, mình phải đi thi hoặc đi chấm thi..., thì coi như đức Phật tắt ngòi, hết ra đời luôn, hết đản sinh luôn. Còn nếu chúng ta thông minh, chúng ta biết làm cho đức Phật chúng ta đản sinh mỗi ngày, thì ma vương phải khóc, quỷ thần phải khóc, những kẻ manh tâm phá hoại Phật giáo phải khóc, phải dong tay đầu hàng.

Chúng ta có khả năng làm cho đức Phật chúng ta ra đời mỗi ngày thì chúng ta không cần phải xin phép ai để tổ chức đại lễ cả. Nhưng vì u mê, chúng ta không làm cho đức Phật trong chúng ta đản sanh mỗi ngày, nên chúng ta phải xin phép tổ chức lễ Phật Đản. Cái u mê đó, chúng ta đem mà hoảng pháp thì pháp bế tắc, chúng ta đem dạy cho đời thì đời càng thêm đau khổ, chúng ta càng lãnh đạo thì đạo không có đường để đi. Cho nên, chúng tôi nói với quý vị là Phật tử thì chúng ta phải thông minh, làm cho Phật trong mỗi chúng ta đản sinh mỗi ngày và mỗi ngày chúng ta được đánh lễ Phật đản sinh của chúng ta. Đó mới thật sự là người đệ tử của Phật làm lễ kỷ niệm đản sinh một cách thông minh, một cách tài tình, một cách có trí tuệ và là một phương tiện thiện xảo, ta mới có khả năng đi những bước vững chãi trên những hoa sen. Còn nếu không thì chỉ là hoa sen vẽ trên giấy mà thôi.

Trước khi dứt lời, cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho
tất cả quý vị sống một cuộc đời luôn luôn có Phật
đản sinh!

TIẾP XÚC VÀ NUÔI DƯỠNG PHÁP MÔN

*Pháp thoại Thầy Thích Thái Hòa giảng cho học chúng
Chánh Niệm tại Thiền đường Trăng Rằm, chùa Từ Hiếu,
sáng ngày 04 tháng 05 năm Đinh Sửu (1997)*

Thiền tập mỗi ngày

Thưa đại chúng, bài pháp thoại cho chúng ta hôm nay là tiếp xúc và nuôi dưỡng pháp môn. Trong cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng có bài kệ như sau:

“Dĩ thủy tẩy diện

Đương nguyện chúng sanh

Đắc tịnh pháp môn

Vĩnh vô cấu nhiễm”.

Nghĩa là:

“Lấy nước rửa mặt

Xin nguyện cho hết thầy chúng sinh

Đạt được cửa ngõ pháp thanh tịnh

Vĩnh viễn không còn bị ô nhiễm”.

Bài kệ đó đã được các thiền môn thực tập mỗi ngày, bất cứ chú điệu nào mới bước chân vào chùa đều được các vị giáo thọ hoặc các vị trưởng lão trong chùa trao cho bài kệ đó để họ thực tập mỗi ngày. Khi họ rửa mặt như vậy tức là họ đi vào thiền định và họ có khả năng tỉnh giác và chánh niệm trong lúc rửa mặt. Một vị có khả năng tiếp xúc và nuôi dưỡng pháp môn tu tập trong đời sống hàng ngày của mình, thì vị đó không rửa mặt một cách qua loa, không rửa mặt một cách lầy ròi, không rửa mặt có tính cách nghĩa vụ, mà vị đó rửa mặt mình với một cái tâm chí thành, chí thiết, tâm đó phải an trú ở trong chánh niệm. Mỗi ngày, chúng ta có thể tới vòi nước, vặn vòi nước ra để rửa, hoặc chúng ta múc nước đổ vào thau để rửa

mặt, nhưng nếu chúng ta rửa mặt thiếu chánh niệm, thiếu tỉnh giác thì chúng ta sẽ không có hạnh phúc, không có an lạc trong lúc chúng ta rửa mặt. Nếu chúng ta muốn tiếp xúc được hạnh phúc, an lạc trong lúc rửa mặt thì chúng ta phải có chánh niệm, tỉnh giác trong lúc rửa mặt. Chúng ta đi từ từ tới vòi nước, chúng ta thở vào, thở ra thật sâu ba hơi, chúng ta nhìn kỹ vào vòi nước và chúng ta vịn vòi nước ra từ từ. Chúng ta đưa hai bàn tay vào, để cho hai bàn tay nằm trọn vẹn trong thau nước, chúng ta để cho nước chảy thấm cả hai bàn tay, sau đó chúng ta bắt đầu rửa hai bàn tay thật sạch và xoa hai bàn tay lên mặt, rồi chúng ta giặt khăn thật sạch và chúng ta lau mặt từ từ. Có nhiều người rửa mặt mà mặt muốn khóc, bởi vì chúng ta rửa mặt mà không tiếp xúc được với cái mặt của mình, chúng ta không tiếp xúc được với những gì dễ thương nơi cái mặt của mình. Do đó, mỗi lần rửa mặt thì cái mặt xù như cái lớp, do chúng ta thiếu

chánh niệm cho nên cái mặt xem như nó bị rửa chứ không phải được rửa. Chúng ta phải làm thế nào để khi chúng ta rửa mặt thì đó là một hạnh phúc lớn và mặt chúng ta có cảm giác như đang được chăm sóc, đang được rửa. Khi mình rửa mặt như thế, thì nơi tâm chúng ta tỏa ra một năng lượng tươi mát khiến cho cảm giác dễ chịu phát sinh trong lúc chúng ta rửa mặt.

Duy trì chánh niệm

Thưa đại chúng, rửa mặt thì ai cũng rửa cả, nhưng chúng ta phải rửa mặt như thế nào đó để chúng ta có an lạc, hạnh phúc thì đó là một điều không phải ai cũng làm được. Và nếu chúng ta không tu học, thì chúng ta không bao giờ tạo được sự an lạc, hạnh phúc trong lúc chúng ta rửa mặt. Có vậy mà ngày xưa, có một người khách đến hỏi một vị thiền sư: “hàng ngày, thầy tu là thầy làm cái gì?”. Vị thiền sư

trả lời: “hàng ngày, tôi tu là tôi ăn, tôi uống, tôi ngủ, tôi nằm, tôi đi, tôi đứng, tôi ngồi, tôi cười, tôi mặc áo,...”. Vị khách bảo rằng “tôi tưởng thầy tu là thầy khác tôi, chứ có cái gì khác đâu. Tôi cũng ăn, cũng mặc, cũng tắm, cũng đi, cũng đứng, cũng ngồi, cũng nói, cũng cười... Té ra, thầy bỏ nhà thầy đi tu 30 năm, nhưng thầy cũng chỉ làm những công việc giống việc của tôi làm mà thôi!”. Khi nghe vị khách nói như thế, nếu không có chánh niệm, thì vị thiền sư có thể buồn lắm, giận lắm, tu 30 năm mà cũng giống người không tu chi cả. Nhưng mà do vị thiền sư đó có chánh niệm, tỉnh giác, có rửa mặt ở trong chánh niệm, có nghe ở trong chánh niệm, cho nên vị thiền sư thấy đó là chuyện bình thường và cười. Vị thiền sư nói “khác lắm chứ. Sao không khác được. Anh ăn mà anh không biết anh ăn, chứ tôi ăn là tôi biết tôi ăn; anh uống nhưng anh không biết là anh uống, còn tôi uống là tôi biết tôi uống; anh rửa mặt nhưng anh

không biết là anh rửa mặt, còn tôi rửa mặt là tôi biết tôi rửa mặt. Anh không tu thì khi anh đi, đứng, nằm, ngồi, mặc áo..., anh không biết rõ là anh đang làm cái ấy để làm gì; còn tôi tu thì khi tôi đi, đứng, nằm, ngồi, mặc áo..., tất cả mọi động tác, mọi sinh hoạt hằng ngày tôi đều biết tôi đang làm gì, tôi luôn luôn kèm theo ý thức trong khi làm bất cứ việc gì, mà ý thức đó là ý thức tỉnh giác”. Bởi vì, trong mọi động tác đều có ý thức tỉnh giác ở trong, nên mọi động tác đều là động tác sáng chói. Trái lại, một động tác mà không có ý thức tỉnh giác đi kèm thì động tác đó là động tác mù lòa, mù lòa thì phải đi vào con đường xấu, con đường sa đọa. Động tác sáng chói sẽ đẩy chúng ta đi đến với hạnh phúc, với an lạc trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Thưa đại chúng! Chúng ta ở nhà cũng đi, bây giờ đây chúng ta đi đến tu viện Từ Hiếu, chúng ta cũng đi.

Nhưng mà lạ lắm, chúng ta đi ở đây chậm hơn đi ở nhà. Chúng ta đi từ tháp tổ của ngài Nhất Định, đi xuống hồ bán nguyệt, rồi đi lên thiền đường Trăng Rằm chưa đầy 150m, thế mà chúng ta đi gần một tiếng đồng hồ. Trong lúc đó, nếu giả như chúng ta đi thiếu chánh niệm, đi lật đật, chạy lật đật thì khoảng 5 phút là xong. Nhưng trong năm phút đó, chúng ta đi xong thì chúng ta được cái gì trong khi đi, và chúng ta đi một giờ như vậy thì chúng ta được cái gì trong khi đi. Đi năm phút là xong việc đi, sau việc đi chúng ta làm cái gì nữa và làm cái gì nữa để đưa mình đi đâu? Trái lại, mình đi một giờ đồng hồ, sau cái đi đó mình sẽ đi đâu? Tổ sư Lâm Tế nói: “bộ bộ thanh phong khởi”. Bước đi của người biết tu tập, cái đi của người biết thiền quán là mỗi bước đi, gió mát từ trong lòng bàn chân của chúng ta thổi dậy. Như vậy, chúng ta đi như thế nào để từng bước chân đi của chúng ta thổi dậy an lạc, thổi dậy hạnh phúc trong đời

sống của chúng ta, thì cái đó mới là cái quan trọng.

Do đó, tất cả chúng ta ai cũng rửa mặt mỗi ngày, nhưng mà rửa mặt như thế nào để chúng ta thực sự có hạnh phúc như bài kệ trong cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng nói “rửa mặt cầu nguyện cho chúng sinh đạt được thanh tịnh pháp môn”, nghĩa là chúng ta đạt được pháp môn thanh tịnh trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Thanh tịnh pháp môn

Thừa đại chúng, đôi mắt của chúng ta là một pháp môn, đôi mắt của chúng ta là một cửa ngõ, lỗ tai của chúng ta là một cửa ngõ, cái miệng của chúng ta là một cửa ngõ. Nhưng tất cả cửa ngõ này, nếu chúng ta rửa mặt ở trong chánh niệm, thì chúng ta sẽ đưa tất cả cửa ngõ đó trở về với sự thanh tịnh. Trái lại, chúng ta rửa mặt ở trong vọng niệm, với điên đảo niệm, thì tất cả các cửa ngõ đó trở thành ô nhiễm.

Đôi mắt chúng ta là một cửa ngõ, nói theo ngôn ngữ của tâm lý học, đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn, nhưng mà chúng ta nói theo tinh thần tu tập thì đôi mắt là cửa ngõ của chánh pháp. Từ đôi mắt này, vô số tội lỗi, xấu xa ở trong tâm thức đi ra và bao nhiêu tập khí vọng niệm, bao nhiêu hình thái vọng tưởng cũng từ đôi mắt này mà đi vào tâm thức. Bao nhiêu điều tốt đẹp cũng từ đôi mắt của chúng ta đi vào tâm thức và bao nhiêu điều tốt đẹp cũng từ đôi mắt của chúng ta đi ra giữa cuộc đời. Khi chúng ta nhìn một hình ảnh xấu, hình ảnh ló lảng, hình ảnh bạo loạn, thì những hình ảnh đó sẽ đi vào đôi mắt của chúng ta, nếu chúng ta không có chánh niệm, ý thức tỉnh giác, thì những hình ảnh xấu đó sẽ tồn đọng lại trong tâm thức và nó khuấy động sự bình an trong tâm thức của chúng ta. Khi chúng ta nhìn một hình ảnh đẹp, một hình ảnh dễ thương, một bóng dáng nhân từ, đức hạnh, một con người có đời sống thanh

thản, thoải mái, vững chãi, thì hình ảnh đó cũng sẽ đi vào mắt và đi vào tâm thức của chúng ta. Hình ảnh đó tồn đọng lại ở nơi ý thức, từ ý thức sẽ đẩy xuống tiềm thức và những hình ảnh đó còn đẹp mãi ở trong tâm thức của chúng ta. Khi tâm hồn chúng ta yên lắng, thoải mái, thì ý nghĩ tươi mát đó sẽ biểu hiện lên mặt ý thức, cái dáng dấp tươi mát đó sẽ xuất hiện ra nơi đôi mắt của chúng ta và từ đôi mắt mà phóng ra thế giới bên ngoài. Khi tâm của chúng ta an ổn, tươi mát, thanh thoát, thì chúng ta nhìn thế giới bên ngoài cái gì cũng đẹp cả, cái gì cũng tươi mát, cái gì cũng bình lặng, cái gì cũng thanh thoát. Trái lại, tâm của chúng ta phiền muộn, bực bội, thì những hạt giống từ nơi tâm thức đó sẽ trào lên, biểu hiện trên bề mặt ý thức và ý thức sẽ tiếp nhận và bung nó ra ở nơi đôi mắt của chúng ta. Khi ý thức của chúng ta bung những hạt giống ưu tư, phiền muộn, sợ hãi, lo âu, căm tức đó ra đôi mắt, thì

chúng ta nhìn cái gì cũng bực bội, giận hờn cả. “Cảnh nào cảnh lại đeo sầu, người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”. Cảnh không buồn, nhưng mà tâm thức của chúng ta buồn, rồi nó trào ra nơi bề mặt ý thức và thể hiện ra ở nơi đôi mắt của chúng ta, nên chúng ta nhìn cái gì cũng buồn xiu cả. Trái lại, sáng nay mình được bà vợ kêu dậy “anh ơi, dậy đi chánh niệm. Cơm em đã sửa soạn, áo tràng em đã xếp cho anh rồi”, thì tự nhiên khi mình lên Từ Hiếu, cái gì mình thấy cũng đẹp. Té ra đẹp là đẹp ngay từ giờ phút đầu, nơi tâm thức của mình tiếp nhận lúc ở nhà được vợ chăm sóc. Lên chùa, mình thấy mấy thầy cũng đẹp, mấy chú cũng đẹp, mấy điệu để ba vá cũng đẹp, mấy con chó chạy nhảy đùa giỡn cũng vui. Bà vợ cũng vậy, sáng này bà đang ngủ, ông chồng bảo: “em ơi dậy đi. Ngày qua anh có nghe em nói rằng sáng nay em đi chánh niệm ở thiên đường Trăng Rằm chùa Từ Hiếu. Sao, em mệt à? Dậy mà

đi. Anh đã xếp áo tràng cho em rồi, công việc nhà để anh lo cho, em đi đi”, thì tự nhiên mình thấy có chất liệu tươi mát trong tâm và khi mình đến Từ Hiếu, mình thấy cái gì cũng đẹp. Như vậy, cái đẹp đó là cái đẹp từ nơi tâm tươi mát của chúng ta. Những hạt giống từ nơi tâm tươi mát trào lên bề mặt ý thức của chúng ta, nó thể hiện ra ở nơi đôi mắt và từ đôi mắt của chúng ta phóng ra thế giới bên ngoài, nên chúng ta nhìn cái gì cũng đẹp.

Vậy bây giờ đây, ngày ngày ngủ dậy, chúng ta rửa mặt và rửa như thế nào đó để đôi mắt thật trong, rửa thế nào để mặt chúng ta thật sạch và khi rửa như vậy, có nghĩa là chúng ta đã bắt đầu biết rửa cho cái tâm của chúng ta trong sạch, còn nếu tâm của chúng ta không trong sạch thì chúng ta rửa cái gì cũng không sạch được cả. Ngày xưa, có một bậc hiền nho tên là Hứa Do. Bởi vì ông quá hiền nho, cho nên vua

Nghiêu, vua Thuần khi chọn người hiền để lên thay thế vua lãnh đạo quốc gia đã cho mời ông Hứa Do lên để truyền ngôi. Khi Hứa Do nghe tin như vậy, ông liền bịt lỗ tai lại, ông xuống dưới suối để rửa lỗ tai. Ý của ông Hứa Do là khi nghe chuyện danh và lợi thì làm nhóp lỗ tai, nên ông đã xuống suối để rửa tai. Ông rửa tai ở suối trên, mấy con trâu uống nước ở suối dưới, ông nghĩ, khi ông rửa tai như vậy thì nước nhóp chảy xuống và mấy con trâu uống vào cũng nhóp luôn, ông bèn xuống lấy nước rửa tai cho mấy con trâu. Nhưng vì đó là nhà nho, họ hiểu chuyện dơ và sạch ngang đó, họ tưởng rằng nghe như vậy là nhóp nơi lỗ tai, thực sự đâu có phải như vậy, lỗ tai chỉ là cánh cửa trung gian của thế giới nội tại và thế giới bên ngoài và là một sự tiếp thu từ thế giới bên ngoài đi vào thế giới nội tại. Nếu mà ông nhà nho đó được học Phật pháp thì ông không cần múc nước rửa lỗ tai của ông và rửa tai cho mấy con trâu

đó, vì làm như thế người trí thấy nhà nho đó quá khích mà lại cực đoan. Nếu ông nhà nho đó mà gặp vị thiền sư, vị ấy sẽ nói cho rằng: “ông không cần phải rửa lỗ tai của ông cũng như rửa lỗ tai cho mấy con trâu đó, ông phải rửa nơi chính cái tâm của ông, ông phải có ý thức tỉnh giác trong lúc nghe”. Cho nên, chúng ta rửa mặt mỗi ngày, chính là rửa mặt của chúng ta thanh tịnh, ý thanh tịnh. Chúng ta rửa mặt hàng ngày là rửa cho lỗ tai của chúng ta thanh tịnh, cho ý thanh tịnh. Ý thanh tịnh là ý có chánh niệm, có tỉnh giác. Khi chúng ta tiếp xúc được với pháp môn và nuôi dưỡng pháp môn tức là chúng ta phải biết nuôi dưỡng cách nhìn của chúng ta cho thanh tịnh, nuôi dưỡng cách nhìn qua ý thức khiến cho ý thanh tịnh. Ý thanh tịnh thì có cách nhìn thanh tịnh, ý mà loạn thì cách nhìn sẽ vọng động. Chúng ta muốn cái nghe thanh tịnh, thì chúng ta phải làm cho ý của chúng ta thanh tịnh trong lúc nghe, khi đó chúng ta mới có khả

năng lắng nghe. Người nào biết lắng nghe với tâm thanh tịnh tức là người đó biết rửa lỗ tai của mình mỗi ngày. Bởi vì sao? Bởi vì, cái mặt của chúng ta tươi tỉnh như thế này là do chúng ta biết cách lắng nghe. Còn nếu chúng ta không biết cách lắng nghe mà ngồi giữa chợ đời khoảng 15 phút thôi, chúng ta cũng rói bởi cái đầu. Khi chúng ta biết cách lắng nghe rồi, dù chúng ta có ngồi giữa chợ mà nghe cả đời đi nữa cũng không sao hết. Cũng ông A đó, mà gặp người này thì khen, nhưng gặp người khác thì bị chê, nếu chúng ta không nghe cái khen, chê đó trong tinh thần có chánh niệm, tỉnh giác thì cái nghe sẽ đưa đến loạn thần, loạn tâm và chúng ta sẽ có những lời lẽ không hợp lý với những gì mà chúng ta đã được nghe.

Như vậy, ngủ dậy chúng ta rửa mặt, rửa mắt, rửa tai cho sạch, phải xoa mặt, tai, mắt để tiếp xúc với căn môn, để cho pháp môn nơi mắt, tai được thanh tịnh.

Trên phương diện sinh lý, chúng ta xoa hai bên tai cho thật kỹ, thì tất cả các huyết mạch, kinh mạch ở tai được thông ra. Ở tai có những huyết, những đường kinh liên hệ đến não, liên hệ đến thần kinh, cho nên khi ngủ dậy, chúng ta xoa hai bên tai thì chúng ta cũng đạt được bình an trên phương diện sinh lý chứ chưa nói đến phương diện tâm lý.

Lỗ mũi của chúng ta cũng là một cửa ngõ của pháp. Nếu tâm chúng ta thô lậu, chúng ta cũng sẽ ngửi các mùi rất là thô lậu, tâm thanh tịnh thì chúng ta cũng sẽ ngửi các mùi rất là thanh tịnh. Như vậy mỗi sáng, chúng ta phải rửa mũi, để cái mũi của chúng ta ngày ngày thanh tịnh, chúng ta phải rửa mũi có chánh niệm, tỉnh giác để chúng ta ngửi được mùi thơm thanh tịnh. Mùi thơm thanh tịnh là mùi thơm gì? Đó là mùi thơm của giới, mùi thơm của định, mùi thơm của tuệ, mùi thơm của đời sống giác ngộ chứ không

phải là mùi tanh hôi của sinh tử, của già nua, của hơn thua, của thị phi, của danh lợi, của được mất. Khi chúng ta có chánh niệm, tỉnh giác, chúng ta sẽ có thanh tịnh. Khi chúng ta thanh tịnh rồi, chúng ta không bị những cái mùi bất tịnh, cấu uế đánh lừa. Có những mùi mà chúng ta tưởng như là ngon lắm, thơm lắm, nhưng thật ra nó không thơm, không ngon, lại còn nguy hiểm. Mỗi lần đi ngang qua tiệm ăn của Huyền Anh, Vĩnh Phú, nếu chúng ta không có chánh niệm, tỉnh giác khi đi ngang qua đó, chúng ta sẽ bị cái mùi trong đó đánh lừa, chúng ta sẽ phải xin tiền mẹ vào ngồi trong quán để ngửi cái mùi thơm có tính cách hấp dẫn nhưng dối trá đó. Cho nên, khi chúng ta rửa lỗ mũi rồi thì chúng ta sẽ biết mùi nào là mùi thơm dối trá, mùi nào là mùi lừa gạt vị giác của chúng ta, đánh lừa khứu giác của chúng ta. Và nếu chúng ta bị ghiền mùi thơm dối trá đó lâu ngày thì chúng ta sẽ bị tai họa. Nhất là những Phật

tử trong những ngày trai giới, chúng ta không làm chủ được tâm, nghe bạn bè rủ “thôi ngày ni trai chi, mai một trai sau”, chúng ta để cho lỗ mũi thở, người theo bản năng, thì điều đó sẽ dẫn chúng ta đi đến sự sa đọa, phá giới, mất nhân cách, sau đó thì chúng ta sẽ bị mất lòng tin, “bác đó, chị đó nói nghe hay như vậy, đi chùa thường xuyên, nhưng tôi thấy ngày mồng một mà vào quán Huyền Anh để gấp mấy mùi thơm giả dôi”. Cho nên, buổi sáng, chúng ta rửa mặt, chúng ta phải xoa lỗ mũi, vỗ vào mũi, hít vào và nói: “ngày nay, cậu phải thở, người mùi thơm thanh tịnh nghe cậu, cậu phải thở những mùi thơm thanh tịnh nghe không cậu, cậu không được người mùi nơi quán Huyền Anh nghe”.

Những người thọ trì Bồ tát giới phải chú ý, tập khí thích mùi tanh của thịt, cá, cái thích ăn thịt của chúng sanh vẫn còn trong tâm thức của chúng ta,

cho nên, khi chúng ta đi ngang qua cái tập khí đó sẽ gợn lên, nếu mình không có chánh niệm, tỉnh giác là chúng ta sẽ bị lôi cuốn và nhìn ngó láu liếc. Cho nên, tất cả hiện tượng đó có thể tác động, khiến căn môn của chúng ta không thanh tịnh. Do vậy, buổi sáng, quý vị rửa mặt, quý vị xoa nhẹ vào hai con mắt: “ngày nay, cậu phải nhìn những gì thanh tịnh, để thương nghe chưa, đừng nhìn bằng cảm tức nghe chưa”. Chúng ta vỗ vào lỗ tai: “ngày nay, cậu phải nghe những điều tốt đẹp nghe chưa, phải biết gạt lọc những điều không đáng nghe, nghe chưa”. Chúng ta vỗ vào lỗ mũi: “mũi ơi, ngày nay, cậu chỉ ngửi những mùi thơm thanh tịnh, đừng ngửi những mùi thơm phát sinh ra từ lòng tham, từ sự cấu uế trong cuộc sống”. Chúng ta vỗ vào miệng, rửa miệng cho sạch, lau miệng, đưa tay tiếp xúc miệng: “miệng ơi, ngày nay cậu nói những lời dễ thương nghe chưa, đừng nói những lời làm người ta khó

nghe chưa, đừng nói những lời làm vợ khổ, chồng khổ nghe chưa, đừng nói những lời làm người mình thương khổ nghe chưa, đừng nói những lời làm ba khổ, mẹ khổ nghe chưa, đừng nói những lời làm bạn bè khổ nghe chưa”. Khi chúng ta vỗ vào như thế là chúng ta có ý thức rất rõ, chánh niệm, tỉnh giác về cái miệng của chúng ta. Chúng ta rửa miệng hàng ngày khiến cho cái miệng của chúng ta không tỏa ra những lời cấu uế, ô nhiễm. Và mỗi ngày chúng ta rửa được như vậy tức là chúng ta tiếp xúc được với pháp môn thanh tịnh.

Làm chủ sáu căn

Ngày xưa có một vị tăng sinh đến hỏi một vị thiền sư: “làm thế nào để thấy rõ được chân tâm?” Vị thiền sư nói rằng: “khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, đừng khởi lên tâm ý điên đảo, vọng tưởng thì đó là tiếp xúc được với chân tâm”. Thừa đại chúng, thực tế là

như vậy. Người ta hỏi mấy lâu nay anh, chị đi tu là tu cái gì? Nếu chúng ta không hành trì hàng ngày thì chúng ta sẽ không biết cách nói, hoặc chúng ta nói nhưng không được người khác chấp nhận. Nếu chúng ta tu tập thật sự, quán chiếu thật sự, thì chúng ta sẽ nói rằng, mấy lâu nay tôi tu là tu đôi mắt, tu cái miệng, tu hai lỗ tai, tu cái lỗ mũi, tu cái thân, tu ý. Như vậy, một người biết tu tập, là luôn luôn tu tập sáu căn, làm cho sáu căn của mình luôn luôn thanh tịnh và làm chủ sáu căn, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần. Khi một vị làm chủ được sáu căn của mình, thì vị đó có khả năng thông dong, tự tại giữa đôi bờ sinh tử, sống giữa cảnh ngộ nào mình cũng thoải mái, an lạc cả.

Do đó, trong bài pháp thoại hôm nay, chúng tôi mong rằng quý vị về phải thực tập, cụ thể nhất là chúng ta rửa mặt hàng ngày. Có người nói rằng, rửa mặt sao mà lâu như vậy. Chúng ta rửa mặt lâu mà có

hạnh phúc thì nên làm, còn rửa mặt mà hấp tấp, không có hạnh phúc thì mau để làm gì. Vấn đề của chúng ta là vấn đề của hạnh phúc, an lạc, chứ không phải là vấn đề nhanh hay chậm. Nhanh mà hư việc, tai họa thì nhanh để làm gì? Chậm mà an toàn, hạnh phúc, thoải mái thì nên chậm. Như ngài Hòa thượng Đạo Quang, Ngài tu và đạt thiền rất cao. Quý vị biết không, Ngài rửa mặt và hai bàn tay của Ngài mát một tiếng đồng hồ, Ngài đi cầu hết một giờ. Ngài rửa tay không phải chỉ để rửa tay, mà rửa tay là một pháp tu, rửa mặt là một pháp tu. Còn chúng ta rửa tay mà không tiếp xúc được với pháp môn thanh tịnh, do đó chúng ta mong rửa tay cho rồi. Cho nên chúng ta có cảm giác bực bội khi rửa. Vì vậy, chúng tôi mong rằng, từ hôm nay quý vị phải về cố gắng thực tập cho được cách rửa trong chánh niệm, tỉnh giác.

NGƯỜI CÓ SỰ KHÔN NGOAN TRONG CUỘC SỐNG

*Thầy Thích Thái Hòa giảng cho học chúng Chánh Niệm
tại Thiền Đường Trăng Rằm, chùa Từ Hiếu, chiều ngày
04 tháng 05 năm Đinh Sửu (1997)*

Người khôn ngoan

Thế nào là một người có sự khôn ngoan trong cuộc sống?

Thưa đại chúng, người biết ngồi yên để lắng nghe người khác nói mà không khởi tâm phê phán, đó cũng là một người khôn ngoan.

Lại nữa, một người có khôn ngoan trong cuộc sống tức là người đó nhận ra lẽ sống ngay ở trong cuộc sống, người đó nhận ra đời sống hoàn toàn trong cái bất toàn. Ngay trong cái bất toàn mà mình nhận ra cái hoàn toàn và nuôi dưỡng cái hoàn toàn đó trong

từng động tác đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, tiếp xúc, ăn uống,...

Người có khôn ngoan trong cuộc sống là người tự mình biết đứng dậy, tự mình vươn lên từ cái thất bại, từ cái khổ đau và biết biến cái khổ đau thành cái an lạc, biến cái thất bại thành cái thành công. Người có khôn ngoan trong cuộc sống là người biết tế nhị trong từng lỗi nhỏ, khiến cho những lỗi nhỏ nhặt nhất không còn xảy ra trong đời sống hằng ngày của mình. Người có sự khôn ngoan trong cuộc sống tức là người đó biết hoàn chỉnh trong từng cái ý niệm sống, để cách sống và hành động sống đạt đến kết quả hoàn chỉnh.

Từ một bài kệ

Thưa đại chúng!

Cách đây 15 năm, mỗi lần từ chùa Phước Duyên đi lên chùa Từ Hiếu, tôi cứ nhìn lên Ái Nghĩa Đường của Từ Hiếu và đọc bài kệ tám câu chữ Hán. Đọc lần

đầu tôi không hiểu, càng đọc tôi càng không hiểu, không hiểu tôi càng đọc. Sau đó, gần 3 năm tôi có mặt ở Từ Hiếu thường xuyên, ngày nào tôi cũng nhìn lên Ái Nghĩa Đường để đọc bài kệ đó. Sau một thời gian dài đọc và chiêm nghiệm như thế, ý nghĩa và phương pháp của bài kệ mà các Tổ đã viết và treo lên đó đã vỡ ra trong chính đời sống của tôi. Bài kệ đó như thế này:

“Năng tri túc giả

Thiên bất năng bản.

Năng vô cầu giả

Thiên bất năng tiện.

Năng an ngộ giả

Thiên bất năng khôn.

Năng dưỡng tịnh giả

Thiên bất năng bệnh”.

Bài kệ đó được treo lên Ái Nghĩa Đường của chùa Từ Hiếu khi nào không ai biết, bởi vì bài kệ đó không ghi ngày tháng, cũng không ghi ai là tác giả. Tôi cứ đi tìm ai treo, người nào là tác giả, nhưng tìm mãi không ra. Bởi vì, các vị treo lên đó muốn nói cho người đời sau rằng, không phải hỏi ai treo, treo lúc nào, mà chỉ cần hiểu và hành trì, thì sẽ có kết quả lớn, sẽ có hạnh phúc và an lạc lớn.

“Năng tri tác giả

Thiên bất năng bản”.

Nghĩa là: người mà biết đủ thì trời đất không làm cho nghèo nàn.

“Năng vô cầu giả

Thiên bất năng tiện”.

Nghĩa là: người mà không có tâm tham cầu thì trời

đất không làm cho hèn mạt.

“Năng an ngộ giả

Thiên bất năng khôn”.

Nghĩa là: người mà có khả năng tiếp nhận được, tiếp xúc được với sự an lạc trong cuộc sống hàng ngày, trời đất không làm cho khôn đốn đi.

“Năng dưỡng tịnh giả

Thiên bất năng bệnh”.

Nghĩa là: người có khả năng nuôi dưỡng sự an tịnh, sự tinh táo trong đời sống hàng ngày của mình, thì trời đất không làm cho họ có một đời sống bệnh hoạn.

Sau khi chiêm nghiệm và cảm nhận sâu sắc bài kệ trên, tôi nhận ra thông điệp của người xưa muốn trao truyền lại cho thế hệ chúng ta hôm nay. Trao như thế,

ai nhận được thì cứ nhận. Cho nên, bài kệ đó không biết từ vị Tổ nào đã khắc và treo tại Ái Nghĩa Đường, nhưng có bao nhiêu người đến với chùa Từ Hiếu mà vẫn không thấy, vẫn không nhận ra. Quả thật, khi tụng kinh Pháp Hoa chúng tôi mới thám thía viên ngọc nằm trong ché áo, chúng ta cứ đi tìm, hết tìm chỗ này, lại tìm chỗ khác, nhưng viên ngọc nằm đó mà nhận không ra.

Tại Ái Nghĩa Đường chùa Từ Hiếu, bài kệ đó là một viên ngọc, Tổ đã viết và treo lên, chúng tôi nhận ra đó là bốn phương pháp sống của một con người khôn ngoan, người biết xây dựng hạnh phúc, an lạc cho chính bản thân mình. Chúng ta nghèo đi là vì chúng ta có quá nhiều lòng tham. Trong đời sống chúng ta có những cử chỉ, hành động bản tiện, đê tiện, hèn mạt là bởi vì chúng ta có quá nhiều tham vọng. Trong đời

sống, chúng ta không tiếp nhận được hạnh phúc, an lạc là vì chúng ta quá vô minh. Trong đời sống, chúng ta bị quá nhiều bệnh hoạn, bởi vì chúng ta cứ mãi dong ruổi tìm cầu cái bên ngoài mà không biết quay về ở nơi hải đảo tự thân.

Cho nên, để đạt đến sự hoàn chỉnh trong cuộc sống, để nhận ra được lẽ sống trong cuộc sống, đồng thời để có được an lạc ngay trong đời sống bất hạnh và khổ đau này, chúng ta sẽ có bốn phương pháp thực tập như sau:

Phương pháp thực tập thứ nhất: phải có chánh niệm, tỉnh giác

Chúng ta phải biết rằng, chúng ta có đủ tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý, tâm. Chúng ta có đầy đủ, trọn vẹn các căn như vậy là chúng ta đã có phước đức lớn rồi. Còn tài,

sắc, danh, lợi, những cái đó đầy cảm dỗ, chúng làm cho ta có thể dong ruổi, tìm cầu và chúng sẽ làm cho ta nghèo đi. Do đó, phương pháp thực tập là chúng ta phải biết đủ và dừng lại ngay. Dừng ở đâu? Dừng lại nơi thân tâm này để tu tập. Người nhận ra được mình có đầy đủ sáu căn và đầy đủ được như vậy là nhờ phước đức nhiều đời. Người nhận ra được điều đó không phải là người khôn ngoan hay sao?

Phương pháp thực tập thứ hai: hạnh không dong ruổi, mong cầu

Không mong cầu ở đây tức là không để sáu căn của mình chạy theo, đi tìm sáu trần bên ngoài, sáu đối tượng bên ngoài là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Bởi vì, chúng ta đẩy tâm, ý thông qua sáu căn để dong ruổi sáu đối tượng bên ngoài, nên càng dong ruổi, càng tìm cầu thì càng làm cho tâm của chúng ta

càng bản tiện, càng làm cho chúng ta hèn mạt, càng làm cho chúng ta tầm thường đi.

Phương pháp thực tập thứ ba: biết tiếp xúc và nhận ra được sự an lạc ngay trong chính đời sống của chúng ta

Bài kệ nói rằng:

“Năng an ngộ giả

Thiên bất năng khôn”.

Người nhận ra được, tiếp xúc được với sự an lạc của mình ngay trong đời sống này, thì trời đất không làm cho mình khôn đốn đi. Như vậy, phương pháp thực tập của người khôn ngoan trong đời sống tức là người đó nhận ra được hạnh phúc là ở đây và bây giờ. Do đó, vị đó luôn luôn có được cái pháp gọi là “hiện pháp lạc trú”.

**Phương pháp thực tập thứ tư: phải biết nuôi dưỡng
sự an tịnh, sự tĩnh táo trong đời sống hàng ngày**

Chúng ta có thể loại trừ tất cả các loại bệnh, mà trong đó có một loại bệnh trầm kha, bệnh kinh niên của hết thảy chúng sanh, đó là bệnh sinh-tử. Khi bệnh sinh-tử được giải quyết rồi thì bệnh ung thư không là cái gì đối với chúng ta nữa cả. Bệnh sinh-tử được gọi là bệnh trầm kha nhất, nó có thể được trị liệu bằng phương pháp nuôi dưỡng sự an tịnh trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Do đó, ai không nuôi dưỡng sự an tịnh trong đời sống hàng ngày của mình, thì người đó là một người vụng về nhất trong đời.

Thưa đại chúng! Một người có sự khôn ngoan trong cuộc sống là người mà sau khi nhận ra được lẽ sống, thì họ bắt đầu thiết lập đời sống hạnh phúc, an lạc cho chính bản thân mình. Không phải chỉ một ngày mà nhiều ngày, không phải chỉ nhiều ngày mà nhiều

năm, không phải chỉ nhiều năm mà nhiều đời, nhiều kiếp. Khi đã nhận ra được lẽ sống, họ không những chỉ thiết lập đời sống hạnh phúc cho chính bản thân mình, mà còn cho cả dòng họ, tổ tiên của mình, không những cho xóm làng của mình, quê hương xứ sở của mình, mà còn cho hết thảy loài người, không những thiết lập đời sống hạnh phúc cho loài người, mà còn cho hết thảy chư thiên, hết thảy chúng sinh.

Nhưng chúng ta muốn thiết lập được đời sống an lạc ngay trong đời sống của chúng ta, của mọi người, của mọi không gian, thì trước hết, chúng ta phải nhận ra cho được cái lẽ sống trong cuộc sống. Còn nếu như trong cuộc sống, chúng ta không nhận ra được lẽ sống, thì bao nhiêu cái khôn ngoan của chúng ta cũng chỉ là khờ dại mà thôi. Thừa đại chúng, đem hàng tỷ cái mà người đời cho là khôn ngoan nhất trong cuộc đời để đổi lấy cái ngu nhất của bậc Thánh, thì chắc chắn bậc

Thánh cũng chỉ mỉm cười từ chối mà không đổi.

Thưa đại chúng!

Chiều hôm nay quý vị thiền đàm rất sôi nổi và rất hay. Mỗi vị trình bày mỗi khía cạnh rất sâu sắc và thật thú vị. Sau khi chúng ta chấm dứt buổi thiền đàm và ngày chánh niệm hôm nay, quý vị sẽ trở về trú xứ của mình tùy theo chức năng của quý vị, người làm cha, người làm mẹ, người làm chồng, người làm vợ, người làm dâu, người làm con... Chúng ta hãy cố gắng hoàn thành thật hoàn chỉnh những chức năng của mình đang có trách nhiệm và chúng ta phải nhận ra cho được lẽ sống trong từng lãnh vực đó, thì chúng ta mới nuôi dưỡng được cái hạnh phúc, an lạc trong đời sống hàng ngày của chúng ta, và chúng ta mới có cơ hội để thực tập ngày chánh niệm sắp tới với đại chúng vào ngày 18 tháng 05 năm Đinh Sửu.

HẠNH KHÔNG TRANH CÃI

Pháp thoại Thầy Thích Thái Hòa giảng cho học chúng Chánh Niệm tại Thiền đường Trăng Rằm, Tổ đình Từ Hiếu, mùa Thu năm 1997.

Sự thật là vậy

Thưa đại chúng! Ngày xưa khi đức Thế Tôn còn tại thế, ở Ấn Độ có 62 học thuyết. Trong 62 học thuyết đó, họ tranh cãi nhau về nhiều mặt, từ mặt hiện thực đến mặt siêu hình, từ mặt vật lý đến mặt tâm lý. Lúc bấy giờ, xã hội Ấn Độ cũng có hơn 90 tôn giáo đang sinh hoạt và lẽ đương nhiên mỗi tôn giáo đều có mỗi quan điểm riêng về cách tu tập, cũng như quan điểm riêng về thần linh của mình.

Có một lần ở trong hội chúng, đức Phật giảng dạy về nghiệp lực. Đức Phật dạy rằng:

“Trong ba nghiệp thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý

ngiệp thì ý nghiệp là quan trọng nhất. Ý nghiệp có khởi sinh, có suy nghĩ kỹ càng trước khi hành động mới đưa đến thẩm lự, tức là phán xét nên làm hay không nên làm. Sau khi đã phán xét nên làm hay không nên làm, ý nghĩ đó mới bắt đầu phát khởi ở nơi thân và ngữ. Như vậy, ý nghiệp là chủ đạo khiến cho thân và ngữ hành động. Nếu ý nghiệp duyên vào các phiền não tham, sân, si..., thì thân hành động và miệng mới biểu lộ ra chất liệu tham, sân, si trong đời sống hằng ngày. Nếu ý nghiệp duyên vào các thiện tâm như vô tham, vô sân, vô si ở nơi tâm thức của chúng ta, thì thân và ngữ mới biểu hiện ra chất liệu của vô tham, vô sân, vô si trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Bởi vậy, ý nghiệp là quan trọng nhất. Nếu ý đã nghĩ đến điều ác thì không có điều ác nào mà thân không làm và ngữ không nói. Nếu ý đã nghĩ đến điều thiện, duyên vào điều thiện nơi tâm, thì không có điều thiện nào mà thân và ngữ không biểu

hiện trong đời sống hàng ngày của chúng ta”.

Ở trong hội chúng, đức Thế tôn đã rống lên tiếng rống sư tử ấy làm khiếp đảm, làm roi rụng những nhận thức sai lầm về nghiệp. Tiếng rống đó đã làm rung động đến các trung tâm tu học của các ngoại đạo thời bấy giờ. Có nhiều vị giận lắm và tìm đến tranh cãi với đức Phật. Đức Phật mỉm cười và nói: “Này hỡi các du sĩ! Quý vị nói rằng trong ba nghiệp thì thân nghiệp là quan trọng nhất. Vậy các vị hãy chứng minh cho Như Lai nghe!”. Các du sĩ ngoại đạo đó nói: “Đức Cồ Đàm có thấy không? Muốn giết người thì thân giết, thân cầm dao, thân đi tìm kiếm và thân đâm, chém, chú ý nghiệp đâu? Cho nên, trong ba nghiệp, thân nghiệp là quan trọng hơn hết”. Sau khi nghe du sĩ ngoại đạo trả lời như thế, đức Phật mỉm cười và nói: “Này hỡi các du sĩ! Như Lai cũng nghe trong tôn giáo của các bạn dạy rằng, không được giết

người, không được giết hại chúng sinh. Thế thì, một tu sĩ hay một tín đồ của bạn khi ngủ dậy, từ trên giường bước xuống đất đạp kiến chết, đạp những loài sâu bọ chết, nếu cần xét xử người đó có phạm tội hay không phạm tội, phạm giới giết hay không phạm giới giết, thì quý vị phải xét xử như thế nào?”

Các tu sĩ ngoại đạo trả lời: “Thưa đức Cồ Đàm. Nếu những tu sĩ hay tín đồ của chúng tôi từ trên giường bước xuống, nếu vô ý mà đạp những loài chúng sinh chết thì tội nhẹ hơn, còn nếu cố ý mà đạp những loài chúng sinh chết thì tội nặng hơn”.

Đức Phật mỉm cười, ngài nói: “thế thì tôi có nói điều gì khác đâu. Tôi nói trong ba nghiệp thân, ngữ, ý, thì ý nghiệp là quan trọng hơn cả. Bây giờ đây quý vị cũng nói giống tôi đó thôi, chứ tại sao quý vị lại đến đây tranh cãi với tôi. Quý vị nói nếu vô ý mà đạp chết các loài chúng sinh thì tội nhẹ, còn cố ý mà đạp các loài

chúng sinh chết thì tội nặng. Như vậy, ý nghiệp là chủ ý trong vấn đề tạo nghiệp”. Sau đó đức Phật nói rằng: “Như Lai không thích tranh cãi với đời, chỉ có đời mới ưa tranh cãi với Như Lai mà thôi”.

Người nào sống đời sống không ưa tranh cãi thì người đó sẽ có hạnh phúc lớn, trong đời sống của người đó vắng bật tất cả mọi thứ phiền não, mọi sự lo âu, mọi sự tranh giành hơn thua. Trong đời sống, người nào ưa tranh cãi, thì người đó mất hết sinh lực của sự sống, người đó có lo âu, sợ hãi; kẻ nào ưa thắng bại thì chính kẻ đó đau khổ trước hết. Như Lai không ưa tranh cãi với đời, cho nên, sự lo âu, sợ hãi về hơn thua không xảy ra trong đời sống của Như Lai. Như Lai không ưa tranh cãi với đời, cho nên, sự oán đối giữa cuộc đời không có mặt trong đời sống của Như Lai.

Tranh cãi, ưa tranh cãi, tất nhiên sẽ có thua và có hơn.

Người tranh cãi mà hơn thì tâm sanh kiêu mạn, tâm sinh tự đắc, tâm sinh tự thị. Cái kiêu mạn, tự thị, tự đắc, tất cả những cái đó làm cho cuộc đời mình nghèo đi, khổ đau nhiều hơn, buồn chán nhiều hơn. Người tranh cãi mà thua, thì mặc cảm, xấu hổ sẽ xảy ra trong đời sống của người đó. Như vậy, tranh cãi hơn cũng đau khổ, mà tranh cãi thua cũng đau khổ. Muốn thoát ly sự khổ đau, thì phải thực tập hạnh không tranh cãi trong đời sống của chúng ta.

Vô tránh tam muội

Thưa đại chúng, trong những vị đại đệ tử của đức Phật, ngài Tu Bồ Đề đã được đức Phật ca ngợi là vị đệ tử không thích tranh cãi số một. Vì sao? Bởi vì ngài Tu Bồ Đề tu tập đạt được vô tránh tam muội, nghĩa là vị đó sống đời sống không tranh cãi, nên tâm của vị đó luôn luôn an trú ở trong chánh niệm, tỉnh giác. Chỉ có an trú ở trong chánh niệm, tỉnh giác

chúng ta mới không bị rơi vào tình trạng tranh cãi. Nếu tâm không an trú ở trong chánh niệm, tỉnh giác thì sân sẽ khởi lên, và khi sân khởi lên sẽ dẫn chúng ta đến với sự tranh cãi. Khi sân không khởi lên, thì sự tranh cãi khó mà xuất hiện trong đời sống của chúng ta. Tâm luôn luôn an trú trong chánh niệm, tỉnh giác thì tham không khởi lên; tham không khởi lên thì khó mà đẩy chúng ta đến với chiến trường tranh cãi. Chúng ta tranh cãi là do quyền lợi, do danh, do địa vị, do quan điểm,... Tất cả những tranh cãi đó cũng có gốc rễ từ tham mà ra. Người và những loài vật thấp kém do tham ăn nên tranh cãi nhau về ăn, ăn thế nào cho ngon, nấu như thế nào cho ngon, uống cái gì cho ngon,... Tất cả những cái đó đều là sinh hoạt của những loài người mang bản năng thấp kém. Và đương nhiên sau cuộc tranh cãi đó, nếu không chế ngự được, không có chánh niệm, tỉnh giác thì cuộc hội họp đó trở thành ra một bãi chiến trường và sau

bãi chiến trường đó, người được, kẻ thua đều là nạn nhân của sự khổ đau.

Do đó, một vị tu tập chánh niệm, tỉnh giác đạt được vô tránh tam muội thì tâm của vị đó luôn an trú ở trong chánh niệm tỉnh giác, cho nên tham không khởi lên. Tham mà khởi lên thì đương nhiên có sự tranh cãi, kinh doanh tranh cãi theo kiểu kinh doanh, buôn bán tranh cãi theo kiểu buôn bán, vua quan tranh cãi theo kiểu vua quan, và khi đã tranh cãi thì khổ đau, oán kết, hận thù xảy ra. Hạt giống khổ đau, oán kết, hận thù đó sẽ rơi vào tâm thức của chúng ta, nó lưu trú trong tiềm thức của chúng ta, khi có cơ duyên nó sẽ bung khởi ra. Bởi vậy, trong hàng đệ tử của đức Phật, ngài Tu Bồ Đề là một vị được đức Phật ca ngợi là vị có đời sống không tranh cãi, ngài đã đạt được vô tránh tam muội.

Vô tránh tam muội là gì? Vô tránh tam muội tức là vị

đó có tâm luôn luôn an trú trong chánh niệm, tỉnh giác. Vì đó ý thức rất rõ mình đang đứng, đang nằm, ngồi, nói năng, tiếp xúc, ý thức rất rõ về mọi động tác của mình, ý thức đó là ý thức của chánh niệm, tỉnh giác, chứ không phải ý thức theo kiểu vọng thức. Ý thức đó có gốc rễ từ vô si. Còn nếu chúng ta có ý thức từ nơi si thì nó sẽ đẩy chúng ta đi tới tà kiến và tranh cãi. Hai người còn đang tranh cãi với nhau, ai cũng đang có ý thức cả, nhưng ý thức đó là ý thức của si, ý thức của bản ngã, cho nên ai cũng lựa những lời thật cay độc để bắn ra cho đối phương phải gục đầu, gục đầu bằng ngôn ngữ chứ không phải bằng vũ khí, ngôn ngữ cũng là một loại súng bắn người, giết người một cách khủng khiếp.

Thưa đại chúng!

Ngày hôm nay chúng ta tu tập chánh niệm, chúng ta quán chiếu thật sâu sắc về hạnh không tranh cãi, nhưng

có nhiều người nói rằng: dạ bạch Thầy, chúng ta tu mà không tranh cãi chi hết thì buồn lắm, phải tranh cãi mới thú vị, như một triết gia cận đại đã nói “sau sự tranh cãi thì chân lý sẽ được bùng vỡ”.

Tôi đã trả lời rằng, tôi không phải là triết gia, cũng không phải là đạo sĩ, tôi chỉ là thầy Thái Hòa thôi. Nhưng theo tôi “sau sự tranh cãi thì khổ đau sẽ bùng vỡ cả hai bên”.

Không phải đức Phật dạy chúng ta tu tập có nghĩa là chúng ta câm, mà ngài dạy chúng ta phải nói và phải nói ở trong chánh niệm. Đức Phật đề nghị chúng ta trình bày, nhưng trình bày ở trong chánh niệm. Khi người khác trình bày thì chúng ta theo dõi hơi thở và lắng nghe thật sâu. Đức Phật không cấm chúng ta trình bày vấn đề, nhưng vấn đề đó phải thiết thực, giải quyết được khổ đau của chúng ta, còn nếu chúng ta chỉ nêu lên những vấn đề mà đến khi chết rồi

chúng ta vẫn không giải quyết được thì không có lợi ích chi cả.

Hiện thực từ cuộc sống

Thưa đại chúng!

Ngày xưa có mấy vị đệ tử của đức Phật, họ đến hỏi đức Phật như thế này: “Bạch Như Lai, sau khi ngài chết, ngài đi về đâu? Thế giới này là hữu cùng hay vô cùng? Thế giới này là hữu biên hay vô biên?”.

Ngài cười và nói rằng: “Này các Tôn giả ơi! Như Lai nói cho các Tôn giả như thế này: một người đang bị tên độc bắn vào, việc trước tiên chúng ta phải làm gì để cứu người bị tên độc bắn vào? Có nên hỏi rằng, tên độc này do ai bắn? Tên độc này được bắn từ đâu? Tên độc này bị tẩm thuốc gì mà độc hại như thế? Hay chúng ta phải tới và nhổ tên độc ra khỏi cơ thể người bị bắn, rồi băng bó vết thương lại cho họ?”.

Vị đệ tử nói rằng: “Bạch đức Thế Tôn, chúng ta nên chạy tới ôm người bị tên độc bắn vào, nhổ tên độc ra khỏi cơ thể của họ và bôi thuốc vào cho họ”.

Đức Phật nói: “Cũng như vậy, bao nhiêu chuyện siêu hình, bao nhiêu chuyện gì Như Lai cũng biết hết, nhưng mà Như Lai không nói; Như Lai chỉ nói những gì mang tính hiện thực, giải quyết được vấn đề sinh tử cho chúng sinh”. Cũng vậy, một người có lương tâm, muốn chữa trị người bị tên độc, thì việc trước tiên là phải ôm người trúng độc lại, nhổ tên độc ra và làm thuốc cho họ, chứ không phải để người trúng độc quằn quại như vậy, còn mình chỉ quan tâm đến tên độc này làm bằng cái gì, tẩm thuốc gì, bắn từ đâu và ai bắn. Chúng ta cứ ngồi tranh cãi nhau như thế, còn nạn nhân thì đau đớn cho đến chết. Cho nên chuyện không đáng tranh cãi, mà phải giải quyết hiện thực. Giáo pháp của Như Lai là giáo pháp hiện thực, giải quyết

triệt để vấn đề khổ đau cho chúng ta, đem lại sự an lạc triệt để cho chúng ta, chứ không phải bàn luận về an lạc, về khổ đau. Giáo pháp của Như Lai chỉ thẳng khổ đau và chỉ thẳng phương pháp diệt khổ.

Thưa đại chúng! Giáo pháp của đức Phật là giáo pháp giải quyết triệt để khổ đau bằng đời sống chứng nghiệm hiện thực, chứ không phải chỉ bằng khái niệm. Do đó, khi quý vị tụng kinh, đọc kinh, quý vị sẽ thấy rằng đức Phật không hề lý luận, đức Phật chỉ đưa ra các hiện pháp chứng nghiệm mà ngài đã đạt được để trao truyền cho chúng ta mà thôi, chứ không phải là một mớ kiến thức hay khái niệm được tích lũy. Do kinh là những gì ngài đã chứng nghiệm được và nói ra cho chúng ta, cho nên không còn có gì để tranh cãi nữa. Do đó, đức Phật luôn an lạc, thanh thoi, ngài luôn luôn sống thoải mái là bởi vì, trong đời sống, ngài không còn gì để tranh cãi nữa.

Năng lượng thực tập

Bây giờ chúng ta tu tập, chúng ta muốn có đời sống an lạc, hạnh phúc, thoải mái thì chúng ta phải thực tập hạnh không tranh cãi. Giả như quý vị đi đến đâu mà người khác muốn đặt vấn đề với chúng ta, ưa tranh cãi với chúng ta, nhưng chúng ta chỉ ngồi yên lặng để cho họ nói, ngay cả khi người khác chỉ trích chúng ta, chúng ta cũng chỉ theo dõi hơi thở và mỉm cười thôi, thì lời chỉ trích của đối phương sẽ mất dần hiệu năng. Ngay cả khi họ khen chúng ta, chúng ta cũng ngồi tĩnh bỡ và theo dõi hơi thở, thì người khen đó cũng không còn dám khen tiếng thứ ba. Quý vị hãy thực tập và quý vị sẽ thấy, người khác khen chúng ta mà không dám khen tiếng thứ ba nữa, chứ đừng nói là chỉ trích, và khi đó đối phương sẽ thay đổi thái độ tức khắc. Nhưng khi đối phương khen chúng ta, mà chúng ta cứ ngúc, ngúc, chúng ta ngúc

chùng nào thì đối phương càng nói xảo trá với chúng ta chùng đó. Hoặc khi đối phương chỉ trích chúng ta, nhưng chúng ta không làm chủ được tâm ý, mặt của chúng ta đỏ bừng lên, đó là lúc chúng ta rơi vào cái bẫy của đối phương, khi đó chúng ta bắt đầu tranh cãi, bởi vì đối phương muốn chúng ta như thế. Nhưng nếu chúng ta vượt ra ngoài cái bẫy của đối phương, chúng ta không tranh cãi, thì đối phương sẽ mất dần nhuệ khí.

Điều này quý vị hãy thực tập. Quý vị chỉ thực tập trong hai tuần thôi, quý vị sẽ thấy kết quả lạ lùng. Chính tôi đã thực tập điều này và tôi đã thấy được kết quả đó nơi chính bản thân tôi. Khi chúng ta thực tập sâu như vậy rồi, người khác có thích chỉ trích chúng ta, thì họ chỉ trích chúng ta sau lưng thôi, họ không dám chỉ trích trước mặt chúng ta nữa và khi họ là như vậy, thì họ chỉ còn nửa gan mà thôi.

HƯỚNG ĐI CỦA NGƯỜI ĐỆ TỬ PHẬT QUA MỌI THỜI ĐẠI

Thưa đại chúng!

Hôm nay là ngày 22 tháng 9 năm Nhâm Ngọ, tức là ngày 27 tháng 10 năm 2002, tại thiền đường Như Lai chùa Phước Duyên, chúng tôi có bài pháp thoại “Hướng đi của người đệ tử Phật qua mọi thời đại”.

Có sáu chất liệu để tạo ra hướng đi của người đệ tử Phật qua mọi thời đại.

Bước đi thực tiễn và siêu việt

Chúng ta chỉ có hạnh phúc, chúng ta chỉ có an lạc, khi chúng ta có bước đi thực tiễn và trong bước đi thực tiễn đó, chúng ta lại có sự siêu việt. Nếu chúng ta chỉ đi những bước đi thực tiễn thôi, thì chúng ta

không thể có hạnh phúc được, vì bước đi thực tiễn là bước đi mang đầy bản năng và nghiệp lực. Và nếu chúng ta chỉ có bước đi siêu việt thôi, thì bước đi của chúng ta sẽ hỏng đất.

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

Thực tiễn là chúng ta có thân và tâm. Trong mỗi chúng ta ai cũng có thân và tâm, đó là cái thực tiễn trong mỗi chúng ta. Chúng ta có tâm và trong tâm của chúng ta lại có Phật tính. Ai cũng có tâm cả, cho

nên tâm là cái thực tiễn của thân. Nếu thân mà không có sự có mặt của tâm, thì thân đó sẽ không còn hoạt động được. Thường thường người ta hay nghĩ rằng thân là thực tiễn của tâm, nhưng dưới cái nhìn của thiền quán, ta thấy rằng tâm mới là thực tiễn của thân. Nếu thân nào vắng tâm, thì thân đó trở thành gỗ đá, trở thành xác chết. Thân ta cử động được là bởi trong thân ta có tâm, có ý thức.

Trong chiều sâu của tâm có Phật tính, cho nên Phật tính là cái siêu việt của tâm. Nhưng Phật tính lại là thực tiễn của sự giác ngộ. Không có sự giác ngộ nào mà không có mặt của Phật tính.

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

Đại chúng có nhận ra được điều này không? Nhận ra được thì mời đại chúng ngồi thẳng dậy, chúng ta cùng nghe chuông và thở trong sự tỉnh giác.

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

Một số giới trẻ hỏi tôi: “Thưa thầy, chúng con không xuất gia, và chúng con cũng không thành lập đời sống lứa đôi, đời sống gia đình, như vậy thì chúng con có hạnh phúc được không? Bởi vì có đôi người nói, nếu không đi xuất gia thì phải lập gia đình, mà không lập gia đình thì phải đi xuất gia, hai con đường đó hãy chọn lấy một”. Tôi trả lời cho quý

vị trẻ đó: đi xuất gia chưa hẳn đã có hạnh phúc, mà ở đời chưa hẳn đã không có hạnh phúc, hoặc ngược lại. Vấn đề không phải là xuất gia hay tại gia, vấn đề không phải là có chồng hay không có chồng. Vấn đề là trong đời sống của chúng ta có được chất liệu của chánh niệm tỉnh giác hay không. Nếu có chất liệu chánh niệm và tỉnh giác, thì bất cứ ai, lúc nào và ở đâu, dù xuất gia hay tại gia, đời sống lứa đôi hay không đời sống lứa đôi, chúng ta đều có khả năng chế tác ra hạnh phúc được cả. Vì sao? Vì chánh niệm, tỉnh giác giúp cho ta có chủ quyền thật sự trong đời sống của chúng ta. Đi xuất gia mà không có chủ quyền trong đời sống xuất gia, thì làm sao xuất gia có hạnh phúc được? Sống trong đời sống lứa đôi mà không có chủ quyền, thử hỏi làm sao chúng ta có được hạnh phúc? Vậy, làm thế nào để có chủ quyền? Muốn có chủ quyền thì mình phải có chánh niệm, tỉnh giác. Và khi đã có chánh niệm,

tỉnh giác thì ở dạng nào, chúng ta cũng có hạnh phúc cả. Hạnh phúc 100%. Vì sao như vậy? Vì khi có chánh niệm, tỉnh giác, tức là mình đã có chủ quyền trong đời sống của chính mình, mình đã có tự lập trong đời sống của chính mình, mình đã được sự bảo hộ trong đời sống của chính mình. Mình xuất gia mà không được bảo hộ bởi Tăng thân, thì sự xuất gia đó làm sao đem lại được hạnh phúc! Mình lập gia đình mà không có sự bảo hộ của hạnh phúc gia đình, thì làm thế nào mình có được hạnh phúc! Cho nên, là người đệ tử Phật, mình phải thấy rất rõ: bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào, bất cứ lứa tuổi nào mà biết thực tập chánh niệm, tỉnh giác mọi lúc và mọi nơi, thì tức khắc mình có an lạc. Khi mình thực tập chánh niệm, tỉnh giác như vậy, thì mình không còn phóng tâm ra ngoài và không còn săn đuổi những cái bên ngoài. Mình không săn đuổi cái bên ngoài, dù cái đó là những quyền lực tối cao, thì mình sẽ có

hạnh phúc, mình sẽ có chủ quyền.

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

Làm thế nào để mình có được chủ quyền? Mình có chủ quyền để đấu tranh với ai? Và ai cho mình chủ quyền? Ai cho chị Sen chủ quyền? Có phải anh Đức không? Anh Đức không thể cho chị Sen chủ quyền được, mà chị Sen cũng không thể cho anh Đức chủ

quyền được. Mỗi người phải có chánh niệm tinh giác, để lấy lại chủ quyền trong đời sống của mình. Chủ quyền không có ai cho ai được cả! Chủ quyền nằm ngay nơi thân tâm của những ai đang có chánh niệm tinh giác. Chủ quyền của cuộc sống là cái siêu việt có mặt trong cái thực tiễn. Khi một người thực tập chánh niệm tinh giác, người đó không có thái độ ỷ lại và thái độ đổ lỗi. Trong khi thực tập chánh niệm tinh giác, mà mình không có thái độ ỷ lại và đổ lỗi, thì ngay nơi đó mà mình thành tựu được hạnh phúc, mình sẽ có bước đi rất siêu việt, siêu việt ngay trong cái không ỷ lại, không đổ lỗi đó.

Ngày xưa, đức Phật đâu có ỷ lại. Nếu ngài ỷ lại thì ngài sẽ không bao giờ thành Phật được. Ỷ lại là tính vốn có nơi cuộc sống chúng ta. Ỷ lại nơi mình còn trẻ, ỷ lại mình có trí thức, ỷ lại vào dòng họ của mình, vào quê hương của mình,... Cho nên, khi đã ỷ lại thì

không thể tự mình đứng dậy và đi lên được. Nếu mình sống mà ỷ lại, thì cũng như mình đã chết rồi; hoặc nếu chưa chết, thì cũng giống như một đứa con nít vậy, chưa thể gọi là trưởng thành.

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

Có một nhà xã hội học và tâm lý học Tây phương vào thập niên 60-70 của thế kỷ 20, ông Erich Fromm, ông nói: “Vấn đề đối với thế kỷ 19 là Thượng đế chết, còn vấn đề đối với thế kỷ 20 là nhân loại đã chết”. Dưới cái nhìn của nhà triết gia này, thì con người

không còn là con người nữa, con người trở thành máy móc, trái tim con người không còn rỉ được máu, mà nó rỉ toàn xăng, toàn dầu cả thôi.

Kể ra, ông nhìn cuộc đời như vậy cũng đúng, nhưng cũng hơi buồn phải không đại chúng?

Còn tôi thì tôi không nhìn như vậy. Tôi nhìn con người vẫn là con người trọn vẹn, dù có qua đi bao thời gian. Thượng đế vẫn còn đó, con người vẫn còn đó, mọi chuyện vẫn còn đó, chỉ có một cái thiếu đi ở nơi con người, đó chính là chánh niệm tỉnh giác. Khi chánh niệm tỉnh giác không còn, thì tất cả đều không còn, không kể là thế kỷ 21, 20, hay 19. Nhưng nếu con người vẫn còn chánh niệm tỉnh giác, thì con người vẫn còn nguyên vẹn với mọi sự hiện hữu của nó. Nếu con người có thực tập chánh niệm tỉnh giác, thì có thể Thượng đế không còn ở bên ngoài, mà Thượng đế sẽ còn ở bên trong. Thượng đế ở bên

trong là gì? Đó chính là chủ quyền mà mỗi người phải tự chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Mỗi con người phải tự sáng tạo và thiết kế đời sống của chính mình.

Nếu chúng ta không có chánh niệm tỉnh giác, thì trong tương lai Thượng đế sẽ chết, bởi vì không còn ai đi đến nhà thờ. Phật cũng chết, bởi vì sẽ không còn ai đi đến chùa. Không có chánh niệm tỉnh giác, Thượng đế chết, Phật chết, con người chết, thiên nhiên chết, môi trường chết..., chết hết. Nhưng nếu ta có chánh niệm tỉnh giác thì Thượng đế vẫn còn, Phật vẫn còn, mọi chuyện giữa trần gian này vẫn còn một cách nguyên vẹn.

Không có chánh niệm tỉnh giác, cha mình đang sống đó cũng chết, mẹ mình đang sống đó cũng chết, vợ mình, chồng mình, con mình, anh chị em, bạn bè mình đang sống đó cũng chết. Quý vị có thấy gia

đình mình đang sống đó mà chết không? Nếu thiếu chánh niệm tỉnh giác, thì dù có sống cùng nhau nhưng có thấy được nhau đâu. Mở mắt cũng chỉ nhìn nheo nheo vậy thôi! Cứ mãi lo chạy vạy công ăn việc làm. Ban ngày đi đến các công sở kiếm ăn, giành nhau chức vụ, quyền lực; tối về lại kéo vào nhà hàng, ăn uống rượu chè no say, đến lúc mặt đỏ bừng lên, chệnh choạng về nhà. Ngủ. Sáng dậy lại tiếp tục kiếm ăn. Cuộc đời như vậy có gì đáng để bàn nữa đâu. Con người là cái gì? Có thấy được gì ngoài sự tranh giành lẫn nhau về quyền lợi, tiền bạc, mức lương..., rồi về nhà, cha mình đó, mẹ mình đó, vợ con mình đó, mà mình đâu có thấy, chỉ thấy toàn những hình ảnh nhảm nhí trên tivi. Mỗi ngày, cuộn phim đời mình chỉ diễn ra có như thế và sẽ kết thúc cuộc đời một cách kỳ cục và vô vị như thế.

Vì vậy, ông Erich Fromm nói: “Thế kỷ 20 con người

đã chết” là vậy. Và đến thế kỷ 21, ông sẽ lại nói: thiên nhiên và môi trường cũng chết sạch cả luôn.

Đại chúng thấy cách đây khoảng 20 năm, mình đi ở thành phố Sài Gòn đâu có bịt mũi, che mặt. Khi tôi ở Sài Gòn, cũng hơn 20 năm rồi, chiều chiều ở tu viện học xong, tôi đi bộ đến những quầy sách, tìm đọc và mua sách, nhưng mà tôi đâu có bịt mũi. Nhưng chắc chắn rằng bữa nay nếu có đi, thì cũng phải bịt mũi rồi. Không những ở thành phố lớn, mà ngay cả đến những vùng quê cũng vậy. Với cái đà này, thì con người sẽ chuốc lấy những tai nạn rất lớn trong đời sống của mình. Biết bao nhiêu bệnh hoạn sẽ trỗi dậy trong đời sống. Mình càng có con nhiều chừng nào, thì mình càng lo lắng, càng ngất ngư nhiều chừng đó. Trong thực phẩm ngày nay vốn đã bị ô nhiễm rồi, nhưng con người u mê đến nỗi lại còn muốn khai thác thực phẩm cho có thêm lợi nhuận, bất kể đến sự

an toàn của đồng loại.

Có một hôm tôi được mời dự trai tăng, trên bàn dọn rất nhiều món ngon và lạ, có món chả cao cấp Đài Loan trông như thật vậy. Tôi nhìn đĩa chả, tôi cười. Và trong suốt bữa ăn, tôi chỉ chọn gắp rau mà thôi. Bởi tôi biết, đó là cái ngon không thật và không bền. Nếu mình không có chánh niệm tỉnh giác, thì mình sẽ bị nhiều tai họa do ăn phải thức ăn bị ô nhiễm. Rồi thân tâm mình cũng sẽ bị ô nhiễm, bị tai họa lây. Mà có phải mình ráng chịu một mình đâu! Những người thân yêu của mình đều bị ảnh hưởng cả. Ví dụ thầy mà đau, thì những học trò của thầy đau có yên, phải thăm phải viếng, phải hỏi, phải lo lắng. Cho nên, mình gắp một miếng chả, thì mình phải biết miếng chả này an toàn đến mức nào. Muốn biết như vậy, chỉ có chánh niệm tỉnh giác.

Quý vị phải biết đấy! Quý vị nào chưa biết thì mua

về một ít chả chay Đài Loan dùng thử, ngon lắm! Nhưng mà sau cái ngon đó là một cái khó gỡ, mình ăn cái ngon đó xong, thì nó sẽ đi vào trong máu mình và sẽ tạo ra những cái bất hạnh cho chính mình. Có đôi người đến giờ vẫn cứ đèo queo ưa ăn thịt, trong lúc đó tất cả những heo, bò, gà, vịt người ta đã hóa học hóa cả. Heo, bò, cá, tôm,... đều được nuôi bằng những chất hóa học hết. Thế mà con người vẫn cứ đèo queo để mà ăn những thứ thực phẩm như vậy, thì trước sau gì con người cũng sinh ra nhiều trí tuệ lậu mà ngày trước cha ông mình không có. Cho nên mình phải có chánh niệm tỉnh giác trong lúc ăn và phải nghị lực lắm, chứ không phải đơn giản đâu.

Đứng trước một đĩa rau muống chiên và một đĩa chả cao cấp Đài Loan, Hồng Kông, mình phải hết sức nghị lực, và bản lĩnh lắm thì cái đĩa của mình mới chạm được vào đĩa rau muống chiên. Còn nếu mình

không có bản lĩnh, mình ăn theo nghiệp lực, thì đương nhiên mình sẽ chạm vào nơi đĩa chả chay Đài Loan, dù là ăn chay. Cho nên mình vẫn ăn chay theo nghiệp lực, chứ không phải ăn chay theo bản nguyện. Và khi mình ăn chay theo nghiệp lực, thì mình vẫn đi theo cái dòng nghiệp của mình và mình không làm thay đổi được dòng nghiệp thức để mà thăng tiến. Đây là điểm mà quý vị cần phải chú ý trong khi tu tập. Rất nhiều người cứ nghĩ rằng: “Tôi ăn chay như vậy là giải thoát”. Nếu ăn chay mà giải thoát, thì bò với trâu nó giải thoát trước mình, bởi vì bò và trâu ăn cỏ! Ta ăn chay, nhưng trong nội dung ăn chay đó, phải có chánh niệm tỉnh giác, thì chính chánh niệm tỉnh giác trong lúc ăn đã làm cho cái ăn của ta không còn chỉ là ăn theo nghiệp lực, mà là ăn theo nguyện lực. Và chính trong giờ phút đó, mình đã đi được vào trong Thánh đạo, đã đi vào được cảnh giới của Phật, ngay tại bữa ăn của mình. Ăn như vậy, không những

mình có được sự vững chãi, thanh thoi mà còn không tạo ra một sự hệ lụy nào cho tương lai cả, bởi vì ngay trong hiện tại mình đã tháo gỡ rồi. Đại chúng thấy niệm là cái vốn có trong mỗi chúng ta. Cái đó có gì lạ đâu! Chúng ta chỉ cần thay đổi cái tà niệm thành ra chánh niệm thôi, thì ngay trong khoảnh khắc đó mình sẽ trở thành một cái gì đó rất cao, rất đẹp và rất siêu việt. Cho nên, ăn mà siêu việt, ăn mà phạm tục là vậy. Ăn siêu việt có nghĩa là trong nội dung ăn đó có chánh niệm tỉnh giác, và ăn không siêu việt có nghĩa là trong nội dung ăn đó không có chánh niệm tỉnh giác, dù là đang ngồi ăn chay.

Như vậy, đại chúng thấy là mình đi những bước đi rất là thực tiễn, nhưng cũng rất là siêu việt, cái siêu việt ngay ở trong thực tiễn. Mình ngồi, mình đứng, mình nằm, mình thở, mình cười, mình làm việc,..., tất cả những cái đó mà có nội dung của chánh niệm tỉnh

giác, thì ngay trong mỗi động tác đó là mỗi động tác của siêu việt. Đại chúng có nhận ra được điều này không?

Như vậy thì bước đi siêu việt đâu có phải là khó. Nó chỉ khó khi mình chưa nắm được kỹ thuật, nhưng mà dễ là bởi vì mình đã nắm được kỹ thuật rồi. Khi đại chúng đã nắm được kỹ thuật của chánh niệm tỉnh giác rồi, thì ở trong động tác nào mình cũng có thể chế tác ra được niềm vui. Và khi mình đã có được niềm vui trong mình rồi, thì mình không cần phải đi tìm cầu, van xin ai cả, bởi mình đã có chủ quyền. Lúc mình đã có chủ quyền như vậy rồi, thì Thượng đế bên ngoài đã chết và Thượng đế trong lòng mình trỗi dậy; đức Phật bên ngoài đã đi vào và trở thành đức Phật trong tâm ta; và đức Phật ở trong tâm ta đã sống dậy và đã tạo ra đời sống vững chãi, thanh thoi cho ta.

Đại chúng có thấy mình có thể thực tập được không?

Không tốn tiền, không tốn thì giờ, không tốn chi hết phải không?

Chúng ta đâu có phải từ chối ăn. Chúng ta tu vẫn phải ăn, nhưng mà ăn ở trong chánh niệm tỉnh giác. Vẫn nấu cơm chứ, nhưng mà nấu như thế nào! Vẫn giặt quần áo, vẫn làm mọi công việc, nhưng làm trong chánh niệm tỉnh giác.

Có đôi vị hỏi tôi, một ngày mà Thầy dạy liên tục, có khi cả ba bốn tiếng đồng hồ, Thầy nói liên tục như vậy mà sao Thầy làm được. Tôi nói rằng cái bí quyết mà tôi làm được, chính là tôi vừa dạy mà tôi vừa thở, và vừa có hành niệm tỉnh giác trong lúc dạy. Tôi vừa thả ra, là tôi vừa nạp lại năng lượng ngay, nên ba bốn tiếng đồng hồ là chuyện bình thường. Do đó, đại chúng thấy lúc dạy, khi nào tôi nói xong mà tôi đi yên lặng như vậy, chính là lúc tôi nạp lại năng lượng, và sau khi nạp năng lượng xong rồi, thì tôi lại nói; và

nói xong rồi, thì đi và lại nạp năng lượng. Thật sự ra tôi nói 24/24 tiếng vẫn được, chứ không chỉ ba hay năm tiếng đâu. Và điều này không phải tôi nói dốt đâu, chỉ sợ quý vị không đủ sức để ngồi nghe tôi nói 24/24 tiếng thôi.

Chúng ta phải thực sự có chánh niệm tỉnh giác, phải thở thật sâu. Và khi chúng ta đã thực tập được như vậy rồi, thì đời sống chúng ta không còn có sự dong ruối tìm cầu bên ngoài và không khi nào có cảm giác cô đơn trong cuộc sống, để rồi phải đi tìm kiếm. Minh đến với nhau như là những thiện hữu, như là những đóa hoa, hay những làn không khí trong lành.

Thưa đại chúng! Nếu trong đời sống mình có chánh niệm tỉnh giác nhiều chừng nào, thì tuệ giác của mình sẽ phát sinh ra chừng đó và nó có khả năng xóa sạch những vô minh trong tâm thức mình. Khi tuệ giác xuất hiện và xóa sạch những vô minh trong tâm

thức ta, thì mỗi bước đi của ta là mỗi bước đi tỏa ra ánh sáng, mỗi bước đi tới với ánh sáng. Phải thực tập chánh niệm tỉnh giác ngay ở trong mỗi bước chân đi của chúng ta, ngay ở trong mỗi động tác hằng ngày của chúng ta, đừng có để trôi mát, rất là uổng! Đó là chất liệu thứ nhất. Khi mình có được chất liệu đó rồi thì mình sẽ có những bước đi rất là siêu việt.

Tâm và hình khác đời

Khác đời có nghĩa là nội dung và hình thức khác đời. Người đệ tử Phật có một nội dung và hình thức khác với người không phải đệ tử Phật.

Tâm của người không phải đệ tử Phật là tâm gì? Tạm gọi là tâm của chúng sinh chạy. Trong tâm mà có những chất liệu của chúng sinh chạy, nếu đem những cái “chạy” đó mà chạm vào nhau thì nó “đã” lắm. Nó đã theo kiểu tan hoang. Và cái hình thức được biểu hiện bởi những chúng sinh mà có tâm chúng sinh

chạy đó thì thế nào? Hết sức dữ tợn và thô bỉ. Quý vị có khi nào nhìn thấy một người tâm chúng sinh chạy, họ dùng cái tâm đó điều khiển cái thân, và hai cái thân chúng sinh chạy đó chạm vào nhau chưa? À, rất dễ sợ! Cho nên tâm và hình của người đệ tử Phật khác với tâm và hình của chúng sinh chạy, khác với người đời. Nó khác là bởi vì tâm của người đệ tử Phật có chánh niệm tỉnh giác, cho nên khi buồn là mình biết mình đang buồn, bởi vậy mà cái buồn đó không thể kéo dài. Và khi mình vui thì mình biết mình vui, cho nên cái vui không đưa mình tới chỗ quá đà để mà tán thân mất mạng.

Tâm của người đệ tử Phật là tâm mang nội dung của giới, của định, và của tuệ. Tâm có nội dung của giới, tức là nó có lương tâm ở trong. Vì vậy, mà khi mình làm bất cứ công việc gì, mình cũng luôn soi xét lại cái tâm của mình. Mình đem 10 đồng ra mà bỏ thí

cho người nghèo, trên hình thức thì đó là một hành vi tốt nếu hành vi tốt đó được khẳng định với một cái tâm thương người thực sự. Mình phải xem lại mình cho như thế này là với một động cơ nào. Đôi khi vì thừa nên mình mới cho, rồi mình lại bắt người nhận đó phải cảm ơn mình, thì đó là một điều phi lý. Đáng lẽ ra mình phải cảm ơn người nhận chứ. Nếu thừa, mình cho mà người ta không nhận, thì mình phải đem đi vứt, và nếu để trong nhà mình thì chật nhà, và nếu để tiếp thì nhà mình sẽ bị thối hoặc bị hư. Cho nên, khi mình lấy một tặng phẩm ra để cho người ta, mình phải hỏi cái này có phải là cái dư của mình hay không. Nếu mình nói rằng đó là cái dư của mình mà đem cho, thì người nhận có phước và người cho không có phước gì cả. Đó là điều mà quý vị cần phải nhìn thật sâu để thấy. Có đôi người cứ thắc mắc, không hiểu vì sao mình cứ đem của đi bố thí, đi giúp đỡ người khác hoài, mà sao cứ bị tai họa mãi. Là bởi

vì mình dư mà cho.

Hiểu được điều này thì quý vị mới thấy ở trong kinh Địa Tạng mà quý vị hay tụng, mình phải đem vật thực mình mới làm ra, còn mới để cúng dường Phật, Pháp, Tăng, thì mới có phước đức; không được đem những thứ mình đã dùng rồi để dâng cúng bởi vì như vậy không có phước. Quý vị phải hiểu cho rõ câu kinh trong kinh Địa Tạng để mà thực hành. Thử hỏi trong người mình nếu mà thịt dư thì sẽ như thế nào? Máu dư thì sao? Gan dư thì sao? Rồi cũng bị tăng xông, rồi phải đi giải phẫu,... Mình tới nhờ người khác giải phẫu để mình được tồn tại, mình sống, thì tất nhiên mình phải cảm ơn người kia và người kia có phước hơn phải không đại chúng?

Phải nhìn thật sâu mình mới thấy được. Rất nhiều người cứ nói sao mà tôi tu ghê lắm, tôi cúng dường ghê lắm mà sao đủ thứ trên đời cứ ập đến với gia

đình tôi, với bản thân tôi. Té ra là xưa nay mình toàn làm chuyện tào lao không thôi à. Phải chánh niệm tinh giác nghe! Người đệ tử Phật phải nhìn sâu trong tâm mình, làm cái gì chúng ta cũng phải nhìn cho thật sâu.

Cho nên tâm của người đệ tử Phật khác với tâm của người đời là vậy. Quý vị phải thấy, chứ không mình cứ cầm đầu mà làm những việc dã tràng xe cát biển Đông.

Sáng nào tôi cũng cho cá ở hồ Bán Nguyệt- chùa Từ Hiếu ăn. Khi cho ăn, tôi nghĩ những con cá đó với tôi là một. Buổi sáng khi nghe bả đánh, tôi mặc áo rất là đàng hoàng và khi cho cá ăn, tôi cũng mặc áo dài và áo đẹp, chứ không phải tôi mặc áo vá đâu. Nghe bả đánh, tôi ôm bình bát, nhưng mà trước khi ôm bình bát, tôi thắp hương cúng Phật. Và tôi duy trì sự cúng dường Phật ngay từ khi nghe bả đánh, dâng hương

lên cúng Phật và tôi đi xuống. Xuống đến bàn khất thực, khi lấy cơm, tôi khởi lên ý niệm rằng tôi đang lấy cho tôi và cũng là đang lấy cho cá. Lấy xong, tôi đi về Thiên đường, ngồi xuống, cúng dường Phật và tôi bắt đầu ăn. Tôi ăn nửa phần của tôi, còn nửa phần tôi để lại cho cá. Và trong phần ăn đó, cá cũng đã được cúng dường Phật. Ăn xong, tôi từ từ đi xuống hồ cá. Tôi ngồi xuống và trước khi cho ăn, tôi có nói trong tâm tôi, mà chắc chắn quý vị ngồi bên cạnh không thể nghe được, nhưng mà cá có lẽ nghe, bởi vì tôi nói từ trái tim của mình. Tôi nói như thế này:

“Ngã kim hành thí

Đương nguyện chúng sinh

Xả tham dục ý

Nhập Không đạo vị”.

Nghĩa là:

“Tôi nay thực hành hạnh bố thí

Xin nguyện cho hết thấy chúng sinh

Loại bỏ ý tham dục ở trong tâm của quý vị

*Để quý vị có thể, thể nhập được chân lý của
Trung đạo”.*

Nói xong, tôi mới từ từ búng gọi cá và thả thức ăn xuống.

Cũng là hành động cho cá ăn, mà chắc chắn rằng anh Châu sẽ gặt hoa trái khác với tôi. Nó khác ở chỗ nào? Nó khác là ở chỗ, không phải chỉ lúc cho cá ăn tôi mới chánh niệm, mà tôi đã chánh niệm ngay từ khi mới nghe bả đánh và thắp hương cúng Phật, rồi từ từ đi xuống hồ cá. Cái ý niệm cho cá ăn đã trôi dậy và lòng thương đã trùm lên từ khi đó, và chính hạt giống vô lậu thiện pháp đã trôi dậy ở trong tâm thức

của mình với thời gian rất là lâu. Quý vị phải thực tập trở lại, để trong giây phút đó mình có phước đức lớn.

Đại chúng đã thấy tâm và hình khác tục chưa? Và ai biết được điều đó? Chính chánh niệm tỉnh giác giúp chúng ta nhận biết được công việc của mình đang làm.

Dù chúng ta đang ngồi ăn cơm, hay đang cho cá ăn, đang ngồi thiền, hay đang giúp người nghèo, đang chăm sóc những đứa học trò, hay đang chăm sóc con cái..., thì tâm và hình của chúng ta cũng hoàn toàn khác tục. Tâm thì có chánh niệm tỉnh giác, nó rộng lớn và minh mông. Hình thì điềm đạm, nhẹ nhàng mà sâu lắng. Chỉ cần nhìn vào là biết ngay đó chính là con Phật, không cần phải giới thiệu gì cả.

Chiều thứ sáu vừa rồi, chúng tôi dạy một học giới ở trong Luật Tứ phần cho các thầy. Trong học giới đó có nói một điều là các thầy phải mặc áo hoại sắc. Tôi

hỏi mấy thầy tại sao mình thầy tu mà phải mặc áo hoại sắc, sao không mặc áo chính sắc cho đẹp? Tôi đã giúp quý thầy thấy được ý nghĩa thâm sâu của chiếc áo để có thể yêu được chiếc áo, bảo vệ được chiếc áo và trân quý được chiếc áo trong từng giây, từng phút mình đang mặc.

Chiếc áo hoại sắc là chiếc áo của thầy tu Phật giáo. Hoại sắc có nghĩa là sắc chính đã bị phá hỏng. Mình mặc vào chiếc áo mà sắc chính đã bị phá hỏng đi để nói lên cái gì? Người đời hay mặc màu áo chính sắc, nhưng mà nhà tu theo tinh thần Phật giáo phải mặc áo hoại sắc để nói lên rằng, tuy chúng tôi mặc áo như quý vị, nhưng chúng tôi không đi theo cách ăn mặc của quý vị, chúng tôi có cách ăn mặc của chúng tôi. Quý vị mặc áo chính sắc như vậy, chính là quý vị đang đi theo cái dòng chảy của sinh tử. Thầy tu cũng mặc áo, nhưng chúng tôi không đi theo dòng chảy như

quý vị, chúng tôi đi về với quê hương, với đời sống của chúng tôi. Thế gian này chết là vì gì? Thế gian này chết cũng là vì Sắc, có phải không đại chúng?

“Vũ vô kiếm tỏa năng lưu khách

Sắc bất ba đào dị nịch nhân”.

Nghĩa là:

*“Mưa không phải là ổ khóa nhưng mà hay giữ
được người;*

*Sắc không phải là sóng dữ nhưng lại hay nhận
chìm con người xuống vực thẳm”.*

Mình tu, vốn tâm đã dị tục rồi, bây giờ hình cũng dị tục, tức là mặc chiếc áo hoại sắc. Ta không đi theo với cái sắc tướng bên ngoài, ta không đi theo với cái sắc trần bên ngoài, để ta có cơ hội đi sâu vào đời sống bên trong. Và tôi có nói đùa với mấy thầy, bây giờ mình tu mình mặc chiếc áo hoại sắc và mai một

mình sẽ mặc chiếc áo gì nữa? Chiếc áo hoại danh. Mình đã phá hoại được sắc, mình đã không đắm chìm ở nơi sắc, và mình đã không đi theo sắc, đó là một bước tiến rất tốt trên sự nghiệp tu tập; nhưng mà mình cũng phải tiến sâu thêm một bước nữa, là mình phải mặc chiếc áo hoại danh. Có nghĩa là mình không ham bất cứ một danh xưng ca ngời nào của người đời, không đắm chìm vào bất cứ một cái danh hư huyền nào mà người đời phong tặng cho mình, thì khi đó mình mới đi về với quê hương tâm linh của mình, mình mới đi tới được cái rộng lớn vô biên trong đời sống của mình. Đã là một ông thầy tu rồi mà chức quá nhiều, thì không có một cái quê mùa nào mà quê mùa cho bằng. Mình đi tu mà chức vị quá nhiều thì không có một cái bất hạnh nào mà bất hạnh cho bằng. Nhưng mà người đời thường cho đó là một vinh hạnh, nên giả như một ai đó mà giới thiệu thiếu đi một chức là buồn lắm. Nếu người có

chánh niệm tinh giác thì thấy rằng trong người mà mang quá nhiều hình sắc, mang quá nhiều áo danh, áo tướng vào thì đó là nổi bất hạnh. Nếu không nhận biết được như vậy, thì mình sẽ chạy theo và rơi vào cái bẫy của ma, cái bẫy của dục vọng.

Vì vậy, người thực tập chánh niệm phải luôn biết rõ tâm mình và biết rõ hình thức mà mình đang có mặt. Nhờ biết rõ có chánh niệm tinh giác ở nơi tâm, cho nên tâm mình là tâm khác tục. Khi mà nơi tâm mình được thắp lên ngọn đèn của ý thức chánh niệm, thì tâm của mình ở trong giây phút đó là tâm hoàn toàn khác tục, tâm đó là tâm của Phật. Và khi mình mặc chiếc áo mà thắp ngọn đèn chánh niệm tinh giác vào trong lúc mặc, thì cách mặc đó và chiếc áo đó là chiếc áo của Phật. Nên chiếc áo đó hoàn toàn khác tục, dù mình đang mặc chiếc áo màu đà, màu vàng, hay màu xám. Giả như mình mặc áo vàng, áo đà hay

áo xám mà thiếu chánh niệm tỉnh giác, thì áo đó cũng như áo đỏ, áo tím thôi à.

Thưa đại chúng!

Tâm khác tục của người đệ tử Phật là khác chỗ nào? Người đời họ thương, đệ tử Phật cũng thương. Người đời cũng yêu, đệ tử Phật cũng yêu. Nhưng người đời thương và yêu ở trong vụ lợi, đệ tử Phật thương và yêu bất vụ lợi, chứ mình không phủ nhận cái thương hay cái yêu. Cái hay là ở chỗ đó. Như vậy, cái tâm thương yêu của đệ tử Phật khác với tâm thương yêu của người đời. Cho nên gọi “tâm dị tục” là vậy.

Và khi mà tâm thương yêu bất vụ lợi, thì mình tặng một cái gì cho người mình thương bất vụ lợi đó, mình tặng cũng bất vụ lợi. Chứ không phải người tặng là người câu cá và người được tặng là con cá. Nếu người tặng là người câu cá và người nhận là con cá, mà khi con cá nhận ra được rằng nó đang bị câu,

thì nó đau khổ khủng khiếp lắm, và đó là cái tâm của người đời.

“Hợp tác để hai bên đều có lợi”, cho nên giữa đời này, dù là lãnh tụ các quốc gia cũng chẳng khác nào những chàng đi câu cá. Hợp tác để hai quốc gia cùng có lợi, có nghĩa là đều câu cá hết. Cũng mặc veston, complet, rồi xưng hùng xưng bá nhưng thực sự ra cũng là một dạng câu cá cả, có điều là “câu cá cấp cao”.

Đệ tử Phật không phải là những người câu cá cấp cao hay cấp thấp gì hết, mình thương là mình thương thôi, mình yêu là mình yêu thôi, trong đó không có một cái gì vụ lợi cả. Và mình hiến tặng cho mọi người là mình hiến tặng mà không có chi vụ lợi hết. Vì cái tâm như vậy cho nên mới là tâm khác tục.

Một người đệ tử Phật đi tới đâu là an toàn tới đó, đi tới đâu là hạnh phúc tới đó, đi tới đâu là bình an tới đó. Mình cứu giúp ai là mình cứu giúp một cách bất

vụ lợi, nên mình chỉ cứu giúp thôi mà không có kể công. Nếu mình có kể công, tức là mình cứu giúp có vụ lợi và chúng tỏ tâm của người đệ tử Phật và tâm của người đời không khác gì nhau cả.

Ví dụ như tôi hướng dẫn cho quý vị, giả như khi quý vị không làm theo ý của tôi, rồi tôi nổi cáu lên, tôi nói: “Ta dạy cho như thế rồi, mà vẫn như thế à!”. Nói vậy chúng tỏ là tôi dạy có vụ lợi, nên khi người kia không làm theo ý mình thì mình bắt đầu nổi cáu lên và kể công. Như vậy, chúng tỏ tôi chưa phải là chân sư. Và nếu như mình không thông minh, thì mình cũng sẽ bị mắc kẹt nơi cái không chân sư của vị đó, và mình sẽ bị bỏ mất cơ hội để đi đến với đời sống rộng lớn của mình. “Ta đã đổ công, đổ sức ra dạy mà bây giờ như vậy à! Đi lâu cũng chẳng cần gửi lá thư thăm!”. Không cần thiết! Vấn đề là mình trang bị cho học trò và bây giờ học trò đã có được chánh niệm tỉnh giác,

đã có chất liệu vững chãi thành thoi rồi, thì tùy theo hoàn cảnh của nó để nó bơi lội, nó sống trong hoàn cảnh của nó, miễn sao nó có được hạnh phúc. Và khi mình thấy học trò hạnh phúc, tức là mình hạnh phúc rồi, không cần phải có thư thăm. Rồi khi không có được thư thăm, người thầy cũng đừng trách: “Sao mà mau quên vậy!”. Không cần thiết điều đó, vấn đề là học trò mình có được hạnh phúc và thành thoi trong hoàn cảnh của nó, trong môi trường của nó và trong công việc của nó hay không. Nếu cần, thỉnh thoảng mình gọi điện thoại “có thầy đây con!” để cho học trò mình yên tâm. Thầy cũng không cần phải hỏi “sao lâu nay không lên chùa?”. Hỏi gì nữa khi học trò đã đem chất liệu của thầy, chất liệu của chùa đi vào trong cuộc sống và đã tạo ra được môi trường sống hạnh phúc, nên trong người học trò đó đã có thầy và có chùa rồi.

Một vị với tâm thương yêu vô vụ lợi, một tâm cứu giúp vô vụ lợi, một tâm đồng cảm, bao dung bất vụ lợi thì phong thái của vị đó đối với người đời khác hẳn. Phong thái của vị đó cũng là phong thái vô vụ lợi, nên mình thấy rất đẹp và rất là thanh thoát. Nói như vậy có nghĩa là mình phải thực tập rất là sâu sắc, phải tu rất là kiên trì. Khi thực tập được như vậy, mình sẽ có hạnh phúc rất là lớn.

Hễ mình có vụ lợi là mình có sợ hãi, có ghen tuông, có ganh tỵ, và hạnh phúc cũng theo đó bay đi. Đại chúng thấy mình thương yêu mà không có tâm vụ lợi, cứu giúp không có tâm vụ lợi, đồng cảm không có tâm vụ lợi, cộng tác với nhau không có tâm vụ lợi, thì trong chính những việc làm đó đã ly dục rồi. Ngũ dục đã ly.

Hướng đi của người đệ tử Phật có được chất liệu bước đi thực tiễn và siêu việt, chất liệu tâm hồn và

hình thức khác với thế tục. Chỉ mới hai chất liệu thôi, người đệ tử Phật cũng rất đẹp rồi. Hai chất liệu đó đâu phải chỉ thời Phật mới có mà thời mình không cần? Thời đại nào cũng cần cả. Hễ mình muốn có hạnh phúc, muốn có an lạc, muốn có cao quý, thì mình phải có những chất liệu như vậy. Không có được chất liệu như vậy thì đừng nói đến chuyện văn minh, đến thế kỷ hai mốt, hai hai chi hết.

Thế giới loài người ở thế kỷ hai mốt, người ta đang có khuynh hướng tổ chức những hội nghị để tìm hướng đi cho thế giới con người. Vào tháng 8 năm 2000, Liên Hợp Quốc cũng đã mời các nhà lãnh đạo tinh thần và tôn giáo đến để tham khảo trong Hội nghị Thượng Đỉnh tại LHQ. Và thế giới cũng đã tiếp tục tổ chức những cuộc hội thảo tham luận, để vạch ra hướng đi cho thế giới con người vào thế kỷ 21. Có người cũng đã nói rằng thế kỷ 21 là thế kỷ của điện

toán, của điện tử cho nên, người ta đã thiết lập những chính phủ chỉ bằng điện tử thôi. Khi một nền hành chánh được thiết lập hoàn toàn bằng điện tử thì cái gì xảy ra cho thế giới con người? Cái đó người ta cũng còn đang chiêm nghiệm.

Trước kia con người phải tự mình sản xuất ra tất cả, nhưng giờ đây máy móc có thể làm thay đổi con người và vì thế con người trở nên thư thả hơn. Và khi con người trở nên thư thả hơn thì con người sẽ như thế nào trong thế kỷ của chúng ta, thế kỷ 21 này? Ngay bây giờ mình đi về nhà quê thôi, các cô các cậu ở thôn quê cũng đã ăn chơi theo kiểu các cô các cậu ở thành phố và tai nạn xe cộ cũng đã xảy ra tại thôn quê. Lực lượng công an cảnh sát ở thôn quê cũng không đủ để bảo đảm được an ninh cho dân, bởi một xã cũng chỉ có được một vài công an thôi. Quý vị thấy khi con người đã bị cơ giới hóa, điện

toán hóa hết, thì con người là cái gì? Thánh nhân có nói: “Nhàn cư vi bất thiện”. Hễ con người mà ăn ở nhàn nhã thì cái bất thiện sẽ phát sinh. Cho nên, việc điện toán hóa cuộc sống con người chỉ có cái lợi khi thế giới biết thiết lập những trung tâm tu tập chánh niệm cho thế giới con người. Điều này tôi đã có đề nghị trong bài tham luận gửi Hội nghị Thượng đỉnh Thiên niên kỷ do Liên Hiệp Quốc tổ chức. Khi cơ giới hóa, điện toán hóa mọi vấn đề, thì con người sẽ rất nhàn rỗi, và nếu không có được những trung tâm tu học, những trung tâm chánh niệm tinh giác thì con người sẽ bị khủng hoảng nhiều mặt và thế giới con người sẽ cực kỳ bi đát, chứ không phải là văn minh đâu.

Mình trở lại câu nói của một triết gia Tây phương, Erich Fromm, nói rằng thế kỷ 20 là thế kỷ mà con người đã chết, bởi vì máy móc đã thay thế con người

cả rồi. Con người không còn có chi nữa để mà sống, không còn có chi nữa để mà làm. Thậm chí mai một ăn cũng được ăn thế luôn. Bây giờ sinh đẻ cũng được thay thế cả. Xong rồi! Cho nên thiên chức làm mẹ, thiên chức làm cha, thiên chức làm ông nội, bà nội,... cũng xong om cả rồi. Còn đâu nữa để nói “tới đây mẹ bằng con! Tới đây ba bằng con! Tới đây nội bằng nè!...”. Còn đâu nữa! Máy đẻ thế rồi. Những cái đó nếu chúng ta không có chánh niệm tỉnh giác, chúng ta sẽ không có được cái nhìn xa, không thấy rộng và không sửa soạn được cuộc sống cho bản thân mình và cho cộng đồng của mình. Nếu các vị lãnh tụ không biết tu tập, chạy theo vật chất thì quý vị sẽ đưa cả một dân tộc của mình đi tới hố thẳm, lao mình đi tới vực thẳm rất nhanh. Tình trạng này chỉ có Phật giáo mới cứu được thôi. Mà Phật giáo là ai cứu? Mỗi người phải tu tập và phải thực tập chánh niệm tỉnh giác cho thật tinh chuyên, chứ không phải Phật giáo là Ngài

Hòa thượng Chủ tịch Hội đồng Trị sự Trung ương cứu đàu. Mỗi người phải tự cứu lấy. Cách nghĩ như vậy chỉ có trong tâm của người đệ tử Phật, nên nó khác với tâm của người đời là vậy. Khi tâm đã khác thì hình thức cũng khác, và cách sống cũng khác.

Làm hưng vượng dòng dõi bậc Thánh

Đại chúng thấy mình tu và mình thấy được lợi ích cho bản thân mình, và mình ôm cái lợi ích đó mình sống cho riêng mình có được không, có nên không? Mình tu và mình thấy được lợi ích bản thân và tầm nhìn mà thế giới con người sẽ đi về đâu, thì mình sẽ giúp nhau, sẽ sách tấn nhau tu, sẽ khuyên nhau tu tập. Vợ khuyên chồng, chồng khuyên vợ, cha mẹ khuyên con cái, ông bà khuyên cháu chắt, anh em khuyên nhau cùng tu tập. Không phải mình chỉ lo tu tập cho riêng mình không thôi. Nếu mình tu mà những người xung quanh mình không tu, thì liệu cái tu của mình có

an toàn không? Nếu quý vị đang tụng kinh mà con cái hai đứa vác đùi rượt nhau ở trong nhà thì quý vị có ngồi yên tụng kinh được hay không? Quý vị có thể nói “tôi tu thôi, còn mấy đứa nó mặc kệ”. Nói như vậy có được không?

Khi mình thấy được sự lợi ích của chánh niệm tỉnh giác từng phút từng giây trong đời sống của mình, thì mình phải đem chánh niệm tỉnh giác đó giúp cho những người xung quanh, để họ cũng thực tập chánh niệm tỉnh giác như chính bản thân mình. Ngài Hộ Nhẫn mỗi buổi sáng vẫn ôm bình bát đi khát thực, ngài đi bên lề đường thôi chứ có đi giữa đường đâu, nhưng cũng bị người không chánh niệm tỉnh giác tông vào. Cuộc sống là liên đới với nhau cả. Mình tu mà người ta không tu, thì mình cũng bị lãnh sẹo theo cái không tu của người ta.

Làm hung vượng dòng dõi bậc Thánh có nghĩa là

không những mình biết tu tập mà mình còn đem chất liệu chánh niệm tỉnh giác này làm duyên cho những người trong gia đình của mình, làm điều kiện để cho những người thân yêu của mình cũng có cơ hội thực tập chánh niệm tỉnh giác. Ngoài việc Phật hóa bản thân, chúng ta còn phải Phật hóa gia đình và Phật hóa xã hội. Phật hóa gia đình và Phật hóa xã hội theo con đường nào? Theo con đường chánh niệm tỉnh giác.

Trong kinh Pháp Hoa có bài kệ như thế này:

“Chư Phật lưỡng túc tôn

Tri pháp thường vô tính

Phật chủng tùng duyên khởi

Thị cố thuyết nhất thừa”.

Nghĩa là:

“Chư Phật là đáng đầy đủ trí tuệ và phước đức

Biết rõ các pháp vốn không có tự tính, không

có cái gì thật hữu và bền chắc

*Hạt giống giác ngộ của Phật sinh khởi cũng
cần phải có điều kiện*

Cho nên mới nói con đường nhất thừa”.

Đứa con của mình có Phật tính ở trong, người cháu của mình có Phật tính ở trong, người em của mình có Phật tính ở trong, nhưng mà Phật tính ở nơi người con mình, nơi người cháu mình, hay nơi người em mình chỉ có thể sinh khởi khi hội đủ điều kiện. Mà điều kiện đó là gì? Đó là sự hỗ trợ.

Nếu cha mẹ không có cơ hội để phát khởi Phật tính, nhưng người con lại có cơ hội giúp cha mẹ, tức là làm một điều kiện để phát khởi Phật tính. Trong điều kiện này cũng có thể là nghịch và cũng có thể là thuận. Ví dụ mình là con một trong gia đình, mình biết rằng cha mẹ rất thương mình, mặc dù theo kiểu “người câu cá”. Cho nên khi mình được học Phật,

mình thông minh mình biết, nên mình muốn giúp ba mẹ vượt qua khỏi tình trạng là “người câu cá” và mình là “con cá”. Vậy nên, có khi mình hiện ra hạnh gọi là nghịch duyên. Nghịch duyên là nghịch như thế nào? Bởi cha mẹ mình đi theo dòng đời, cứ như thế mà chảy, và bây giờ mình hiện ra một nghịch duyên là hễ cha mẹ ăn mặn thì mình ăn chay. Chính cái nghịch duyên đó lại là tác động ngược lại và khiến cho cha mẹ mình phải xét lại cái ăn mặn, cái chạy theo dòng chảy thế tục của mình. Có khi ba mẹ mình ngồi nói với nhau “sao con bé mình nó nhỏ như vậy mà nó ăn chay được, còn mình lớn như thế này mà mình không làm được?”. Tự nhiên đó là một suy nghĩ phản quán, xét lại, rồi từ cái xét lại, cha mẹ sẽ bắt đầu suy tư, và từ nơi đó có thể chuyển đổi được ý hướng của mình. Thêm vào đó, cũng có thể khi mình biết rằng, cha mẹ cùng mình rồi, nên mình tới thủ thủ với ba: “Ba ơi, con ăn mặn là con đau bụng”. Mình

giả đồ nôn, mửa..., rồi một vài lần như thế tự nhiên sẽ đánh động được tình thương của cha và mẹ. Hoặc mẹ có ép, ba cũng nói: “Thôi, con đã không ưa ăn thì ép làm gì! Thôi thì mẹ đi mua đậu khuôn với nấm mà nấu cho con nó ăn”. Chính mình hiện ra một nghịch duyên nhưng lại trở thành một thuận duyên. Nghịch duyên như vậy để làm gì? Để đánh thức Phật tính ở nơi ba mình dậy, nơi mẹ mình dậy, ở nơi người thương mình dậy. Bởi khi đã thương mình rồi thì mỗi động tác, mỗi cử chỉ của mình đều chạm vào tâm hồn của họ hết. Thực sự ra, một người không thương kia, mình mới khó nói. Cho nên không có lý do gì mà người thương mình, nếu mình có chánh niệm tinh giác, lại không giúp họ vượt qua được tình trạng u mê. Dứt khoát nếu mình có tuệ giác là mình giúp họ vượt ra ngay. Còn thật sự ra nếu họ không thương mình là mình chịu. Và nếu đã thương rồi thì chắc chắn trước sau gì họ cũng đi theo con đường của

mình thôi. Nhưng cái này đòi hỏi phải có nghệ thuật cao kỳ. Bắt mình ăn cá, mình ăn vào một cái là cứ mưa, cứ nôn; ba bữa như vậy thì người thương mình sẽ chịu không nổi rồi, “thôi thôi, để cho nó ăn chay cho rồi!”.

Nếu đi chùa không cho thì mình cũng không nói gì hết, mình đóng cửa mình ngồi vậy thôi, hoặc là mình làm mà mình chỉ im lặng vậy thôi, làm mặt lạnh tanh tanh à. Sau đó người mà thương mình thấy mình mặt lạnh tanh tanh như vậy là họ sốt ruột dữ lắm, họ sốt ruột khoảng hai ngày họ chịu không nổi, “thôi, đi đi”. Đó cũng là nghịch duyên để tạo ra hạt giống Phật trở dậy ở trong đời sống của mình.

Đại chúng thấy có cha mẹ nào lại không thương con, và không có người con nào lại không thương cha mẹ hết. Cũng không có vợ nào lại không thương chồng, và không có người chồng nào lại không thương vợ

mình hết. Nên mình phải sử dụng cái thương đó, khi là thuận, khi là nghịch, để mà đạt tới mục tiêu chánh niệm tỉnh giác của mình. Không có thầy nào mà không thương trò hết. Thầy mà đánh trò một roi là thầy đau cả chục roi, nhưng thầy vẫn cắn răng mà đánh. Thầy nói một lời nặng với học trò là thầy tan nát tim phổi trước, nhưng cũng phải ráng gân mà nói, nín thở mà nói. Đó là cái nghịch hạnh. Mình phải đánh cú chót này, mới có thể làm thay đổi được người học trò, là mình cứ đánh. Phải đánh cú này, cú chí tử này khi đó nó mới ngộ, thì mình cứ đánh. Và người khác nhìn vào thấy có vẻ tàn nhẫn, nhưng không phải, bởi vì trong đó có tình thương và có cả tuệ giác. Nếu mình là người khách quan thì mình không thể hiểu được.

Mình nói dối dòng giống bậc Thánh là mình phải làm điều kiện để hạt giống bậc Thánh được trỗi dậy ở nơi

người mình thương, ở nơi người mình chăm sóc, ở nơi người mình quý trọng. Nhiều hạt giống được trỗi dậy như vậy, thì gia đình mình trở thành gia đình Phật hóa, dòng họ mình trở thành dòng họ Phật hóa, làng xã mình trở thành làng xã Phật hóa, quê hương mình trở thành quê hương Phật hóa, và cõi của mình trở thành cõi Phật. Cần gì phải đi cho xa, chừ Tịnh độ không đi mà vẫn đến.

Muốn nổi đời và làm hưng thịnh dòng đời bậc Thánh, mình phải biết được rằng tất cả chúng sinh đều có hạt giống đó cả, chỉ có điều người thì bị lấp sâu, có người thì bị lấp cạn, có người chỉ bị lấp sơ sơ và chỉ cần mình gảy móng tay thì hạt giống của người đó cũng có thể trỗi dậy được rồi. Có người phải lấy chổi mà quét thì mới trỗi dậy, có người thì phải lấy cái bay mà cạy, nhưng cũng có người thì phải lấy búa mà gõ, không phải gõ một lần mà phải gõ nhiều lần.

Chúng ta thực tập chánh niệm tỉnh giác mỗi ngày, tức là mình nuôi hạt giống giác ngộ của mình lớn lên. Mình phải bước đi những bước đi siêu việt ở trong cái thực tiễn và thực tiễn ở trong cái siêu việt ở những điểm như vậy. Gia đình mình là một sự thực tiễn, vợ chồng là một sự thực tiễn, cha mẹ con cái, anh em bạn bè là một sự thực tiễn của cuộc sống, thì trong cái thực tiễn đó mình đưa năng lượng chánh niệm tỉnh giác vào, để thực tập và sống, thì ngay trong cái thực tiễn đó trở thành cái siêu việt.

Mình có chánh niệm tỉnh giác, nên mình xuyên suốt tâm hồn của người mình thương, của người mình kính. Nên khi mình xuyên suốt được tâm hồn của người mình thương, của người mình kính thì mình có thể tạo ra được một điều kiện để cho Phật tính của người đó khởi sinh. Mình tu cũng phải cực kỳ tâm lý và hết sức thông minh, chứ không phải là tu một cách

ngây thơ đâu. Nếu tu một cách ngây thơ mình sẽ không thể thành tựu được. Mình muốn đưa người nào đi chùa để thực tập, mình phải biết khuynh hướng của họ, và mình biết được nhược điểm của con người họ thì mình sẽ giúp họ được và mình có thể khơi dậy được Phật tính ở trong con người họ.

Có một lần tôi đi lên chùa Phước Duyên rất là tối, tôi đi bộ từ ngoài chùa Thiên Mục đi vào, thì có hai anh chàng say rượu và đi chệnh choáng giữa đường. Gặp tôi nơi hồ, lúc đó cũng chín mười giờ đêm rồi, nó tới ôm tôi lại, cả hai đứa, mà trong miệng thì hôi rượu lắm. Tôi đứng yên lặng như vậy. Cả hai đứa, đứa nào cũng nói: “Thầy thấy con ngon lành không” và “Thầy có thương con không?”. Tôi cười và tôi nói: “Hai anh quá tuyệt vời, chứ ngon lành sao được!”. Và khi nghe nói như vậy, hai đứa nó nói: “Mi thấy chưa, thầy mà còn khen tao nữa thì mi phải biết!”.

Và mình chỉ nói một câu như vậy thôi, nó thả mình ra liền. Và cuối cùng nó nói: “Con tuyệt vời như vậy mà mấy người họ nói con say”. Tôi nói: “Theo thầy thì các anh không phải say, say đâu còn biết tuyệt vời được, cho nên tỉnh nơi a”. Hai đứa nói: “Tỉnh, thôi, mình đi, thầy vào chùa nghe”.

Cho nên, mình thấy trong một cơn say như vậy, nếu mình không có chánh niệm tỉnh giác, họ ôm mình như vậy mà mình đi sừng sỏ với họ thì mình bị lãnh sọ ngay.

Quý vị thấy, thực tập chánh niệm tỉnh giác rất quan trọng và nó có thể bảo toàn cho mình trong mọi tình huống, dù là đang đối đầu với người say và còn đang nằm trong vòng tay của người say, mình vẫn thoát ra được. Tôi nói điều này quý vị phải chiêm nghiệm sâu. Tất cả người say đều đang ôm mình trong vòng tay của họ, chứ không phải chỉ say rượu thôi đâu. Có

những người say sắc, có những người say danh, có những người say tiền, có những người say ăn, có những người say ngủ, có những người say tình,... Tất cả những người say đó đang còn ôm mình trong vòng tay của họ, nhưng mà mình có chánh niệm tỉnh giác thì mình vẫn khơi mở được Phật tính ở nơi họ và họ sẽ trả tự do lại cho mình. Mình đừng có nói rằng: chồng con khó lắm thầy ơi, không đi chùa được đâu; vợ con khó lắm thầy ơi, không đi chùa được đâu; mà con khó lắm thầy ơi, không tu được đâu; cha con khó lắm thầy ơi, không tu được đâu... Nếu mình có chánh niệm tỉnh giác rồi thì từ từ mình sẽ tháo ra được hết. Và thầy cũng đã tháo ra được, từ trong vòng tay của người say trong một đêm khuya. Giả như nếu hai người mà say với nhau thì thế giới đó thành ra thế giới của điên cuồng rồi, đâu phải thế giới của Phật nữa, đâu phải thế giới của Thánh nữa. Mặc kệ, người đó say mặc kệ, nhưng mình phải tỉnh thì mình giúp

được. Chứ còn say với nhau thì là vũ phu sống với nhau rồi, chúng sinh chạy sống với nhau rồi, thì là bể đầu lỏa máu cũng là chuyện tất yếu phải xảy ra. Nhưng mình là đệ tử Phật mà, mình có chánh niệm tỉnh giác mà, tại sao mình lại để cho say! Có những trường hợp mình không say, nhưng mình chỉ giả say thôi, bởi vì có giả say mình mới có cơ hội gần được người ta, mới cứu được người ta, mới giúp được, đưa một tay để kéo người ta ra. Còn say thiệt thì ăn mày rồi!

Để có thể làm hưng vượng dòng dõi bậc Thánh, người đệ tử Phật phải cực kỳ thông minh, cực kỳ bản lĩnh, có chất liệu của tuệ giác ở trong, có chánh niệm tỉnh giác ở trong. Còn nếu như thất niệm thì mình sẽ bị hỏng thôi, và hạt giống Thánh sẽ bị khô đi, mình sẽ không khơi mở được dòng dõi bậc Thánh.

Thưa đại chúng, sau ngày thực tập chánh niệm này

chúng ta phải có bồn phận làm hạt giống Phật ở nơi tâm ta trỗi dậy, nuôi lớn dần lên, và sau đó chúng ta sẽ nhắm tới những người thân yêu của chúng ta.

Nhiếp phục ma quân

Ma ở đây chỉ cho dục vọng và những điều kiện giúp cho dục vọng phát sinh. Bởi vì dục vọng đẩy chúng ta đi vào bóng đêm, nên dục vọng được gọi là ma. Ta sống giữa ban ngày mà ta vẫn đi trong bóng đêm nếu ta sống theo dục vọng. Ma ở đây cũng chỉ cho những tri giác, những nhận thức sai lầm của chúng ta. Chính những nhận thức sai lầm đó đưa ta đi tới với bóng đêm và cuộc sống của ta trở thành ra bóng đêm.

Bất cứ cái gì liên hệ đến dục vọng thì cái đó đều đưa tới sai lầm. Hạnh phúc do dục vọng đem lại thì hạnh phúc đó cũng chỉ là hạnh phúc lừa phỉnh. Như vậy, nội ma là những ham muốn không chính đáng ở trong tâm của chúng ta, và ngoại ma là những tệ nạn

xã hội mà mình bị vướng vào, con cháu mình bị vướng vào, những người thương mình bị vướng vào. Tham nhũng là một loại ma. Bởi khi tham nhũng phát triển thì công lý không còn và mình sống với tham nhũng tức là mình sống với ma, một loại ma xã hội. Buôn lậu là một loại ma. Mua dâm, bán dâm cũng là một loại ma. Khi công lý không còn, nhân cách không còn được tôn trọng, Phật tính bị khuất lấp, Thánh tính bị khuất lấp thì tất cả các loại ma đó được tung hoành, nó làm hư hỏng xã hội và đưa xã hội đi vào bóng đêm.

Như vậy, người đệ tử Phật phải có bốn phận nhiếp phục ma quân. Chúng ta muốn nhiếp phục được ma quân ở bên ngoài thì trước hết chúng ta phải nhiếp phục được các loại ma dục vọng ở trong tâm của chúng ta. Và chúng ta cũng phải nhiếp phục được các loại ma ở trong gia đình ta. Có khi con mình như thế

mà bỗng chốc trở thành ma. Có khi anh mình đang dễ thương như vậy mà bỗng chốc trở thành ma. Có khi vợ mình, chồng mình đang dễ thương như vậy mà bỗng chốc trở thành ma. Mình làm thế nào để nhiếp phục được các loại ma ở trong tâm mình và ở trong gia đình mình, thì mình mới có thể nhiếp phục được những loại ma ở ngoài xã hội.

Tôi nhớ có một người Phật tử quen tôi, chị ta là cán sự y tế, có chồng là bác sĩ ở bệnh viện Lâm Đồng. Chị ta nói với chồng là: anh kiếm tiền không đàng hoàng mà mang về cho em, em sẽ không nhận, bởi vì nếu nhận sau này con mình sẽ trả không nổi. Như vậy là chị ấy đã thấy được không thể cho loại ma bên ngoài xâm nhập vào trong gia đình mình, vào trong đời sống của chồng mình và của con mình. Đó là một người vợ thông minh. Phải thông minh lắm, bản lĩnh lắm mới nói được những câu nói như vậy. Thường

thường những bà vợ khác, chồng đi làm việc mà tiền đem về ít là nhăn nhó lắm. Nếu người chồng có tu tập chánh niệm, sẽ nói: “Em có thích không, anh sẽ bắt ma về cho em coi?” Tham những, hỏi lộ, muốn những cái đó, tức là đem ma về ở trong nhà mình. Vậy mà không thấy, rồi cứ mời mấy thầy tới cúng để trấn ma, làm bùa chú để ma khỏi vào trong nhà mình. Thì ra ma nó đi lọng vào nhà mình hỏi nào mà mình không có biết. Gia đình nào có người vợ, người chồng, người con, người cháu có chánh niệm tỉnh giác thì gia đình đó sẽ loại trừ được loài ma xâm nhập trong nhà mình. Trời ơi, chị đi ra ngoài xã hội chị vợ vét của người ta đem vào trong nhà cho nhiều; rồi thì con cái nó thấy tiền như vậy, bắt đầu ăn tiêu, phung phí xa xỉ, từ mặt này đến mặt khác; rồi khi đó lại nói sao gia đình mình như vậy, chắc là ma nó vào trong nhà; rồi bắt đầu mời thầy tới trừ và yểm, trong lúc đó mình lại không có thấy được ma đã đi lọng

vào nhà trong mình là chính do nơi mình; rồi lại nói, sao gia đình tôi bữa nay làm ăn xui quá, rồi thì đem tiền đi cúng dường, trai tăng. Không ai là người có chánh niệm tinh giác lại đi làm những chuyện đó.

Phải đề phòng ma đừng cho đi vào tâm hồn của mình, nơi gia đình mình, nơi những người thân yêu của mình. Và nếu mình không có biết, lỡ ra mai một người chồng hay người vợ của mình mà tham những, hối lộ một cái mà luật pháp phát hiện, thì cuối cùng dắt đi tới tòa án, đi ở tù, rồi lúc đó mới mếu máo “ma nó bắt rồi”. Mình phải có chánh niệm tinh giác để giúp mình và những người thân yêu của mình không rơi vào vòng xoay của ma. Quý vị biết, sức mạnh của tiền bạc, của sắc đẹp, của thịt cá, của bia rượu rất là mạnh. Nếu mình không có chánh niệm tinh giác thì không đẩy chúng ra được đâu.

Có một chú điếu ở Từ Hiếu, buổi trưa sau khi quá

đường, chú ra ngoài quán hút thuốc, bởi vì chú sợ trong chùa. Sau đó tôi biết được, một đêm rất là khuya, tôi nói mấy điệu vào gọi chú điệu đó ra đây gặp thầy, chú ra một mình thôi, mặc áo thật đẹp. Khi chú ra thì tôi đã ngồi sẵn ở nơi bàn để đợi chú, và khi chú vừa đến thì tôi đứng dậy, đi xuống nơi tầng cấp và kéo tay chú lên. Dắt tới nơi bộ bàn, tôi ngồi trên và tôi nói chú ngồi xuống. Tôi hỏi chú: “Con có biết thầy gọi con ra đây có chuyện gì không?”. Mặt chú tái đi. Tôi cười và nói: “Không có gì. Con thích hút thuốc lắm phải không? Con thèm thuốc lắm phải không? Thầy mua cho con thêm một gói nữa để con hút nhé”. Tôi chỉ nói vậy thôi, tôi không có la. Chú điệu đó đứng dậy, quỳ xuống và chú lạy, chú thưa, vừa thưa chú vừa khóc: “Dạ bạch thầy, con dại quá, con xin hứa là từ nay về sau không bao giờ rơi vào tình trạng đó nữa”. Chú nói xong, tôi đứng dậy nắm tay chú điệu, tôi nói: “Thôi, con vào đi, ma đã ra khỏi

con rồi!”.

Đại chúng thấy, đó cũng là một phương pháp để chữa bệnh tà, bệnh ma mà mình đã giúp được chú điệu ra khỏi sự thèm khát của dục lạc. Như vậy, mình đã giúp được em mình, đã giúp được học trò mình. Tôi nghĩ rằng, nếu mình thiếu chánh niệm tinh giác, khi nghe nói lại như vậy, báo cáo như vậy mà chưa tìm hiểu gì cả, rồi câu gắt “vi phạm nội quy rồi”, thế là mình kêu ra, dữ tợn, la lối với chú. Không chừng như vậy không những mình không thể đuổi được ma ra khỏi người em của mình, người học trò của mình, mà mình còn làm cho ma nhập thêm vào người em, người học trò của mình. Nếu mình la không khéo, nó sẽ liêu, và lúc đó thì ma sẽ có cơ hội nhập vào càng sâu hơn nữa. Chúng ta phải tìm cách để đưa các loại ma ra khỏi con mình, ra khỏi em mình, ra khỏi học trò mình bằng chính sự thực tập của mình. Tôi nghĩ

đó là một lối giáo dục hết sức thành công, nếu mình có chánh niệm tỉnh giác.

Điều đó tôi đã áp dụng và tôi đã thành công. Có những thầy họ ngủ quên, sáu giờ sáng chưa dậy. Tôi đi xuống, tôi gọi thêm một chú điếu nữa đi với tôi. Tôi cầm tay chú điếu: “Con đi xuống đây với thầy”. Tôi và chú điếu đi vào, tôi ngồi một bên thầy đó, tôi lật mền ra, tôi nói: “Thầy có muốn tiểu không? Tôi nói chú điếu đem cái xô vào cho thầy nghe. Thầy dậy mà tiểu”. Chỉ chừng đó thôi, nhẹ nhàng như vậy thôi. Nghe vậy, thầy đó hát mền ra, vùng dậy thật mau, và từ đó là thôi, không còn một lần nào trễ nải nữa hết. Nếu mình không có chánh niệm tỉnh giác thì chúng ta sẽ không có được một cách giáo dục đầy sức hấp dẫn và lý thú. Và như vậy mình đã không đẩy được con ma ngủ đi ra khỏi em mình, đi ra khỏi người học trò mình.

Làm được như vậy tức là mình đã nhiếp phục được

ma quân. Nhiếp phục ma quân tức là đẩy lùi được những tập khí thấp kém ở nơi tâm mình ra khỏi đời sống của mình; hay nói cách khác, mình cười có chánh niệm với chính những tập khí thấp kém đang biểu hiện nơi tâm mình, nơi con người của mình. Cười có chánh niệm tỉnh giác, thì tất cả những tập khí đó tự tan biến đi. Khi mình có chánh niệm tỉnh giác, thì tất cả những tập khí dù có xấu đến mấy đi nữa, mà biểu hiện nơi tâm mình là biểu hiện để tan biến mà không phải biểu hiện để tái tạo. Nên khi mình tu, mình ngồi thiền, mình thực tập, nếu có những tập khí xấu lâu đời xuất hiện ở nơi tâm của mình, thì mình phải bình tĩnh nhìn nó và cười. Mình biết sự xuất hiện của chúng là để tan biến, chứ không phải để tái tạo. Có đôi vị khi thực tập, những tập khí lâu đời xuất hiện, rồi cứ nghĩ “ui chao, mình tu như vậy sao ma nó hiện về?”. Đúng là ma nó hiện, nhưng nó hiện là để tan biến, chứ không phải hiện

để mà tái tạo trở lại, để mà ám ảnh mình đâu. Nên mình cười. Nhiếp phục được những loại ma như vậy, thì ma bên ngoài từ từ sẽ giúp mình, sẽ hỗ trợ mình. Mình thực tập được như vậy, thì chính bản thân mình sẽ đóng góp được rất lớn cho gia đình mình, cho xã hội mình, cho thời đại mà mình đang có mặt. Đóng góp rất lớn quý vị à. Chúng ta không cần phải xây nhà lầu, ô tô, phải thiết lập cầu cống mới là đóng góp cho xã hội đâu. Mình chỉ cần đóng góp cho xã hội bằng chánh niệm tỉnh giác của mình và giúp cho mọi người sống đời sống có chánh niệm tỉnh giác là đã đóng góp tích cực vào sự ổn định và phát huy xã hội theo một chiều hướng rất là lành mạnh.

Nghĩ đến công ơn tương quan

Ta hiện hữu là hiện hữu với thầy, với bạn. Ta hiện hữu là hiện hữu với cha mẹ, với con người, với muôn loài

và với thiên nhiên. Không có cha mẹ ta thì không bao giờ có ta, nên ta phải luôn nghĩ đến sự hiện hữu của cha và mẹ ta, phải nhìn sâu vào để luôn nghĩ đến công ơn của cha mẹ. Khi ta nhìn sâu vào để thấy công ơn của cha mẹ đối với ta, thì ta sẽ toát ra được chất liệu hiểu kính. Nếu chúng ta không có chánh niệm để nhìn sâu và thấy rõ được những công ơn to lớn đó, thì ta sẽ không có được sự hiểu kính, hoặc nếu có thì cũng không phải là sự hiểu kính đích thực. Ta chỉ có sự hiểu kính đích thực khi ta có chánh niệm tỉnh giác. Nhìn bàn tay của ta, nhìn trái tim của ta, nhìn tâm hồn của ta và ta thấy được trong tất cả các yếu tố đó có sự có mặt của cha mẹ ta. Và khi thấy được rằng trong sự hiện hữu của mình luôn luôn có cha mẹ thì đó là sự hiện hữu có gốc rễ và mình sẽ không cảm thấy bị lạc loài. Đây là điểm hết sức quan trọng, khi thế kỷ 21 này người ta có khuynh hướng làm ra những con người nhân tạo. Và khi những con người nhân tạo bằng máy bắt đầu xuất

hiện trên trái đất chúng ta, thì trái đất chúng ta sẽ là một thảm họa và thế giới con người sẽ là một thảm họa, bởi vì những con người được “sinh ra” bởi thai nhân tạo sẽ không biết được cha mẹ nó ở đâu, nó không có gốc rễ. Khi đã không có gốc rễ, nó sẽ hành động theo thú tính hoàn toàn. Nó sẽ hành động theo cảm giác bơ vơ, lạc lõng như một loài không có gốc rễ và đó là cái nguy hiểm cho thế giới con người. Các nhà đạo đức, các học giả trên thế giới vẫn đang còn tranh cãi nhiều về vấn đề này. Người ta giả tưởng rằng khi mà thế giới con người ra đời bằng bào thai nhân tạo, dù vẫn chưa tưởng tượng ra được thế giới con người lúc đó sẽ như thế nào, nhưng chắc chắn nó sẽ thấp kém hơn, sẽ bi đát hơn thế giới con người chúng ta đang có mặt. Bởi vì sao? Bởi vì trong sự tương quan, khi chúng ta nói một em bé mà em bé đó không nghe, thì chúng ta có thể nói với cha mẹ nó, với cô dì chú bác, hoặc có thể với ông nội, ông ngoại,... Nhưng nếu một đứa bé được sinh ra từ bào

thai nhân tạo, khi nó hư hỏng mình sẽ nói ai? Một con người có chánh niệm tỉnh giác, mình sẽ rất vinh dự khi thấy rằng mình có mặt là bởi vì cha mẹ mình đã có mặt, và cha mẹ mình đã luôn luôn có mặt ở trong mình. Dù mình có đang ở Sài Gòn hay Hà Nội, có ở Mỹ hay ở Pháp, chỉ cần nhìn bàn tay của mình trong chánh niệm, mình sẽ tiếp xúc được với cội rễ của mình và từ đó cảm giác cô đơn của những con người tha hương sẽ không có cơ hội trỗi dậy.

Chúng ta đi những bước đi là không những đi cho chúng ta, những bước đi cho cá nhân, mà là đi cho cha mẹ mình. Cha mẹ mình có mặt an toàn hay không là tùy thuộc vào bước chân an toàn của chính mình. Mình cười, mình thờ cũng là cười với thờ cho cha mẹ mình. Ngay cả mình học, mình đỗ đạt, cũng chính là học và đỗ đạt cho cha mẹ mình. Kỳ thi đại học vừa qua có những em bị rớt, không vào đại học

được, trong gia đình cha mẹ buồn thiu như là nhà có đám vậy, dọn cơm ra không ai ăn được cả. Rõ ràng là chúng ta đâu phải học cho cá nhân mình, mà là học cho cha mẹ mình, cho anh em mình. Nhìn sâu vào người đệ tử Phật, mình sẽ nhận ra rằng mình luôn luôn hiện hữu với cha mẹ mình, với anh chị em mình, với bạn bè mình. Khi nghe bạn mình thi rớt, chúng ta cũng ăn không được luôn. Rõ ràng mình đâu chỉ học cho riêng mình, mà còn học cho bạn mình.

Ta hiện hữu là hiện hữu với thầy của mình, trong mình có thầy của mình ở trong. Nếu mình có những hành xử sơ suất thì không những mình bị thiệt hại, đau khổ, mà thầy mình cũng buồn, cũng đau khổ. Có một vị thầy ở trong Đà Nẵng cách đây ba tuần ra Huế thăm tôi, thăm quý thầy ở Từ Hiếu, và sau đó thầy đó bày tỏ lòng biết ơn đối với hội đồng giáo thọ tại Tổ đình Từ Hiếu đã chăm sóc người học trò của vị đó

một cách rất là chu đáo. Sau thời gian ở đây, người học trò của vị đó đã trở về lại trú xứ và đã hướng dẫn cho Phật tử tu tập rất có hiệu quả.

Như vậy, mình tu không phải chỉ là tu cho mình, mà là tu cho thầy mình; mình học không phải chỉ đem lại vinh quang cho bản thân mình, mà còn đem lại vinh quang cho thầy mình, cho những người đồng cảm với mình. Trong mỗi động tác đều có cha mẹ, có thầy, có bạn của mình. Nếu động tác của mình sơ suất xuống hố, thì thầy của mình cũng rơi xuống hố, cha mẹ của mình cũng sẽ rơi xuống hố, và bạn bè của mình cũng vậy. Nếu động tác của mình thăng tiến thì mình thăng tiến, cha mẹ mình cũng thăng tiến, thầy của mình cũng thăng tiến và bạn bè của mình cũng thăng tiến. Khi có chánh niệm tỉnh giác mình thấy được như vậy, thì trong từng giây phút mình đi đâu, ở đâu cũng có cha mẹ, có thầy, có bạn

bè ở trong mình. Nếu mình không có chánh niệm tinh giác thì mình sẽ không thể biết ơn cha mẹ, biết ơn thầy bạn một cách sâu sắc được. Nhìn kỹ, mình sẽ thấy trong mình là hiện hữu của tất cả mọi người.

Trưa nay chúng ta ăn cơm chánh niệm, đại chúng có thấy rằng chúng ta ăn cơm có tính cách bách khoa ở trong không? Những thiền sinh thực tập chánh niệm nếu quán chiếu sâu sẽ thấy rằng, trong bữa ăn trưa hôm nay, chúng ta đều đã tốt nghiệp đại học bách khoa cả. Quý vị có thấy không? Mỗi người mỗi món, mỗi người mỗi kiến thức để nấu và chế tác ra món ăn, mỗi người mỗi tâm hồn, rồi đem món ăn đó về đây, quần tụ ở đây. Và chúng ta cũng đi khát thực, chúng ta đã tiếp xúc được rất nhiều món ăn ở trong một bữa ăn, và rất nhiều món ăn trong một bát cơm. Bát cơm mình ăn trưa nay đâu phải chỉ của mình, có bác nông dân ở trong, có chị bán cải, có bác thợ rèn. Nếu

không có bác thợ rèn, mình không có dao để có thể gọt nưa và cắt cho đàn tràng hoằng được. Có người làm đậu khuôn, có chị làm chả, có anh làm nắm, có người xay gạo, có người giã gạo, người nấu cơm, có ông giám đốc và nhân viên nhà máy đèn, nhà máy nước, có những nhà sản xuất chén bát, có giám đốc và nhân viên ngân hàng,... Cho nên đại chúng có thấy bát cơm mình ăn là một bát cơm bách khoa không? Nhìn sâu vào mình sẽ cảm thấy rất hạnh phúc, rất sung sướng. Ăn một miếng cơm mà có mặt của nhiều người như vậy, nếu mình ăn với một lòng tham, ăn mà lật đật thì làm sao xứng đáng!

Thường thường, mình hay phụ bạc nhau một cách rất là ghê gớm, nếu mình không có chánh niệm tỉnh giác trong khi ăn. Quý vị thử nghiệm mà xem! Mẹ mình ở nhà lật rau muống, nấu cơm, nấu canh..., rồi dọn sẵn trên bàn. Về đến nhà mình chỉ lừa lừa ba miếng rồi

lại xem tivi. Cuộc đời nó vô vị quá! Tại sao mẹ mình đã lo như vậy mà mình không ngồi vào bàn để mà ăn cho sâu, để mà thấy mẹ mình ở trong tô canh, ở trong bát cơm? Thử hỏi con người đó là con người gì? Khi con người đã coi thường ân nghĩa của chính cha mẹ mình thì người đó sẽ là thế nào ở trong cõi người? Ông triết gia Tây phương E.Fromm nói thế kỷ 20 là thế kỷ mà con người đã chết, đã chết là vậy đó! Chết từ trong tâm hồn của mình, chết từ trong gia đình của mình, chết từ trong dòng họ của mình, và chết từ trong cuộc sống của mình. Thực tập chánh niệm là lấy lại chủ quyền của con người trong đời sống hằng ngày của mình, để trong đời sống hằng ngày của con người khi nào cũng có mặt cha mình, mẹ mình, thầy mình, bạn bè mình, đồng loại của mình, và đâu phải chỉ là đồng loại mà cả là muôn loài. Mọi loài thực vật luôn có mặt trong bữa ăn của mình. Khi một thực vật được hoàn thành để trở thành thức ăn thì không biết

bao nhiêu loài chúng sinh đã chết trong thực vật đó để cho mình ăn. Bao nhiêu con sâu đã phải hy sinh thân mạng của chúng bởi một xị thuốc rầy, để mình có được một miếng rau tươi! Cho nên, nếu ăn một miếng cơm mà có chánh niệm tỉnh giác, thì mỗi miếng cơm là một niềm hạnh phúc lớn, chứ không phải đến lúc ăn no mới hạnh phúc. Khi đưa muỗng cơm chạm vào trong miệng mình, đó là một hạnh phúc lớn, một cảm giác kỳ lạ trong đời sống của chính mình. Hạnh phúc là ở đó, chứ không phải hạnh phúc là ở nơi miếng thịt, nơi ly bia, ly rượu. Quý vị có thể ăn ít cũng được, nhưng mà phải ăn cho sâu sắc.

Với chất liệu này, dù trải qua bao thời đại, người đệ tử Phật không bao giờ là kẻ phản bội. Họ ở trong gia đình thì họ xây dựng gia đình đó tốt đẹp, họ ra giữa làng xã thì họ xây dựng làng xã đó tốt đẹp, họ ở trong quốc gia nào thì họ sẽ xây dựng quốc gia đó trở thành ra tốt đẹp.

Điều đó là điều mà lịch sử loài người đã xác chứng. Những giáo hữu Kitô nói rằng: “Thà mất nước, không thà mất chúa”. Nghĩa là nước thì sẵn sàng để cho mất, nhưng mà chúa thì sẽ không thể để cho mất. Còn trong đạo Phật, người Phật tử nói: “Thà mất nước không thà mất hạnh”: Bởi vì hạnh là nếp sống, là văn hóa, đạo đức, là chánh niệm tỉnh giác. Mình mất nước mà còn có chánh niệm tỉnh giác, còn giữ được nếp sống thì mình còn có cơ hội phục hồi lại đất nước. Nếu nước chưa mất mà hạnh đã mất, chánh niệm tỉnh giác không còn thì XEM như cũng đã mất nước. Hạnh của người đệ tử Phật là gì? Là hành, là nếp sống. Mà nếp sống của người đệ tử Phật là nếp sống có chánh niệm tỉnh giác. Trong chánh niệm vừa có giới, tức là đạo đức. Trong chánh niệm vừa có định, tức là sự vững chãi. Và trong chánh niệm vừa có tuệ, tức là sự quán chiếu sâu sắc, sự hiểu biết sâu sắc, tới nơi tới chốn. Chính những cái đó tạo ra cái hạnh của người đệ tử Phật.

Trong đời sống của một con người, có khi thăng khi trầm, khi tán khi tụ, khi buồn khi vui, giàu đó rồi nghèo đó, vinh đó rồi nhục đó, phú quý đó rồi cơ hàn đó, đoàn tụ đó rồi phân ly đó. Mình nhìn kỹ thì gia đình nào cũng có tình trạng như vậy hết, nhưng mà gia đình có chất liệu đệ tử của Phật thì khi giàu mình cũng có chánh niệm tỉnh giác, khi nghèo mình cũng có chánh niệm tỉnh giác, khi vinh cũng như khi nhục cũng luôn giữ được chất liệu chánh niệm tỉnh giác. Nếu mình mất chánh niệm tỉnh giác trong đời sống hàng ngày thì người đệ tử Phật coi như là mất hạnh, mất nét, mất nếp sống của mình. Và khi nếp sống của mình đã mất thì mình không còn có cơ hội gì để gọi là biết ân thầy bạn, cha mẹ, mọi người. Mà không biết ân thì làm sao bảo vệ? Có biết ân cha mẹ mình mới bảo vệ thanh danh của cha mẹ mình. Có biết ơn thầy mình mới bảo vệ danh tiết của thầy, mình mới đi theo cái khí tiết của thầy mình. Có biết ơn bạn bè

thì mình mới sống có nghĩa. Có biết ơn quê hương xứ sở thì mình mới bảo vệ quê hương. Có biết ơn con người thì mình mới chăm sóc, mới trân trọng quyền sống của con người.

Chúng ta thấy ơn nghĩa, hiếu kính, nhân quyền..., cũng đều từ nơi chánh niệm tỉnh giác mà ra cả. Nếu không có chánh niệm tỉnh giác thì không có tuệ, và không có tuệ thì đâu thấy được sự liên hệ giữa mình và người. Chánh niệm tỉnh giác là chất liệu xuyên suốt trong mọi lĩnh vực, trong mọi hành xử của người đệ tử Phật. Đám mây ở trên trời không có liên quan gì đến mình ở dưới đất này hết. Nghĩ như vậy và nói như vậy tức là không có chánh niệm tỉnh giác. Đám mây ở trên trời vẫn có liên quan chặt chẽ với mình. Giả như đám mây đó bị nhiễm độc, và một trận mưa rơi xuống, thì liệu ở dưới này mình có thành thoi được hay không? Nếu đám mây bị vẫn

đục, nó đi vào trong không khí, vào trong nước mưa, nó rơi xuống, thì cả thế gian này đều lãnh thọ hết.

Nếu có dịp, quý vị về biển, ngắm mặt trăng, ngắm sóng biển, quý vị sẽ thấy được sự liên hệ rất là chặt chẽ. Khi mặt trăng lên là nước biển lên, và nước biển lên như là đùa giỡn với mặt trăng vậy. Nó đẹp đến thế!

Với con mắt của phàm tục, con mắt thiếu chánh niệm tỉnh giác thì mình sẽ thấy mặt trăng và sóng biển không có liên hệ gì với nhau cả. Khi quý vị có chánh niệm tỉnh giác thì quý vị nhìn cái gì cũng vui, đi đâu mình cũng có bạn cả, mặt trời là bạn mình, đám mây bạc là bạn mình, núi xanh là bạn mình, con đường, đám hoa dại, con còng còng bò trên bãi cát cũng đều là bạn mình,... Vậy thì có gì mà ta lại sợ cô đơn! Lẽ đương nhiên chúng ta phải thực tập để có được chất liệu chánh niệm tỉnh giác trong đời sống hằng ngày, ta mới có thể cảm nhận được thú vị này.

Phát khởi bản nguyện cứu giúp ba cõi

Ba cõi ở đây tức là dục giới, sắc giới, và vô sắc giới. Dục giới có nghĩa là chúng sanh ở trong cõi đó lấy tham dục làm gốc. Sắc giới tức là chúng sanh ở nơi cõi này đắm chìm vào nơi những kiến thức của mình, những nhận thức sai lầm, và họ sống nhờ vào những kiến thức, những nhận thức đó. Vô sắc giới nghĩa là những chúng sanh ở nơi cảnh giới này sống nhờ vào tưởng, tức là lấy tưởng làm bản chất của cuộc sống. Trong kinh Pháp Hoa, đức Phật có dạy rằng:

“Tam giới bất an

Do như hỏa trạch”.

Nghĩa là:

“Ba cõi không có an ổn

Giống như là những nhà lửa”.

Chúng sanh ở dục giới thì bị tham dục ngày đêm đốt

cháy, nó làm cho oi bức, nó làm cho thiêu rụi các phước đức, các trí tuệ. Một người nghiện rượu sẽ bị rượu đốt. Tư cách, hiểu biết của người đó cùng sự an lạc và hạnh phúc của người đó bị đốt cháy bởi rượu. Một người tham tiền thì bị tiền đốt, nó đốt hết nhân cách, hết liêm sĩ, đốt hết công lý. Mình tham cái gì thì bị cái đó đốt cháy.

Chúng sanh ở nơi sắc giới vì bị đắm chìm vào nơi những kiến thức, tri kiến, những luận lý và bị những tri kiến, những luận lý đó đốt cháy sự an lạc và hạnh phúc của họ. Quý vị có thấy khuôn mặt của các vị học giả thường là xương xóc không? Trí thức thì trí thức thật, nhưng mặt mày thì không khi nào thanh thản được. Người vợ ngồi một bên đó ông cũng không thấy, ông toàn nói những chuyện đầu đầu thôi, và bà đầu có hiểu. Là bởi con người đã bị đắm chìm ở trong kiến thức, trong luận lý, trong những tri thức nên bị những cái đó

đốt cháy sự an lạc thanh thoi. Chúng sanh ở nơi sắc giới bị đốt cháy bởi tất cả những kiến chấp của họ.

Chúng sanh ở vô sắc giới bị đốt cháy bởi tưởng uẩn. Chúng sanh ở nơi cõi này họ ái về tưởng, nên tưởng là người yêu của họ.

Chúng sanh ở trong ba cõi bị trói bởi dục ái, sắc ái, vô sắc ái nên người đệ tử Phật phải phát khởi bản nguyện sống ở trong tam giới, để giúp chúng sanh ở trong tam giới vượt ra khỏi tam giới. Bởi vậy, làm đệ tử Phật, mình quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, thọ trì Năm cấm giới, tức là mình đặt cho mình một nền tảng, một bước đi siêu việt vượt ra khỏi ba cõi. Còn nằm trong ba cõi thì dù có giàu đến mấy, dù có sang đến mấy, cũng bị các dục ở trong ba cõi đốt cháy và mình không có hạnh phúc hoàn toàn. Đó là điểm đặc biệt của đạo Phật, của những người học Phật và tu Phật.

Học Phật là học cái gì? Tu Phật là tu cái gì? Là học cách để vượt ra khỏi ba cõi. Tu Phật là để loại trừ những hệ lụy ở nơi dục giới, sắc giới, và vô sắc giới. Mình chỉ có thông dong, tự tại khi những hạt giống dục giới, sắc giới, vô sắc giới ở nơi mình đã bị tiêu diệt. Chừng nào ba loại hạt giống đó bị tiêu diệt thì mình mới có thông dong, mới có tự tại, mình mới đến đi như là người khách dạo chơi trong ba cõi, không hề bị những dơ bẩn trong ba cõi làm cho xấu đi, làm cho kém đi, làm cho thấp đi.

Một người Phật tử được tạo nên bởi sáu chất liệu trên thì người Phật tử đó sẽ không bao giờ bị lạc hậu. Đó là văn minh vốn có mà không cần ai hiến tặng cho mình sự văn minh. Trong sáu chất liệu đó, chất liệu then chốt để duy trì là chất liệu chánh niệm tỉnh giác. Mình không có chất liệu tâm và hình khác tục là bởi trong mình không có chất liệu chánh niệm tỉnh giác.

Mình không có chất liệu làm hưng vượng dòng dõi bậc Thánh là bởi trong mình không có chất liệu chánh niệm tỉnh giác. Mình không đủ khả năng để nhiếp phục ma quân là bởi trong mình không có chất liệu chánh niệm tỉnh giác. Mình không có khả năng báo đáp công ơn của thầy bạn, của cha mẹ, của mọi người, mọi loài và bảo vệ môi sinh là bởi trong mình không có chất liệu chánh niệm tỉnh giác. Mình không phát khởi được nguyện lớn để cứu giúp ba cõi là bởi mình không có chánh niệm tỉnh giác. Cho nên chánh niệm tỉnh giác là một chất liệu xuyên suốt và nó có khả năng duy trì và thăng tiến để cho chúng ta thành tựu được sáu yếu tố đó trong đời sống của một người Phật tử. Và đó là hướng đi muôn thuở của một người đệ tử Phật. Nếu ta bám sát được những chất liệu đó, bám sát được hướng đi đó, ta sẽ không bao giờ lạc hậu, và bao giờ ta cũng mới toanh, khi nào cũng đẹp và văn minh

cả. Đó là cái văn minh của chân lý sự sống.

Sau năm 75, đất nước đi về một mối, có nhiều vị tới khuyên tôi: “Thầy nên về đời, đừng tu nữa, tu gì lúc này, lạc hậu rồi; mọi chuyện đều có Đảng lo cho mình, thầy tu làm gì nữa, ăn chay làm gì nữa”. Không chỉ một mình tôi mà hầu hết các giới tu sĩ thời đó đều được khuyên như vậy. Nhiều vị tu sĩ trẻ lúc đó đã cởi áo và ra về, về đến 90%. Lúc đó không hiểu vì sao, nhờ Phật gia hộ hay sao mà tôi thấy mình rất vững chãi, mới 24 tuổi thôi, còn trẻ hơn mấy thầy bây giờ. Trong đầu tôi nghĩ, tu có gì mà lạc hậu hay là không lạc hậu, và thời nào lại không tu, cho nên tôi vẫn tiếp tục con đường đi của mình và tôi có làm bài thơ “Bất động”:

“Đứng bất động giữa dòng đời biến động

Mặc biển đời gió nghiệp thổi thổi phi

Mặc cho ai cứ mãi nói thâm thì

Vấn bất động trên đường ta đã định”.

Tu không có gì lạc hậu, ăn chay không có gì lạc hậu, bởi tôi hiểu rất rõ ăn chay là để nuôi dưỡng sự hiểu biết và thương yêu trong đời sống của mình hàng ngày thì sao lại là lạc hậu! Có thời đại nào từ chối sự hiểu biết và thương yêu? Nên chuyện ăn chay là chuyện rất văn minh, bởi vì nó nuôi dưỡng sự hiểu biết và thương yêu trong đời sống con người. Dù thời đại có văn minh mấy đi nữa thì con người cũng không dám từ chối sự hiểu biết và dám từ chối sự thương yêu. Có đôi người ăn chay là bởi họ muốn cầu cạnh một cái gì đó, cho nên khi cầu cạnh cái đó không được thì họ bỏ chuyện ăn chay. Còn tôi có phải ăn chay là để cầu cạnh ai đâu. Tôi ăn chay là để phát huy, để nuôi dưỡng sự hiểu biết và thương yêu trong đời sống hàng ngày. Tôi nghĩ rằng, thời đại nào, dù con người có cực kỳ văn minh đến mức nào thì

cũng không thể dám từ chối sự hiểu biết và thương yêu. Ăn chay là để nuôi dưỡng sự hiểu biết và thương yêu, tại sao mình từ bỏ? Nên chúng tôi vẫn ăn chay, mà không những ăn chay có tính cách giàu có, chúng tôi ăn chay có tính cách nghèo nàn. Quý vị biết, năm 75, chúng tôi đi làm ruộng. Ba giờ sáng, thầy trò chúng tôi thức dậy: Ôn Phước Duyên, tôi, thầy Thái Nguyên và diệu Triết. Diệu nhỏ dậy đánh chuông, và ba thầy trò chúng tôi vác cuốc đi ra đồng cách đây 5 cây số, mặc quần đùi cuốc đất rang. Mà cuốc rất là vui. Nghĩa là nhin đôi đi cuốc, và cuốc xong rồi cỡ khoảng 8h, chú diệu mới qua chợ Thông để mua một ít sắn, hay một ít thức ăn gì đó rồi đem ra đồng. Ba thầy trò tôi cứ đứng trông xa xa mà thấy có một bộ áo đà đà, nhỏ nhỏ đang đi tới là mắt sáng lên. Chúng tôi vẫn sống hạnh phúc là bởi vì hướng đi của chúng tôi đã quá rõ ràng và đích thực. Cho nên,

dù có cuộc đất hay có bất cứ khó khăn gì thì cũng không làm cho ý chí chúng tôi bị tê liệt, hay bị sòn đi chút nào hết. Và có phải cuộc đất xong là được đâu. Nhỏ má, đi cấy, rồi làm cỏ. Mà cỏ gọi là cỏ ma. Tức là mình vừa làm xong, mình đi tới một đoạn, mình quay lại là nó ngẩng đầu lên nó nhìn mình, cho nên gọi là cỏ ma. Bởi vậy, phải trở nước khô, sau đó tôi vừa bò vừa dẹt nó dưới bùn thì nó mới chịu chết. Và có phải chỉ như vậy thôi đâu. Khi lúa chín, chúng tôi đi cắt. Bản thân tôi đã gánh lúa chạy năm cây số. Chạy về, đâu phải có máy đập, mà phải tuốt. Chúng tôi lúc đó cảm thấy rất hạnh phúc. Hạnh phúc ở chỗ là mình chấp nhận cái khó khăn để duy trì được định hướng tu tập của mình.

Người đệ tử Phật khi đã thấy được hướng đi, còn hoàn cảnh lẽ đương nhiên khi là thế này, khi là thế khác, nhưng mình đừng có đánh mất hướng của mình. Hễ

đánh mất hướng thì mình sẽ bị dập theo cảnh. Cho nên chúng tôi đã không để mất hướng. Khi đã có định hướng rồi, dù hoàn cảnh thực tế xảy ra cho từng cá nhân, cho gia đình hay đoàn thể có khi thuận lợi, có khi không, nhưng chúng ta phải bám sát định hướng. Nếu chúng ta không vạch được hướng đi, thì khi thuận lợi ta thành công, còn giả như bất trắc xảy ra thì ta sẽ “trở tay không kịp”, và sẽ trở thành mù lòa trước cuộc sống.

Những chất liệu này là những chất liệu tạo ra hướng đi xuyên suốt của người đệ tử Phật qua mọi thời đại.

Vi tính:

Nhuận Bảo Nguyên

Bìa:

Lan Anh

Chính tả:

Lan Anh - Bảo An - Tâm Dung

Ấn tống:

Trang Thị Lê - Quảng Phước Đức