





**Thích Thái Hòa**

**THÀNH THỜI  
MỌI NỖO ĐƯỜNG VỀ**

**Chùa Phước Duyên - Huế**

**2556 -2012**



## Mục Lục

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Người Ấy Là Chủ .....                  | 9  |
| Cái Thấy Vô Thường .....               | 12 |
| Phép Lạ .....                          | 17 |
| Nói Với Những Nhà Có Quyền Lực .....   | 19 |
| Người Tươi Cây .....                   | 23 |
| Chạy Theo Hay Chống Lại .....          | 25 |
| Cái Tâm Ta .....                       | 27 |
| Rủi Ro Cho Bạn .....                   | 29 |
| Ánh Sáng Là Bạn .....                  | 31 |
| Địa Chi Và Ngôi Nhà An Bình .....      | 33 |
| Hết Lòng Là Thành .....                | 38 |
| Thế Tôn Cùng Ta Hiện Hữu .....         | 40 |
| Họ Là Hạnh Phúc .....                  | 43 |
| Trong Cuộc Chơi Này .....              | 44 |
| Tâm Sạch Và Sáng .....                 | 49 |
| Đừng Mặc Cảm .....                     | 51 |
| Thấm! .....                            | 52 |
| Họa .....                              | 53 |
| Đừng Để Mất .....                      | 55 |
| Tâm Phật Và Thông Dong .....           | 57 |
| Nền Giáo Dục Phật Giáo Vượt Qua .....  | 60 |
| Thực Tập Hạnh Biết Và Không Biết ..... | 64 |
| Đừng Hỏi Tại Sao? .....                | 65 |
| Không Và Hết .....                     | 68 |
| Súc Ruột À! .....                      | 69 |
| Ấy Là Thế Giới Tự Chứng .....          | 74 |
| Sống Chết Đều Vui .....                | 77 |
| Nhất Tâm Thì Về .....                  | 79 |
| Không Có Cái Gì Cả .....               | 81 |
| Không Có Cái Gì Tuyệt Đối Cả .....     | 83 |
| Bạn Rộn .....                          | 86 |
| Không Có Gì Để Vội Vã .....            | 88 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Khổ Và Vui Trong Thiền Quán .....      | 94  |
| Chơi Với Tâm Minh.....                 | 99  |
| Người Có Tự Do Và Hạnh Phúc .....      | 101 |
| Người Thông Minh .....                 | 103 |
| Hoa Trái Thơm Ngọt Và Lành .....       | 104 |
| Vẻ Đẹp Của Cuộc Sống .....             | 107 |
| Hoa Từ Bi Xinh Đẹp .....               | 113 |
| Từ Chối Hay Chạy Theo .....            | 118 |
| Con Sâu Trong Nhụy Bánh .....          | 122 |
| Đừng Phung Phí Niềm Tin.....           | 124 |
| Bài Học Ngồi Trên Đất .....            | 125 |
| Vô Dục Là Sống Lâu Vô Lượng .....      | 127 |
| Hơi Thở Giữa Thế Sự Phù Vân.....       | 130 |
| Tình Yêu Và Sự Sống .....              | 138 |
| Một Công Án.....                       | 141 |
| Không Gian Tĩnh Lặng .....             | 145 |
| Người Biết Sống.....                   | 146 |
| Chân Thật Là Bạn .....                 | 152 |
| Câu Trả Lời Cho Người Trải Nghiệm..... | 154 |
| Lật Ngược.....                         | 158 |
| Buông Bỏ .....                         | 164 |
| Tâm .....                              | 166 |
| Đạo Đức Và Văn Hóa Tự Thân .....       | 168 |
| Tâm Phật .....                         | 174 |
| Rắn Không Chân .....                   | 176 |
| Nói Trong Con Mê.....                  | 178 |
| Mặt Trời Tâm Linh Sáng Lên .....       | 179 |
| Thành Đạt Mỗi Ngày .....               | 183 |
| Cái Biết Không Thực Tế.....            | 185 |
| Cái Nghe Rơi Sạch Hồng Trần .....      | 186 |
| Nhẹ Như Mây Trời.....                  | 190 |
| Sống Thanh Thoi.....                   | 193 |
| Không Gian Tứ Thánh Đế.....            | 198 |
| Nhân Duyên Cổ Pháp.....                | 206 |





## Người Ấy Là Chủ

Sống ở đời không ai thích đi làm thuê mướn, mà ai cũng thích làm chủ thôi. Nhưng làm sao ta có thể làm chủ được, khi ta chưa làm chủ được tâm ý của mình?

Tâm ý của ta thường bị điều động bởi những hạt giống tham, sân, si, kiêu mạn và chấp ngã, nên trong đời sống, ta thường đi làm thuê và nói mướn cho nó, suốt ngày và suốt đêm, không bằng hình thức này, thì cũng bằng hình thức khác.

Ta làm thuê cho lòng tham của ta; ta nói thuê cho lòng tham của ta và ta nghĩ thuê cho lòng tham của ta. Và, nếu ta không làm thuê và nói mướn cho lòng tham, thì ta cũng làm thuê, nói mướn cho lòng sân, lòng si và tâm kiêu mạn chấp ngã nơi ta.

Xã hội ngày nay, người ta đã nói nhiều về dân chủ và nhân quyền, như là những miếng mồi chính trị treo lơ lửng giữa hư không, đối với dân chúng. Những

miếng mỗi chính trị mà những nhà làm chính trị treo lơ lửng ấy, chẳng khác nào những miếng thịt mỡ mà những người đầu bếp treo lơ lửng trước miệng của những chú mèo.

Dân chủ, nhân quyền không những chúng đã được đề cập đến thật nhiều, bởi những nhà trí thức hay chính trị lương tâm, mà nó vẫn còn được đề cập đến rất nhiều và có bài bản tuyên truyền của những nhà làm chính trị độc tài hay hoạt đầu nữa.

Nhưng, người ta đã quên đi một điều cực kỳ quan trọng là không ai có thể hiến tặng dân chủ và nhân quyền cho ai được cả và không có một quốc gia nào có khả năng và quyền hạn, ban tặng dân chủ và nhân quyền cho một quốc gia nào khác.

Tại sao? Vì lòng tham chưa sạch, lòng sân còn ỉn tàng, lòng si còn manh nha hoạt động, tính chấp ngã và bè phái đang bộc lộ trong mọi hành hoạt một cách công khai hay tế nhị. Tế nhị trong chính sách ngoại giao “mềm”, và công khai trong những kho vũ khí chiến lược “cứng”.

Vì vậy, ta không làm chủ được tâm ý, tâm ý của ta đang bị các tham dục, sân hận, si mê, kiêu mạn và chấp ngã điều khiển, thì làm gì có dân chủ, nhân quyền để ta hiến tặng cho người khác và cho những quốc gia khác.

Nên, ta muốn có dân chủ, nhân quyền, thì trước hết ta phải học tập cách làm chủ tâm ý. Ai làm chủ được tâm ý, không để cho tâm ý bị điều động bởi các tham dục, sân hận, si mê, kiêu mạn và chấp ngã, thì người ấy có tự do và chủ quyền đối với cuộc sống. Người ấy có sự tự do, dân chủ và nhân quyền một cách đích thực cho chính nó, mà không cần ai ban tặng hay một quốc gia nào ban tặng. Người ấy là chủ và chủ là người ấy.

## **Cái Thấy Vô Thường**

Có nhiều vị thiền sư hiện đại cho rằng: “Giây phút hiện tại là giây phút quan trọng nhất và cần phải an trú ở nơi giây phút ấy”. Nhưng, ở trong kinh Bhaddekaratta của Pàli, tương đương với Thích trung thiền thất tôn kinh ở Hán tạng, thì đức Phật không dạy như thế. Ở trong các kinh này Ngài dạy rằng: “Một vị tu tập giỏi, vị ấy tâm không có mắc kẹt đối với thân năm uẩn trong quá khứ; đối với thân năm uẩn trong tương lai và cũng như không mắc kẹt đối với thân năm uẩn trong hiện tại,...”. Và lời dạy này, cũng đã được kinh Kim cang nhấn mạnh lại rằng: “Tâm quá khứ không thể nắm bắt; tâm hiện tại không thể nắm bắt và tâm vị lai không thể nắm bắt”.

Điều quan trọng là ta có thấy rõ tính chất vô thường ở nơi thân năm uẩn ấy không; ta có thấy rõ thân năm uẩn đang bị hủy hoại bởi tính chất vô thường ấy không; thấy rõ tính rỗng không ở nơi thân năm uẩn

ấy không và quan trọng hơn hết là ta có thấy rõ thể tính của thân năm uẩn vốn tịch lặng, hoàn toàn không có tự ngã không.

Nếu không có cái thấy ấy, thì mọi cái thấy của ta đều là những cái thấy không có gì chính xác cả. Cái thấy không chính xác, không có khả năng giúp ta đặt mọi gánh nặng khổ đau trong đời sống ra khỏi thân tâm ta.

Trong đời sống tu tập, ta cần có cái thấy vô thường nơi vạn hữu, để buông bỏ mọi hạt giống chấp thủ đối với vạn hữu ở nơi tâm ta; ta cần có cái thấy vô thường, để thấy rõ mọi sự hiện hữu giữa thế gian đang bị vô thường hủy hoại, thanh toán và nuốt chửng trong từng khoảnh khắc, khiến cho ta phải nỗ lực làm những gì cần làm, nói những gì cần nói; và không làm những gì không cần làm; không cần nói những gì không cần nói; nghĩ những gì cần nghĩ và không cần nghĩ đến những gì không cần nghĩ.

An tinh thân, an tinh ngữ, an tinh ý, đó là những điều cần nghĩ và đó là những điều cần làm. Tại sao? Vì nghĩ và làm những điều ấy, không những giúp cho ta đặt gánh nặng khổ đau sanh tử xuống, mà còn giúp cho ta thấy rõ được tính duyên khởi, tính chân như, tính vô ngã nơi ta và cả nơi vạn hữu nữa. Và đó là những điều cần làm, và phải làm ngay không do dự, vì hành động của thân an tịnh không làm cho môi trường sống bị ô nhiễm; không làm cho khí hậu của trái đất nóng lên; không làm cho Bắc băng dương hay Nam băng dương chảy ra thành nước biển và không làm cho Thái bình dương trở thành những điểm nóng tranh chấp. Và an tịnh ngữ hành cần phải làm, vì tự thân nó chuyển tải ngôn ngữ của chân thật và tình thương; nó không biến thể giới con người trở thành thể giới của chiến tranh miệng lưỡi; nó có khả năng tháo gỡ những quả khẩu lôi ra khỏi miệng lưỡi con người và đưa thể giới con người đi đến với thể giới âm thanh khoan hòa, từ ái. Và an tịnh tâm hành cần phải làm, vì tâm không an tịnh, ta khó có được hành động không gây

thiệt hại mình và người, ta không thể nào có được những hành động bảo vệ người, vật và môi sinh một cách hợp lý; ta khó bỏ qua những gì sai lầm mà người khác đã gây ra cho ta và ta đã từng lầm lỗi đối với người khác ở trong quá khứ; không những vậy mà ta cũng khó có hạnh phúc trong hiện tại, để làm nền tảng hạnh phúc cho ta trong tương lai. Không an tịnh tâm ý, ta không tài nào thiết lập được tịnh độ cho chính ta và cho những người ta thương yêu. An tịnh tâm ý là gốc rễ của tịnh độ và là nền tảng để thiết lập một quê hương xinh đẹp, xanh sạch và trang nghiêm nơi thế giới mà ta đang hiện hữu.

Ta phải thực tập chánh niệm để duy trì cái thấy vô thường; cái thấy các pháp tương tác duyên khởi ở trong thế gian, đang bị vô thường hủy hoại; và cái thấy vô ngã nơi vạn hữu ngay ở nơi tâm ý an tịnh của ta, và ý thức chánh niệm có đủ năng lực rọi sâu xuống nơi tâm thức của ta, khiến cho những hạt giống vô minh, chấp ngã nơi tâm ta bị đốt cháy và bị quét sạch bởi tuệ, bấy giờ ta liền có tâm giải thoát.

Thảnh Thơi Mọi Nẻo Đường Về ..... 16

Tâm ấy đem lại sự an bình đích thực cho ta. Nên, lúc nào và ở đâu ta cũng có an lạc, chứ không phải chỉ có “ở đây và bây giờ”.

## **Phép Lạ**

Kiên nhẫn là cơ sở để ta thành tựu mọi phép lạ trên đời. Không có kiên nhẫn, ta sẽ không có cơ sở để thành công mọi công việc, ngay cả một công việc rất bình thường như uống nước, ăn cơm.

Có nhiều người đã thất bại ngay nơi việc ăn và uống của họ. Không có kiên nhẫn, ta sẽ không có sự thành công nào trên đời đáng kể, mặc dù ta có nhiều tài năng và có nhiều thuận lợi.

Tài năng ở giữa đời này không thiếu gì người, nhưng không phải ai có tài năng, cũng là người thành công. Và có nhiều người sinh ra trong gia đình quyền quý, thuận lợi cho sự phát triển tài năng biết bao, nhưng cũng không phải vì vậy, mà tất cả họ đều trở thành những con người có tài năng và thành công trong cuộc sống!

Nên nhớ rằng, ở trong đời, người nào sống không có định hướng, người ấy sẽ không có kiên

nhẫn. Kiên nhẫn chỉ xảy ra cho những người sống có định hướng và muốn biến định hướng ấy trở thành hiện thực.

Định hướng được nuôi dưỡng bởi kiên nhẫn và đi kèm theo với sự cố gắng thường xuyên, thì mọi ước mơ của ta đều có thể trở thành hiện thực. Nếu không tin vào điều ấy, thì không còn có bất cứ phép lạ nào ở trên thế gian này có thể ban tặng sự thành công cho ta!

Kiên nhẫn và sự nỗ lực không ngừng là cơ sở vững chãi, tạo nên phép lạ của mọi sự thành công. Điều ấy hoàn toàn không phải là lý thuyết, lại càng không phải là luận lý hay triết lý mà là chân lý của cuộc sống.

Xin mời bạn thực tập thở vào từ từ với ý thức tỉnh giác, thở ra từ từ với ý thức tỉnh giác để thấy!

Bạn có thể đã không kiên nhẫn với hơi thở, nhưng hơi thở rất kiên nhẫn và thủy chung đối với bạn bất cứ lúc nào và ở đâu, điều ấy bạn có biết không?

## **Nói Với Những Nhà Có Quyền Lực**

Làm bất cứ công việc gì dù nhỏ hay lớn, ta chỉ cần làm hết lòng, còn công việc có thành công hay không thành công, chúng còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác nữa.

Làm mọi công việc bằng tất cả tấm lòng là ngay ở đó và lúc đó, ta đã thành công rồi, thành công ngay ở nơi tâm ta, chứ không cần phải nơi khác, lúc khác và người khác.

Làm việc gì là ta làm hết lòng với công việc đó mà không vội vã. Làm việc vội vã không đem lại an toàn và hạnh phúc cho ta, điều ấy là một sự thật mà ta cần phải biết.

Ta thở vội vã tim ta sẽ đập nhanh, hơi thở của ta chỉ có năng lực chế tác ra chất liệu hồi hộp mệt nhọc cho ta hơn là bình an. Nếu ta tiếp tục thở nhanh, thở vội vã là cái chết sẽ đến với ta không bao lâu, điều này lại là một sự thật nữa, để cho ta chiêm nghiệm.

Vì vậy, khi thờ, ta thờ có ý thức và hết lòng, mà không phải là vội vã. Vội vã thì không an toàn; vội vã thì năng lượng hạnh phúc tự biến mất và chỉ còn lại cho ta một đời sống hấp hối, đột quỵ có thể xảy ra với ta ngay đó mà không phải là ngày mai.

Bạn hãy cứu lấy tình trạng sống hấp hối của bạn và những người chung quanh bạn; và nếu bạn là một người đang có quyền lực đối với xã hội, thì bạn hãy ra tay cứu giúp xã hội đang hấp hối của bạn đi!

Bạn phải nói cho chính bạn và cho mọi người biết rằng: “Chúng ta có thể làm ra tài sản chất đầy cả trái đất, nhưng mọi giá trị của nó không bằng một hơi thở của chúng ta. Hơi thở là tài sản quý báu và vô giá nhất trong đời sống của mỗi chúng ta. Nếu không có nó, mọi tài sản đối với ta đều vô nghĩa. Và nếu không có nó chỉ trong khoảnh khắc, thì ta cũng mất luôn cả thân mạng này. Vì vậy, ta không hành động vội vã, mà hành động có ý thức rõ ràng và hết lòng; và ta không thờ vội vã mà chỉ thờ có ý thức rõ ràng và hết lòng, để

ta có thể tận hưởng và tiêu thụ được tài sản quý báu nhất trên đời trong từng phút giây của sự sống”.

Thờ có ý thức và hành động có ý thức, tự thân con người sẽ nhận ra được giá trị của không khí và môi trường. Môi trường ô nhiễm, không khí không lành mạnh, đó là những độc tố đưa xã hội loài người đến chỗ hủy diệt một cách nhanh chóng.

Dẫu ta có thiết lập nhiều bệnh viện tâm kỳ và đào tạo hàng loạt bác sĩ y khoa tài giỏi, vẫn không có khả năng hạn chế được bệnh tật của xã hội con người, khi mà động cơ sống của con người là lòng tham, sân hận, tranh chấp, giành giật và dối gạt nhau để sống và sống ở trong sự hưởng thụ vội vã và mù quáng.

Và dẫu ta có xây dựng thêm những nhà tù, sản xuất thêm những vũ khí tối tân và đào tạo thêm hàng loạt những chuyên viên an ninh, tình báo tài giỏi, vẫn không thể nào kiểm soát được tâm trí và hành vi phạm tội của con người, khi chính nó đã bị thúc đẩy bởi lòng tham, tâm hận thù, tánh ganh tỵ và đức tin mù quáng.

Lòng tham, tâm thù hận, tánh ganh tỵ và đức tin mù quáng đang đe dọa và khủng bố cả thế giới con người chứ không phải ai khác, và cũng chính nó làm cho môi trường của cả thế giới con người ô nhiễm, bệnh hoạn hiểm nghèo càng lúc càng tăng lên, khiến nhắm mắt hay mở mắt, con người đều phải đối diện với nỗi sợ hãi và bất hạnh do chính nó tạo ra.

Thử hỏi, những điều ấy những nhà nắm quyền lực có nhận ra không hay trong tay của quý vị chỉ biết nắm lấy những đồng đô la và những quả lựu đạn?!

## **Người Tưới Cây**

Một sư chú ở trong chùa phụ trách tưới cây kiểng vào mùa hè mỗi ngày, nhưng mỗi ngày cây đều héo.

Cây héo, bị thầy trú trì khiển trách, sư chú liền trả lời, dạ sáng nào, con cũng tưới cây cả, con không hề bỏ quên.

Đúng, sáng nào sư chú cũng tưới cây cả, nhưng nước không thấm được vào gốc và rễ của cây, mà bị chảy tràn ra ngoài chậu kiểng. Vì do sư chú tưới cây một cách vội vã, để đối phó với công việc, mà không phải vì tự nguyện và tình thương, nên ngày nào sư chú cũng tưới cây, nhưng rồi ngày nào cây vẫn héo.

Tưới cây mà không có ý thức được việc làm của mình, thì việc tưới cây chẳng có hiệu quả gì cả. Tưới cây mà không có ý thức về việc làm của mình, và không có tình thương ở trong việc làm đó, thì càng tưới cây là càng gây thiệt hại cho cây.

Cũng vậy, trong đời sống hàng ngày, ta đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, thở cười, làm việc mà không có ý thức rõ ràng về việc làm của mình, từ nhân duyên cho đến kết quả, và không có tình thương ở trong các động tác ấy, thì đời sống của ta sẽ bị héo úa. Nó héo úa ngay nơi mỗi động tác của ta. Những động tác của ta không có ý thức rõ ràng và không có tình thương, thì chẳng khác nào sư chú kia tưới cây, càng tưới, cây càng héo úa vậy!

## **Chạy Theo Hay Chống Lại**

Bạn thử nghĩ, một người ca ngợi những chú chó ăn phân và một người khác chống lại việc của những chú chó ăn phân, cả hai hạng người làm như vậy có ích lợi gì cho họ và cho cả những chú chó?

Đối với các dục ở trong thế gian cũng vậy, có những người đem hết tâm lực để ca ngợi sự hưởng thụ các dục và có một số người khác, cũng đem hết tâm lực để chống đối lại việc con người hưởng thụ các dục, cả hai hạng người làm như vậy, có lợi gì cho họ và cho thế giới con người?

Thật vô ích và hoài công cho cả hai và cho cả xã hội con người. Việc con người chạy theo các dục, vì họ sống với các chủng tử tâm hành liên hệ đến vô minh, mọi sinh hoạt của họ là sinh hoạt trong bóng đêm, và ngay cả ánh sáng cũng chỉ là bóng đêm của họ mà thôi, nên đối với những hạng người như thế, ta chạy theo họ hay chống lại họ đều là vô ích.

Cũng như kẻ sống trong bóng đêm, ta không thể nói gì về ánh sáng đối với họ. Ta càng nói về ánh sáng, thì khiến cho họ càng bị rối bời lên và có những câu hỏi cực kỳ ngớ ngẩn rằng: “Ánh sáng có như bóng đêm không...?”. Và vì họ ngớ ngẩn như vậy, nên họ sống trong bóng đêm, nhưng họ cũng chẳng biết bóng đêm là gì!

Nên, đối với họ ta không cần diễn tả về ánh sáng, không cần nói tác dụng của ánh sáng, mà ta chỉ cần có ánh sáng và bật ánh sáng lên là tức khắc người kia biết ánh sáng là gì mà ta không cần phải lý giải.

Vì vậy, việc chạy theo những con người tham dục hay chống lại họ đều là những việc làm vô ích. Chẳng khác nào ta chạy theo những chú chó ăn phần dê ca ngợi chúng hay chống lại việc ăn phần của chúng! Sự hữu ích cho hành động của một người, chỉ xảy ra khi nào người ấy không hành động theo vô minh mà biết hành động theo tuệ giác và biết bật ngọn đèn tuệ giác ấy sáng lên cho mọi người cùng thấy, chứ không phải chạy theo hay chống lại.

## **Cái Tâm Ta**

Ta thử thực tập một ngày, một tháng hay một năm đừng thấy ai xấu cả, thử xem tâm ta có nhẹ nhõm và thanh thoát hay không?

Tâm ta bị nặng xuống và khổ đau đi tới với ta, vì ta thấy ai, ta cũng nghi ngờ; ta sống mất hết hy vọng, vì ta nhìn thấy ai cũng xấu cả.

Nhưng, ta quên đi một điều hết sức quan trọng trong đời sống rằng: “Ta nghĩ xấu cho ai là tâm ta xấu trước, ta nghĩ tốt cho ai là tâm ta tốt trước”.

Ta chỉ có hạnh phúc và thoải mái, đầy nghị lực để sống, khi ta nghĩ được rằng: “Mọi người chung quanh ta không có ai xấu cả, nếu có chẳng, chỉ có cái tâm ta xấu, khi nó đang nghĩ xấu về một người khác!”. Và ta biết rất rõ rằng: “Người kia xấu, vì họ chưa có đủ điều kiện để biểu hiện cái tốt đó thôi”.

Ta hãy thực tập nhìn vào những cái tốt của người để tâm ta có nhiều cơ hội đi lên. Ta nên nhớ, ở

Thanh Thoi Mọi Nẻo Đường Về ..... 28

đời không có ai là người hoàn toàn xấu, chỉ có tâm ta xấu, nên ta luôn luôn thấy cái xấu của người!

Vậy, ta hãy phát tâm làm một đóm lửa nhỏ giữa mùa đông, hay một giọt nước nhỏ giữa mùa hạ, để tâm ta có mặt trong tâm mọi người!

## **Rủi Ro Cho Bạn**

Sự rủi ro lớn lao nhất trong đời sống của bạn là bạn được nhiều người cung chịu và ca ngợi. Người ta cung chịu và ca ngợi bạn đến nỗi bạn không còn biết bạn là gì!

Một người sống không biết mình là gì, làm sao ta có thể bảo rằng, người ấy là may mắn được! Bạn muốn biết bạn là gì, bạn hãy thành khẩn cầu mong người khác chỉ điểm những lầm lỗi của bạn cho bạn đi!

Một lần lầm lỡ và một lần lại được người khác nhắc nhở, khiến cho bạn lớn lên rất nhiều có phải không? Lại một rủi ro lớn lao nhất xảy đến cho bạn nữa, là bạn muốn làm gì là bạn làm nấy, mà không còn có bất cứ một ai, nhắc nhở hay khuyên bảo gì đối với bạn và cũng chẳng có ai cần để ý đến bạn để nhắc nhở nữa!

Cũng vậy, bạn thử nghĩ xem, khi ngồi vào bàn ăn, trên bàn ăn người ta dọn cho bạn toàn là những thực phẩm đồ béo, hay toàn là những thực phẩm đồ ngọt hoặc toàn là những thực phẩm đồ cay,... bạn nghĩ như thế nào về bữa ăn ấy? Ấy là một bữa ăn quá rủi ro cho bạn phải không...?.

Nên, cái rủi ro lớn nhất đối với ta không phải là ta bị người khác khiển trách, mà không còn có ai chịu nói lời khiển trách đối với ta!

## **Ánh Sáng Là Bạn**

Tâm bạn vốn sáng, nhưng không sáng được là do những hạt giống tham ái và chấp thủ ngã cùng hiện hữu và trở thành thân năm uẩn của bạn làm khuất lấp tâm sáng của bạn.

Uẩn, tiếng Phạn là skandha, các nhà Hán dịch là tụ, âm hay uẩn. Tụ là nhiều yếu tố cùng kết tụ lại; âm là che khuất và uẩn là nhiều đơn tố cùng tập hợp thành một khối rộng tụ nội. Thân năm uẩn là thân thể do năm yếu tố hợp thành gồm: sắc, thọ, tưởng, hành và thức cùng tập hợp, tương tác mà hiện khởi.

Sắc là những yếu tố vật chất gồm các thể rắn là đất; thể lỏng là nước; thể nhiệt là lửa và thể khí là gió cùng hiện hữu, cùng có mặt trong nhau và cùng nhau tạo thành sắc uẩn.

Thọ là tập hợp thuộc về những cảm giác. Tưởng là tập hợp thuộc về tri giác. Hành là tập hợp của những chủng tử thuộc về tư duy và tác ý. Thức là tập

hợp của những chủng tử thuộc về nhận thức hay phân biệt.

Tham ái và chấp thủ ngã đã cùng hiện hữu và cùng trở thành với thân năm uẩn này. Và vì vậy, chúng làm khuất lấp bản tâm sáng suốt của bạn.

Vì vậy, bạn muốn tâm bạn sáng lên, bạn đừng chạy theo và bám lấy thân năm uẩn, vì chạy theo và bám lấy thân ấy, bạn sẽ bị chúng nhận chìm trong tăm tối; nhưng bạn cũng đừng buông nó, vì buông nó, bạn không có bất cứ điều kiện hữu hiệu nào để tu tập. Thế thì sao? Không sao cả! Bạn không cần bám lấy, bạn không cần buông ra, bạn chỉ cần biết rằng, chúng là chiếc bè đang đưa bạn vượt qua dòng sông sinh tử.

Chính cái biết ấy làm cho tâm bạn sáng lên, bạn sẽ thấy rõ thân năm uẩn đối với bạn là gì và bạn cần gì hay không cần gì ở nơi chúng.

Cái biết của tuệ giác, khiến cho bóng tối nơi tâm bạn tan đi và làm cho ánh sáng có mặt thường tại nơi tâm bạn. Bạn là ánh sáng và ánh sáng là bạn.

## **Địa Chỉ Và Ngôi Nhà An Bình**

Nếu trong đời sống, những hoạt khởi nơi tâm thức của bạn liên hệ đến vô minh, thì bạn sẽ quên mất địa chỉ ngôi nhà của bạn để trở về. Nhưng, nếu những hoạt khởi nơi tâm ý của bạn liên hệ để vọng tưởng, thì bạn không những có một địa chỉ, mà có quá nhiều địa chỉ để về nhà, và cuối cùng, bạn cũng không bao giờ về được ngôi nhà bình an của bạn, vì sao? Vì nhà của bạn chỉ có một địa chỉ, chứ không phải có quá nhiều địa chỉ như bạn vọng cầu.

Bạn biết không? Trong đời sống, vô minh và vọng tưởng đã đưa bạn đi từ những sai lầm này đến những sai lầm khác; đi từ những thất vọng này đến những thất vọng khác và đi từ những khổ đau này đến những khổ đau khác và mãi lang thang trong sanh tử luân hồi.

Bạn nên biết! Trên con đường có một địa chỉ cho một ngôi nhà, chứ không có nhiều địa chỉ cho một

ngôi nhà trên một con đường. Nhưng địa chỉ của một ngôi nhà, lại có nhiều con đường để đi đến. Tuy nhiên, sống với vô minh và vọng tưởng, bạn sẽ nhận làm một ngôi nhà có nhiều địa chỉ trên một con đường, và bạn sẽ quên mất địa chỉ chính thức ngôi nhà bình an của bạn.

Ngôi nhà bình an của bạn không hề được tạo ra từ những độc tố tham, sân, si, kiêu mạn và nghi ngờ, mà nó được xây dựng từ chất liệu của *giới* để nhiếp phục và chuyển hóa *tham*; nó được xây dựng từ chất liệu của *định* để nhiếp phục và chuyển hóa *sân*; nó được xây dựng từ chất liệu của *tuệ* để nhiếp phục và chuyển hóa *si*; nó được xây dựng từ chất liệu *hòa thuận* để nhiếp phục và chuyển hóa *kiêu mạn*; nó được xây dựng từ chất liệu *thanh tịnh* để chuyển hóa *nhiễm ô* và nó được xây dựng từ chất liệu *tin vui* đối với Phật Pháp Tăng để nhiếp phục và chuyển hóa *nghi ngờ* và *hệ lụy*.

Giới không những có khả năng nhiếp phục tham mà còn có khả năng nhiếp phục cả sân, si, kiêu mạn,

hữu tránh, nhiễm ô, nghi ngờ và hệ lụy nữa. Nên, giới là căn bản của định và tuệ. Một vị tu tập giới có định và tuệ, vị ấy có khả năng vững chãi thể nhập thánh đạo và thành tựu đời sống giải thoát. Và nếu một vị tu tập định, có giới và tuệ hay tu tập tuệ có giới và định, cũng đều có khả năng nhiếp phục và đoạn trừ phiền não để hiện chứng Niết bàn.

Như vậy, nếu bạn có tâm tham, thì tự bạn đánh mất địa chỉ đi về với ngôi nhà bình an của bạn; nếu bạn có tâm sân, thì tự bạn đánh mất địa chỉ đi về với ngôi nhà bình an của bạn; nếu bạn có tâm si, thì tự bạn đánh mất địa chỉ đi về với ngôi nhà bình an của bạn; nếu bạn có tâm kiêu mạn, thì tự bạn sẽ đánh mất địa chỉ đi về với ngôi nhà bình an của bạn và nếu bạn có tâm nghi ngờ đối với Phật Pháp Tăng, thì tự thân bạn sẽ đánh mất địa chỉ đi về với ngôi nhà bình an của bạn.

Bạn biết không? Người nào sống với tâm tham, người ấy tự buộc mình trong đau khổ và tự đánh mất ngôi nhà bình an của họ; người nào sống với tâm sân,

người ấy tự đốt cháy ngôi nhà bình an của họ; người nào sống với tâm si, người ấy tự dập tắt ánh sáng trong ngôi nhà bình an của họ; người nào sống với tâm kiêu mạn, người ấy tự tháo gỡ nóc nhà bình an của họ và người nào sống không có niềm tin đối với Phật Pháp và Tăng, người ấy tự đào hầm hố và đặt chất nổ trên con đường đi về với ngôi nhà bình an của họ.

Bởi vậy, bạn biết không? Kẻ nô lệ lớn nhất ở trên thế gian này, không ai khác hơn là kẻ hành động lệ thuộc vô minh và vọng tưởng; kẻ thất bại và đau khổ lớn nhất ở trên đời này, không ai khác hơn là kẻ có hành động lệ thuộc vào vọng tưởng, vô minh và ngã chấp. Kẻ có tự do lớn nhất ở trong thế gian này là kẻ thoát khỏi mọi hành động liên hệ đến ngã chấp, vọng tưởng và vô minh. Họ tiếp xúc với muôn vật trong tỉnh giác; họ hành sử trong tĩnh lặng; họ sống với tâm hòa điệu, an bình và sáng trong. Nên, ngôi nhà bình an là họ và họ là ngôi nhà bình an.

Bạn biết không? Phật là tánh tỉnh giác; Pháp là tâm tĩnh lặng; Tăng là tính thể hòa điệu và sáng trong,

nên Phật Pháp Tăng là ngôi nhà bình an của bạn và niềm tin là phương tiện giúp bạn trở về và cư trú trong ngôi nhà bình an ấy, để mỗi ngày bạn đều lớn lên trong sự an bình.

## **Hết Lòng Là Thành**

Bạn làm gì mà hết lòng là thành. Sự thành tựu phước đức ngay ở nơi sự hết lòng của bạn, khi bạn nói hay bạn làm bất cứ một công việc gì.

Cũng vậy, sự thất bại của bạn trên đường đời, không phải chúng xảy ra cho bạn nơi kết quả mà chính ngay nơi nguyên nhân. Nguyên nhân của sự thành công là tấm lòng thành nơi bạn đối với công việc hay đối với cuộc đời. Và sự thất bại nơi công việc hay nơi cuộc đời xảy ra cho bạn là ngay nơi tấm lòng không thành khẩn hay thiếu thành khẩn của bạn.

Vậy, khi nói với ai, bạn hãy nói hết lòng, còn nghe hay không nghe là quyền của người nghe mà không phải là quyền của bạn; khi làm công việc gì bạn hãy làm hết lòng, thành hay không thành còn tùy thuộc vào nhân duyên của công việc, chứ không phải chỉ có tùy thuộc vào bạn. Và dù công việc có thành trong hiện tại mà thất bại trong tương lai, hay thất bại

trong hiện tại mà thành tựu trong tương lai, thì bạn cũng đã thành tựu rồi đấy. Bạn thành tựu ngay nơi tấm lòng của bạn đối với công việc hay đối với cuộc đời, chứ không phải là nơi công việc hay thời gian đâu nhé!

Bạn biết không, công việc thì tùy thuộc vào nhiều yếu tố mới thành, còn thời gian thì biến diệt, vô thường trong từng khoảnh khắc. Vậy, trong cái tùy thuộc và biến diệt vô thường ấy, bạn thành công với cái gì nơi ấy?

Vậy, bạn hãy đem hết lòng thành để sống với cuộc đời, còn cuộc đời như thế nào, đó là chuyện của cuộc đời mà không phải là chuyện của bạn, bạn có biết không!

## **Thế Tôn Cùng Ta Hiện Hữu**

Nếu bạn không tin vào một người nào đó, thì bạn đừng nghĩ về họ và đừng sống với họ, vì sao? Vì sống như vậy, thì không có hạnh phúc và nghĩ về người ấy, thì sự giận dữ sẽ bộc phát trong lòng của bạn.

Nếu bạn tin vào một người nào đó, thì bạn hãy nghĩ về họ và bạn hãy sống hết lòng với họ, vì sao? Vì một lần nghĩ về họ là một lần thương kính khởi lên trong lòng của bạn; nhiều lần nghĩ về họ là bạn có sự thương kính nhiều lần và nhiều lần thương kính là nhiều lần hạnh phúc; suốt cả cuộc đời bạn nghĩ về họ là bạn suốt cả đời có sự thương kính và suốt cả cuộc đời bạn đều có hạnh phúc. Và sống hết lòng với họ mà không còn có lòng nào khác, thì bây giờ hạnh phúc chính là bạn mà không phải là ở nơi người bạn tin tưởng và thương kính.

Sự mất mát và thiệt hại lớn nhất của đời người là ta không tìm ra được một ai ở trong đời, để cho ta tin tưởng và thương kính!

Sự thành đạt và hạnh phúc lớn nhất của đời ta là ta đã tìm ra Thế Tôn và chất liệu của Thế Tôn đang có mặt trong ta và giúp ta cùng lớn lên mỗi ngày!

Thế Tôn là sự chân thật. Sự chân thật có mặt ngay nơi tâm hồn của mỗi chúng ta. Ta hãy bắt đầu cuộc sống bằng sự chân thật, mặc kệ mọi sự dối trá chung quanh, mỗi ngày ta đều thở và cười cho sự chân thật và mỗi ngày ta đều đứng vào mảnh đất tâm chân thật để hành động, ta hãy sống và chết cho sự chân thật, thì nhất định ta sẽ diện kiến được Thế Tôn. Đức Thế Tôn sẽ nhìn ta mỉm cười và ấn chứng cho ta. Chỉ có sự ấn chứng của đức Thế Tôn là chân thật, ngoài sự ấn chứng ấy, không còn có bất cứ sự ấn chứng nào của thế gian này có giá trị cả, vì sao? Vì chỉ có Thế Tôn là chân thật.

Thế Tôn là sự cao quý. Sự cao quý có mặt ngay nơi tâm hồn của mỗi chúng ta. Ta hãy bắt đầu cuộc sống bằng sự cao quý, mặc kệ những sự thấp hèn đang giăng bủa chung quanh. Thấp hèn chỉ là những tính ích kỷ nơi ta và sự cao quý chính là tâm hồn vị tha nơi ta.

Ta quay về nương tựa phẩm chất chơn thật và vị tha nơi tâm ta, là tức khắc Thế Tôn sẽ cùng ta hiện hữu.

## Họ Là Hạnh Phúc

Tại sao bạn không ôm được anh em vào trong hai cánh tay của mình? Phải chăng bạn đang mặc cảm về sự thấp kém và thất bại của mình hay bạn đang kiêu hãnh về những gì cao quý và thành công của mình?

Thất bại ư? Nếu bạn có sự kiên nhẫn, thì thất bại là mở đầu cho một sự thành công rực rỡ!

Thành công ư? Nếu bạn có sự kiêu hãnh, thì thành công là mở đầu cho một sự thất bại ê chề!

Nên, *kiên nhẫn* là phép lạ chữa lành bệnh thất bại và *khiêm tốn* là thần dược bảo hộ người thành công.

Nhưng đối với một người, tâm không còn mặc cảm hơn, kém và bằng, thì người ấy có khả năng ôm hết mọi người vào trong trái tim của mình để sống với hạnh phúc tròn đầy!

Họ là hạnh phúc và hạnh phúc là họ.

## **Trong Cuộc Chơi Này**

Bạn biết không? Mọi niềm vui xảy ra trong thế gian đều dẫn đến hậu quả của sự thất vọng và khổ đau.

Tại sao? Vì lòng tham của con người đối với các lạc thú thế gian là vô hạn, nhưng những cái nhìn và những điều kiện đáp ứng cho lạc thú của con người trong thế gian là hữu hạn.

Ở trong thế gian chỉ có vô thường là thường tại trong vô hạn, còn tất cả những gì đang có ở trong thế gian đều bị giới hạn bởi vô thường và đều bị vô thường nuốt mất.

Tự thân đôi mắt của bạn là giới hạn và vô thường, khiến những gì lạc thú do chúng đem lại cho bạn cũng bị giới hạn và vô thường như chính nó. Bạn có thể nhìn về phía trước, thì cái thấy của con mắt chỉ giúp cho bạn thấy được những gì đang xảy ra ở phía trước, mà không thể thấy những gì đang xảy ra ở phía sau. Nếu bạn nhìn về phía sau, thì cái thấy của con

mắt chỉ giúp cho bạn thấy được những gì đang xảy ra ở phía sau, mà không thể thấy được những gì đang xảy ra ở phía trước. Nếu bạn nhìn qua phía phải, thì cái thấy của con mắt chỉ giúp cho bạn thấy được những gì đang xảy ra ở phía phải, mà không thể thấy được những gì đang xảy ra ở phía trái; và nếu bạn nhìn qua phía trái, thì cái thấy của con mắt chỉ giúp cho bạn có thể thấy được những gì đang xảy ra ở phía trái, mà không thể thấy được những gì đang xảy ra ở phía phải.

Một người chỉ biết những gì đang xảy ra ở phía trước, mà không thấy được những gì đang xảy ra ở phía sau hay một người chỉ thấy những gì đang xảy ra ở phía sau, nhưng không thấy và biết được những gì đang xảy ra ở phía trước, hoặc một người chỉ thấy và biết được những gì đang xảy ra ở bên phải mà không thấy và biết được những gì đang xảy ra ở bên trái, thì độ an toàn để bảo chứng hạnh phúc cho họ trong đời sống của con người thật quá ít ỏi và mỏng manh.

Một tài xế lái xe giỏi có thể đưa hành khách ngồi trên xe đến nơi an toàn, khi trên chiếc xe có trang bị đầy đủ kiếng chiếu hậu, kiếng chiếu bên phải, kiếng chiếu bên trái và người tài xe có khả năng sử dụng cùng một lúc đối với các loại kiếng chiếu này để bảo đảm độ an toàn cho việc lái.

Nhờ trong xe có trang bị kiếng chiếu hậu, nên người tài xế đang nhìn về phía trước, mà họ cũng có khả năng thấy được những gì đang xảy ra ở phía sau; nhờ trong xe có trang bị kiếng chiếu bên phải và bên trái, nên tài xế nhìn vào kiếng bên phải là họ có khả năng thấy được những gì đang xảy ra ở phía bên trái và họ nhìn vào kiếng bên trái là họ có khả năng thấy được những gì đang xảy ra ở phía bên phải. Nhờ có cách nhìn như vậy, người tài xế lái xe đến được chỗ an toàn.

Bạn biết không? Tâm mới là con mắt đích thực của bạn. Đôi mắt nơi mặt của bạn chỉ là những điều kiện cho mắt tâm của bạn biểu hiện mà thôi. Nếu tâm bạn chứa đầy tham dục, giận dữ, mù quáng và chấp

ngã, thì trong đời sống của bạn, đôi mắt chỉ biểu hiện cho bạn những cử chỉ thèm khát, oán hờn, cuồng dại và ích kỷ.

Nên, người tài xế giỏi lái xe đến chỗ an toàn, khi nào họ có khả năng làm chuyển động chiếc xe và có khả năng nhìn rõ bốn phía cùng một lúc trong lúc xe đang chuyển động ấy.

Cũng vậy, bạn chỉ có một đời sống an toàn và hạnh phúc, khi nào bạn có cái nhìn toàn diện về cuộc đời cùng một lúc, bằng cái tâm định tĩnh và bằng cái tuệ sáng trong, ngay trong những biến động của cuộc đời.

Tâm không có định tĩnh, bạn không bao giờ có tuệ sáng trong. Mỗi khi tâm không có tuệ để quyết trạch, thì cỏ phiền não mọc đầy và phủ kín nơi đất tâm của bạn. Bạn sẽ bị chết ngột bởi nó.

Muốn tâm có tuệ, thì mỗi ngày bạn hãy chọn một thời điểm thích hợp để ngồi chơi với tâm của bạn nửa giờ hay một giờ. Bạn chỉ ngồi chơi và mỉm cười với những gì đang diễn ra trên sân khấu của tâm bằng

ý thức tỉnh giấc, còn sân khấu của tâm diễn ra tuồng gì, thì đó là việc của tâm mà không phải là việc của bạn.

Trong cuộc chơi này, bạn chỉ đóng vai trò là người bám sát và theo dõi để thấy rõ những gì đang diễn ra trên sân khấu của tâm và mỉm cười với nó, chứ không phải a tòng hay phản đối nó!

Xin mời bạn bước vào cuộc chơi này, để cho đời sống của bạn có thêm một chút thi vị. Chút thi vị siêu thoát ngay giữa cuộc sống đời thường!

## **Tâm Sạch Và Sáng**

Tâm bạn không sạch, bạn ở nhà sạch, nhà ấy vẫn nhóp như thường; Tâm bạn không sáng, dù bạn đang ở trong ngôi nhà với đèn điện sáng choang hay bạn đang đi giữa cả một thế giới ánh sáng, thì bạn vẫn thường ở trong thế giới tối tăm.

Bạn không tin tôi nói sao? Bạn đã từng nổi giận hay ganh tỵ đối với người khác rồi phải không? Mỗi khi nổi giận hay ganh tỵ, tâm bạn thế nào, sáng hay tối, nhóp hay sạch? Khi ăn nhậu say sưa, ánh sáng ban ngày hay ánh sáng đèn điện ban đêm vẫn có đó cho bạn mà bạn có thấy đường để đi không? Không thấy gì cả phải không? Tại sao? Vì khi ấy tâm bạn đang nhóp và tăm tối vậy.

Vậy, bạn nên biết, nếu tâm bạn nhóp, thì không có bất cứ loại thuốc tẩy tối tâm và hiện đại nào thuộc về vật lý có thể tẩy sạch tâm ấy cho bạn và nếu mỗi khi tâm bạn đã tối tăm, thì không có bất cứ một ánh

sáng vật lý tối tân nào có thể thấp sáng đời sống của bạn cho bạn!

Nếu bạn biết tâm bạn đang nhóp, xin bạn hãy ngồi yên, không nghĩ ngợi, không tính toán, thì những cái nhóp nơi tâm của bạn sẽ lắng xuống cho bạn và mỗi khi tâm bạn tối tăm, bạn hãy ngồi yên và nhìn vào những điểm tối ấy trong tâm bạn với tất cả sự định tĩnh, thì bóng tối trong tâm bạn sẽ tan dần và ánh sáng sẽ tự xuất hiện nơi tâm của bạn cho bạn.

Tâm lắng yên phiền não, bạn sẽ có một thế giới sạch cho bạn. Thế giới ấy là tịnh độ. Những điểm tối trong tâm bạn bị xóa đi, bạn sẽ có một thế giới ánh sáng và bạn sẽ thường trú ở trong thế giới của ánh sáng vô lượng ấy. Ánh sáng vô lượng là thế giới tịnh độ.

Dù bạn có tin tôi nói hay chống lại những gì tôi nói ấy, đó là quyền của bạn, nhưng đối với bạn hay đối với bất cứ ai có duyên gặp gỡ, thì tôi vẫn nói cho tất cả bằng trái tim của tôi rằng:

*“Tâm đã sạch ruỗi rong gì cho một  
Lòng tối om giữa sáng thấy được gì!”.*

## **Đừng Mặc Cảm**

Bạn đừng nghĩ, bạn hơn người khác, bạn không hơn ai đâu! Bạn hơn người ta cái này, thì người ta hơn bạn cái khác, vậy bạn hãy chấm dứt lòng kiêu hãnh hơn người!

Bạn đừng nghĩ, bạn thua người khác, bạn không thua ai đâu! Bạn thua người ta cái này, bạn hơn người ta cái khác, vậy bạn hãy chấm dứt tâm mặc cảm thua người!

Bạn đừng nghĩ, bạn bằng người khác, bạn không bằng ai đâu! Bạn bằng người ta cái này, nhưng bạn không bằng người ta cái khác, vậy bạn hãy chấm dứt lòng kiêu hãnh về bằng!

Một người mà lòng kiêu hãnh hơn người đã chấm dứt, lòng kiêu hãnh bằng người đã chấm dứt và lòng mặc cảm thua người đã chấm dứt, người ấy là người bạn chân tình của tất cả mọi người. Người ấy đi đến đâu cũng an toàn, sống với ai cũng an lạc, họ không những có hạnh phúc ngay trong đời này mà còn cả đời sau và họ có khả năng chia sẻ hạnh phúc đến cho nhiều người!

## **Thăm!**

Thầy giáo đang giảng bài, một học sinh nói chuyện ồn trong lớp, Thầy giáo gọi tên em ấy và nói: “Nếu em không muốn học, thì hãy đi ra khỏi lớp, để cho những em khác học!”.

Em học sinh ấy đứng dậy và thưa Thầy giáo rằng: “Thầy đuổi em ra khỏi lớp, em mất học, thì Thầy cũng mất dạy, Thầy có biết điều đó không!”.

Nghe cậu học sinh nói, Thầy giáo đứng lặng người và rất thâm!

## Họa

Ở trong đời, mình nói nịnh hót người khác, không những đem tai họa về cho mình không ít, mà nói ngay thẳng cũng rước tai họa về cho mình không kém.

Mình nói dở, mình bị mọi người chê; mình nói hay, mình cũng bị mọi người chê; mình nói dở, mình cũng được mọi người khen và mình nói hay mình cũng được mọi người khen.

Nịnh hay trung, dở hay hay, khen hay chê, đều dẫn ta tới với đời sống tai họa. Ở trong đời có ai mà không từng vấp phải tai họa như thế. Có người vấp mà gượng dậy được, nhưng có người vấp bị thương tật và ân hận suốt đời.

Muốn vượt qua các tai họa ấy, ta không nói nịnh, không nói trung; không nói hay, không nói dở; không nói khen, không nói chê mà nói đúng thời, đúng chỗ, đúng việc bằng tất cả tấm lòng.

Nói đúng thời, lời nói của ta sẽ nở hoa; nói đúng chỗ lời nói của ta sẽ giúp người khác thăng hoa; nói đúng việc, lời nói của ta có tác dụng giúp công việc của người và ta thành công và nói bằng tất cả tấm lòng, ta sẽ có phước đức và bình an ngay khi ta vừa mới mở miệng!

## **Đừng Để Mất**

Ở trong đời không có một người nào là hoàn toàn tốt cả, tại sao? Vì họ chưa có điều kiện để biểu hiện cái xấu đó thôi! Nếu có điều kiện thuận lợi để cho cái xấu biểu hiện là cái xấu nơi họ liền biểu hiện cho mà xem! Bạn không tin đây là một sự thật sao?

Ở trong đời cũng không có một người nào là hoàn toàn xấu cả, tại sao? Vì họ chưa có điều kiện để biểu hiện cái tốt đó thôi! Nếu có điều kiện thuận lợi để cho cái tốt biểu hiện là cái tốt nơi họ liền biểu hiện cho mà xem! Bạn không tin đây là một sự thật nữa sao?

Bạn tin hay không tin, điều ấy hoàn toàn thuộc về bạn, nhưng không phải vì bạn tin hay không tin mà sự thật ấy không xảy ra.

Nên nhớ, ta nghĩ tốt cho người, thì cái tốt thuộc về ta, chứ chưa hẳn là cái tốt thuộc về người ta nghĩ;

ta nghĩ xấu cho người, thì cái xấu thuộc về ta, chứ chưa hẳn là cái xấu thuộc về người ta nghĩ!

Vì vậy, trong đời sống con người, ta cần gần gũi với các bậc thiện tri thức, để cho điều xấu nơi ta chưa sinh, thì không thể sinh; những điều xấu nơi ta đã sinh, thì bị hạn chế và tiêu diệt; những điều tốt nơi ta chưa sinh, thì liền sinh và những điều tốt nơi ta đã sinh, thì liền được tăng trưởng.

Ở trong đời, thiện tri thức là châu báu, vì là châu báu, nên không thể nhiều và vì là châu báu, nên khó được mà dễ mất.

Vai trò của thiện tri thức ở trong đời sống của ta rất quan trọng, kẻ trí biết vậy, nên thà mất tài sản, địa vị, chứ không để mất thiện tri thức; kẻ ngu không biết vậy, nên họ sẵn sàng để mất thiện tri thức mà không để mất tài sản và địa vị.

Mất thiện tri thức, những điều tốt đẹp nơi ta bị đẩy lùi và tiêu mất.

## **Tâm Phật Và Thông Đạt**

Chỉ có Phật và Phật mới có đủ thẩm quyền để hiểu nhau, ngoài Phật không có ai có thẩm quyền để hiểu được Phật một cách toàn vẹn.

Có nhiều người tự hào về sự hiểu Phật của mình, nhưng đối với một người thực tu và thực học, thì chẳng có ai có niềm tự hào ấy cả, vì sao? Vì Kinh nói: “Bao nhiêu tâm niệm nhiều như cát bụi, có thể đếm biết được; bao nhiêu nước trong đại dương có thể uống hết được; hư không có thể đo lường được; gió có thể cột lại được; nhưng công đức của Phật, thì không thể nói hết được”.

Trí tuệ của Phật ta không thể luận bàn được; hạnh của Phật ta không thể đo lường được; tình thương của Phật ta không thể diễn tả được và công đức của Phật ta không thể nói hết được, nhưng niềm tin tưởng của ta đối với Ngài, ta có quyền thể hiện được ngay trong điều kiện hiểu biết của ta.

Ta tin rằng, Phật không bao giờ chiếm dụng tài sản của chúng sanh, vì sao? Vì lòng tham nơi Ngài đã đoạn tận; ta tin rằng, Phật không bao giờ nào hại chúng sanh, vì sao? Vì lòng sân nơi ngài đã không còn; ta tin rằng, Phật không bao giờ nói dối với chúng sanh, vì sao? Vì tâm danh lợi và chấp ngã nơi Ngài không còn; ta tin rằng, Phật không bao giờ ghét và bỏ chúng sanh, vì sao? Vì Ngài có đầy đủ tâm đại bi và có đầy đủ vô số phương tiện để hóa độ,...

Ta tin rằng, đức Phật là bậc toàn giác đối với mọi sự hiện hữu, đó là quyền của ta, nhưng không phải vì do ta tin mà Ngài trở thành bậc Toàn giác, hay do ta không tin mà Ngài không phải là bậc Toàn giác.

Sự Toàn giác của đức Phật là chính ở nơi tâm và trí của Ngài, chứ không phải ở nơi tâm và trí của ta, vì vậy ta có tin tưởng và ca ngợi hết lời về Ngài, thì sự toàn giác nơi Ngài chẳng phải vì sự tin tưởng và ca ngợi của ta, mà tăng thêm và cũng không phải vì ta hủy báng Ngài đến hết cả lời, mà sự toàn giác ở nơi đức Phật bị thiếu giảm.

*Tâm của bậc Giác ngộ không hề sinh ra bởi sinh và không hề bị diệt mất bởi diệt, nên mới gọi là tâm của bậc Giác ngộ hoàn toàn.*

Tâm ấy mọi người đều có, nhưng không nhận ra, nên sống với tâm chúng sanh và bị ràng buộc ở trong sanh tử; những bậc có trí trong đời nhận ra tâm ấy và thường sống với tâm ấy, nên thông dong giữa đôi bờ sanh tử.

## **Nền Giáo Dục Phật Giáo Vượt Qua**

Sự nghiệp học hành của ta thiết lập trên nền tảng của tham, thì ta càng học lòng tham của ta càng tăng thêm, nên càng học càng dẫn ta đến đời sống lão lường và thủ đoạn để thủ lợi. Và hậu quả của cái học ấy dẫn đến hại mình, hại người trong đời này và đời sau.

Sự nghiệp học hành của ta thiết lập trên nền tảng của sân hận, thì ta càng học là lòng sân và sự thù hận của ta đối với mọi người càng tăng lên, nên càng học ta càng tăng thêm sự hung hăng, tranh chấp, phê phán và bạo động với mọi người. Hậu quả của cái học ấy dẫn đến hại mình, hại người trong đời này và đời sau.

Sự nghiệp học hành của ta thiết lập trên nền tảng của ngu si, tà kiến, thì ta càng học là càng hiểu sai chân lý và sự ngu dốt, tính chấp ngã nơi ta càng tăng thêm, nên càng học lại càng dẫn ta đến chỗ ngu si, vô trí. Hậu quả của cái học ấy dẫn ta đến chỗ hại mình, hại người ngay trong đời này và đời sau.

Sự nghiệp học hành của ta thiết lập trên nền tảng của tâm bồ đề, thì ta càng học, lòng tham nơi ta càng teo lại, sự hiểu biết nơi ta càng lúc càng tăng lên, tình thương nơi ta càng được mở ra rộng lớn. Hậu quả của cái học ấy, giúp ta gần gũi và khám phá được sự thật của cuộc sống, dẫn đến đời sống lợi mình, lợi người trong hiện tại và tương lai.

Sự nghiệp học hành của ta thiết lập trên nền tảng của nguyện, nghĩa là ta học với ước nguyện duy nhất là thành tựu sự nghiệp trí tuệ để giúp đời, nên ta càng học là hạnh phúc của ta càng tăng lên, sự hiểu biết của ta đối với mọi vấn đề càng lúc càng sâu xa và chính xác. Hậu quả của cái học ấy, dẫn ta đi đến đời sống chí thượng, có đầy đủ năng lực để sống đời giải thoát và tự do.

Sự nghiệp học hành của ta thiết lập trên nền tảng của hành, nghĩa là ta học những gì cao quý, tốt đẹp và ta biến cái đó trở thành hiện thực trong đời sống của ta, nên ta học là để hành và để trở thành nếp sống, chứ không phải học là để tích lũy kiến thức, để

giỏi lý luận, đề tranh biện hơn người và nêu cao bản ngã. Hậu quả của cái học trên nền tảng của hành, giúp ta tiêu trừ được bản ngã, và có khả năng giúp ta chấm dứt được những nhận thức sai lầm, những tư duy phiến diện, đem lại cho ta và người, một nếp sống an bình thiết thật ngay trong hiện tại và tương lai.

Nền giáo dục thiết lập trên nền tảng của tham dục, sân hận, si mê và hữu ngã, nó có khả năng dẫn đưa cả người dạy và người học chạy đua theo dòng chảy của ái thủ và hữu, ở trong mười hai duyên khởi và bị dòng chảy ấy nhận chìm ở trong biển đời sinh tử.

Nên, ở kinh Bộc lưu, đức Phật dạy cho các Tỷ khưu rằng, đối với dòng chảy ấy không nên đi theo, không nên dừng lại, vì đi theo sẽ bị chúng nhận chìm và dừng lại thì sẽ bị chúng trói buộc mà cần phải vượt qua.

Vượt qua dòng chảy của tham, sân, si, kiêu mạn và chấp thủ đối với sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, nơi tâm ta, ta mới có thể vượt qua được dòng chảy của sinh tử, để đến được bến bờ giải thoát và giác ngộ.

Phát khởi tâm bồ đề hướng tới đời sống chí thượng, nuôi dưỡng tâm ấy bằng chất liệu của nguyện và hạnh, qua lục độ và bốn nhiếp sự, ta vượt qua tử sinh và sẽ đem lại lợi ích cho nhiều người, không những trong hiện tại mà còn cả tương lai.

Nền giáo dục Phật giáo vượt qua tham sân si, vượt qua sự chấp thủ năm uẩn này, có gốc rễ từ đức Thế Tôn và được chư vị Tổ sư chứng nghiệm và truyền thừa trải qua các thời đại. Ấy là nền giáo dục Phật giáo không cần khoa bản mà chỉ cần “dĩ tâm ấn tâm”. Nghĩa là thầy dùng tâm giác ngộ mà ấn chúng vào tâm giác ngộ của học trò, để xác nhận rằng, người học trò ấy có khả năng kế thừa kho tàng của chánh pháp và làm cho chánh pháp sáng rõ giữa thế gian này, để đem lại lợi ích cho hết thảy muôn loài.

Nếu Phật giáo không thiết lập giáo dục trên nền tảng vượt qua này, thì ta lấy cơ sở nào để bảo rằng, đó là nền giáo dục Phật giáo. Người giáo dục và người được giáo dục đều chạy theo tham dục và khuếch đại bản ngã, thì lấy cơ sở nào, để ta bảo rằng, họ là những người làm giáo dục và được giáo dục ở trong Phật giáo?!

## **Thực Tập Hạnh Biết Và Không Biết**

Chất liệu biết và không biết nơi tâm của mọi người đều có, nhưng người phạm tục chỉ biết cái lỗi lầm của người mà không biết đến những lỗi lầm của mình, nên tâm sinh đầy phiền não, thất vọng và khổ đau. Những bậc có trí trong đời, chỉ biết những lỗi lầm của mình mà không biết đến những lỗi lầm của người, nên tâm luôn luôn tiến bộ và an bình.

Những kẻ phạm tục chỉ biết cái hay của mình mà không biết cái hay của người, nên tâm kiêu mạn càng ngày càng tăng, phước đức càng ngày càng giảm, oán thù kết nối khiến cho tự thân luôn chuốc lấy tai họa.

Những bậc có trí trong đời biết cái hay của người mà quên đi cái hay của mình, nên có tâm cầu học với người không nhàm chán, không biết mỏi mệt, khiến cho đức tâm của họ càng lúc càng sáng, những hạt giống kiêu mạn nơi tâm của họ càng lúc càng khô diệt, nên họ sống trong an bình và thắng hoa trong vô tận.

## **Đừng Hỏi Tại Sao?**

Những làn sóng biển đùa chơi với nhau và cùng nhau chạy vào bờ chạm lên cát trắng, rồi tan biến vô sự giữa trời nước mênh mông. Sóng là nước và nước là sóng. Sóng vô sự, nên sóng chẳng nhận chìm ai, nhưng vì con người hữu sự, nên con người bị chìm xuống dưới sóng mà sóng chẳng hề để tâm.

Con người đến với nhau vì hữu sự, nên sáng chơi với nhau mà chiều đã chia tay và thù hận; con người hữu sự, nên con người làm việc với nhau mà hay “đè” nhau; con người vì hữu sự, nên đồn cây và thường bị cây đè; con người vì hữu sự, nên bắc cầu khiến cầu bị sập, đào hầm mỏ, khiến bị hầm mỏ chôn vùi; con người vì hữu sự, nên xuống nước làm cho nước bị nhiễm ô, và bị chết chìm dưới nước; vì hữu sự, nên con người lên núi bị núi rừng nguyên rủa, lạc mất đường về; vì hữu sự, nên con người ở trên khô lại bị mắc kẹt trên khô, chân đi không rời đất, cho dù

chạy nhảy cao đến mấy rồi cũng rớt xuống với đất và bị dập đầu, bể trán và bị sâu kiến, cỏ cây chôn vùi...

Nên, ta biết rằng hữu sự thì trói, vô sự thì mở. Hữu sự mà mở, vì bên ngoài là hữu sự mà bên trong thì vô tâm; vô sự mà bị nhiễu loạn, bị trói buộc, vì bên ngoài là vô sự mà bên trong có mưu cầu, có tác ý.

Tác ý là nghiệp khởi. Nghiệp đã khởi thì bị buộc ràng, chứ làm gì có tự do, có thông dong tự tại. Nghiệp đã khởi thì trách ai và cầu ai cứu cũng vô ích!

Nên, thấy tâm ta hữu sự, thì nên dừng lại, miệng không mở một lời, chân không cất một bước. Vì mở miệng là sai, sai ngay trong bản chất. Chân bước là vương, vương ngay nơi tác động của cái đi. Nên, hãy dừng lại nơi tâm ý của ta, mà không phải dừng lại nơi ngoại cảnh!

Đối với cảnh, dù ta có hiện hữu hay không hiện hữu; có đồng ý hay chống lại, thì dòng sông vẫn chảy, mây trời vẫn bay, hoa vẫn nở và tàn, trăng vẫn tròn và khuyết, thủy triều vẫn lên xuống mỗi ngày,...

Vậy, ta muốn gì nơi ngoại cảnh mà buộc ngoại cảnh phải theo ta hay ta chống lại?

Những ý niệm vọng cầu nơi tâm ta lắng xuống, những tư duy hữu ngã nơi tâm ta không còn, thì những buộc ràng do đâu mà có, có ai trói và có ai mở? Tác ý đã không, thì nghiệp làm gì mà có? Vô sự còn không có, nói đến hữu sự làm chi? Ý niệm vô ngã còn phải buông thay, hướng hồ hữu ngã!

Nước yên trắng hiện; tâm yên Phật hiện. Tâm là phật; Phật là tâm. Tâm hòa tan trong phật; Phật hòa tan trong tâm. Tâm và phật rỗng lặng xuyên suốt, Phật và tâm không có lẫn mức, suốt trong và hồn nhiên vô ngại, ai yên thì thấy, không yên thì thôi, đừng hỏi tại sao?!

## **Không Và Hết**

Bạn biết không, không ai làm cho mình khổ cả. Hễ tham nhiều thì mình khổ nhiều; tham ít thì mình khổ ít và không tham thì mình hết khổ.

Không ai làm cho mình sợ cả. Hễ tham nhiều thì mình sợ nhiều; tham ít thì mình sợ ít và không tham thì mình hết sợ.

Không ai làm cho mình thất vọng cả. Hễ tham nhiều thì mình thất vọng nhiều; tham ít thì mình thất vọng ít và không tham thì hết thất vọng.

Không ai làm cho mình ngu cả. Hễ tham nhiều thì ngu nhiều; tham ít thì ngu ít; không tham thì hết ngu.

Không ai trói mình cả. Hễ tham nhiều thì bị trói nhiều; tham ít thì bị trói ít và không tham thì hết bị trói.

## **Súc Ruột À!**

Tôi nhịn ăn bảy ngày, chỉ uống nước trong để súc ruột, có vị Tăng gọi điện thăm tôi và nói lời vọc, Thầy mà cũng còn súc ruột à! Tôi vui vẻ cười và nói: Tôi là gì mà không súc ruột? Mình còn ăn thì còn phải súc ruột. Mình không súc ruột kiểu này, thì mình cũng phải súc ruột kiểu khác thôi, chứ không thể không súc ruột.

Trong thời gian nhịn đói, uống nước trong để súc ruột, tôi đã học được từ nơi thân thể và tâm hồn của tôi rất nhiều. Thân thể và tâm của mỗi chúng ta là vị Thầy vĩ đại của mỗi chúng ta. Ở trong đời không ai có thể hiểu và nói về ta chính xác bằng chính thân thể và tâm hồn của ta đã nói với ta mỗi ngày. Và cũng không có ai có khả năng đem lại hạnh phúc hay đau khổ cho ta, bằng chính thân và tâm hồn của ta mỗi ngày.

Ruột đau, tim và thận của ta cũng đau theo, gan và phổi của ta cũng buồn theo và tâm hồn của ta cũng

theo đó mà úa héo. Tâm ta không an, thì ruột ta lại quặn thắt, ta đi đại tiểu tiện đều khó khăn. Ta biết đình chỉ mọi tham dục nơi tâm, khiến cho thân ta có khả năng biết giảm bớt tiếp nhận và tiêu thụ những năng lượng cho những mục tiêu không cần thiết.

Ruột bị đau, dạ dày co bóp vất vả, tim bị tắc nghẽn mạch máu,... do sự tiếp nhận thực phẩm hàng ngày của ta thuộc về vật chất và tinh thần, không đúng thời, không đúng chỗ và thiếu sự gạn lọc.

Ăn uống với tâm tham lam hay vội vã đều có nguy cơ tàn hủy những gì tốt đẹp nơi tâm ta và các bộ phận trong cơ thể của ta. Ta ăn uống những thực phẩm vật chất với tâm vội vã và tham lam còn nguy hại cho đời sống hạnh phúc của ta đến như thế, huống hồ gì ta ăn các loại thực phẩm phim ảnh, kiến thức, trí thức, tín ngưỡng hay tinh thần với tâm tham lam và vội vã, thiếu gạn lọc, thì nó tàn hủy thân tâm của ta đến chừng mức nào!

Thống kê của chính phủ Nhật cho biết năm 2009, chính phủ phải chi 32 triệu USD để giải quyết

bệnh trầm cảm và tự sát của nhân dân Nhật. Tự sát hơn 32 ngàn người, trong đó có đến 26.500 người thuộc tuổi từ 15 đến 29 tuổi. Và chỉ mới tháng 1 và 2 của năm 2010, số người tự sát đã lên đến 5125 người. (Theo Yahoo. Vn sáng ngày 8/9/10; Tham khảo thêm [www.cpv.org.Vn](http://www.cpv.org.Vn) – Tỷ lệ tự sát Nhật bản không ngừng gia tăng).

Tình trạng tự sát như thế không phải chỉ xảy ra cho xã hội người Nhật, mà còn xảy ra cho nhiều xã hội của nhiều quốc gia trên thế giới kể cả Hoa kỳ và các nước đang giàu có vật chất.

Xã hội con người học hành, làm việc chạy bươn theo hướng vật chất là chính họ đang đua nhau chạy đến con đường tự sát. Và sự tự sát của xã hội con người sẽ xảy ra một cách nhanh chóng là do chính họ vội vã khai thác thiên nhiên để làm giàu bằng những phương tiện khoa học, vội vã hưởng thụ, vội vã ăn uống, vội vã tranh nhau bước lên những địa vị cao sang hư ảo, vội vã bước ra ánh sáng khi bóng đêm đang còn dày đặc, thì tránh đâu cho khỏi bệnh tật,

tránh đầu cho khỏi bệnh viện và nghĩa địa! Bệnh viện cũng chẳng giải quyết được gì những bệnh hoạn của con người, khi mà chính con người không tự biết sức ruột của chính mình; không biết ăn uống có chừng mức.

Những tòa nhà ăn chơi cao ốc sang trọng ở trong xã hội là những chỗ sản xuất ra những con người hư tâm, thói ruột cho xã hội và làm ô nhiễm, hư nát xã hội, chứ có phải nơi nào khác!

Ước gì trong xã hội, mỗi người tự ý thức giá trị và ý nghĩa của cuộc sống, phải biết tự sức ruột mình qua nhiều hình thức khác nhau, để có thể đồng cảm được với những người đang nghèo khổ, đói khát, thiếu ăn, với những người giàu có không ăn được trước khi chết và nhất là đối với những loài bị nghèo đói do quả báo bần tiện hay phung phí tài sản đem lại, bằng chính sự trải nghiệm từ tâm và hạnh bồ đề của mình.

Nên, sức ruột với ý thức tự giác và tự nguyện là một pháp hành không những có tác dụng thanh lọc thân mà còn lọc cả tâm nữa.

Trong xã hội có nhiều người, thân và tâm đều được thanh lọc, họ sống an bình, có niềm vui thanh cao, bệnh hoạn tự nó ít lại, làm gì có những bức xúc hay trầm cảm đến nỗi phải tự sát, hay sống cuồng nhiệt đến nỗi phải điên loạn, tạo thành những gánh nặng bất an cho xã hội!

Nên, súc ruột ở trong chánh niệm và tỉnh giác là một trong những phương pháp, quán chiếu cảm thọ có thể đóng góp vào việc trị liệu những cơn bệnh cuồng nhiệt, trầm cảm, thất vọng, tự sát và những dịch bệnh của xã hội hiện nay!

## **Ấy Là Thế Giới Tự Chúng**

Khi thiền tập, một ý niệm khởi lên trong ta, dù là thiện hay ác, ta nhìn nó và mỉm cười, rồi tiếp tục chú tâm vào đề mục thiền quán của ta đã chọn.

Đề mục thiền quán của ta có thể chú tâm vào bước chân với hơi thở; có thể chú tâm vào các cảm giác do thiền tập đem lại, do đi đứng nằm ngồi đem lại; do ăn uống đem lại; hoặc chú tâm vào những chủng tử đang vận hành, ẩn diệt hay biểu hiện nơi tâm; hoặc chú tâm và mỉm cười với con mắt, lỗ tai, lỗ mũi, hàm răng hay với một điểm nào đó trên thân thể hoặc trong thân thể của mình; hoặc ta cũng có thể chú tâm vào một loại âm thanh đang biểu hiện hay chưa biểu hiện cụ thể; hoặc chú tâm vào một hình sắc xanh non hay vàng úa,...Hoặc ta chú tâm vào hình ảnh của đức Phật Thích Ca, đức Phật A Di Đà, đức Phật Dược Sư, Bồ tát Quán Thế Âm, Bồ tát Văn Thù Sư Lợi, Bồ tát Địa Tạng,... Hoặc ta chú tâm vào một danh hiệu

Phật, một lời Phật dạy, một lời Tổ dạy, một Công án, một Thoại đầu hay vào một câu Thần chú,...

Nói tóm lại, ta có rất nhiều đề mục để thiền tập, giúp ta thâm phục các niệm để đi đến nhất tâm.

Đề mục là đối tượng duy nhất để ta duy trì sự chú tâm suốt cả thời gian thiền tập. Khi một niệm khởi lên dù là thiện, nhưng không phù hợp với đề mục của ta đang thiền quán, thì nó cũng được xem như là vọng niệm và bất thiện, nó là một loại phiền não trá hình, ta biết rõ nó như vậy là như vậy, nên không bám lấy, không đi theo mà chỉ quay trở lại với đề mục mà ta đang thiền tập, khiến các niệm kia tự sinh, tự diệt mà tâm ta vẫn bất động đối với chúng. Đây là trạng thái bất động giữa những cái sinh diệt biến động của tâm.

Tâm ở vào trạng thái bất động giữa những ý niệm sinh diệt biến động, giúp cho ta có sự định tĩnh và nhất tâm trong bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi, tiếp xúc với muôn cảnh và làm việc với muôn người.

Bấy giờ trong đời sống sanh tử, cánh cửa giải thoát tự động mở ra cho ta, mà không có bất cứ một ai

đứng trước cánh cửa để yêu cầu và cũng không có bất cứ một ai đứng ở phía sau cánh cửa để mở cánh cửa giải thoát ra cả; cánh cửa tự do tự động mở ra cho ta, mà không có bất cứ một ai đứng trước cánh cửa để đòi hỏi và cũng không có bất cứ một ai đứng sau cánh cửa để ban phát sự tự do cho ai cả!

Ấy là thế giới tự chúng, mọi ý niệm và ngôn ngữ đều bị rơi rụng!

## **Sống Chết Điều Vui**

Không có cái chết, sự sống chẳng có ý nghĩa gì và cũng chẳng bao giờ có sự sống. Có những người bảo rằng, “đỉnh cao của sự sống là chết”. Thực tế không đơn thuần như thế, vì sao? Vì nếu đỉnh cao của sự sống là chết, thì chết cũng là đỉnh cao của sự sống.

Khi sanh ra không có ai nắm bắt cứ một cái gì ngoài danh và sắc để ra, và khi chết đi, cũng không có ai nắm bắt cứ một cái gì ngoài ái và thủ để đi.

Danh là tâm, sắc là những năng lượng vật lý do tâm liên hệ với ái và thủ mà tạo thành chủng tử hay những năng lượng hình sắc nơi tâm. Ái là khát thèm và chạy theo; thủ là bám lấy những khát thèm ấy để tạo thành những ảnh tượng hay những hình sắc nơi tâm.

Do ái và thủ đối với danh và sắc mà ta sanh ra; do danh và sắc hết duyên phân tán, nên ta chết đi.

Cái sống và cái chết đến với mỗi chúng ta đều là như vậy. Nên, cái sanh đến với ta cũng như hình sắc của ánh trăng nằm dưới đáy hồ và cái chết đến với ta cũng như sắc ảnh ở trong gương.

Nên, nỗi vui buồn của mỗi chúng ta đối với sự sống chết xưa nay, cũng chẳng khác nào nỗi vui buồn của những kẻ mò trăng dưới nước hay bắt bóng trong gương!

Nếu ta còn chạy và bám theo khát ái, thì sống chính là chết và chết chính là sống; vui chính là buồn, buồn chính là vui; cười chính là khóc và khóc chính là cười; may chính là rủi và rủi chính là may, hạnh phúc chính là đau khổ, đau khổ chính là hạnh phúc, cứ thế mà thay trắng đổi đen, chao qua đảo lại,... tất cả đều do tâm khát ái và chấp thủ của chính ta tạo ra, chứ không phải ai khác!

Vì vậy, buông bỏ tâm khát ái, thì thực tại hiện tiền thấy rõ trước mắt, sống hay chết đều vui.

## Nhất Tâm Thì Về

Có một vài Cư sĩ đến tham vấn tôi, họ hỏi rằng: Thầy tu theo trường phái Tịnh độ, Thiền hay Mật,...?

Tôi cười và trả lời cho họ rằng: Tôi không tu theo trường phái nào cả, tôi tu theo Đạo Phật.

Đạo Phật thì bao gồm các trường phái Phật giáo, nhưng các trường phái Phật giáo, thì chỉ đề cao và phát triển những khía cạnh của Đạo Phật theo tông chỉ của mình, mà không phải là toàn thể.

Câu chuyện người mù sờ voi của đức Phật dạy rất là thú vị, vì nó đánh thức cho những ai đang ngái ngủ trên những cái gọi là trường phái!

Có người hỏi tôi, ngời thiền có thành Phật không? Tôi trả lời, không.

Khách hỏi, tại sao? Vì thiền mới lắng tâm mà chưa phải là giác. Và giác cũng chưa phải là Phật, vì sao? Vì Phật là toàn giác mà không chỉ có giác.

Có người hỏi, có Tịnh độ Phật A di đà không thầy? Tôi trả lời, có.

Sao Thầy biết? Do Phật Thích Ca dạy.

Hỏi: Cũng là quý Thầy cả, sao có người nói có Tịnh độ Phật A di đà, có vị nói không? Ai nói không là chuyện của họ, mình có quyền gì bắt buộc họ nói có, khi lòng họ không tin, tâm họ không tịnh. Riêng tôi, thì tôi nói có, không những có Tịnh độ của Phật A di đà, mà còn có vô số cõi Tịnh độ của chư Phật khắp trong thế giới mười phương.

Vì sao tôi tin như vậy? Vì tôi tin rằng, hết thầy chúng sanh đều có Phật tính. Phật tính là tâm thanh tịnh, chính tâm thanh tịnh tạo nên Tịnh độ của Phật A di đà và Tịnh độ chư Phật mười phương. Các cõi Phật đều gọi là Tịnh độ, vì tâm các Ngài thường trú ở trong sự an tịnh, nên cõi của các Ngài, gọi là cõi Tịnh độ.

Làm thế nào để về Tịnh độ? Nhất tâm thì về, loạn tâm thì khỏi. Tâm tịnh thì Tịnh độ hiện tiền, vọng cầu thì Tịnh độ ẩn mất.

Xin mời khách dùng cơm và uống nước đi!

## **Không Có Cái Gì Cả**

Khi duyên chưa đủ, mọi chuyện đối với ta là không; nhưng khi duyên đã đủ, mọi chuyện đối với ta là có. Có hay không của ta đều tùy thuộc vào duyên tụ hay tán của mỗi vấn đề.

Vì vậy, ta nói không mà không phải là không; ta nói có, nhưng không phải là có. Vì sao? Vì duyên chưa đủ, nên hiện tiền là không và vì duyên đã đủ nên hiện tiền là có.

Nhưng, cái ta đang có hiện tiền ấy, chẳng có gì bền chắc cả, vì sao? Vì chính cái có ấy không thể tự có, mà nó có từ những cái có khác, nên nó vô thường. Tuy vô thường, nhưng không mất hẳn và tuy hiện hữu, nhưng không thường còn.

Có hay không chỉ là “bóng nguyệt dòng sông” mà thôi, nên đối với mọi sự hiện hữu giữa đời và ngay cả sự hiện hữu của ta, ta không thể nói có mà cũng chẳng nói không.

Thế thì nói gì? Chẳng có cái gì thật ở trong cái có, cũng như trong cái không ấy để cho ta nói cả!

Xin mời ăn cơm và uống nước đi!

## **Không Có Cái Gì Tuyệt Đối Cả**

Sống ở trong đời này, bạn đừng đòi hỏi tuyệt đối ở nơi hành xử của những người khác đối với bạn. Bạn nên chấp nhận sự tương đối từ những người khác để sống, thì những hạnh phúc trong đời sống của bạn sẽ có được ngay trong tầm tay và có ngay trong đời sống này.

Hướng tới cái tuyệt đối để sống, bạn sẽ nhận lấy sự thất vọng ngay trong cuộc sống này. Nếu bạn biết chấp nhận cái tương đối để sống, bạn sẽ có niềm tin tưởng cũng như hạnh phúc ngay trong đời sống này.

Bạn biết không! Sống là hồ tương. Hồ tương giữa cái này và cái kia; giữa người này và người kia; giữa thế giới này và thế giới kia; và ngay giữa đời này và đời kia.

Sống là hồ tương, nên sống là tương đối. Vì vậy, nên ở trên đời không có ai có một đời sống tuyệt đối cả. Sống tuyệt đối là sống không còn lầm lỗi và

sống tuyệt đối là sống mà không chết hay chết mà không còn tái diễn trở lại.

Nhưng, sống ở trong đời không có ai sống mà không chết và cũng không có cái gì chết mà không tái diễn trở lại dưới hình thức này hoặc dưới hình thức khác.

Bạn hãy nhìn kỹ vào những người mà bạn tôn quý và yêu thương nhất, thì bạn sẽ thấy ngay trong họ vẫn còn có những lầm lỗi, vẫn còn có những gì không phải là tuyệt đối. Nên, những cái dễ thương ở nơi những người mà bạn đang tôn quý ấy, chỉ là những cái dễ thương tương đối thôi mà!.

Và bạn hãy nhìn kỹ vào những người mà bạn đang thù ghét nhất, thì bạn cũng sẽ thấy ở trong họ vẫn có những cái thật dễ thương đang tiềm ẩn. Nên, những cái dễ ghét, ở nơi những con người mà bạn đang thù ghét ấy, cũng chỉ là những cái dễ ghét tương đối.

Với cái thấy ấy, giúp cho ta có những cảm giác dễ chịu khi tiếp xúc với những người dễ thương và

không dễ thương. Đối với những người dễ thương, thì “cái thấy không có gì tuyệt đối cả”, sẽ giúp cho ta tránh và thoát ra được những nhiệt tình không cần thiết; và đối với những người không dễ thương, thì “cái thấy không có gì tuyệt đối cả”, cũng giúp cho ta tránh và thoát ra được những thù ghét thậm tệ và quá đáng.

Cuộc sống của mỗi chúng ta, thoát ra được cái nanh vuốt dễ thương và không dễ thương của nhận thức, của tư duy và của hành xử, giữa ta với mọi người, thì những cảm giác dễ chịu của ta mỗi ngày sẽ tăng lên, hạnh phúc của mỗi chúng ta sẽ có mặt từ đó và cũng từ đó mà tuổi thọ của mỗi chúng ta lại được tăng lên.

Tuổi thọ của mỗi chúng ta được nuôi dưỡng từ những cảm giác dễ chịu và hạnh phúc của mỗi chúng ta được nuôi dưỡng và tăng trưởng từ “cái thấy không có cái gì tuyệt đối cả”.

## **Bận Rộn**

Ngày nay văn minh khoa học kỹ thuật đã giúp cho con người rất nhiều về tiện nghi đi lại, về giao thông, về thông tin, về sản xuất, về những vấn đề hành chánh và kiểm soát an ninh, nhưng khoa học vẫn chưa lấy được những gì bận rộn ra khỏi đời sống của con người.

Sinh hoạt của xã hội con người ngày nay quá bận rộn. Họ bận rộn với học hành, với chức vụ, với công việc và tiền bạc. Họ bận rộn với hưởng thụ và tiêu thụ. Họ bận rộn đến nỗi, họ không còn biết họ là gì. Họ tự biến họ hay nền văn minh khoa học kỹ thuật đã tự biến họ trở thành cái máy hay robot từ lúc nào mà họ không hề hay biết.

Sinh hoạt trong một xã hội bận rộn, con người hầu hết không biết đi mà chỉ biết “chạy”. Người ta đã có nhiều cách “chạy” khác nhau. Nhưng tất cả đều đua nhau để chạy bươn về phía trước. Càng chạy về phía

trước, con người lại có cảm giác, mình đang bị kẻ khác đẩy lùi về phía sau, nên cứ tiếp tục cúi đầu để chạy.

Càng chạy, con người càng bị đẩy ra khỏi ý nghĩa của cuộc sống và càng được, con người lại càng thấy thiếu và càng được con người lại càng bị mất. Mất hết sinh lực của sự sống và mất hết mọi phước báo làm người.

Phước báo làm người không phải là chạy mà phải biết đi bằng đôi chân với xương sống thẳng đứng, với sự điều khiển của cái đầu và từng nhịp đập của trái tim.

## **Không Có Gì Để Vội Vã**

Nói vội vã đưa ta đi tới đâu? Hành động vội vã đưa ta đi tới đâu? Suy nghĩ vội vã đưa ta đi tới đâu? Chúng đưa ta đi tới với sai lầm, với thất vọng và khổ đau. Chúng đưa ta đi tới với bệnh hoạn già nua và hủy diệt sự sống một cách nhanh chóng.

Sai lầm thì không có an toàn. Thất vọng thì không còn có niềm tin để sống. Khổ đau thì sự sống héo mòn, bệnh hoạn và nhanh chóng bị hủy diệt.

Tinh tấn trong Phật giáo không phải là vội vã, ngay cả vội vã chứng đạo, vội vã về Tịnh độ hay vội vã làm Phật. Tại sao? Vì đạo thì không có gì để vội vã; Tịnh độ là quê hương của chư Phật, được tạo nên từ những chất liệu của tâm thức không vội vã và đã là Phật thì không còn có bất cứ cái gì trước đó, sau đó và ngay đó để vội vã. Người nào có tinh tấn, người đó biết rất rõ trong đời sống của họ mỗi ngày cần phải làm gì và họ đã làm hết lòng với công việc đó trong

mỗi ngày, nhưng không vội vã. Không vội vã không có nghĩa là chậm chạp. Hành động không vội vã, vì trong hành động ấy có chất liệu của tuệ giác. Hành động có tuệ giác là hành động trầm tĩnh, sắc bén, linh hoạt và sống động, nhưng hoàn toàn không vội vã.

Phật thì không còn vội vã, ngay cả vội vã truyền đạo và vội vã giúp người khác chứng đạo. Kinh Phật đã nói cho ta biết điều đó. Kinh nói rằng, sau khi đức Phật thành đạo, Ngài không có vội vã chuyển Pháp luân mà Ngài đã dành một thời gian khá lâu để chiêm nghiệm những gì Ngài mới chứng ngộ và sống với nó.

Phật thì không còn bị giới hạn bởi không gian và không còn bị thời gian hủy diệt, nên đời sống của Ngài là sống mà không vội vã. Và Ngài đã đem đời sống không vội vã ấy để truyền dạy cho mọi người và hiến tặng cho hết thảy muôn loài. Các nhà bác học hiện đại cũng vậy, họ nghiên cứu và làm các công việc của họ không vội vã, và họ cũng không công bố những thành quả nghiên cứu của họ một cách vội vã.

Họ đã đem cái không vội vã để học tập, để nghiên cứu và cái thành quả không vội vã ấy để hiến tặng cho đời.

Vậy, mục đích của chúng ta tu học là để làm gì? Là để có khả năng nói được những lời nói không vội vã; để có khả năng hành động không vội vã và để có khả năng tư duy không vội vã và quan trọng nhất là có khả năng sống không vội vã và đem chất liệu không vội vã đó để hiến tặng cho đời.

Nhờ có tư duy không vội vã, nên trong đời sống hàng ngày, ta không vội vã khen ai và cũng không vội vã chê ai; không vội vã theo ai và cũng không vội vã chống đối ai; không vội vã ghét ai và cũng không vội vã thương ai; không vội vã kiêu hãnh và cũng không vội vã tự ty. Thương ai hay ghét ai trong vội vã ta sẽ ân hận; khen ai hay chê ai trong vội vã ta sẽ ân hận; theo ai hay chống đối ai trong vội vã ta sẽ ân hận; vội vã kiêu hành hay vội vã tự ty ta sẽ ân hận,... Sống không vội vã, ta sẽ lấy được những hạt giống ân hận ra khỏi tâm ta, ra khỏi nơi những lời nói và hành động của ta, và ra khỏi ngay nơi đời sống của ta.

Ở trong đời, ai sống với tâm không ân hận bởi những lời nói và bởi những hành động của mình, người đó có sức mạnh, người đó có khả năng tự tin, người đó có hạnh phúc và người đó là người thành công ngay trong cuộc sống này.

Trong mỗi ngày có hai mươi bốn tiếng đồng hồ, ta chỉ cần dành một giờ cho sự thực tập đời sống không vội vã. Nghĩa là ta thực tập đi không vội vã, ngồi không vội vã, đứng không vội vã, nằm không vội vã, ăn uống không vội vã, nói cười không vội vã, làm việc không vội vã, lái xe không vội vã, ngắm trăng sao, nghe chim hót hay nhìn những bông hoa nở với tâm hồn trầm tĩnh, không vội vã,... nghĩa là trong một ngày ta chỉ dành một giờ thực tập tiếp xúc mọi sự hiện hữu trong ta và chung quanh ta với tâm hồn tĩnh lặng, không vội vã.

Xã hội con người hiện nay, người ta làm bất cứ cái gì cũng vội vã, vội vã là một hình thức khác của hấp hối. Sống hấp hối, thì sự sống chẳng còn có gì thú vị nữa cả. Văn minh khoa học là để giúp đỡ cho con

người sống không vội vã, không bận rộn với đời sống vật chất, nhưng do lòng tham của con người, nên họ đã biến mình trở thành đời sống hấp hối và trở thành những dụng cụ hấp hối của khoa học vật chất và phản bội những gì tốt đẹp mà họ đang có và phản bội những gì văn minh mà khoa học đang hiến tặng cho họ.

Thọ mạng của ta ngắn hay dài, an hay bất an, chúng hoàn toàn tùy thuộc vào tâm tĩnh lặng sâu hay cạn của ta. Tâm ta tĩnh lặng sâu, những hạt giống vội vã trong tâm ta không có điều kiện để hoạt khởi, khiến những mạch máu trong thân thể ta lưu thông tự nhiên, tim ta không bị những áp lực của lòng tham hay tâm sân hận, để phải co bóp vội vã, ấy là một trong những điều kiện giúp ta có một thân thể thanh thoát, nhẹ nhàng, ít bệnh hoạn và thọ mạng lâu dài.

Trong khi một xã hội con người đang hấp hối, không có được một giây phút nào cho tâm hồn tĩnh lặng, cho những hoạt động không vội vã, thì núi vẫn xanh, suối vẫn chảy reo mỗi ngày, không gian vẫn thênh thang và mây trời vẫn thong thả bay giữa không

gian thênh thang ấy. Chỉ có con người sống với lòng tham, nên vội vã mà thôi, còn muôn vật đang sống và làm việc với chính nó một cách trọn vẹn, chẳng có gì để vội vã cả.

## **Khổ Và Vui Trong Thiền Quán**

Đối với thiền quán giúp cho ta thấy rằng, sống chỉ là sống thôi; già chỉ là già thôi; bệnh chỉ là bệnh thôi và chết chỉ là chết thôi. Sống, già, bệnh và chết không liên hệ đến khổ hay vui gì cả.

Nhưng, sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ lòng tham, nuôi lớn từ lòng tham, mọi hoạt động liên hệ đến lòng tham và được nuôi dưỡng từ lòng tham, thì cho dù ta có muốn sống vui cũng không thể nào sống vui được.

Sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ lòng sân, nuôi lớn từ lòng sân, mọi hoạt động liên hệ đến lòng sân và được nuôi dưỡng từ lòng sân, thì cho dù ta muốn sống vui, cũng không thể nào sống vui được.

Sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ lòng si, nuôi lớn từ lòng si, mọi hoạt động liên hệ đến lòng si, thì cho dù ta muốn sống vui, cũng không thể nào sống vui được.

Sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ lòng kiêu hãnh và tự phụ, nuôi lớn từ lòng kiêu hãnh và tự phụ, mọi hoạt động liên hệ đến lòng kiêu hãnh và tự phụ, thì cho dù ta muốn sống vui, cũng không thể nào sống vui được.

Sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ những sự nghi ngờ và không có niềm tin, mọi hoạt động liên hệ đến sự nghi ngờ và mất niềm tin, thì cho dù ta muốn sống vui, cũng không thể nào sống vui được.

Sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ sự chấp ngã, mọi hoạt động liên hệ đến sự chấp ngã và được nuôi lớn từ sự chấp ngã, thì cho dù ta muốn sống vui, cũng không thể nào sống vui được.

Sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ cái chấp vô ngã, mọi hoạt động liên hệ đến cái chấp vô ngã và được nuôi lớn từ cái chấp vô ngã, thì cho dù ta muốn sống vui, cũng không thể nào sống vui được.

Sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ sự chấp pháp, mọi hoạt động liên hệ đến cái chấp pháp và

được nuôi lớn từ cái chấp pháp ấy, thì cho dù ta muốn sống vui, cũng không thể nào sống vui được.

Sống khổ là do sự sống ấy sinh ra từ sự chấp vô pháp, mọi hoạt động đều liên hệ đến cái chấp vô pháp và được nuôi lớn từ cái chấp vô pháp ấy, thì cho dù ta muốn sống vui, cũng không thể nào sống vui được.

Già bệnh và chết cũng như vậy. Già bệnh và chết chẳng có gì là khổ hay vui. Già, bệnh, chết mà khổ là do cái già, bệnh, chết ấy sinh ra từ lòng tham, nuôi lớn từ lòng tham và mọi hoạt động liên hệ đến lòng tham, thì cho dù ta muốn già vui, bệnh vui và chết vui, thì cũng không thể nào già, bệnh, chết vui được.

Già khổ là do cái già ấy sinh ra từ lòng sân, sinh ra từ lòng si, sinh ra từ lòng kiêu hãnh, tự phụ và mất niềm tin, mọi hoạt động liên hệ đến các yếu tố phiền não này và được nuôi dưỡng bởi những yếu tố ấy, thì cho dù ta muốn già vui, cũng không thể nào già vui được.

Già khổ là do cái già ấy sinh ra từ tâm chấp ngã và chấp pháp; chấp vô ngã và chấp vô pháp, mọi hoạt động trong đời sống đều liên hệ đến cái chấp ấy và được cái chấp ấy nuôi lớn, cho nên dù ta muốn già vui, cũng không thể nào già vui được.

Bệnh khổ là do cái bệnh ấy sinh ra từ lòng tham, tâm sân hận, tánh mù quáng, lòng kiêu hãnh, trí chấp ngã và pháp, trí chấp vô ngã và vô pháp, mọi hoạt động đều liên hệ đến những loại phiền não ấy, nên ta muốn bệnh vui, thì cũng không thể nào bệnh vui được.

Chết khổ là do cái chết ấy liên hệ và sinh ra từ lòng tham, tâm sân, tánh mù quáng, lòng kiêu hãnh, trí chấp ngã và pháp, trí chấp vô ngã và vô pháp, mọi hoạt động trong đời sống đều liên hệ đến những loại phiền não ấy, thì cho dù ta muốn chết vui, cũng không thể nào chết vui được.

Sanh, già, bệnh và chết khổ là vậy, nên khổ là một sự thật cho bất cứ ai bị sinh, bị già, bị bệnh và bị chết.

Sống là vui, vì sự sống ấy không sinh ra từ tâm tham, mà sinh ra từ tâm vô tham; không sinh ra từ sân mà sinh ra từ tâm vô sân; không sinh ra từ si mà sinh ra từ vô si; không sinh ra từ kiêu hãnh mà sinh từ tâm khiêm tốn; không sinh ra từ nghi ngờ mà sinh ra từ niềm tin; không sinh ra từ chấp ngã mà sinh ra từ tâm buông bỏ ngã; không sinh ra từ tâm chấp vô ngã mà sinh ra từ nơi tâm lắng yên mọi ý niệm về ngã và vô ngã; không sinh ra từ nơi tâm chấp thủ pháp hay vô pháp mà từ nơi tâm lắng yên mọi chấp thủ đối với pháp và vô pháp; không sinh ra từ nơi bản nghiệp mà sinh ra từ nơi bản nguyện, nên mọi hoạt động không liên hệ đến những loại phiền não và hoàn toàn không bị chi phối và nuôi lớn, nên dù khổ muốn sinh, khổ cũng không thể nào sinh khởi được và dù không muốn vui, thì vui vẫn hiện khởi như thường.

Sống là vui chỉ xảy ra cho những ai không sinh ra từ phiền não mà sinh ra từ tuệ giác; không sinh ra từ nghiệp mà sinh ra từ bản nguyện từ bi.

## **Chơi Với Tâm Minh**

Mọi vui buồn, thương ghét, được mất, khen chê của ta chỉ là những hiện tượng của tâm ý, do phiền não dệt thành, nên ta không đi theo những hiện tượng ấy. Vì sao? Vì chúng không có thật. Chúng chỉ là những sóng nước giữa trưa hè; chỉ là trăng dưới nước; là ảnh tượng trong gương, nên hoàn toàn bất thật.

Cái có thật không phải là những hiện tượng biểu hiện nơi tâm mà chính là tâm. Tâm mới là cái có thật. Những hiện tượng biểu hiện nơi tâm chỉ là những ảo ảnh, nên khi ngồi thiền định là ta ngồi chơi với tâm mà không phải ngồi chơi với các hiện tượng biểu hiện ấy của tâm.

Ta ngồi chơi với tâm, thì các hiện tượng biểu hiện nơi tâm cũng sẽ cùng ta dừng lại và ngồi yên với ta. Và nếu ta không biết ngồi chơi với tâm mà ngồi chơi với các hiện tượng biểu hiện nơi tâm, thì cuộc chơi

của ta sẽ bị rối loạn bởi những ý niệm thuộc về quá khứ, hiện tại hay tương lai.

Ta nên nhớ rằng, đối với tâm, quá khứ, hiện tại hay tương lai chỉ là những ý niệm lệ thuộc vô minh và hành, nên cũng chính từ đó mà nhận thức sinh khởi. Một khi nhận thức đã sinh khởi, thì có rất nhiều sự sinh khởi tiếp theo, kể cả sanh già bệnh chết, kể cả nhân quả nghiệp báo luân hồi.

Sanh già bệnh chết, nhân quả, nghiệp báo luân hồi chỉ là những hiện tượng của tâm mà không phải là tâm. Bản chất hay nguyên thủy của tâm không có sanh già bệnh chết hay nhân quả nghiệp báo luân hồi mà chỉ là sáng trong và tỉnh giác hoàn toàn.

Vì vậy, thực tập thiền định là thực tập ngồi yên để chơi với tâm mình, khiến ta có nhiều cơ hội gần gũi và thân thiện với tâm ta và thấy được bản tánh nơi tâm ta vốn rỗng lặng, thanh tịnh, tỉnh giác và cùng khắp, không có bất cứ một lần mức nhân ngã nào.

## **Người Có Tự Do Và Hạnh Phúc**

Tâm là ngôi nhà của bạn. Tham sân si là lửa tâm của bạn. Lửa ấy ngày đêm đang đốt cháy ngôi nhà tâm của bạn, khiến cho bạn lúc nào cũng bận rộn và vội vã. Bạn đi đứng không vững chãi, nằm ngồi không yên ổn.

Ba cõi, gồm Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới đã được đức Phật ví là ngôi nhà lửa, rất nguy hiểm và chẳng có gì an ổn cả. Dục giới là thế giới của chúng sanh, tâm nặng về dục ái; Sắc giới là thế giới của chúng sanh, tâm nặng về sắc ái; Vô sắc giới là thế giới của chúng sanh, tâm nặng về vô sắc ái.

Ba cõi này đều có mặt nơi tâm của bạn và đều do tâm của bạn tạo nên. Và chúng ngày đêm đang bị lửa tham sân si, nơi tâm của bạn đốt cháy.

Không có lửa nào dữ dội bằng lửa tham dục ở nơi tâm của bạn. Lửa ấy đốt cháy cuộc đời của bạn, khiến cho bao nhiêu an lạc trong đời sống của bạn đều trở thành tro bụi và khiến bạn từ cuộc sống tro bụi này

đi tới cuộc sống tro bụi khác. Không có lửa nào dữ dội bằng lửa sân hận ở nơi tâm bạn. Lửa ấy đốt cháy hết thảy thiện căn phước đức của bạn, khiến bạn trở thành kẻ nghèo nàn khốn khổ từ đời này qua kiếp khác. Và không có lửa nào dữ dội bằng lửa cuồng si nơi tâm của bạn. Lửa ấy đốt cháy hết thảy ánh sáng trong đời sống của bạn, khiến cho bạn vĩnh viễn sống trong bóng đêm.

Bạn hãy buông bỏ tính chấp ngã và ích kỷ nơi tâm bạn, là tức khắc những ngọn lửa tham sân si nơi tâm bạn đều tự động dừng lại và dập tắt. Ba cõi Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới không còn trói buộc được bạn. Bạn thật sự là người có đời sống an toàn và tự do. Bạn có sự tự do đích thật ngay ở nơi tâm bạn. Đi đâu bạn cũng có tự do và ở đâu bạn cũng có an toàn. Sống và chết hay ẩn và hiện đối với bạn đều là những trò chơi đầy thú vị.

Nên, bí quyết chiến thắng và hạnh phúc trong cuộc chơi này là “buông” mà không phải là “thủ”. Bạn

không cần thủ bất cứ một cái tội nào cho bạn cả, thì bạn mới thật sự là con người có tự do và hạnh phúc.

### **Người Thông Minh**

Từ chối cuộc sống là người ngu, chạy bươn theo cuộc sống là kẻ tâm thần bị loạn. Không từ chối, không chạy theo mà biết chọn cho mình một cách sống có tuệ giác, để sống và thương yêu không bị rơi vào hai trạng thái ngu và loạn, ấy là người thông minh trên đời.

## **Hoa Trái Thơm Ngọt Và Lành**

Muốn sống có ích lợi, ta đừng bao giờ quên phật tính nơi ta. Phật tính nơi ta là gì? Đó là những gì tốt đẹp, sáng suốt và dễ thương nhất nơi tâm ta.

Làm bất cứ điều gì mà ta không quên phật tính trong ta, thì việc làm của ta sẽ dẫn ta đến một đời sống tốt đẹp, sáng suốt và dễ thương trong hiện tại và trong tương lai.

Làm bất cứ điều gì với tâm dễ thương của ta, ta sẽ không bao giờ rơi vào những cảm giác khó chịu trong khi ta đang làm và sau khi ta đã làm; làm bất cứ điều gì với tâm trong sáng của ta, ta sẽ không bao giờ rơi vào những cảm giác khó chịu từ ân hận và mù quáng; và làm bất cứ điều gì với tâm tốt đẹp, ta sẽ không bao giờ bị chìm xuống trong bóng đêm.

Trong mọi nghĩ suy của ta, ta đừng quên phật tính, thì những nghĩ suy của ta sẽ dẫn ta đến những điểm sáng trong, tích cực trong cuộc sống; sẽ dẫn sinh

những lời nói chân thật, từ ái cho ta đối với mọi người; và nó sẽ dẫn sinh cho ta những hành sử dễ thương giữa ta với mọi người và muôn vật.

Trong đời sống, ta muốn mọi người nói những lời nói dễ thương với ta, thì trước hết, ta phải biết nói những lời nói dễ thương với mọi người; ta muốn mọi người có hành sử dễ thương với ta, thì trước hết, ta phải biết hành sử dễ thương với mọi người; ta muốn mọi người nghĩ tốt về ta, thì trước hết, ta đừng nghĩ xấu về mọi người.

Nên nhớ rằng, ta nghĩ xấu về một người nào đó là tâm ta bị xấu trước; ta hành sử xấu với ai đó là hành sử của ta bị xấu trước và ta nói những lời không tốt đẹp đến với ai đó là tâm ta và miệng lưỡi của ta bị thương tổn trước, và ta nghĩ tốt về ai, thì sự thanh cao nơi ta có trước; ta hành sử tốt đẹp đến với ai, thì ta hưởng sự tốt đẹp trước và ta nói những điều tốt đẹp đến với ai, thì miệng lưỡi của ta thơm tho trước.

Biết vậy, nên ta khéo phòng hộ tâm ý, khiến cho tâm ý ta an tịnh, trước khi nghĩ, nói và làm. Nói và làm đừng quên phật tính, thì lời nói của ta sẽ có hương thơm và việc làm của ta sẽ cho ta hoa trái thơm, ngọt và lành, ngay trong đời này và đời sau.

## **Vẻ Đẹp Của Cuộc Sống**

Vẻ đẹp của cuộc sống là cùng giúp nhau hiện hữu ở trong sự minh bạch. Mặt trời rất minh bạch với quả đất và mặt trăng; dòng sông rất minh bạch với biển cả và núi rừng, cây tùng rất minh bạch với cây trúc, cây hoa mai rất minh bạch với cây hoa cúc, hạt cát rất minh bạch với viên sỏi, con chó rất minh bạch với con mèo, bởi vậy không một ai có mắt sáng mà nhìn lầm chó là mèo, nhìn lầm sông là biển,... Tại sao ta nhìn muôn vật, mà không lầm, bởi vì muôn vật hiện hữu trong sự minh bạch và vì chúng là minh bạch ngay nơi bản chất, tác dụng và hình tướng của chính nó.

Vạn vật minh bạch đến nỗi, ai có mắt thì có thể thấy mà không lầm lẫn. Không có một nền văn minh nào do thế giới tư duy hữu ngã của con người tạo nên, mà có thể minh bạch hơn muôn vật đang hiện hữu trong ta và quanh ta với tự tánh y tha khởi. Tự tính y

tha khởi là tính hỗ dụng tự nhiên của muôn vật. Chính tính ấy là vẻ đẹp của mọi sự hiện hữu. Tại sao? Vì nó làm cho muôn vật cùng nhau hiện hữu và vươn lên.

Ở trong mỗi chúng ta, cái đầu rất minh bạch với cái chân; trái tim rất minh bạch với lá phổi; bao tử rất minh bạch với quả thận, cũng như ruột già và ruột non rất minh bạch với nhau. Chúng minh bạch đến nỗi, ai có mắt sáng nhìn vào thì không thể nào lầm lẫn cái đầu là cái chân, cái tai là cái miệng, con mắt là lỗ mũi, ruột già là ruột non bao giờ.

Mọi vật biểu hiện chung quanh cuộc sống của chúng ta cũng rất linh hoạt và minh bạch. Con chim thì bay trên trời, con cá thì bơi dưới nước. Lửa thì nóng, nước thì lỏng, gió thì chuyển động, đất thì rắn... Tất cả muôn vật rất minh bạch về hình tướng, nhưng rất đa năng và thống nhất về sự hỗ dụng. Chúng hỗ dụng nhau mật thiết đến nỗi, “nếu không có cái này, thì không thể nào có cái kia và nếu hủy diệt cái này, thì cái kia cũng bị hủy diệt”.

Thế giới văn minh của con người là thế giới văn minh do tư duy. Tư duy chân chính thì từ bất minh trở thành minh; từ bất an trở thành an; từ hẹp trở thành rộng; từ phạm trở thành thánh và từ khổ đau trở thành an lạc. Tư duy bất chính, thì từ văn minh trở thành bất minh; từ hỗ dụng biến thành lạm dụng và từ minh bạch trở thành mù quáng, tối tăm và tội lỗi.

Tư duy bất chính là gì? Đó những tư duy liên hệ ngã tính; tư duy phó mặc. Tư duy do ngã tính thúc đẩy liền khởi lên tác nghiệp. Tác nghiệp liên hệ với vô minh mà hiện khởi, chúng sẽ dẫn sinh đến hành động và lời nói bất minh.

Tư duy phó mặc là tư duy hèn mọn; là tư duy của những con người mặc cảm tội lỗi và lạm dụng quyền uy của thần linh.

Bởi vậy, càng chứng tỏ nền văn minh tư duy hữu ngã hay tư duy phó mặc, con người lại thường đem cái bất minh mà đối xử với nhau và muôn vật.

Dù con người có tư duy đến mấy mà tư duy theo lối hữu ngã hay phó mặc, thì những sự tư duy ấy,

đều dẫn con người đi đến một nền văn minh bất minh, một nền văn minh khoa học tai hại. Tai hại cho con người và cho cả môi sinh. Tai hại cho con người hiện tại và cho cả con người tương lai. Văn minh không minh bạch chỉ là nền văn minh trá hình của ngã tính và ngôi thứ. Vì vậy, chúng không đủ khả năng để giúp cho con người sống minh bạch và tạo nên vẻ đẹp trong đời sống con người.

Lại nữa, con người luôn luôn là tác nghiệp cho chính nó. Tác nghiệp cho chính nó là tư duy hữu ngã. Tư duy hữu ngã là tư duy liên hệ đến vô minh và tham dục. Chính tư duy tác nghiệp ấy đẩy con người chạy theo hướng hữu ngã. Càng chạy theo hướng ấy để hành hoạt, thì càng hành hoạt, con người lại càng kiệt sức, khiến cho con người dù cố gắng vươn lên mà vẫn bị rơi xuống, dù nỗ lực tạo ra một thế giới văn minh cho con người, thì con người vẫn sống và hành hoạt trong bất minh, trong đọa đày và khổ đau. Vì sao? Vì bất minh ngay nơi tác nghiệp hữu ngã. Vì đọa đày và

khổ đau ngay nơi tính hèn mọn hay ngay trong bản chất hành động của chính nó.

Bất cứ ai tự nhận mình có ngã tính, người đó có vô minh. Người nào tự nhận mình có ngã tính, người ấy có sự bất minh ngay nơi hành động và lời nói của chính họ và người nào tự nhận có ngã tính thì người ấy từ sự hồ dung, họ biến thành lạm dụng; từ nơi công lý họ biến thành phi lý; từ nơi dân chủ họ biến thành độc tài; từ nơi tự do họ biến thành nhà tù; từ nơi minh mông họ tự biến thành chú ếch ngồi đáy giếng; từ nơi chánh pháp họ biến thành tà pháp và từ cuộc sống minh bạch, họ trở thành cuộc sống mù quáng, phi minh bạch.

Những tư duy ngã tính đẩy xã hội con người rơi vào thế giới hoang tưởng, tâm thần, bóng đêm và hố thẳm, khiến mọi sự văn minh chỉ là những trá hình của những sự ngu dốt. Và tư duy phò mặc, biến xã hội con người thành tội lỗi, nghèo đói và đi ăn xin thần linh tập thể.

Ở trong đời, kẻ nào có nhiều tham vọng cho bản ngã của mình, cho bản ngã của phe nhóm mình, những

kẻ ấy sẽ bị tụt hậu về đạo đức, nghèo nàn về nhân cách và trí tuệ, nhưng lại giàu có về sự xảo quyệt, điều ngoa, ngu muội và bạo động. Phát triển bản ngã cá nhân hay bản ngã tập thể và muốn những kẻ khác, những tập thể khác phải lệ thuộc và tôn sùng mình là những loại phát triển hoang tưởng và bệnh hoạn tâm thần.

Buông bỏ hai loại tư duy ấy, con người sẽ lấy lại cuộc sống minh bạch cho chính mình và biết nhìn nhận mọi người và muôn vật đối với mình, và mình đối với mọi người bằng con mắt hồ dung mà không lạm dụng và biết cùng giúp nhau hiện hữu mà không tham vọng, không chiếm hữu. Con người cá nhân và con người xã hội từ đó mà đi lên, lên mãi cho tới vô cùng. Vẻ đẹp của con người là biết sống cùng và sống với để cùng nhau đi lên. Vẻ đẹp xã hội từ nơi vẻ đẹp ấy của con người mà thiết lập, thì nhất định sẽ bền vững. Bền vững ngay nơi bản chất mà không phải bền vững nơi những khẩu hiệu.

## **Hoa Từ Bi Xinh Đẹp**

Hoa Từ bi là hoa có khả năng chuyển hóa từ khổ đau đến an lạc, từ trói buộc sang tự tại, từ mù quáng đến trí tuệ, từ thù hận đến thương yêu và từ hệ lụy đến giải thoát. Hoa có chất liệu chuyển hóa như thế, nên gọi là hoa Từ bi.

Hoa không có Từ bi là những loại hoa được làm nên bởi những chất liệu ganh tỵ, tham lam, giận hờn, mù quáng, khinh mạn, do dự và nhận thức sai lầm, không thấy rõ nhân duyên, nhân quả, cố chấp cho rằng, mọi sự hiện hữu là thường, là đoạn, là không, là có. Hoa có những chất liệu thoái hóa và cố chấp như vậy, nên gọi là bông hoa không Từ bi.

Bông hoa không có từ bi hiện hữu giữa cuộc đời không có hương thơm, làm cho những ai có duyên tiếp xúc với nó sẽ trở nên khô héo, úa tàn.

Trái lại, bông hoa Từ bi hiện hữu giữa cuộc đời tạo nên những hương thơm, khiến cho những ai có nhân duyên tiếp xúc với nó đều cảm thấy dễ chịu và an lành.

Hoa Từ bi được tạo nên từ những chất liệu như sau:

- Tình yêu: Thương yêu không mang tính ngã.
- Tự kiểm soát lấy chính mình: Biết kiểm soát lấy chính mình, không để tâm khởi lên những vọng tưởng. Biết kiểm soát lời nói của mình, khiến lời nói không gây thiệt hại cho mình và người đời này và đời sau. Biết kiểm soát những hành hoạt của thân, khiến mọi hoạt động của thân ngữ không gây thiệt hại cho mình và cho người trong hiện tại và tương lai.
- Kiên trì và chịu đựng: Bông hoa Từ bi biết chấp nhận những trở ngại để rèn luyện chất liệu giải thoát và an vui. Vì vậy, hoa Từ bi có thể nở ra từ lò lửa mà hương sắc vẫn tươi nhuận.

- Nhiệt tình và không biến chất: Hoa Từ bi có khả năng biểu hiện tự tính vô ngã một cách tự nhiên, không bị biến chất bởi thời đại và có khả năng biểu hiện cái đẹp một cách tự nhiên.
- Bình tĩnh và thanh thản: Đối với mọi hoàn cảnh thuận và nghịch, hoa Từ bi không bị thụ động và không bị cuốn hút, trái lại nó có khả năng bình tĩnh ngay trong những biến động và có sự thanh thản ngay trong những bận rộn.
- Sáng suốt và tự soi chiếu: Hoa Từ bi có khả năng tự soi chiếu chính mình để thấp sáng sự hiện hữu và giúp cho mọi sự hiện hữu được thấp sáng để cho chân như tự hiển lộ.
- Biết thích ứng: Hoa Từ bi biết thích ứng với mọi hoàn cảnh, mọi căn cơ, mọi thời đại, để chuyển hóa từ thấp lên cao, từ cạn tới sâu, từ hẹp tới rộng, từ một điểm đến toàn thể.
- Thệ nguyện: Hoa Từ bi từ nơi thệ nguyện mà sinh khởi, nghĩa là nguyện thành Phật và hóa độ chúng sanh, nên bất cứ sự biểu hiện nào của hoa

Từ bi đều là những biểu hiện của tự do và hạnh phúc.

- Năng lực tự tại: Hoa Từ bi biểu hiện và ẩn tàng không bị ràng buộc bởi bất cứ điều kiện nào.
- Trí tuệ: Hoa Từ bi ẩn tàng và biểu hiện luôn luôn chuyển tải nội dung của trí tuệ.

Mười chất liệu tạo nên hoa Từ bi, trong đó hai chất liệu tình yêu và trí tuệ là cốt lõi.

Nhờ có chất liệu tình yêu và trí tuệ làm cốt lõi, khiến cho hoa Từ bi hiện hữu xinh đẹp và tinh khôi mãi giữa vô cùng.

Con người là bông hoa của trời đất, nên đẹp và tinh anh hơn bất cứ cái đẹp và tinh anh nào ở trong trời đất. Và con người cũng là sâu và rác của trời đất, nên nó có thể gây độc hại và bản thủ cho trời đất hơn bất cứ sự độc hại và bản thủ nào đang có mặt ở trong trời đất này.

Con người là bông hoa của trời đất đúng ý nghĩa, khi nào tự bản thân biết chuyển hóa những tâm

ý độc hại thành tâm ý từ bi và biết tịnh hóa những dơ bẩn trong tâm hồn trở thành chất liệu của trí tuệ.

Bông hoa từ bi ấy đang có mặt nơi mỗi con người của chúng ta và tất cả chúng ta đều có khả năng trở thành những bông hoa Từ bi.

## **Từ Chối Hay Chạy Theo**

Nếu làm một công việc gì đó, bạn cần làm đúng mà không cần làm xong. Nếu làm cho xong việc mà làm sai, thì làm xong việc ấy là một tai họa không phải chỉ cho bạn mà còn cho những người đi sau và chung quanh bạn.

Có những việc ta làm cần hoàn tất trong vài giây, vài phút hay vài tiếng đồng hồ, nhưng cũng có những công việc ta làm cần hoàn tất trong một năm hay vài năm và cũng có những công việc ta làm phải trải qua vài mươi năm mới hoàn tất, nhưng cũng có khi có những công việc, ta làm không phải chỉ có một đời người mà phải trải qua nhiều thế hệ tiếp nối mới hoàn tất. Nhưng, nếu ta làm đúng với bản chất công việc, thì ngay khi ta khởi công hành động là kết quả hoàn tất đã, đang và sẽ có mặt ở đó cho ta, để cho ta tiếp tục hoàn tất công việc.

Công việc ta làm đòi hỏi thời gian ngắn hay dài, nhanh hay chậm điều ấy không quan trọng, mà quan trọng là ta làm đúng với những gì mà công việc cần ta làm.

Làm với lòng tham, dù bạn dụng công đến mức nào, bạn cũng không bao giờ làm đúng và làm xong công việc, đây là điều mà bạn cần phải chiêm nghiệm kỹ để thấy. Làm bất cứ công việc gì bởi lòng tham, bạn sẽ tự làm khổ bạn và bạn sẽ làm khổ cho nhiều người.

Làm bất cứ công việc gì với lòng sân hận, bạn sẽ tự làm khổ bạn và làm khổ cho nhiều người; làm bất cứ công việc gì với tâm si mê, mù quáng, cuồng tín bạn sẽ tự làm khổ bạn và làm khổ cho nhiều người; làm bất cứ công việc gì với tâm thiên ái, phân biệt kỳ thị và cục bộ, bạn sẽ tự làm khổ bạn và khổ cho nhiều người.

Bạn chỉ cần làm đủ và đúng với chức năng của bạn, mà không nên để cho chức năng của bạn bị thiếu hay bị dư thừa. Vì thiếu bạn sẽ không hoàn thành trách

nhệm với công việc, khiến cho bạn cảm thấy lo lắng, sợ hãi và bất an và nếu dư, bạn sẽ khinh lờn công việc, khiến cho công việc của bạn làm không thể nào hoàn hảo, nên dẫn đến bất cẩn, phẩm chất suy thoái, khiến nguy hiểm cho bạn và cho nhiều người liên hệ với bạn.

Thiếu khả năng đối với công việc hay dư khả năng đối với công việc hoặc thiếu nhiệt tình với công việc hay quá nhiệt tình với công việc, đều không tốt cho đời sống của bạn, vì sao? Vì chúng dẫn đưa đời sống của bạn nghiêng về một phía. Bất cứ cái gì mà nghiêng về một phía, cái ấy đều dẫn đến bất an, trước sau gì cũng bị chao đảo và sụp đổ.

Trong thân thể của bạn, nếu thiếu chất sinh tố nào, cũng đều gây ra bệnh hoạn cho đời sống của bạn và nếu dư thừa chất sinh tố nào cũng đều gây ra sự bất an cho cơ thể của bạn. Bạn chỉ có một cơ thể lành mạnh để sống đẹp và đáng yêu, sống có lợi ích cho bạn và nhiều người, khi nào trong cơ thể của bạn các chất dinh dưỡng không dư mà cũng không thiếu.

Người thợ mộc đóng cái nêm vào một lỗ hổng, nếu lỗ hổng quá hẹp, cái nêm sẽ không đi vào được và nếu lỗ hổng quá lớn, cái nêm nêm vào bị lỏng lẻo và rớt ra ngoài, khiến cái nêm không có tác dụng, làm cho công việc đóng nêm của người thợ mộc không thành công.

Cũng vậy, trong đời sống của bạn chỉ có hạnh phúc và an lạc, khi nào bạn biết tiếp nhận các thực phẩm thuộc về vật chất và tinh thần nuôi dưỡng thân tâm không để dư mà cũng không để thiếu. Nếu thiếu, bạn không đủ khả năng để sống cùng và sống với, và nếu dư, bạn sẽ bị chết ngột bởi cuộc sống.

Biết tiếp nhận cuộc sống từ mọi phía để nuôi dưỡng thân và tâm mà không để dư và cũng không để thiếu, đó là người đang và sẽ sống ở trong hạnh phúc đời đời. Vì sao? Vì người ấy sống đúng với tự thân của chính nó mà không phải từ chối hay chạy theo.

## **Con Sâu Trong Nhụy Bánh**

Chính trong nhụy bánh có con sâu, chứ con sâu không phải từ bên ngoài bò vào trong nhụy bánh và cũng không phải do ai bắt sâu bỏ vào trong nhụy bánh, mà con sâu từ nơi nhụy bánh sinh ra.

Cũng vậy, bạn khổ đau không phải do người khác đem đến cho bạn, mà từ nơi tâm bạn sinh ra. Tâm bạn là cái nhụy bánh của cuộc đời bạn.

Nếu bạn sống với tâm ganh tỵ, thì con sâu đói nghèo tình cảm sẽ sinh ra trong đời sống của bạn.

Nếu bạn sống với tâm nghi ngờ, kỳ thị và phân biệt, thì con sâu chia rẽ sẽ sinh ra trong đời sống của bạn.

Nếu bạn sống với tâm đầy tham dục, thì con sâu thất vọng sẽ sinh ra trong đời sống của bạn.

Nếu bạn sống với tâm đầy hận thù, thì con sâu oan nghiệt sẽ sinh ra trong đời sống của bạn.

Nếu bạn sống với tâm si cuồng, thì con sâu điên đảo sẽ sinh ra trong đời sống của bạn.

Nếu bạn sống với tâm kiêu ngạo, thì con sâu ngu dốt sẽ sinh ra trong đời sống của bạn.

Nếu bạn sống với tâm chấp ngã, thì con sâu vô minh sẽ sinh ra trong đời sống của bạn.

Nếu bạn sống với tâm bất chính, thì con sâu sợ hãi sẽ sinh ra trong đời sống của bạn.

Và nếu bạn sống với tâm tĩnh lặng, tâm từ bi, tâm vị tha vô ngã, tâm vì người quên mình, thì mọi con sâu trong tâm bạn đều trở thành những sinh tố nuôi dưỡng đời sống bình an và cao quý cho bạn.

Tâm rộng lặng là nhụy bánh tình khiết và bình an trong đời sống của bạn. Bạn đừng đi tìm kiếm bất cứ sự tinh khiết và bình an nào ngoài tâm rộng lặng và từ bi nơi bạn.

Buông bỏ tâm rộng lặng và từ bi để có sự bình an và hạnh phúc, thì mọi bình an và hạnh phúc mà bạn đang có chỉ là sự trá hình của những con sâu ngứa.

Chính những con sâu ngứa từ trong nhụy bánh ấy sinh ra!

## **Đừng Phung Phí Niềm Tin**

Ở đời, ta cần có một niềm tin để sống. Sống không có niềm tin, ta sẽ không bao giờ có một tương lai đầy hy vọng, nhưng nếu ta quá phung phí niềm tin của ta cho tương lai, thì ta chẳng có một tương lai nào để sống cả.

Sống phung phí niềm tin, ta chẳng khác nào những chú nhện, tự giăng lưới để vây bủa những chú môi. Những chú môi chưa bị sập lưới của chú nhện, nhưng chú nhện đã bị những màng lưới của chú buộc trôi và mất hết tự do.

Cũng vậy, những kẻ phung phí niềm tin, thì cũng chẳng có tương lai nào đáng giá đến với họ cả. Hiện tại họ sống bị ràng buộc ở trong mơ hồ và tương lai của họ là một vực thẳm.

Nên, sống ta chỉ cần có một niềm tin là tin ta có phật tính và hết thấy chúng sanh cũng đều như vậy. Ta tin và hành động theo niềm tin ấy một cách thành khẩn và thanh tịnh, thì dứt khoát ta sẽ thoát khỏi cuộc sống trầm luân.

## **Bài Học Ngồi Trên Đất**

Năm 1982, Thi sĩ Bùi Giáng đã nói với tôi tại Tu viện Quảng Hương Già Lam Sài gòn rằng: “Ngồi trên đất là an toàn thầy à!”.

Cớ sự của câu nói, là do bấy giờ Thi sĩ, trưa nào cũng đến Tu viện để xin cơm ăn, hôm ấy là phiên tôi hành đường, Thi sĩ xin cơm, tôi liền lấy cơm mời Thi sĩ, nhưng chưa kịp mời, thì Thi sĩ đã lấy phần cơm từ nơi tay tôi và ngồi bệt xuống đất để ăn một cách ngon lành. Nhìn Thi sĩ tôi nói: “Mời anh Giáng ngồi lên trên ghế để ăn cơm”. Thi sĩ nhìn tôi cười và nói một cách thoải mái rằng: “Ngồi trên đất an toàn hơn ngồi trên ghế thầy à!”. Tôi đứng yên lặng, Thi sĩ nhìn tôi nói tiếp: “Ngồi bất cứ ghế nào ở trên đời này cũng không có an toàn cả đâu thầy nhé!”. Nói xong, Thi sĩ cười một cách tự nhiên.

Tôi đứng yên lặng giây lát, chấp tay cảm ơn Thi sĩ và tiếp tục công việc của mình.

Thi sĩ Bùi Giáng ngày ấy, bây giờ đã đi xa và rất xa, nhưng câu nói như chơi, như thật của thi sĩ đã làm cho tôi nhớ mãi và xem đó như là một trong những bài học quý báu của đời mình. Ấy là bài học ngồi trên đất.

Và rồi bài học ấy đã vỡ ra trong tôi, ngồi trên đất chính là ngồi ở nơi mảnh đất tâm của chính mình. Mảnh đất ấy là tự tánh thanh tịnh vốn có của tất cả chúng sanh. Nó có khi Thái cực chưa biến động, lưỡng nghi chưa tương hợp hay Thượng đế chưa có phép lạ hoặc trong vũ trụ chưa có tiếng nổ Big – Bang.

Nếu ta biết ngồi trên mảnh đất ấy với tâm không mắc kẹt bởi bất cứ điều gì, bởi bất cứ ý niệm gì, thì tuệ giác sẽ sáng rực lên từ nơi chỗ ta ngồi và tỏa chiếu như mặt trời chiếu tỏa giữa không gian.

## **Vô Dục Là Sống Lâu Vô Lượng**

Sống lâu thì ai cũng ưa thích, nhưng làm sao để được sống lâu? Muốn sống lâu, ta phải biết giảm bớt những tham dục nơi ta. Chính lòng tham dục là tên đồ tể cướp mất sự sống lâu dài của ta chứ không ai khác. Và cũng chính nó cướp mất đời sống thanh cao của ta chứ nào ai nữa!

Tham dục làm cho tâm ta không còn rỗng rang; làm cho cái thấy của ta càng ngày càng trở nên thiên cận; làm cho tính tình của ta biến đổi bất chừng; cuộc sống của ta không còn chừng mực; hành xử của ta không còn cao quý và dễ thương, khiến cho phước của ta cạn mỏng; đức của ta mờ ám; đạo lý nơi ta ẩn mất, đời sống của ta thấp kém; mạng sống của ta vẫn đục và ngăn lại.

Vậy, ai làm cho mạng sống của ta ngăn lại? Chính tham dục chứ ai nữa. Ai giúp ta sống lâu? Thiếu dục chứ ai nữa. Và ai làm cho ta sống lâu vô lượng?

Chỉ có lòng vô dục trong ta giúp ta, chứ có ai mà giúp ta nổi! Và cũng chính lòng vô dục nơi ta, mới giúp cho ta có ánh sáng vô lượng; giúp ta thấy rõ sự an nguy, tà chánh, chơn vọng giữa đường đời, để theo hay tránh; để làm hay không làm, chứ có ai mà giúp ta thấy nổi.

Chư thiên và nhân loại ở thế giới Tịnh độ của Phật A di đà sống lâu vô lượng, vì tâm của họ thường trú ở trong thiền định để nhiếp phục tham dục. Mỗi khi tham dục càng được nhiếp phục bởi thiền định, thì tâm lại càng yên. Tâm yên thì thân vững, thân vững thì thọ mạng lâu dài. Thọ mạng lâu dài là do thân tâm bất động. Tâm bất động đối với phiền não, thân bất động đối bệnh tật.

Vô dục thì sống lâu vô lượng, vì sao? Vì đời sống ấy không còn liên hệ đến sinh tử. Nên, vô dục là Tịnh độ hiện tiền và Niết bàn tại thế.

Vì vậy, ta đừng nói Tây phương xa. Tây phương không có xa. Tây phương có ngay nơi tâm vô dục của mỗi chúng ta. Chính tâm vô dục tạo thành thọ mạng bất sinh, bất diệt của cõi Tịnh độ vậy. Và cũng

chính từ tâm ấy mà vô lượng ánh sáng phát ra, vô lượng công đức và diệu dụng đầy đủ. Và ta cũng đừng nói Niết bàn không chúng nghiệm được. Niết bàn là tâm vô dục nơi mỗi chúng ta. Chỉ cần buông tham dục, thì ngay đó là Niết bàn.

Nên, vô dục là sống lâu; là Đạo; là Tịnh độ; là Niết bàn; là Bất sanh Bất diệt giữa muôn ngàn sinh diệt vậy.

## **Hoi Thở Giữa Thế Sự Phù Vân**

Người có đời sống nghèo nàn thì hay mặc cảm và tủi thân, nhưng người có chút tiền bạc và hiểu biết, thì thường sanh tâm láo lường, khôn vặt. Mặc cảm và tủi thân là ngu. Láo lường là đại, mà khôn vặt là biểu lộ cái khôn từ cái ngu. Bất cứ cái khôn nào mà biểu hiện từ nơi cái ngu đều là khôn của ngu vậy.

Vì sao khôn mà ngu? Vì khôn mà nói láo thì chẳng sánh được với đại mà chân thật; khôn mà lươn lẹo, thì chẳng sánh được với đại mà ngay thẳng; khôn mà gian tham, thì chẳng sánh được với đại mà trung chính; khôn mà ích kỷ, thì chẳng sánh được với đại mà xả thân; khôn mà chỉ thấy cái lợi trước mắt, thì chẳng sánh được với cái đại mà thấy rõ lợi hại ba đời; khôn mà chỉ còn lại một mình, thì chẳng sánh được với đại mà biết hòa đồng cùng với tất cả.

Người khôn mà biết mình khôn, đó là cái khôn của người đa sự. Khôn ấy dẫn họ đến chỗ lắm mảnh khoe, giàu tai ương và bị nhiều người ghét bỏ; người

ngu mà biết mình ngu, đó là cái ngu của người vô sự. Cái ngu ấy dẫn họ đến chỗ ít ưu lo, nghèo tai họa mà chim cá cũng muốn thân gần.

Ở trong đời ta giàu có, nhưng đừng đem cái kiêu hãnh mà đối xử với người, thì oán thù tự diệt mà thân thiện tự sinh; ở trong đời ta nghèo, nhưng đừng đem cái hèn mà đối xử với người, thì cái nghèo trở thành cái phú và cái hèn trở thành cái thanh cao; ở trong đời ta có quyền lực, nhưng đem cái mềm mỏng, hòa khí, độ lượng mà đối xử với người, như vậy là ta buông quyền mà uy tự có; ở trong đời ta có học, nhưng ta không đem học thuật mà đối xử với người, thì đức nơi ta càng dày và đạo nơi ta càng sáng.

Vậy, thử hỏi ở trong đời ai là giàu; ai là nghèo; ai là trí; ai là ngu; ai là khôn; ai là dại; ai quyền; ai là uy; ai là người có học; ai là người không học; ai là người có đạo đức và ai là người phi đạo đức?

Xin mời bạn uống một tách trà nóng, nhai một miếng mút gừng cay, rồi thở thật sâu và mỉm cười cùng với hơi thở giữa thế sự phù vân này!

## **Hãy Tự Hoàn Chính Trước Khi Đòi Hỏi**

Đừng nhìn vào lỗi nhỏ của người mà khuếch đại; đừng thấy lỗi nhỏ của mình mà bỏ qua. Khuếch đại cái lỗi nhỏ của người, thì hư cái tâm lớn của mình; và xem thường lỗi nhỏ của mình, thì việc lớn của mình sẽ bị hư tổn.

Kẻ trí thức thường tình, thì hay nhìn việc người mà phê phán, khiến cho việc nhỏ thành lớn, việc nên thành hư, việc lành thành rách, việc hiền thành dữ. Người trí thức chân thật thì không như thế. Vì sao? Vì họ biết rõ, ở đời không có việc gì dễ. Vì không phải là dễ, nên dễ làm sai. Và nếu không có cái sai nhỏ, thì làm gì có cái sai lớn. Cái sai lớn là đi từ nơi những cái sai nhỏ vậy; và cái đúng lớn, cái hoàn hảo lớn cũng đi từ nơi những cái đúng nhỏ và hoàn hảo nhỏ vậy.

Nên đối với cái sai của người, ta nên độ lượng mà đối với cái sai của mình, ta cần phải nghiêm túc chỉnh sửa. Hãy tự chỉnh sửa lấy chính mình, trước khi mở miệng nói đến người khác. Người lớn hãy tự chỉnh

sửa lấy mình, trước khi chỉnh sửa người nhỏ. Cái sai lầm rất nhỏ của người lớn, lại có ảnh hưởng rất lớn đối với người nhỏ. Đây là điều mà những bậc làm cha mẹ, làm nhà giáo dục và những nhà lãnh đạo đất nước cần phải thấy. Nếu không thấy, thì tội nghiệp cho mình là một, mà tội nghiệp cho thế hệ con cháu của chúng ta hiện tại và tương lai là mười!

Khi còn tại thế, Đức Phật dạy học trò của Ngài phải chín chắn trong từng cử chỉ nhỏ, trong từng động tác nhỏ, trong từng ý niệm nhỏ để đừng phạm vào những lỗi nhỏ vậy. Lỗi nhỏ không phạm, thì làm gì mà có phạm vào lỗi lớn. Mỗi khi lỗi nhỏ đã phạm, thì những lỗi lớn cũng có những nguy cơ xảy ra. Có khi một ý niệm không lành cũng có thể đẩy ta đi xa cả ngàn dặm. Vì vậy, ta thấy trong kinh, Đức Phật đã nhắc đi, nhắc lại nhiều lần, phải chín chắn từng lỗi nhỏ để đừng để chúng xảy ra; phải tỉnh giác từng niệm nhỏ, để vọng niệm không có cơ hội khởi lên.

Xã hội ngày nay, ta có nhiều thuận lợi về mặt thông tin, nhưng ta đừng lợi dụng những thuận lợi ấy,

để thông tin những tin sai lạc, không chính xác, khiến cho người nghe, người đọc và nhất là tuổi trẻ khi chạm trán, không biết hư thật thế nào và chẳng biết dựa vào đâu để làm mẫu mực và đích điểm cuộc sống.

Vậy, mỗi chúng ta hãy tự nguyện đóng góp vào cho xã hội hiện nay, bằng chất liệu tự hoàn chỉnh lấy chính bản thân mình, trước khi đòi hỏi người khác và xã hội hoàn chỉnh.

## **Ngay Trong Cuoc Doi Nay**

Chết phần nhiều ai cũng sợ hãi, nhưng tôi khuyên bạn không nên sợ hãi sự chết. Sống rất hấp dẫn thì chết đối với ta cũng hấp dẫn như sống vậy. Nếu cần phải sợ, thì bạn nên sợ rằng, ta sống không có hương thơm của đạo hạnh và tuệ giác mà không nên sợ chết.

Bạn phải biết quý trọng sự chết cũng giống như sự sống vậy. Bạn biết thiết lập bàn thờ cho sự sống, thì bạn cũng phải biết thiết lập một bàn thờ cho sự chết ngay trong sự sống của bạn, vì cả hai đều có ân nghĩa đối với bạn và chính nó là bạn. Bạn từ chối chết là bạn từ chối đi một phần nửa của sự sống. Ở trong đời không có người nào có trí mà bảo rằng, đời sống nửa vời là hạnh phúc cả!

Người phương Tây phần nhiều thường chú ý đến ngày sinh nhật của mình và người thân; người phương Đông phần nhiều thường chú ý đến sự chết và chú ý đến ngày húy nhật của người thân. Tất cả đều

chú ý đến nửa vời của cuộc sống, nên tất cả họ đều có cuộc sống nửa vời.

Bạn không nên học đòi theo cách suy nghĩ của người phương Đông về húy nhật hay người phương Tây về sinh nhật, vì sao? Vì sự học đòi và đua đòi ấy chỉ đưa bạn đi đến đời sống nửa vời, nên trong đời sống sự tự do và hạnh phúc, chỉ xảy ra cho bạn nửa vời mà thôi.

Bạn là người thông minh, bạn không nên trân trọng sự sống nửa vời và bạn cũng không nên đi tìm hạnh phúc nửa vời trong sự sống. Bạn hãy sống toàn diện đối với sống và chết. Cả sống và chết đều tạo nên sự hoàn hảo trong đời sống của bạn. Đau khổ của bạn không đơn thuần xảy ra cho bạn từ sự sống hay sự chết, mà xảy ra cho bạn từ cả hai, nên hạnh phúc xảy ra cho bạn cũng vậy.

Sự tự do và thánh thiện chưa hề xảy ra cho bạn từ sự sống, vì vậy bạn không nên đi tìm sự tự do hay thánh thiện trong sự sống và đam mê sự sống, mà từ chối hay sợ hãi sự chết. Sự tự do hay thánh thiện

không xảy ra cho bạn từ sự chết, nên bạn không nên nhàm chán sự sống, để đi tìm sự tự do và thánh thiện trong sự chết mà bạn chỉ có tự do, hạnh phúc và đời sống thánh thiện, khi nào bạn thấy rõ sống và chết là hai mặt của mọi sự hiện hữu.

Vì vậy, bạn hãy sống hết lòng trong từng khoảnh khắc, thì sống hay chết gì đối với bạn đều có ý nghĩa và đều giúp bạn tạo nên hạnh phúc.

Bạn hãy mỉm cười và thánh thoi tổ chức sinh nhật và húy nhật cho bạn mỗi ngày. Sinh nhật của bạn đang có mặt ở đâu, thì húy nhật của bạn cũng đang có mặt ở đó. Tại sao bạn không tổ chức cho bạn cả sinh nhật và húy nhật cùng một lúc và mỉm cười với nó mỗi ngày?

Bạn biết chấp nhận và mỉm cười đối với cả sống và chết trong từng khoảnh khắc là bạn có khả năng tạo nên hạnh phúc toàn diện cho chính bạn ngay giữa cuộc đời này.

## **Tình Yêu Và Sự Sống**

Có những người trẻ hỏi tôi rằng, Thầy có yêu không? Tôi cười và nói yêu không có tội. Yêu chỉ là yêu thôi.

Yêu tạo ra sự đọa đày và khổ đau, khi tình yêu đi kèm với vô minh; yêu tạo ra sự thất vọng, khi tình yêu đi kèm với sự đam mê và mù quáng; yêu đi tới sự đổ vỡ, khi tình yêu đi kèm với sự cao ngạo, tự đắc; yêu trở thành tù ngục, khi tình yêu đi kèm với tâm chiếm hữu, riêng tư; yêu trở thành thụ động, khi tình yêu đi kèm với những chất liệu nhu nhược, hèn nhác và mù quáng.

Yêu chỉ là yêu thôi. Yêu tạo ra hạnh phúc và cao quý, khi tình yêu duyên vào sự hiểu biết mà sinh khởi; yêu tạo ra sự hy vọng và nở hoa, khi tình yêu biết duyên vào niềm tin mà sinh khởi; yêu tạo ra sự hương phấn và thăng hoa, khi tình yêu biết duyên vào sự khiêm cung và độ lượng mà sinh khởi; yêu có tự do,

khi tình yêu biết duyên vào sự sống và yêu chuộng sự sống mà sinh khởi; yêu tạo ra sự can đảm và bản lĩnh, khi tình yêu biết duyên vào sự hiểu biết, hy sinh và vị tha mà sinh khởi.

Tình yêu không phải là một nhu cầu, vì nhu cầu thì khi nào cũng phải khao khát, tạo tác và kiếm tìm. Ở trong đời bất cứ cái gì do khao khát và tạo tác mà có, thì cái ấy trước sau gì cũng bị biến mất và ở trong đời ta đi tìm kiếm cái gì, thì cái ấy hoàn toàn chưa có trong ta.

Tình yêu không bao giờ biến mất, vì nó là sự sống trong ta và quanh ta. Tình yêu là những hạt sương ban mai long lanh trên lá, khi ta nhìn với từng nhịp tim rung động; và tình yêu là những hạt nắng chiều rơi rơi trên lá, trên dòng sông biếc, trên thảm cỏ hay trên từng khuôn mặt con người, mà khi ta nhìn, mọi ý niệm và ngôn ngữ bỗng chốc lặng câm!

Tình yêu là trái tim biết tiếp nhận và rung động trước muôn ngàn sự sống để thăng hoa. Tình yêu ấy là

Thanh Thoi Moi Neo Duong Ve .....140

Phật tính trong mỗi chúng ta, giúp ta thăng hoa sự sống mỗi ngày.

Không có tình yêu, ta sẽ không có sự sống và sự sống của ta không bao giờ nở hoa; nhưng tình yêu không trong sáng sẽ tạo ra cho ta những gánh nặng giữa cuộc đời!

## Một Công Án

Hòa thượng Mật Hiền, trú trì chùa Trúc Lâm Huế, thường dạy chúng tôi: *“Làm thầy tu thì đừng sợ chết; sợ chết thì đừng làm thầy tu”*.

Lời dạy ấy của Ngài, chúng tôi xem như là một công án của thiền tập. Một công án không phải treo lơ lửng ở nơi thiền đường hay nơi một công đường, mà treo ngay trong sự sống chết hàng ngày của mỗi chúng ta.

Sợ chết, ta sẽ sống không ra hồn; sợ chết ta sẽ làm tiêu hao năng lượng của sự sống; sợ chết ta sẽ không có khả năng sống và sống mất hết ý nghĩa.

Không sợ chết, can đảm của sự sống đã và đang có mặt trong ta. Ta sẽ nói và làm được tất cả những gì cần nói và cần làm cho ta và cho tất cả mọi người.

Không sợ chết, thì không còn có bất cứ cái gì ở trên đời này nữa để sợ, khiến ở trên đời không còn có ai và không còn có bất cứ thế lực nào, có thể dọa dẫm

được ta và buộc ta phải hành động theo điều mà ta không muốn và nói theo điều mà ta không ưa.

Không sợ chết ta sẽ khám phá ra được những điều mới mẻ và kỳ diệu trong sự sống và ngay cả trong sự chết.

Ngày xưa đức Phật dạy đệ tử của Ngài, hãy đến nơi những nghĩa địa để quán chiếu sự chết của người khác khiến thấy rõ sự thật sống chết của mọi người và của chính mình.

Hạnh phúc của con người không phải là sống hay chết, mà thấy được sự thật của sống và chết, để sống và chết đều có tự do.

Không sợ chết không phải là sống liều mạng, không phải là sống bất cần đời, mà sống có can đảm và thể hiện sự sống đầy can đảm ấy, để hiến tặng cho đời và can đảm công bố sự thật về sống và chết cho người đời biết, để họ sống và chết ở trong sự can đảm không hèn hạ.

Sống không hèn hạ, con người mới có đủ phẩm chất cao quý để tiến về phía trước, vượt qua những

thác ghềnh của cuộc đời để thăng hoa sự sống. Sống can đảm, ta mới vượt qua được những thất bại để đi đến thành công. Thành công là phần thưởng dành cho những ai có đời sống can đảm và nó không hề đến chung sống với những kẻ nhu nhược hèn yếu.

Sống không sợ chết, có nghĩa là chấp nhận chết để sống và sống có ý nghĩa. Sống và chết, thì lúc nào và ở đâu cũng có trong ta và quanh ta, biểu hiện qua muôn ngàn hình thức sinh động khác nhau, nên ta chỉ cần sống, mà không cần bảo vệ sự sống và cũng không cần chống lại sự chết.

Bảo vệ sự sống và chống lại sự chết không phải là những tư duy và hành động của người lớn, mà tư duy và hành động của người lớn là can đảm sống và can đảm chết. Can đảm sống với những gì tốt đẹp và can đảm chết với những gì tốt đẹp đó.

“*Không sợ chết*” là một công án, mà vị Thầy của chúng tôi đã truyền trao cho chúng tôi trực tiếp từ sự sống, mà không phải từ nơi những hội thảo hay từ

Thảnh Thơi Mọi Nẻo Đường Về .....144

nơi những buổi pháp đàm ở các thiền đường hay nơi  
những buổi rao giảng ở các học đường!

Không sợ chết là một công án mà chúng tôi  
luôn luôn thiền tập, để vượt qua khỏi những gì hèn hạ  
trong cuộc đời này.

## **Không Gian Tĩnh Lặng**

Ta hãy chăm sóc sự tĩnh lặng của tâm hồn mỗi ngày, để mỗi ngày ta có thể tiếp xúc và cảm nhận sâu sắc đến sự tĩnh lặng của muôn vật.

Không có sự tĩnh lặng, cây sẽ không cho ta hoa trái; không có sự tĩnh lặng mặt trăng và mặt trời không đủ khả năng cho ta ánh sáng của ngày và đêm; không có sự tĩnh lặng, nước sẽ không cho ta sự thanh trong; không có sự tĩnh lặng, không gian sẽ không có khả năng cho ta bầu không khí trong lành để dưỡng nuôi sự sống.

Cũng vậy, không có không gian tĩnh lặng của tâm hồn, ta sẽ không có khả năng hội nhập với đời sống thiên định và trí tuệ, để có chất liệu tình yêu thanh khiết hiến tặng cho đời.

## **Người Biết Sống**

Sống lâu và sống đẹp thì ai cũng thích, nhưng làm thế nào để có được cuộc sống ấy?

Muốn sống lâu và sống đẹp, ta cần thực tập hết lòng một trong những điều sau đây:

- Giữ tâm bình thản, trước những biến động của cuộc sống.

- Đừng khởi tâm sân hận đối với những gì bất như ý xảy ra với mình.

- Đừng khởi tâm tham đắm đối với những gì của mình và không phải của mình.

- Đừng khởi tâm não hại người và vật.

- Sống hết lòng và chân thật, mặc chuyện đời đời tráo.

- Sống tỉnh táo, không đua đòi, mặc chuyện đời chen lẫn say mê.

- Ăn uống có tiết độ, nhai nhuyễn và nhât là đừng sử dụng những thực phẩm có hóa chất và đua đòi theo cảm giác.

- Phải biết thực tập thiền hành mỗi ngày. Thiền hành là đi với tâm thư thả tĩnh lặng; đi không nghĩ điểm đến và đi hết lòng trong mỗi bước chân.

- Thực tập mỉm cười với những bông hoa và trẻ thơ mỗi ngày.

- Đừng nghe và nói những câu chuyện vô ích.

- Hãy nỗ lực làm với những gì mà mình nghĩ là đúng nhất, để tránh tâm ân hận và giữ tâm thoải mái trong khi làm.

- Thực tập mỉm cười với những gì vui buồn của quá khứ, khi chúng hiện về trong tâm ta hay trong khi ta ngồi một mình tĩnh lặng.

- Đừng so sánh mình với người hay gia đình mình với gia đình người hay quốc gia này với quốc gia khác, vì sao? Vì nhân duyên nghiệp báo giữa đời này không ai giống ai, không gia đình nào giống gia đình nào, không xứ sở nào giống xứ sở nào, nên ta không cần phải so sánh, khiến tâm ta sinh ra mặc cảm hay đua đòi mệt mỏi, mà chỉ cần nghĩ tới những gì tốt đẹp và nỗ lực thực hiện để cái đẹp do ta nghĩ đó, trở

thành hiện thực trong đời sống của ta, dưới nhiều hình thức sống động khác nhau.

- Đừng để ý đến chuyện xấu của người khác, vì người ấy không phải là mình, nhưng khi nghĩ đến điều xấu của người khác, thì điều xấu trong tâm mình có cơ hội khởi lên, làm cho tâm mình vẫn đục và làm cho nét mặt của mình mất đi thánh thiện tươi vui.

- Ta phải biết thực tập lắng nghe và học hỏi. Học hỏi từ cuộc sống và lắng nghe những biến đổi từ các cảm thọ và từ những chủng tử vận hành trong tâm thức, trong từng nhịp thở có ý thức của mình, để có khả năng biết rằng, những gì ta không muốn người khác làm cho mình, thì mình cũng đừng bao giờ làm cho người khác.

- Đời người không phải là một trăm năm, mà chỉ tồn tại trong từng hơi thở, nên ta phải sống đẹp, sống hết lòng và thanh thoi trong từng hơi thở của ta, để mỗi hơi thở của ta đều có khả năng đưa ta đi đến đời sống cao thượng. Một đời người được xem là lắng

phí, là vì họ lãng phí ngay trong từng hơi thở của chính họ.

- Ta phải biết nuôi dưỡng ý thức sống cùng và sống với, nếu không có ý thức này, ta sẽ bị cảm giác cô đơn đánh lừa và ta sẽ bị chết đói ở trong cảm giác ấy.

- Ta đừng khởi tâm tranh giành với bất cứ ai ở trên cõi đời này, vì ở trên đời này không có ai là số một cả và chẳng có ai là quan trọng cả. Số một và quan trọng chỉ là những ảo giác do ngã tưởng biến hiện.

- Ta phải thực tập để nhìn thấy tính chất vô thường của vạn hữu, nên ta biết ở giữa đời không có ai xấu và tốt một cách quá đáng, vì mọi sự xấu tốt ở trên đời đều tự thay đổi khi có cơ duyên, khiến cho đời sống của ta không rơi vào cạm bẫy của sự hy vọng hay thất vọng quá đáng.

- Ta thực tập để tự biết khả năng và giới hạn của mình trong lúc tiếp xử với mọi người và muôn vật, để

khởi rơi vào những lầm lỗi đáng tiếc, khiến về sau dẫn sinh tâm ân hận.

- Ta phải thực tập hạnh đầu tư những gì tốt đẹp vào tâm thức ta và vào trong cuộc sống của ta, đó là hạnh đầu tư có ý nghĩa và lâu dài nhất.

- Ta phải biết đầu tư và kinh doanh những gì tốt đẹp trong tâm thức ta, khiến nguồn vốn ấy phát triển lớn mạnh ra trong đời sống của ta, trước khi ta bắt tay kinh doanh bất cứ lãnh vực lợi nhuận nào trong xã hội.

- Ta hãy thực tập nghĩ đến những gì tốt đẹp mỗi ngày khi mặt trời lên và sau khi mặt trời xuống núi.

- Mỗi ngày ta phải biết dành một giờ để thực tập làm những việc khó làm, nhằm nuôi dưỡng những ý chí và nghị lực trong ta. Chính ý chí và nghị lực giúp ta vượt qua những khó khăn và thành công trong cuộc sống.

- Đừng tự phong thánh cho bản thân mình và cũng đừng để ai phong thánh mình, mà phải biết tạo điều kiện cho những hạt giống thánh trong tâm mình biểu hiện, ngay trong hành động của chính mình mỗi

ngày đối với cuộc sống và hãy giúp cho những hạt giống thánh nơi người khác cùng sinh khởi.

- Đừng nói nhiều về đạo đức hay từ bi, mà hãy sống từ bi và đạo đức ngay trong những hành động của chính mình đối với mọi người và muôn vật.

- Cuộc sống lâu dài và đẹp nhất là cuộc sống được nuôi dưỡng bởi tình yêu giản dị.

## **Chân Thật Là Bạn**

Bạn được bảo vệ bằng những loại vũ khí tối tân, bằng những chiếc xe bọc sắt tân kỳ, bằng những điều quy ước trong hiệp ước và pháp luật, tất cả những sự bảo vệ ấy đều là những bảo vệ giả dối, không có gì an toàn cho bạn cả, vì sao? Vì không ai có khả năng điều đình nổi với đại quân thần chết và không có bất cứ loại dụng cụ khoa học tối tân nào có thể bảo vệ bạn vượt qua được thần chết. Thần chết đến gõ cửa, thì không một ai ở trên đời này có quyền từ chối.

Chết là điều hiển nhiên của mọi sự sống. Từ nơi sự sống mà sự chết nảy sinh, vì vậy ở trên đời không ai có khả năng tách rời sự chết ra khỏi sự sống và cũng không có nền văn minh khoa học tân kỳ nào có thể làm được điều ấy.

Nếu tiêu diệt sự chết nơi muôn vật, cũng có nghĩa là tiêu diệt cả sự sống nơi muôn vật vậy.

Nếu bạn hăm hờ với sự sống, cũng có nghĩa là bạn đang hăm hờ và nhiệt tình với sự chết vậy.

Nếu là người thông minh, bạn không nên quá hăm hờ với sự sống đến nỗi bạn quên sống và bạn cũng đừng sợ hãi sự chết một cách vụng về, đến nỗi chưa chết, mà bạn vội vã làm cho sự sống úa tàn.

Sống chân thật, thì sống hay chết gì bạn cũng cảm thấy thoải mái. Sống chân thật, thì chết hay sống gì, bạn cũng tạo ra được những ý nghĩa cho sự có mặt hay không có mặt của bạn giữa cuộc đời này.

Sống chân thật, thì mọi sự giả dối đều sợ hãi bạn, mà bạn thì không còn có bất cứ một điều gì ở trên đời này để cho bạn sợ hãi! Bạn là chân thật và sự chân thật bảo vệ cho bạn, và chân thật là bạn. Đời sống của bạn thật có ý nghĩa không những trong lúc sống, mà ngay cả trong lúc chết. Sống chết bạn đều an toàn!

## **Câu Trả Lời Cho Người Trải Nghiệm**

Bạn bị nhiều người xem thường hay khinh miệt, bạn sẽ tiếp cận được sự thật của cuộc sống con người để vươn lên, nên bị nhiều người khinh miệt chưa hẳn là rủi!

Bạn được nhiều người ca ngợi và tôn vinh, bạn khó có thể tiếp cận được sự thật của cuộc đời, nên được nhiều người tôn vinh chưa hẳn đã là may!

Có một vị hiền triết hiện đại đã từ chối mọi sự tôn vinh mình, chấp nhận sự bạc đãi và hắt hủi của những người nắm quyền lực, ông ta đã cạo bỏ mọi lớp sơn tôn vinh ở bên ngoài, lang thang từ phố thị đến núi rừng, để chứng nghiệm cuộc sống.

Sống ở đời, hiếm có ai là kẻ tốt bụng thật sự. Ta tốt bụng, vì chưa có ai đụng đến quyền lợi của ta, chưa có ai đụng đến danh dự của ta, chưa có ai đụng đến tư tưởng và tri thức của ta, chưa có ai đụng đến niềm tin tâm linh của ta, nếu không tin, ta cứ trải nghiệm sẽ

biết, ta tốt bụng với người đòi ngang đầu và người đòi cũng đang tốt bụng với ta ngang đầu?

Sống ở đời cũng không có ai xấu cả. Họ xấu, vì họ chưa có cơ duyên để tốt đó thôi. Những kẻ lâm tặc có thể xấu với cây rừng, với những người làm nhiệm vụ bảo vệ rừng, nhưng họ có thể không xấu với người hành khát. Họ vẫn tìm cách bảo vệ người hành khát và sẵn sàng đốt lửa lên cho người hành khát sưởi ấm khi trời lạnh và sẵn sàng kiếm nước cho người hành khát uống và chỉ đường cho người hành khát bị lạc lối trong rừng!

Và những nhân viên an ninh có thể đối xử tốt với người có giấy tờ hợp lệ và có thể quát nạt và từ chối không giúp đỡ gì với lão hành khát già nua không có giấy tờ tùy thân xin được ngủ trọ qua đêm!

Ở trong đời, hiếm có người giàu không khinh người hành khát. Đức lớn của người giàu là không xem thường những kẻ hành khát, cử chỉ thanh nhã và thánh thiện của người giàu là biết hiến tặng tài sản đến

những kẻ nghèo khó với lòng biết ơn và cảm ơn của những người hành khất này một cách chân tình?

Nếu không phải vậy, thì lấy gì để gọi là người giàu có, có đức hạnh? Người giàu có không khinh thường những kẻ hành khất, ấy là đức hạnh phi thường của người giàu có vậy.

Ở trong đời, hiếm có những người nghèo mà không tham, sống đời hành khất mà không bần tiện. Đức lớn của người hành khất là bình thân không tỏ ra bối rối và khiếp đảm trước những kẻ giàu có xa hoa. Biết xin đủ những gì cần thiết cho cuộc sống hôm nay mà không cần tích lũy, không bần tiện. Không bần tiện và biết buông bỏ, đó là đức lớn của những người khất sĩ.

Ở trong đời, hiếm có những người có quyền lực mà không khinh khi những kẻ cô thế, không quát nạt những kẻ phạm quy.

Không khinh khi những người cô thế, không quát nạt những kẻ phạm quy, biết thương những người thiếu học, biết sửa đổi cho những kẻ lạm quyền, biết

lắng nghe người dưới, biết từ chối ân sủng của người trên ban khen không hợp lý, ấy là đức lớn của người có quyền uy vậy.

Ở trong đời, hiếm có những người chiến thắng mà không sanh tâm kiêu ngạo, lại biết đãi đằng cho người thua cuộc, biết sẻ chia với những người bỏ nửa cuộc chơi.

Nên, không xem thường kẻ chiến bại, không trả thù kẻ hại mình, không làm cho người thua mặc cảm, ấy là đức lớn của người chiến thắng hay của những kẻ có quyền uy vậy.

Như vậy, xấu tốt, giàu nghèo, sang hèn, thắng bại... giữa đời là gì? Câu trả lời chỉ dành cho những người trải nghiệm, mà không phải là những người ở trong tháp ngà hay quen sống với những lớp sơn son thiếp vàng!

## **Lật Ngược**

Ăn chay là một trong những hạnh từ bi mà không phải là tất cả. Có nhiều người ăn chay, nhưng không có từ bi. Họ ăn chay để mong cầu một điều gì đó cho chính họ hay vì để thay đổi món ăn hoặc để trị bệnh, ăn chay như vậy không phải là từ bi.

Có những người mở nhà hàng chay, mở quán chay, nhưng không phải là từ bi. Mở nhà hàng chay chỉ vì mục đích lợi nhuận, thì không phải là từ bi.

Khi đã nghĩ đến lợi nhuận, thì nhà hàng chay hay nhà hàng mặn gì, họ cũng có thể làm bất cứ điều gì để có lợi nhuận, ngay cả những điều gây thiệt hại cho nhiều người và xã hội, miễn sao lợi nhuận của nhà hàng đừng thiệt hại!

Vì lợi nhuận kinh tế, người ta có thể sử dụng nhiều hình thức để phục vụ cho mục đích ấy, ngay cả sử dụng những hình thức chính trị hay tôn giáo. Và ngay cả vì mục đích lợi nhuận chính trị, người ta cũng

có thể sử dụng những lợi nhuận kinh tế và tôn giáo để phục vụ và cổ vũ cho mục tiêu ấy. Lợi nhuận kinh tế là tiền bạc. Lợi nhuận chính trị là chức tước và lợi nhuận tôn giáo là giáo phẩm.

Làm kinh tế vì lợi nhuận, nếu kinh doanh nhỏ, thì không đáp ứng được những ước mong lợi nhuận lớn của họ. Làm chính trị vì lợi nhuận, nếu chức tước nhỏ, thì không đáp ứng được lợi nhuận lớn của họ và làm tôn giáo, vì mục đích lợi nhuận, nếu giáo phẩm nhỏ, thì không thể đáp ứng được những lợi nhuận lớn của họ.

Dù việc nhỏ hay việc lớn, dù làm việc ở lãnh vực này hay ở lãnh vực kia, mà mục đích là vì lợi nhuận, thì dù việc nhỏ hay việc lớn, dù ở lãnh vực này hay ở lãnh vực kia, thì tất cả đều có tác dụng gây bất ổn cho bản thân, gia đình và xã hội.

Hành động gây bất ổn cho bản thân, vì nó có gốc rễ từ ích kỷ. Ích kỷ thì tham. Tham không thể cộng tác với ai và chơi với ai lâu dài.

Bất ổn cho gia đình, vì trong gia đình nào có nhiều người hành sự theo cá tính và ích kỷ, thì gia đình ấy không thể nào có không khí trên thuận dưới hòa, trong ấm ngoài êm.

Xã hội bất ổn, vì mọi thành phần trong xã hội, thành phần nào cũng muốn lợi nhuận thuộc về mình, nên tự thân xã hội là một bãi chiến trường, công khai hoặc âm ỉ, khiến những lợi ích chung trở thành những lợi ích phe nhóm, cục bộ.

Nên, ăn chay là để nuôi dưỡng tuệ giác và sống với tuệ giác. Không có tuệ giác ta sẽ không có từ bi và không có tuệ giác ta sẽ không nuôi dưỡng được từ bi trong đời sống hàng ngày.

Không có tuệ giác, ta sẽ không thấy rõ sự tương quan giữa mình và người; giữa mình với muôn vật; giữa mình với môi trường và thiên nhiên; không có tuệ giác, ta sẽ không thấy sự tương quan giữa ta với mọi người trong quá khứ và tương lai.

Nên không có tuệ giác, ta sẽ không có từ bi. Không có tuệ giác là tức khắc tâm từ bi trong ta bị

thương tổn, dù ta đang ăn chay hay ta đang mở nhà hàng chay.

Ta không thể nào ăn chay, nếu ta không có tuệ giác. Và ta không thể nào có từ bi, nếu ta không có tuệ giác.

Do có tuệ giác, nên ta có thể thực tập từ bi với chính ta, với mọi người, với muôn loài và thiên nhiên.

Thực tập từ bi với chính ta là ta phải có khả năng ôm giữ những khổ đau trong đời sống của ta, khiến nó không thể lan ra trong đời sống. Ta ôm giữ nó ở trong chánh niệm.

Thực tập hạnh *từ* là ta biết ôm lấy *khổ đế* trong thân tâm ta, để chăm sóc bằng năng lượng của chánh niệm để chuyển hóa; Thực tập hạnh *bi* là ta biết ôm lấy *tập đế* trong thân tâm ta để chăm sóc bằng năng lượng của tỉnh giác để trị liệu.

Ta không có *từ bi* với khổ đế và tập đế ở nơi thân tâm ta, vì ta không có *đạo đế* để hành trì và đương nhiên, ta sẽ không có *diệt đế* để chứng nhập.

Nếu ta ôm lấy những nỗi khổ đau trong thân tâm ta, mà ta không biết những nỗi khổ đau ấy sinh khởi từ đâu và không có phương pháp trị liệu, thì càng ôm lấy những nỗi khổ đau ấy, ta lại càng thêm đau khổ.

Nên, ta có khả năng ôm lấy những khổ đau trong thân tâm ta, thì ta cũng phải có khả năng ôm lấy những nguyên nhân sinh khởi khổ đau trong thân tâm ta, để trị liệu và chuyển hóa, bằng những phương pháp quán chiếu có được liệu của trí tuệ và từ bi.

Ta có đủ mọi danh hiệu và phẩm hàm do người đời dâng tặng, nhưng trong thân tâm ta chưa có chất liệu của trí tuệ và từ bi, thì mọi danh hiệu và phẩm hàm của người đời dâng tặng ấy, chẳng có chút lợi ích gì cho ta trên con đường thoát ly sinh tử.

Ta có đủ mọi danh hiệu và phẩm hàm của người đời dâng tặng, nhưng trong đời sống của ta thiếu tuệ giác và từ bi, ta sẽ không đem lại lợi ích gì đáng kể cho mọi người và muôn loài.

Ta không có khả năng bảo vệ thiên nhiên cho ta và muôn loài cùng nhau chung sống.

Thiếu tuệ giác và từ bi, ta trung thành với ai đó là ta đang phản bội người đó; ta trung thành với tổ quốc là ta đang phản bội tổ quốc; ta thương ai đó là ta làm cho người đó khổ đau.

Thiếu tuệ giác và từ bi, ta ca ngợi ai đó là ta đang phỉ báng họ; ta ca ngợi tổ quốc là ta đang phỉ báng tổ quốc; ta ca ngợi bác ái và từ bi là ta đang phỉ báng bác ái và từ bi, khiến cho bác ái, từ bi không còn là bác ái và từ bi nữa.

Nên, mấy trăm năm trước, Nguyễn Du đã nhắc nhở cho ta rằng:

“Thương nhau mà lại bằng mười phụ nhau”.

Thương nhau hay làm bất cứ công việc gì, mà thiếu tuệ giác và từ bi, thì mọi kết quả đều bị lật ngược!

## **Buông Bỏ**

Buông bỏ tâm hành là một trong những phương pháp thiền tập nhiếp phục tâm ý để đưa tâm ý vào thiền định.

Tâm hành là những ý niệm khởi lên và vận hành nơi tâm. Những ý niệm ấy liên hệ đến tham, sân, si, kiêu mạn và nghi ngờ.

Nên, khi thiền tập, những ý niệm này khởi lên và vận hành nơi tâm ta, ta hãy đưa ý thức nhận diện đơn thuần đối với nó, để biết nó đang sanh hay đang diệt mà không can dự vào sự sanh hay diệt của nó.

Nó sanh thì ta biết nó sanh và nó diệt thì ta biết nó diệt, nhưng ta không đi theo hay bị mắc kẹt vào cái sanh diệt của nó.

Đi theo, ta sẽ bị các tâm hành ấy cuốn trôi và nhận chìm, khiến ý thức ta bị nhận chìm vào không gian tăm tối của tâm; và nếu ta đối kháng với nó, thì tạo ra những làn sóng thức liên tục nổi lên, khiến tâm

ta bị dao động và biến động liên tục, ta không thể nào đi vào thiền định được.

Trong những trường ấy, ta phải tỉnh giác, không để ý thức đi theo những chủng tử vận hành ấy nơi tâm và không đối kháng với những chủng tử vận hành ấy, mà cần thực hành pháp thiền tập buông bỏ.

Buông bỏ, nghĩa là không để ý thức đi theo những chủng tử tâm hành hay không dùng ý thức để chống lại những chủng tử tâm hành mà chỉ đưa ý thức an trú vào đề mục của thiền quán.

Đề mục của thiền quán có thể chú tâm vào hơi thở vào ra, dài ngắn, toàn thân, an tịnh hay từng bước chân gấn liền từng hơi thở vào ra. Khi đỡ bàn chân lên ta thở vào, khi ấn bàn chân xuống ta thở ra, ta có ý thức hoàn toàn với động tác đỡ bàn chân lên hay ấn bàn chân xuống, mà không cần để ý gì đến những chủng tâm hành ấy.

Nhờ vậy, tâm ta được đi vào thiền định một cách dễ dàng, khiến sự khinh an có mặt ngay trong từng hơi thở hay trong từng bước chân của ta.

## **Tâm**

Tâm ta tà, thì mọi lời nói và hành động của ta tự chiêu lấy vô số tai họa cho ta; tâm ta chánh, thì mọi lời nói và hành động của ta có khả năng chiêu tập vô lượng thiện sự về với ta.

Cho nên, phải biết rằng, tâm là chúa tể của mọi tai họa và phúc đức.

Tâm ta tà thì ta làm gì, cũng nghĩ lợi về cho ta, ta nói gì cũng nhắm tới vinh danh bản ngã của ta. Ta làm và nói với tâm như vậy, dù ta đang nói lời của Phật, thì lời ấy liền trở thành lời của ma.

Tâm ta chánh, thì ta nói và làm gì cũng nghĩ đến lợi ích cho đa số, hạnh phúc cho đa số và an lạc cho đa số. Sống với tâm như thế, dù có làm gì hay không làm gì; dù có nói gì hay không nói gì, cũng đều thuận với chánh pháp và cũng đều là Phật pháp.

Sống đúng với Phật pháp, thì không bị các phiền não nơi tâm nhiễu hại. Tâm không bị phiền não

nhiều hại, thì nói hay không nói đều có lợi ích; làm hay không làm đều thành tựu hết thảy thiện sự.

Vì vậy, những bậc có trí trong đời không phóng tâm chạy theo trần cảnh, mà buông bỏ trần cảnh để về với tâm, chỉnh tâm cho chính, rửa tâm cho sạch, cởi bỏ mọi thứ phiền não nơi tâm, khiến tâm rộng lớn bao trùm cả thái hư, hàm dung và dưỡng nuôi đức lành cho muôn vật.

## **Đạo Đức Và Văn Hóa Tự Thân**

Ta không nên oán trách và lên án xã hội, vì sao? Vì xã hội không thể nào có, nếu không có đơn vị gia đình và gia đình không thể nào tự có, nếu không có con người tự thân.

Vì vậy, đạo đức tự thân và đạo đức gia đình sẽ tạo nên đạo đức xã hội. Văn hóa tự thân và văn hóa gia đình sẽ tạo nên văn hóa xã hội.

Nếu đạo đức tự thân và đạo đức gia đình không có, thì đương nhiên sẽ dẫn đến cho ta một xã hội không có đạo đức và không có văn hóa.

Mỗi khi tự thân không có đạo đức, ta nói đạo đức với người khác, tức khắc sẽ bị phản cảm và không có tác dụng gì.

Mỗi khi tự thân không có đạo đức, dù ta nói đạo đức với người khác được kèm theo một ít lợi nhuận hay kèm theo một ít ban phát quyền uy, cũng chẳng có tác dụng gì, ngoài tác dụng dã tràng.

Đạo đức tự thân hay văn hóa tự thân rất quan trọng, đối với đạo đức và văn hóa gia đình, cũng như đạo đức và văn hóa xã hội.

Tự thân của bậc làm cha mẹ không nghiêm, thì không thể nào dạy sự nghiêm trang cho con cái. Tự thân của bậc lãnh đạo không nghiêm, thì không lấy gì để trang nghiêm tổ chức.

Tự thân của người lãnh đạo quốc gia không nghiêm, đó là đầu mối để dẫn sinh cảnh nước loạn, nhà tan và nhân dân khôn khổ.

Tự thân của người lãnh đạo tinh thần lại không có tinh thần lãnh đạo, thì làm sao tổ chức tránh khỏi rã tan, hổ hãm và bầy sập!

Thế nên, mới biết đạo đức và văn hóa tự thân, quan trọng đến chừng mức nào trong đời sống gia đình và những tương tác xã hội!

Muốn có đạo đức và văn hóa tự thân, ta phải biết nuôi dưỡng hai tính chất *tâm* và *quý* nơi tâm chúng ta.

Nơi tâm ta có rất nhiều hạt giống xấu, nhưng cũng có rất nhiều hạt giống tốt.

*Tàm* và *quý* là một trong những hạt giống tốt vốn có nơi tự tâm ta.

“*Tàm* là tự hổ thẹn với mình, *quý* là tự biết hổ thẹn với người; *tàm* là hổ thẹn với người trên, *quý* là hổ thẹn với người dưới; *tàm* là tự mình hỏi lỗi, *quý* là khuyến khích người khác hỏi lỗi; *tàm* là tự mình làm các điều thiện, *quý* là tán đồng người khác làm các điều thiện; *tàm* là tự xấu hổ bên trong, *quý* là thể hiện sự hổ thẹn bên ngoài với người”.

Hai chất liệu *tàm* và *quý*, nếu ta biết nuôi dưỡng và chăm sóc, chúng sẽ tạo nên chất liệu đạo đức cho tự thân, lương tâm con người và lương tâm xã hội.

Hai chất liệu *tàm* và *quý*, nếu ta biết nuôi dưỡng, chăm sóc và phát triển lớn mạnh trong đời sống của ta, nó sẽ tạo nên chất liệu văn hóa tự thân, để đóng góp vào văn hóa gia đình và xã hội.

Trong tâm ta nhờ có chất liệu *tàm* là biết tự hổ thẹn, nên tự thân, ta không sống dối, không nói dối và

không làm dối. Không sống dối, không nói dối và không làm dối là nền tảng tạo nên đạo đức, để ta có thể đóng góp vào nền tảng đạo đức gia đình và xã hội.

Trong tâm ta nhờ có chất liệu *quý* là biết hổ thẹn với người, nên ta không sống dối với người, không nói dối với người và không có những cử chỉ hay hành động dối gạt người, khiến cho đạo đức trong ta phát sanh và những người chung quanh ta tin ta, quý trọng ta.

Trong đời sống con người, ta biết thể hiện niềm tin tưởng nhau và quý trọng nhau có nhiều hình thức, và những hình thức thường được biểu hiện qua thi ca, âm nhạc, hội họa, điêu khắc, lễ nghi... đáng điệu, để xưng tụng, truy tán, nên từ đó văn hóa phát sinh.

Văn hóa phát sinh từ cảm nhận đạo đức và làm cho đạo đức được phổ hóa trong mọi thành phần xã hội, qua nhiều hình dạng khác nhau.

Nên, sống ở trong đời, con người đánh mất lương tâm của mình, chính là đánh mất hai chất liệu *tâm* và *quý* trong lòng mình.

Gia đình hỗn loạn, vì các thành viên trong gia đình đã đánh mất hai chất liệu *tâm* và *quý* ngay trong lòng mình. Và xã hội con người càng ngày càng trở nên hỗn loạn, vô trật tự, mạnh được yếu thua là vì hai chất liệu *tâm* và *quý* đã bị con người đánh mất ngay trong lòng xã hội.

Ai là người tự cho mình có trách nhiệm với gia đình, mà đã đánh mất hai chất liệu *tâm* và *quý*, thì người ấy phải tự nhận lấy trách nhiệm và sám hối với Tổ tiên trong dòng họ, để có cơ hội phục hồi lại hai chất liệu *tâm* và *quý* ấy trong lòng mình và trong cuộc sống, khiến cho gia đình yên ổn.

Ai là người tự cho mình có trách nhiệm với xã hội và lãnh đạo đất nước, mà đã đánh mất hai chất liệu *tâm* và *quý* trong lời nói và việc làm của mình, thì xin quý vị đừng hèn mọn, hãy mạnh dạng đứng trước bàn thờ Tổ quốc, trước hồn thiêng sông núi mà sám hối tội lỗi, để phục hồi lại hai chất liệu *tâm* và *quý* ngay trong lòng mình và trong lòng cuộc sống, để cuộc sống đạo đức và văn hóa xã hội được thăng hoa.

Và ai tự nhận mình là những nhà lãnh đạo tinh thần mà đã đánh mất hai chất liệu *tàm* và *quý*, thì xin quý vị hãy quỳ xuống trước đấng thiêng liêng của mình để sám hối tội lỗi, để phục hồi lại hai chất liệu *tàm* và *quý* ấy ngay trong lòng mình và ngay trong cuộc sống của chính mình, để cho sự thiêng liêng mãi còn có ý nghĩa với cuộc sống.

Ở nơi con người nào, có hai chất liệu *tàm* và *quý*, ở nơi con người đó có đạo đức và văn hóa tự thân và lẽ đương nhiên, họ có khả năng đóng góp đạo đức và văn hóa cho gia đình và xã hội. Họ sẽ có một đời sống sáng ngời ở hiện tại và tương lai.

## **Tâm Phật**

Tâm rộng lớn bao trùm cả thái hư, chưa từng sinh và chưa từng diệt, chỉ có những chủng tử vận hành trong tâm thức là có sinh, có diệt mà thôi.

Cũng giống như hư không, không hề sinh diệt, chỉ có những hiện tượng vận hành trong hư không có sinh diệt, có đến đi, có đồng dị mà thôi.

Mây mưa, chim muông, không khí ... tất cả vật thể vận hành trong hư không đều có sinh, có diệt mà hư không thì bất động, không hề sinh diệt.

Cũng vậy, tâm ta bất động, chỉ có những chủng tử tâm hành là luôn luôn biến động ở nơi tâm, làm che khuất không gian tĩnh lặng và trong sáng của tâm.

Nên, mỗi ngày, ta cần có những giây phút sống yên tĩnh, bằng cách buông bỏ những chủng tử tâm hành, với cách không nghĩ thiện, không nghĩ ác, không nghĩ đúng, không nghĩ sai, không nghĩ mình, không nghĩ người, không nghĩ thiên, không nghĩ tịnh,

không nghĩ Phật, không nghĩ Bụt, không nghĩ pháp, không nghĩ phi pháp, không nghĩ thường, không nghĩ vô thường, không nghĩ ngã, không nghĩ vô ngã, nghĩa là ta không cần thêm bất cứ một ý nghĩ nào vào trong tâm ta, khiến những ý niệm trong tâm ta đã sanh thì tự diệt, những ý niệm đã diệt thì không còn có điều kiện để sanh và những ý niệm chưa sanh, thì vĩnh viễn không sanh.

Tâm không khởi sanh mọi ý niệm, gọi là tâm bất sanh. Tâm ấy là tâm thường tỉnh giác và toàn giác. Tâm ấy là tâm Phật. Tâm Phật một niệm không sanh, nên vạn đức đầy đủ và soi chiếu vô cùng.

## **Rắn Không Chân**

Tôi đã có dịp đến thăm một số Thiền viện, và trước đó tôi cũng đã từng đến Trúc Lâm Yên Tử, nghỉ lại qua đêm ở Hoa Yên và cũng đã có dịp tĩnh tọa trên đỉnh Yên Tử bên cạnh chùa Đồng.

Thế mà có những vị hỏi tôi, Thầy đã đến các Thiền viện chưa, tôi trả lời: Đã có đến, nhưng vẫn chưa đến được lần nào cả.

Nghe tôi trả lời như vậy, người hỏi tỏ vẻ bối rối, ngạc nhiên, nhìn tôi chốc lát và im lặng. Tôi cười và nói: Tới Thiền viện để viếng cảnh, để thăm quý ôn, quý thầy, thì tôi đã đến rồi, nhưng đến với các thiền viện, bằng “*ngã pháp*” rỗng không, thì tôi chưa đến được lần nào!

Vô thường, vô ngã có người học Phật nào mà không biết, có vị thiền sư, giảng sư, giáo thọ sư nào mà không giảng dạy, nhưng cái biết, cái giảng dạy về

vô thường, vô ngã để đi tới với thực tại vô ngã, vô thường vẫn còn xa cách nhau cả vạn trùng dương!

Nên, có vị Thiền sư nói: “Đầu lại thêm đầu”. Và người đời thì nói “Vẽ rắn thêm chân”.

Rắn sống động, đích thật là không có chân. Nhưng rắn ở trong đầu và ở trên giấy, thì tha hồ mà có chân. Muốn rắn có bao nhiêu chân, thì cứ tưởng tượng ra mà vẽ, hết vẽ trên giấy, lại vẽ trên cát; hết vẽ trên giấy, trên cát, lại vẽ vờ trên ngôn ngữ, trên sách vở, cứ thế mà vẽ rắn có chân, vẽ rùa có lông, vẽ thỏ có sừng!

Vẽ vờ kiểu gì là quyền ta, ai mà cấm ta được, nhất là thời đại đang cổ vũ cho tự do tư tưởng! Và ta đang có một số học trò quanh quần bên ta sẵn sàng ngợi ca ta vẽ. Nhưng không phải do ta khéo vẽ vờ, mà thực tại trở thành cái vẽ vờ của ta; và lại càng không phải do ta quá giàu tưởng tượng, mà thực tại trở thành sản phẩm tưởng tượng của ta.

Ta vẽ rắn thêm chân kiểu gì là quyền ta, nhưng con rắn sống động, đích thật vẫn là rắn không chân.

## Nói Trong Con Mê

Ta nói: “Tôi là Phật, tôi là Bồ tát, tôi là Thánh hiền, tôi là Thượng đế, tôi là Thiên sứ, tôi là Tu sĩ, tôi là con cưng của Thượng đế, tôi là Vua, tôi là dân, tôi là trí thức, tôi là ngu muội, tôi là súc sanh, tôi là quỷ dữ...” . Tất cả ngôn ngữ đang diễn tả về “cái tôi” ấy, đều là ngôn ngữ nói trong con mê.

Nói trong con mê, nên đừng hết tất cả. Vì sao đừng hết tất cả, vì tất cả cũng đang nói trong con mê như ta đang nói vậy!

Vì mê, nên nói như vậy. Và nếu người tỉnh có nói như vậy là cũng chỉ để nói cho người mê.

Thực tại vốn vô thường và vô ngã, thì làm gì có cái gọi là “tôi là” hay “cái đang là”.

“Cái tôi là” hay “cái đang là” chỉ do những ý niệm giả lập, nên nó hoàn toàn không có thực thể.

Người đời phần nhiều bị chết đuối bởi cái gọi là “tôi là” hay “cái tôi đang là”.

Mọi người phần nhiều sống trong con mê của ngã chấp và mọi hành động của họ là những hành động trong con mê, nên sống mà mê, tỉnh mà say vậy.

## **Mặt Trời Tâm Linh Sáng Lên**

Thiền sư Vô Ngôn Thông (759 ? – 826), là học trò của ngài Bách trượng – Hoài hải và đã ngộ đạo nhờ Bách trượng – Hoài hải trả lời nghi vấn của một vị Tăng: “Nhu hà Đại thừa đốn ngộ pháp môn = Thế nào pháp môn đốn ngộ Đại thừa?”.

Bách trượng – Hoài hải đáp: “Tâm địa nhược không, tuệ nhật tự chiếu = Đất tâm nếu không, trời tuệ tự chiếu”.

Vô ngôn thông nghe câu đáp của Bách trượng – Hoài hải cho một vị Tăng liền ngộ đạo.

Ngài đến Đại Việt khoảng năm 820, ở chùa Kiến sơ, làng Phù đồng, Tiên du, đời sống nhẹ nhàng, thường ngồi xây mặt vào vách, suốt mấy năm trời vui với niềm vui thiền định, không nói năng chi, chẳng mấy ai biết ngài, ngoại trừ Cảm thành ở trong chùa hết lòng hầu hạ, ngưỡng mộ và thấu tỏ thiền cơ.

Một hôm không bệnh, ngài tự tắm rửa, thay y phục, gọi Cảm thành đến dạy rằng:

“Ngày xưa Tổ ta là Nam Nhạc Nhượng Thiên sư, trước khi tịch có dạy:

*“Nhất thiết chư pháp  
Giai từng tâm sanh  
Tâm vô sở sanh  
Pháp vô sở trú.  
Nhược đạt tâm địa  
Sở tác vô ngại  
Phi ngộ thượng căn  
Thận vật khinh hĩa”.*

Nghĩa là:

*“Hết thấy mọi pháp  
đều từ tâm sanh  
tâm không chỗ sanh  
pháp không chỗ trú  
nếu đạt đất tâm  
chỗ làm không ngại  
không gặp thượng căn  
cẩn thận đừng nói”*

Nói với Cầm thành xong, Ngài chấp tay mà tịch, bấy giờ vào ngày 12 tháng giêng năm Bính ngọ (826).

Thiền sư Vô ngôn thông là vị không nói mà thông, nên ngài có tên là Vô ngôn thông.

Ta không thông, tại vì nơi tâm ta không rỗng lặng mọi ý niệm ngã và pháp.

Nên, khi nghe ngài Bách trượng – Hoài hải trả lời câu hỏi của một vị Tăng “Thế nào là pháp môn đốn ngộ Đại thừa?”, bằng: “Đất tâm nếu không, trời tuệ tự chiếu”, thì ngài Vô ngôn thông hoá nhiên đại ngộ.

Tâm ta đầy đầy những hạt giống chấp ngã và chấp pháp, thì mọi hành hoạt của ta chỉ là vô minh, và nếu tâm ta rỗng không mọi ý niệm về ngã và pháp, thì mặt trời trí tuệ tự chiếu sáng.

Nếu tâm ta rỗng không mọi ý niệm về ngã và pháp, thì mọi ý niệm ngã và pháp trú ở chỗ nào nơi tâm ta?

Nên, ta thật sự có tự do, có giải thoát, khi nào tâm ta không còn khởi lên mọi ý tưởng về ngã và pháp.

Nghĩa là tâm ta rỗng lặng như hư không, không có bất cứ một niệm gì để cho ngoại cảnh bám víu.

Ngoài cảnh đi vào được ở trong tâm ta và khuấy động tâm ta là vì trong tâm ta còn có niệm.

Nên, niệm khởi thì buông, buông ngay nơi niệm mới khởi. Buông cho đến chỗ không còn có niệm nào nữa để buông, buông đến chỗ vô niệm, thì mặt trời trí tuệ tự chiếu, không nói mà thông.

Vì vậy, đối với người biết tu tập và người có can đảm, thì trong đời sống của họ luôn luôn thực tập bài toán trừ. Nghĩa là trừ đến chỗ không còn có bất cứ cái gì nữa để trừ, thì bấy giờ họ thật sự là con người có tự do, tha hồ tung hoành ngang dọc giữa trời đất!

Họ tha hồ tung hoành ngang dọc, họ trú tâm vào chỗ không có gì để trú cả, khiến mặt trời tâm linh sáng lên!

## **Thành Đạt Mỗi Ngày**

Ta tu tập thành công, không phải được nhiều người biết đến với những phẩm vị trong đạo hay ngoài đời, mà thành công là vì ta buông bỏ được phiền não ra khỏi tâm ta; và tâm ta luôn ở trong trạng thái nhẹ nhàng, tỉnh giác.

Ta tu tập thành công, không phải vì ta có khả năng thông hiểu tam tạng và giảng dạy giáo lý giỏi và được nhiều ngưỡng mộ, mà thành công là vì ta biết dành tình thương lớn của ta cho mọi người và biết dành nhiều thì giờ trong ngày để sống với tâm tĩnh lặng.

Ta tu tập thành công, không phải vì ta chỉ biết xây dựng những ngôi nhà tình thương, những bệnh viện cho những kẻ hoạc từ thiện, mà vì ta biết làm từ thiện một cách tự nhiên, như mặt trời chiếu ánh sáng đến muôn loài và như không gian hiến tặng không khí cho vạn vật, và ta biết giúp cho mọi người cách nuôi

dưỡng tình thương và cách loại trừ nguyên nhân gây bệnh.

Ta tu tập thành công, không phải ta chỉ biết xây dựng những ngôi chùa nguy nga tráng lệ, bằng ngói gạch, bằng gỗ đá, mà biết xây dựng ngôi chùa từ bi và trí tuệ ngay trong lòng của mọi người.

Nếu trong lòng của mọi người không có ngôi chùa của trí tuệ và từ bi, thì ngôi chùa ngói gạch, gỗ đá có nguy nga đến mấy, cũng không đem lại đạo đức cho nhân sinh, văn minh và an toàn cho xã hội.

Một người tu tập thành công, người ấy mỗi ngày sống với thân khinh an, với tâm không phiền não và tâm bồ đề lớn lên mỗi ngày trong đời sống của họ. Họ là tâm bồ đề và tâm bồ đề tạo nên đời sống của họ.

## **Cái Biết Không Thực Tế**

Bạn thử nghĩ, một người lái đò với con sông có nhiều khúc quanh mà cứ lái thẳng, thì cả đò và khách đi về đâu?

Và bạn thử nghĩ, một người lái đò, đến khúc sông cạn, đò chở đầy khách và hàng hóa đầy đò, con đò có vượt qua được khúc cạn của dòng sông chăng?

Nên, người xưa đã nhắc nhở chúng ta: “Nhập gia tùy tục, đáo giang tùy khúc”. Nghĩa là: “Vào nhà người, thì phải tùy theo phong tục của người mà ứng xử, đến sông thì phải tùy theo khúc sông cong thẳng mà lèo lái con thuyền”.

Vì vậy, cái biết thực tế đưa ta vượt qua tai nạn đến chỗ an toàn, còn cái biết không thực tế đưa ta đến chỗ tai họa vậy.

## **Cái Nghe Rơi Sạch Hồng Trần**

Có vị bảo rằng, khi nghe chuông mà nằm thì thành thân rắn; và cũng có vị bảo rằng, khi nghe chuông mà ngồi thì thành thân cóc.

Vậy, ta phải làm gì, để khi nghe chuông không bị trở thành thân rắn hay thân cóc?

Ta phải biết nghe chuông ở trong chánh niệm và ở trong tuệ giác từ bi.

Nghe chuông ở trong tỉnh giác, nghĩa là khi ta nghe chuông, tiếng chuông đi vào trong thính giác của ta, sự tỉnh thức nơi tâm ta ôm lấy tiếng chuông, khiến tiếng chuông thật sự có mặt ở trong ý thức của ta và đi vào trong chiều sâu nơi tâm thức ta, chạm vào phiền não nơi tâm, khiến phiền não nơi tâm nói lỏng và buông tâm ta ra.

Phiền não có tác dụng buộc chặt và khuấy động tâm ta, khiến tâm ta mờ tối. Nên, phiền não càng nói lỏng và buông thả tâm ta ra, thì tâm ta càng nhẹ nhàng

và yên lặng, ánh sáng tuệ giác nơi tâm ta tự biểu hiện không bị chướng ngại và tuệ giác ấy, sẽ nuôi lớn tâm bồ đề nơi ta.

Tâm bồ đề là tâm hướng thượng nơi tất cả chúng sanh. Không có chúng sanh nào mà không có hạt giống hướng thượng nơi tâm. Chúng sanh có tâm hướng thượng, mà không hướng thượng được là do phiền não bám chặt nơi tâm và che khuất mặt hướng thượng ấy của tâm, khiến tâm ta hoạt động ở trong bóng tối của vô minh.

Vì vậy, ở chùa vào buổi sáng và buổi tối thường thực tập pháp môn nghe chuông. Nghe chuông khiến phiền não trong tâm ta được chuyển hóa, khiến ta có không gian yên tĩnh của tâm, để cho chất liệu trí tuệ và từ bi hoạt khởi, giúp ta có đủ khả năng để hiểu rõ cuộc đời và thực hành hạnh từ bi để thương đời.

Khi ta nghe chuông ở trong thiền quán, ta thấy ngay sự có mặt của tiếng chuông là một thực tại toàn thể và mầu nhiệm. Mầu nhiệm, vì cả toàn thể vũ trụ

đang có mặt và hòa điệu tuyệt đối ở trong một tiếng chuông.

Tiếng chuông không thể tự nó hình thành, mà nó hình thành và biểu hiện đồng thời với những gì không phải là nó.

Đồng không phải là tiếng chuông, người đúc chuông, người cúng tiền đúc chuông không phải là tiếng chuông, những nhiên liệu để đúc chuông không phải là tiếng chuông, cái đui dùng để thỉnh chuông không phải là tiếng chuông, người thỉnh chuông lại càng không phải là tiếng chuông, nhưng tất cả những yếu tố ấy hòa quyện với nhau tạo thành một thật thể bất khả phân, khiến cho tiếng chuông biểu hiện.

Nên, sự biểu hiện của tiếng chuông là sự biểu hiện của một thực tại toàn thể và mẫu nhiệm.

Và khi ta nghe chuông trong tỉnh thức, cái nghe ấy của ta, cũng mẫu nhiệm như tiếng chuông vậy.

Cái nghe được biểu hiện từ những yếu tố không phải là cái nghe. Chính những yếu tố không phải là cái nghe tạo nên cái nghe cho ta.

Hệ thần kinh thính giác không phải là cái nghe, nếu không có ý thức nghe; ý thức nghe không thể tạo nên cái nghe, nếu không có hệ thần kinh thính giác và âm thanh tương tác.

Vì vậy, sự biểu hiện âm thanh là sự biểu hiện của cả một thực tại mẫu nhiệm và ta nghe được âm thanh, cái nghe ấy là mẫu nhiệm.

Nghe mà nhận ra được mọi sự đang hiện hữu trong cái nghe, cái nghe ấy là cái nghe của tỉnh thức. Cái nghe này ta cần phải thực tập, để hạt giống vô minh, chấp ngã nơi tâm ta rũ sạch, mỗi khi thính giác của ta tiếp xúc với thanh trần.

Nghe trong tỉnh thức, ngã chấp tự tiêu, vì sao? Vì ngã chấp do vọng tưởng tương tác với vô minh mà hoạt khởi. Nên, nghe trong tỉnh thức, thì vô minh và vọng tưởng bị xóa, khiến ngã chấp tự tiêu vậy!

## Nhẹ Như Mây Trời

Ta hãy thực tập nhìn muôn vật với tâm thân thiện, không phiền não, thì muôn vật sẽ hiến tặng cho ta niềm vui rất lớn.

Ta nhìn muôn vật với tâm thân thiện, không phiền não, ta sẽ có khả năng thâm nhập vào trái tim của muôn vật và muôn vật sẽ cùng ta thở và cười.

Chất rắn nơi muôn vật và chất rắn nơi ta là một; chất lỏng nơi muôn vật và chất lỏng nơi ta là một; chất khí nơi muôn vật và chất khí nơi ta là một và chất nhiệt nơi muôn vật và chất nhiệt nơi ta là một, chúng chỉ khác nhau chẳng là khác từ nơi tâm thức phân biệt của ta.

Tâm ta phân biệt, kỳ thị, thì phiền não nơi tâm ta khởi sinh, khiến chất rắn nơi thân ta không thể nào tươi nhuận; chất lỏng nơi thân ta sẽ bị ứ đọng; chất khí nơi thân ta không thể điều hòa và chất nhiệt nơi thân

ta tăng giảm bất thường, khiến thân ta sanh ra nhiều thứ bệnh và khổ thọ.

Vì vậy, bệnh từ nơi tâm mà sanh và bệnh cũng từ nơi tâm mà diệt.

Tâm không phiền não, thì các đại chủng hòa điệu nhất như, khiến thân thể nhẹ nhàng thư thái.

Ở đời, ai có thân không tật bệnh, tâm không phiền não, người ấy là người có hạnh phúc nhất trên đời.

Muốn có tâm không phiền não, ta đừng bao giờ nghĩ đến “cái ta của ta”.

Nếu ta nghĩ đến “cái ta của ta”, ta nói nhiều về “cái ta của ta” và mọi hoạt động, ta quy về cho “cái ta của ta”, tức là ta bắt đầu làm mọi cho phiền não phát sinh trong tâm ta và những hạnh phúc an lạc trong ta bị các phiền não trong ta tiêu diệt. Phiền não trong tâm ta làm khổ thân ta, làm khổ đời sống của ta, chứ không ai khác.

Vì vậy, ở trên trời hay dưới đất không một ai có phép lạ, bảo toàn sự an lạc cho ta, bằng tâm ta không có phiền não.

Muốn chấm dứt phiền não, thì hãy buông bỏ “cái tôi” ra khỏi mọi suy nghĩ và hành hoạt của ta, là tức khắc đời sống của ta nhẹ như mây trời vậy!

## **Sống Thảnh Thơi**

Bạn nên biết, trong đời sống không phải chỉ có bạn mới gặp những khó khăn, mà trong đời sống của mọi người, ai cũng có những khó khăn riêng của họ.

Không phải chỉ có người nghèo mới gặp những khó khăn trong cuộc sống, mà người giàu cũng gặp những khó khăn trong cuộc sống không kém người nghèo đâu bạn ạ!

Người nghèo, con cái hiếu thảo muốn học, cha mẹ không có tiền cho con ăn học, đó là một trong những cái khó khăn của người nghèo đối với trách nhiệm gia đình; người nghèo đi đến đâu bị mọi người xem thường, nói ra điều gì dù hay đến mấy, cũng ít người lắng nghe và quan tâm, đó là những khó khăn của người nghèo trong giao tiếp xã hội...

Người giàu, cũng có những khó khăn của người giàu bạn ạ!

Người giàu, có điều kiện cho con cái ăn học, con cái lại không chịu học, chỉ biết xin tiền bạc của cha mẹ để sánh của và đua đòi theo đám đông của xã hội, đó là khó khăn của người giàu trong gia đình; người giàu nói điều gì, dù dở đến mấy, cũng có lắm kẻ tung bốc, nên người giàu khó mà có những người bạn chân tình, ấy là một trong những cái khó khăn của người giàu đối với quan hệ bạn bè xã hội.

Người trí thức hay người bình dân, người nắm quyền lực xã hội hay người cô thế, có ai mà không có những cái khó khăn riêng của chính mình.

Người trí thức có hiểu biết, nhưng không thể thể hiện cái hiểu biết của mình cho mọi người biết, đó là khó khăn của người trí thức; người bình dân muốn thể hiện cái biết của mình cho mọi người biết, nhưng phần nhiều trong xã hội, ít ai quan tâm đến cái hiểu biết của người bình dân, đó là khó khăn của người bình dân đối với quan hệ xã hội.

Người nắm quyền lực muốn gần gũi với mọi người trong xã hội, nhưng phần nhiều mọi người trong

xã hội đều tìm cách tránh xa; người có quyền lực muốn thuộc cấp luôn luôn nói thật với mình, nhưng ở trong đời, ít có thuộc cấp nào nói thật với người có quyền lực, mà phần nhiều nói tung bốc trước mặt và sẵn sàng chỉ trích sau lưng, đó là khó khăn của người nắm quyền lực trong quan hệ thuộc cấp và lãnh đạo, quan hệ giữa con người với xã hội.

Người nắm quyền lực mà còn có nhiều khó khăn trong cuộc sống, hướng hồ gì những người cô thế sống giữa đời.

Có đôi người nghĩ rằng, ở đời lắm bụi bặm, nên vào chốn tu hành để ít bụi hơn, nhưng rồi khi họ vào ở nơi chỗ tu tập, không phải là không có bụi. Bởi bụi đời hay bụi đạo gì cũng từ nơi tâm của con người mà sinh ra. Chứ không phải do trời đất sinh ra và lại càng không phải do “thở trời đất nổi cơn gió bụi”.

Sống bất cứ ở đâu, mà nơi tâm ta có đầy những hạt giống chấp ngã, thì ở đó có gió bụi. Gió bụi sẽ nổi lên. Gió bụi làm cho mờ mắt, gió bụi làm cho xôn mắt, gió bụi làm cho chảy nước mắt, gió bụi làm cho mờ

mịt không thấy được đường đi, gió bụi làm cho ta đứng ngòì không yên và gió bụi làm cho ta suốt ngày ngòì bên nhau mà chẳng thấy chi nhau cả...

Ở đâu mà tâm ta có chấp ngã, thì ở đó có khói bụi tự nhả ra. Gió bụi do những yếu tố vật lý nhả ra, ta còn có thể tránh được, nhưng gió bụi nhả ra từ tâm chấp ngã của ta, thì ta tránh ở chốn nào cho khỏi bị ngạt và khỏi bị chết ngạt!

Mọi người ở trong đời, ai cũng có những khó khăn, vì do tâm chấp ngã của họ tạo ra cái khó khăn cho họ và cho cuộc đời, chứ cuộc đời có khó khăn gì với ai đâu mà ta trốn tránh!

Con sông mỗi ngày đều chảy, quả đất mỗi ngày đều chuyển động, con chim mỗi ngày đều hót, hoa đúng thì thì nở, mùa hè gió thì mát, mùa đông gió thì lạnh, mùa thu thì lá vàng bay, mùa xuân thì hoa nở, chuyện đời xưa nay là vậy, có chi mà ta đổ thừa tại bởi cuộc đời!

Nên, cuộc đời không có gì khó khăn với ta cả, mà chỉ vì tâm chấp ngã của ta, làm khó khăn cho cuộc

đời và ở đời không có việc gì xấu để dành cho ta cả, mà chỉ có quả khổ để dành cho tâm chấp ngã của ta thôi! Vì do tâm chấp ngã của ta, khiến cho bao nhiêu chuyện xấu giữa đời tìm ta mà đến.

Ở đời không có việc gì tốt để dành cho tâm chấp ngã của ta cả, chỉ có việc nhẫn nhục để thực tập tâm vô ngã trong mọi hành hoạt, thì mọi việc tốt tự đến với ta mà thôi.

Và ở đời không có việc gì tốt để dành sẵn cho ta, chỉ có sự nhẫn nhục là việc làm tốt nhất, giúp ta thành công mọi việc và sống thánh thơi giữa cuộc đời!

## **Không Gian Tứ Thánh Đế**

Có nhiều nhà Phật học cứ yên trí cho rằng, giáo lý Tứ Thánh Đế là giáo lý thuộc về Thanh văn thừa, ấy là giáo lý tự hoàn thiện đạo đức và giải quyết sanh tử tự thân; Giáo lý Thập nhị nhân duyên là giáo lý Duyên giác thừa, ấy là giáo lý dành cho những người ra đời không gặp Phật, tự mình quán chiếu lý Mười hai duyên khởi để giác ngộ, vui với niềm vui giác ngộ tự thân, chấm dứt sanh tử và giáo lý Lục ba la mật là giáo lý thuộc về Bồ tát thừa, ấy là giáo lý chuyển tải nội dung tự giác và giác tha của Bồ tát đạo.

Sự phân tích của các nhà Phật học như vậy có giá trị ở mặt khoa giáo, ở mặt không gian nhận thức, nhưng ở mặt thực nghiệm và không gian giác ngộ thì không hẳn như thế.

Không có vị Bồ tát nào đúng nghĩa, mà không hoàn thiện tự thân và tự thân không có khả năng chấm

dứt sanh tử, mà lại phát khởi bồ đề tâm hành bồ tát đạo bao giờ!

Cũng vậy, ở trong đời không có ai không biết bơi và hoàn toàn không có khả năng gì về sự cứu hộ, mà lại đi cứu hộ người chết đuối!

Bồ tát phát khởi tâm nguyện Đại thừa, hành Bồ tát đạo để cứu hộ chúng sanh, mà không biết sự thật về những khổ đau của chúng sanh là Khổ đế; không biết sự thật về những tập khởi hay nguyên nhân tạo ra cho chúng sanh khổ đau là Tập đế; không biết sự thật của con đường hay những phương pháp chân thật giúp chúng sanh tự hoàn thiện bản thân là Đạo đế và không biết chân hạnh phúc của chúng sanh trong cuộc sống là Diệt đế, thì Bồ tát hoàn toàn không có cơ sở để trở thành vị Bồ tát đích thật để cứu độ chúng sanh.

Vị Bồ tát đích thật là vị Bồ tát sau khi đã chứng nghiệm Tứ Thánh Đế một cách sâu xa, vị ấy thấy rõ Mười hai duyên khởi cũng là Tứ Thánh Đế bằng cách

nhìn độc cư, với đầy đủ hai mặt quán chiếu lưu chuyển và hoàn diệt.

Quán chiếu Mười hai duyên khởi về mặt lưu chuyển là quán chiếu về Khổ và Tập. Quán chiếu Mười hai duyên khởi về mặt hoàn diệt là quán chiếu về Diệt và Đạo.

Bồ tát không thấy sâu xa đối với Khổ Thánh Đế và nhân duyên của hết thảy chúng sanh liên hệ với Khổ Thánh Đế này, thì Bồ tát không thể phát khởi hạong thệ nguyện thứ nhất: “Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ = Chúng sanh không số lượng thề nguyện đều độ khắp”.

Bồ tát không thấy sâu xa đối với Tập Thánh Đế và nhân duyên của hết thảy chúng sanh liên hệ với Tập Thánh Đế này, thì Bồ tát không thể phát khởi hạong thệ nguyện thứ hai: “Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn = Phiền não không cùng tận thề nguyện đều dứt sạch”.

Bồ tát không thấy sâu xa và vô tận đối với Đạo Thánh Đế và nhân duyên của hết thảy chúng sanh liên

hệ đến sự tu tập đối với Đạo Thánh Đế này, thì Bồ tát không thể phát khởi hoằng thệ nguyện thứ ba: “Pháp môn vô lượng thệ nguyện học = Pháp môn không kể xiết thệ nguyện đều tu học”.

Bồ tát không thấy ý nghĩa sâu xa đối với Phật đạo và không thấy Phật đạo vượt lên trên Nhân đạo, Thiên đạo, Thánh đạo, Bồ tát đạo thì Bồ tát không thể phát khởi thệ nguyện thứ tư: “Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành = Phật đạo không gì hơn thệ nguyện đều viên thành”.

Nên, Bồ tát là vị có khả năng rèn luyện đạo đức để tự hoàn thiện bản thân, đó là Thanh văn thừa và đồng thời Bồ tát cũng có khả năng thấy rõ mọi căn cơ chúng sanh bằng tuệ giác Bồ đề, để vận dụng các phương tiện giáo hóa, giúp chúng sanh có nhiều lợi lạc và thấy rõ sự thật của sống chết, mà xa lìa được hết thảy khổ đau do sự sống chết đem lại.

Vì vậy, Bồ tát từ nơi Tứ Thánh Đế, mà mở rộng không gian nhận thức, để thiệp nhập chân lý không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Và Bồ tát cũng

từ nơi Tứ Thánh Đế mà mở rộng không gian hành đạo đối với tứ sanh, lục đạo.

Lục đạo gồm: Địa ngục đạo là con đường dẫn sinh mất hết quyền sống. Ngạ quỷ đạo là con đường dẫn sinh sự đói nghèo. Súc sanh đạo là con đường dẫn sinh sự ngu dốt. A tu la đạo là con đường dẫn sinh sự kiêu mạn và chiến tranh. Nhân đạo là con đường dẫn sinh hiếu nghĩa, nhân từ. Thiên đạo là con đường dẫn sinh các phước báo chư thiên với các thiện nghiệp hữu lậu vui nhiều khổ ít.

Tứ sanh là những chúng sanh sanh từ bào thai, gọi là thai sanh. Những chúng sanh sanh ra từ trứng, gọi là noãn sanh. Những chúng sanh sanh ra từ âm thấp, gọi là thấp sanh và những chúng sanh sanh ra từ sự biến hóa, gọi là hóa sanh.

Lục đạo và tứ sanh ở trong ba cõi Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới là không gian hành đạo của các vị Bồ tát.

Nên, Bồ tát là vị có khả năng mở ra không gian nhận thức, không gian hiểu biết về Tứ Thánh Đế mà

không đóng khung sự hiểu biết và thực hành Tứ Thánh Đế theo hạnh tự hoàn thiện đạo đức của Thanh văn.

Nếu không xâm nhập và thẩm thấu sâu xa giáo lý Tứ Thánh Đế và giáo lý Mười hai duyên khởi, thì Bồ tát không có cơ sở vững chãi để phát khởi tâm Bồ đề và nuôi lớn tâm ấy của mình để hoàn thiện hạnh nguyện giác tha.

Tứ Thánh đế, Mười hai duyên khởi và Lục độ đều là pháp của tâm. Ta thực tập làm cho các phiền não như ái thủ hữu, vô minh và hành ở nơi tâm ta lắng xuống, thì khổ đế hay lão tử không có cơ sở để sinh khởi và tồn tại.

Khổ đế và Tập đế nơi tâm hoàn toàn vắng mặt, thì Đạo đế và Diệt đế nơi tâm liền có mặt.

Khi ta khởi tâm bồ thí, cúng dường, ngay đó hạt giống chấp ngã và tham lam nơi tâm ta vắng mặt, tức là Khổ đế và Tập đế giây phút đó hoàn toàn yên lặng ở trong tâm ta. Bây giờ tâm ta đang có mặt của Đạo đế và Diệt đế.

Vì vậy, đối với mỗi pháp hành trong lục độ, ta thực tập miên mật pháp nào, thì pháp ấy đều có khả năng đoạn tận những phiền não nơi tâm ta, nghĩa là có khả năng đoạn tận Tập đế và Khổ đế ở nơi tâm ta và ngay nơi tâm mà ta thành tựu Đạo đế và Diệt đế do pháp hành ấy đem lại.

Nên, sau khi đức Phật thành đạo, Ngài đến vườn Nai, chuyển vận Pháp luân Tứ Thánh Đế, thì giáo lý cả tam thừa là Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ tát thừa đều có mặt ở trong thời chuyển vận pháp luân này, mà không phải nơi khác và lúc khác. Nhưng, do cơ địa của người nghe có cao thấp, có rộng hẹp, có tiêu đại, có thiên viên, có chơn vọng, khiến cho giáo lý Tứ Thánh Đế cũng có sâu cạn, rộng hẹp theo cơ địa của người nghe. Và cũng do cơ địa của người nghe và hành trì giáo lý Tứ Thánh đế, khiến trong Phật giáo nảy sinh tam thừa học chúng vậy.

Không gian cuối cùng mà người tu học và hành đạo đích thật hướng tới không phải là không gian của

Thanh văn, Duyên giác hay Bồ tát, mà không gian của Phật đạo.

Không gian của Phật đạo, tuy rộng lớn mênh mông, nhưng đã có ngay nơi không gian Tứ Thánh Đế vậy. Bỏ không gian này, ta không có con đường để đi vào Phật đạo, nhưng bám víu vào không gian này với tâm bé nhỏ, ta sẽ không có cơ hội nhìn thấy Tứ Thánh Đế hoàn hảo và rộng lớn vô biên như chư Phật đã chứng ngộ.

## **Nhân Duyên Cổ Pháp**

Cổ Pháp là quê hương của Thiền sư Vạn Hạnh và vua Lý Thái Tổ. Quê hương ấy, nay thuộc huyện Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh, Việt Nam.

Quê hương này cũng là quê hương của Thiền sư Định Không (? – 808). Tên làng Cổ Pháp là do Thiền sư Định Không đặt. Thiền sư lập chùa Quỳnh Lâm ở làng mình, khi đào móng, gặp được một lư hương và mười cái khánh. Thiền sư sai người đem xuống dòng sông rửa. Một cái lặn mất đi, đến đáy sông mới dừng. Thiền sư giải thích: Chữ thập, chữ khẩu hợp thành chữ cổ; chữ thủy, chữ khứ hợp thành chữ pháp, chữ thổ chỗ ta ở, chỉ cho đất đai làng này, nhân đó Thiền sư đổi tên làng từ Diên Uẩn sang Cổ Pháp.

Đặt tên làng là Cổ Pháp, Ngài làm bài thi tụng để giải thích:

*“Địa trình pháp khí  
Nhất phẩm tinh đồng  
Trí phật pháp chi hưng long  
Lập hương danh chi Cổ Pháp”.*

*“Pháp khí xuất hiện  
Thập khẩu đồng chung  
Lý (tánh) hưng vương  
Tam phẩm thành công”.*

*“Thập khẩu thủy thổ khí  
Cổ Pháp danh hương hiệu  
Kê cư loan nguyệt hậu  
Chánh thị hưng Tam bảo”.*

Nghĩa là:

*“Đất bày pháp khí  
Một phẩm đồng rỗng  
Đặt hưng long cho Phật pháp  
Lập Cổ pháp tên làng”.*

*“Pháp khí xuất hiện  
Mười khẩu chuông đồng  
Họ Lý làm vua  
Ba phẩm thành công”.*

*“Mười khẩu xuống nước đất  
Cổ pháp đặt tên làng  
Gà sau tháng chuột ở  
Chính lúc Tam bảo hưng”.*

Như vậy, hoài bão của Thiền sư Định Không, đặt tên làng Cổ Pháp là muốn Tam Bảo hưng long, Phật pháp được tuyên dương cùng khắp, non sông cường thịnh.

Cách nhìn “địa trình pháp khí” để vượng hưng Phật pháp và non sông của Thiền sư Định Không đã được Thông Thiện tiếp tục giữ gìn và trao lại cho La Quý.

Thông Thiện nói với La Quý rằng: “Xưa Thầy ta là Định công căn dặn ta rằng: Con khéo giữ gìn pháp của ta, gặp người họ Đinh thì truyền. Con đúng là người đó. Nay ta đi vậy”.

Khi đắc pháp, La Quý tùy phương giáo hóa. Chọn đất dựng chùa. Có lần ở chùa Lục Tổ, Ngài đúc tượng Lục Tổ bằng vàng, sau sợ bị cướp đem chôn ở cửa chùa và dặn: “Gặp vua sáng lấy ra, gặp chúa tối thì giấu đi”.

Khi sắp tịch, Thiền sư La Quý dạy Thiền Ông rằng: “*Xưa kia, Cao Biền xây thành bên sông Tô lịch, biết đất Cổ Pháp ta có khí tượng đế vương, nên đã*

*đào đứt con sông Diêm và những ao Phù Chấn... đến 19 chỗ để trấn yểm. Nay ta đã sai Khúc Lãm lấp lại như xưa. Lại nữa, ở chùa Châu Minh, ta có trồng một cây bông gạo để trấn chỗ long mạch bị đứt, biết đời sau có kẻ hưng vương ra đời để phò dựng chánh pháp của ta. Sau khi ta tịch, con khéo đắp một ngọn tháp bằng đất, dùng phép yểm giấu trong đó, chớ cho người thấy”. Lại kể rằng: vào năm Bính thân đời Đường Thanh Thái thứ 3 (936), Ngài trồng cây bông gạo, có làm bài kệ rằng:*

*“Đại sơn long đầu khởi  
Cù vĩ ẩn Châu minh  
Thập bát tử định thiên  
Miên thọ hiện long hình  
Thố kê thử nguyệt nội  
Định kiên nhật xuất thanh”.*

Nghĩa là:

*“Đại sơn đầu rồng ngừng  
Đuôi cù ẩn Châu minh  
Thập bát tử định thành  
Bông gạo hiện long hình  
Thỏ gà trong tháng chuột  
Nhất định thấy trời lên”.*

Từ Thiền sư Định Không đến Thông Thiện, rồi La Quý, đến Thiền Ông, nghĩa là trải qua ngót hai thế kỷ, Vạn Hạnh thiền sư và Lý Công Uẩn mới thực hiện thành công hoài bão này, làm cho đạo pháp hưng long, giang sơn thịnh đạt.

Thiền sư Vạn Hạnh, họ Nguyễn, sinh năm 932 ? và mất năm 1025. Ngài bẩm tính thông minh, lớn lên học thông tam tạng Phật học, thông Nho, giỏi Lão, giỏi trăm luận, xem thường danh lợi, nhưng đã chọn Phật làm đời sống tâm linh hướng thượng của mình.

Hai mươi một tuổi xuất gia tại chùa Lục Tổ, thờ Thiền Ông làm Thầy. Về tu tập, Vạn Hạnh thiền sư

không những có thâm quyền và kế thừa pháp học tâm tông, của dòng thiền Pháp vân do Tỳ ni đa lưu chi (? – 594) khai sáng tại Đại việt với yếu chỉ: *“Tâm ấn chư phật, tất không lừa dối, tròn đồng thái hư, không thiếu không dư, không đi không đến, không được không mất, chẳng một chẳng khác, chẳng thường chẳng đoạn, vốn không chỗ sinh, cũng không chỗ diệt, cũng chẳng rời xa, chẳng không rời xa, vì đối duyên xằng, nên tạm đặt tên...”*, mà còn có thâm quyền với phái thiền “Kiến Sơ tại núi Tiên Du, Việt Nam do Vô ngôn Thông (759 ? – 826) khai sáng với tâm tông: *“Tất cả pháp đều từ tâm sanh, tâm không chỗ sanh, pháp không chỗ trú, nếu đạt đất tâm, chỗ làm vô ngại, không gặp thượng căn, cần thận chớ nói”*.

Ngoài thiền học, Ngài còn chuyên tập và giỏi pháp môn Tổng trì tam ma địa, nghĩa là Ngài rất giỏi về thiền định mật giáo. Ngài nói ra điều gì, thiên hạ đều cho là sấm ngữ, vua Lê Đại Hành rất mực cung kính.

Năm 980, Hầu nhân bảo, tướng nhà Tống đem quân đánh Đại Việt, vua Lê Đại hành hỏi chuyện thắng bại, Ngài nói trong 3, 7 ngày giặc phải lui, quả thật đúng như vậy. Khi vua hỏi việc đánh Chiêm, Ngài nói đừng để mất cơ hội. Vua Lê xuất quân và chiến thắng.

Đỗ Ngân muốn hại Ngài, Ngài liền biết trước, gởi cho Đỗ Ngân bài thơ:

*“Thỏ mọc tương sinh ngán bạn kim  
Vi hà mưu ngã uẩn linh khâm  
Đương thời ngũ khẩu thu tâm tuyệt  
Chân chí vị lai bất hận tâm”.*

Nghĩa là:

*“Cây đất sinh nhau bạc với vàng  
Có sao thù nghịch mãi mưu mang  
Bảy giờ năm miệng hôn thu dứt  
Thật đến về sau chẳng hận lòng”.*

Đọc bài thơ, Đỗ Ngân liền bỏ tâm mưu hại Ngài. Và việc triều Lê sụp đổ và triều Lý lên thay, Ngài cũng đã tiên tri và những gì xảy ra đều đúng như

những lời tiên tri của Ngài. Nên, Vạn Hạnh thiền sư là một nhà tiên tri rất giỏi.

Ngài đã giáo dục Lý Công Uẩn thành bậc tài đức và đưa Lý Công Uẩn lên ngôi hoàng đế hiệu Lý Thái Tổ và làm quốc sư cho Lý Thái Tổ lãnh đạo quốc gia, đặt nền tảng cho sự phát triển và giữ gìn độc lập của đất nước hơn hai thế kỷ.

Lý Thái Tổ, theo Đại Việt sử ký toàn thư 2, viết: *“Hoàng đế Lý Thái Tổ, họ Lý, húy là Công Uẩn, người châu Cổ Pháp, Bắc giang. Mẹ là Phạm Thị, đi chơi chùa Tiêu Sơn giao hợp với thần nhân, nhân thế mà có thai, sinh ra vua ngày 12 tháng 2 năm Giáp tuất, Đinh Thái Bình thứ 5 (974). Vua sinh mới ba tuổi, mẹ đã ẵm đến nhà Lý Khánh Văn. Khánh Văn nuôi làm con mình. Nhỏ mà đã thông minh, vẻ người tuấn tú khác thường. Lúc còn trẻ thơ, đến học ở chùa Lục Tổ, sư Vạn Hạnh thấy khen rằng: Đây là người phi thường, sau khi lớn lên, tất có thể giải quyết rối rắm, mà làm minh chúa của thiên hạ”*.

Như vậy, Lý Thái Tổ trước khi lên ngôi đã được Thiền sư Vạn Hạnh giáo dục ở chùa Lục Tổ. Chùa Lục Tổ là một tên khác của chùa Cổ Pháp. Lý Thái Tổ đã được nuôi dưỡng và giáo dục thành người tài đức từ ngôi chùa này.

Lý Thái Tổ khi còn nhỏ thông minh, nhưng hay tinh nghịch, bị Thầy phạt, trói lại bắt nằm dưới đất, bị muỗi đốt không ngủ được, tức cảnh liền ngâm bài thơ, và Vũ Phương Đề ghi lại bài thơ ấy ở trong sách Công dư tiệp ký như sau:

*“Thiên vi khâm chăm địa vi chiêm  
Nhật nguyệt đồng song đối ngã miên  
Dạ thâm bất cảm trường thân tức  
Chỉ khủng sơn hà xã tắc diên”.*

Nghĩa là:

*“Trời làm chăn gối, đất làm nệm  
Nhật nguyệt nhòm ta ngủ song hiên  
Khuya khoắc không dám chân dài duỗi  
Sơn hà xã tắc sợ đảo nghiêng”.*

Trước khi Lý Công Uẩn lên ngôi, trong thời trị vì của vua Lê Long Đinh không được lòng dân và trong dân gian có những điềm xấu tốt xuất hiện, được ghi lại trong các sử liệu ta thấy như sau:

*“Bấy giờ Ngọa triều bạo ngược, trời người đều chán, Lý Thái Tổ bấy giờ làm thân vệ, chưa nhận truyền ngôi. Trong khoảng thời gian này, những điềm tốt xấu xuất hiện xen nhau. Như chó trắng viện Hàm Toại chùa Ứng Thiên Tâm, châu Cổ Pháp, lông trên lưng hiện thành chữ thiên tử. Sét đánh vào cây bông gạo để lại bài văn. Mộ Hiến Khánh Đại Vương, bốn phương đêm nghe có tiếng đọc tụng. Cây đa chùa Song Lâm sâu ăn vỏ thành nét chữ quốc. Ấy đại khái những việc như thế, tùy theo chỗ tai nghe mắt thấy, Vạn Hạnh Thiền sư xét bàn, mỗi mỗi đều phù hợp điềm Lê diệt, Lý hưng”.*

Việc yểm trợ đưa Lý Công Uẩn lên ngôi lập triều Lý thay triều Lê, không phải là việc tự ý của Vạn Hạnh thiền sư, mà là ý muốn của muôn dân và là ý muốn của các bậc tiền bối là Thiền sư Định Không và

La Quý. Vạn Hạnh thiền sư đưa Lý Công Uẩn lên ngôi. Lý Thái Tổ là thuận theo lòng dân và kế thừa tôn ý của các bậc tiền bối này.

Trước khi đưa Lý Công Uẩn lên ngôi, thiền sư Vạn Hạnh đã gọi Lý Công Uẩn mà nói rằng:

*“Gần đây, tôi thấy lời phù sấm khác thường, biết nhà Lê đang mất, biết họ Lý cường thịnh, tất dấy nên cơ nghiệp. Nay xem trong thiên hạ, họ Lý là nhiều nhất. Nhưng không ai như Thân Vệ, khoan từ nhân thứ, lại được lòng mọi người, lại nắm lấy quyền bính, thì đứng đầu muôn dân, nếu bỏ Thân Vệ ai có thể đương được. Tôi nay tuổi hơn 70, mong đừng bỗng chốc mà chết, để xem đức hóa của ông như sao. Thật là sự may mắn ngàn năm một thuở. Công Uẩn sợ lời ấy tiết lộ, sai anh mình đem Vạn Hạnh giấu ở Tiêu Sơn”.*

Lý Thái Tổ lên ngôi, vào tháng 11 mùa đông, năm Thuận Thiên thứ nhất (1009), Vua thả hết những người tù, đốt bỏ những ngục cụ. Và đã ban chiếu dời

đô vào tháng 7, mùa Thu, năm Canh Tuất (1010), từ Hoa Lư về Thăng Long với mục đích:

*“Để mưu cầu chỗ chính giữa, làm kế cho con cháu ức muôn đời... vận nước lâu bền, phong tục giàu thịnh”.*

Trong việc dời đô này, nhiều nhà sử học cho rằng, Lý Thái Tổ đã được Vạn Hạnh Thiền sư tham mưu, nhất là về mặt phong thủy và chiến lược giữ nước an dân. Đọc chiếu dời đô của Lý Thái Tổ cũng đã giúp ta thấy được ý kiến của một số nhà sử học là hợp lý.

Ngoài việc dời đô, Lý Thái Tổ còn xây dựng các ngôi chùa tại kinh đô và yểm trợ Tăng đoàn tu tập và hoằng pháp. Việc yểm trợ và tạo điều kiện cho nhiều vị xuất gia làm thành viên của Tăng, có sử gia cho rằng, ấy là chiến lược giảm dân số để phát triển kinh tế phồn thịnh đất nước của Lý Thái Tổ. Đây cũng chỉ là suy diễn, ta có thể nói rằng, khi lên ngôi, Lý Thái Tổ xây dựng tự viện và yểm trợ người xuất gia tu tập, vì muốn phát huy đạo đức Phật giáo làm cương

lĩnh cho việc an dân bằng *đức hóa*, như Vạn Hạnh thiền sư đã nói với ông trước khi lên ngôi: “*Tôi nay tuổi hơn bảy mươi, mong đừng bổng chốc mà chết, để xem đức hóa của ông như sao*”. Và đây cũng là hoài bão của Thiền sư Định Không và La Quý. Ta có thể thấy rất rõ ý này khi Thiền sư Định Không đổi tên làng Diên Uẩn thành tên làng Cổ Pháp, và ý này lại rõ hơn, khi ta đọc bài kệ trồng cây bông gạo của Thiền sư La Quý.

Đọc lịch sử cũng cho ta thấy, ngoài việc an dân bằng đức hóa, vua Lý Thái Tổ cũng đã mở mang và phát triển văn hóa Phật giáo để làm giàu có cho nền văn hóa dân tộc.

Vua đã cho xây dựng Tàng kinh các để lưu giữ kinh Phật và đã sai sứ sang Trung quốc để thỉnh Đại Tạng Kinh và cho sao chép nhiều bản cho những giới học Phật bấy giờ có điều kiện nghiên cứu Phật giáo. Và rõ ràng văn hóa đời Lý là văn hóa Phật giáo.

Phát huy nền đức hóa bằng cách phát triển văn hóa Phật giáo, Lý Thái Tổ đã đặt nền móng vững chãi

hơn hai trăm năm cho triều đại nhà Lý, giữ gìn nền độc lập và phát triển đất nước. Và cũng nhờ vào nền móng này mà đời Trần cũng đã giữ gìn được nền độc lập, hai lần đại thắng Nguyên Mông và Trần Anh Tông đã mở mang bờ cõi đến hai châu Ô Lý, tức là một phần Quảng Trị cho đến một phần Quảng Nam ngày nay. Và cố đô Huế đã có một thời trở thành trái tim của cả nước và nhịp đập của trái tim ấy đã lan tận đến mũi Cà mau ngày nay.

Tuy, giỏi nhiều mặt đạo đời, nhưng Vạn Hạnh thiền sư không những xem thường cái danh tướng ngoài đời, mà còn xem nhẹ mọi cái danh tướng sở đắc ở trong đạo; xem mọi thành bại của thế gian đều như mộng huyễn và sống chết là quy luật bình thường, những phong thái này ta có thể thấy rõ trong bài kệ thị tịch của Ngài:

*“Thân như điện ảnh hữu hoàn vô  
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô  
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy  
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô”.*

Nghĩa là:

*“Thân như ánh chớp có rồi không  
Vạn vật xuân tươi thu náo lòng  
Quy luật thịnh suy không sợ hãi  
Thịnh suy đầu cỏ hạt sương hong”.*

Qua thi kệ này ta thấy, Vạn Hạnh thiền sư thành công trong sự nghiệp tu tập và hoằng pháp hộ quốc an dân là do Ngài thấy rõ quy luật tự nhiên và chủ động vận dụng quy luật này vào cuộc sống thực tế với *tâm vô trú*.

Nên, trước khi buông hơi thở cuối cùng Vạn Hạnh thiền sư nói với các môn đệ rằng: *“các con muốn ta đi đâu? Ta không lấy chỗ trú để trú, mà cũng không trú vào chỗ vô trú”*.

Chủ động vận dụng quy luật tự nhiên vào đời sống thực tế với tâm *“vô trú”* để hoằng pháp lợi sanh, đó là một trong những đặc điểm hành động nổi bậc của Thiền sư Vạn Hạnh.

Và “*vô vi cư điện các*” hay “*chánh sách đức hóa*” trong bài thơ Vận nước của Thiền sư Pháp Thuận trao cho vua Lê Đại Hành, thì đến đời Lý Thái Tổ mới thực hiện một cách trọn vẹn trong chính sách an dân của vua, bằng con đường *đức hóa* dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Vạn Hạnh.

*Vô trú* là hành động của Thiền sư Vạn Hạnh, và *đức hóa* là chính sách an dân của Lý Thái Tổ, trộn quện vào nhau, hỗ dụng cho nhau, khiến lịch sử dân tộc Việt Nam rạng ngời và sáng mãi về phương Nam, khi Thiền sư Vạn Hạnh cố vấn cho Lý Thái Tổ dời đô từ Hoa Lư về Thăng Long rằng: “*Để mưu cầu chỗ chính giữa, làm kế cho con cháu ức muôn đời... vận nước lâu bền, phong tục giàu thịnh*”.

Hơn nửa thế kỷ sau, cảm uy đức và tuệ giác của Thiền sư Vạn Hạnh đối với đạo và đời, vua Lý Nhân Tông đã làm bài thơ truy tán:

“*Vạn Hạnh dung tam tế*  
*Chân phù cổ sấm ky*  
*Hương quan danh Cổ pháp*  
*Trụ tích trấn vương kỳ*”.

Nghĩa là:

*“Vạn Hạnh dung ba đời  
Sấm xưa chân thật lời  
Quê hương tên Cổ pháp  
Thiền gây dựng nước non”.*

Tuệ giác của Thiền sư Vạn Hạnh biết thông suốt cả ba đời, quá khứ, hiện tại và vị lai, những việc làm của Thiền sư đúng với lời sấm mà trước đó Thiền sư Định Không cũng như Đại La đã nói trong quá khứ, nên vua Lý Nhân Tông nói những gì Thiền sư Vạn Hạnh hành động, đều đúng với lời sấm xưa và đúng với Cổ pháp là “*địa trình pháp khê*”, mà hơn hai trăm năm trước, Thiền sư Định Không đã nói: “*Trí Phật pháp chi hưng long, lập hương danh chi Cổ Pháp*”. Nghĩa là: “*Đặt Phật pháp vào chỗ hưng thịnh mới dựng lên tên làng là Cổ Pháp*”. Hiện tại Lê Long Đĩnh lãnh đạo đất nước đi ngược lòng dân, nên cần phải thay thế, đưa Lý Công Uẩn lên ngôi để lãnh đạo đất nước là hành động đúng lúc và Thiền sư Vạn Hạnh cũng biết trước triều Lý chỉ tồn tại đến tám đời, đời

cuối cùng là Lý Huệ Tông, mà bài thơ ở cột chùa hương Phù Đồng đã dự báo, khi Lý Thái Tổ mới được thiên hạ, xa giá về thăm Cổ Pháp và viếng thăm chùa này rằng:

*“Nhất bát công đức thủy  
Tùy duyên hóa thế gian  
Quang quang trùng chiếu chúc  
Ảnh một nhật đăng san”.*

Nghĩa là:

*“Công đức nước một bát  
Tùy duyên hóa thế gian  
Tia tia lại chiếu rọi  
Bóng lặn trời lên non”.*

Theo Ngô Sĩ Liên, tác giả Đại Việt sử ký toàn thư cho rằng, bài thơ này, Thiền sư Vạn Hạnh trao cho Lý Thái Tổ xem. Lý Thái Tổ xem nói: *“Việc của thần nhân không thể hiểu được”*. Bài thơ được truyền tụng, nhưng người đời không ai hiểu nổi bài thơ nói điều gì. Đến khi triều Lý mất, người ta mới hiểu bài thơ ấy nói đúng. Vì từ Huệ Tông trở lên Lý Thái Tổ là tám đời

(nhất bát công đức thủy), mà Huệ Tông là tên Sảm, là trời lên núi, thì bóng lặn vậy (ảnh một nhật đăng san). Thế là nhà Lý nổi lên cũng tự trời và mất đi cũng tự trời. (Ngô Sĩ Liên – Đại Việt Sử Ký Toàn Thư 4).

Việc đưa Lý Công Uẩn lên ngôi lấy hiệu Lý Thái Tổ, Thiền sư Vạn Hạnh đã thấy rõ sự thế vô thường, có khi một thế chế chính trị sớm dễ sụp đổ nhanh chóng còn hơn cả thân phận con người, nên trong bài kệ thị tịch Ngài nói: “Thân như điện ảnh hữu hoàn vô, vạn mộc xuân vinh thu hựu khô”.

Nên, tuệ giác của Thiền sư Vạn Hạnh là dung tam tế, mà vua Lý Nhân Tông truy tán không phải là lời tung bốc quá đáng, mà quá đáng là vì ngôn ngữ trần gian không đủ để diễn tả và luận bàn đối với một con người có hành động và tuệ giác siêu việt thời gian như thế.

Phật pháp có hưng thịnh, đạo đức mới được tuyên dương, đời sống nhân dân có an lạc, thì quốc gia mới cường thịnh, nên vua Lý Nhân Tông một lần nữa

lại truy tán Thiền sư Vạn Hạnh “*Trụ tích trấn vương kỳ = Gậy thiền dựng nước non*”.

Vận dụng Phật pháp để trấn giữ đất nước, đến thời kỳ của Thiền sư Vạn Hạnh cũng không có gì mới mẻ. Ngay cả vào những thế kỷ đầu, các ngôi chùa Pháp vân, Pháp vũ, Pháp lôi và Pháp điện là những ngôi chùa đã được Tổ tiên chúng ta xây dựng đầu tiên trên đất nước ta đã có tác dụng che chở và phát triển đất nước. Pháp vân là vàng mây chánh pháp che chở dân tộc; Pháp vũ là cơn mưa chánh pháp nuôi dưỡng dân tộc; Pháp lôi là tiếng sét chánh pháp đánh thức dân tộc và Pháp điện là ánh sáng chánh pháp soi đường cho dân tộc phát triển và đi lên. Quan điểm này vốn có ở những thế kỷ đầu, khi tổ tiên chúng ta xây dựng ngôi chùa. Và quan điểm này đã được Lý Nam Đế kế tục và thực hiện, khi ông đánh bại ngoại xâm, dựng lên nhà nước Vạn Xuân và năm 544, ông đã xây dựng chùa Khai Quốc gần sông Hồng, để trấn giữ và mở mang đất nước. Chùa này đến thời Lê Thái Tông thế kỷ 15, đổi tên chùa là An Quốc, và Lê Hy Tông

thế kỷ 17, chùa gần sông bị lở, nên đã dời chùa vào vị trí phía đông hồ Tây và đổi tên chùa là Trấn Quốc. Chùa Khai quốc là chùa mở nước; Chùa An quốc là chùa làm cho đất nước an bình, thịnh trị và Chùa Trấn quốc là chùa trấn giữ quốc gia.

Như vậy, đối với dân tộc Việt Nam, ngôi chùa đã gắn liền với vận mệnh đất nước. Điều ấy, không có người Việt Nam nào có chút cơ bản trí thức là không biết, ngoại trừ những kẻ phản quốc, muốn tiêu diệt Phật giáo, đem đất nước làm nô lệ.

Kinh nghiệm lịch sử Việt Nam đã cho chúng ta thấy, thời nào Phật giáo hưng thịnh đúng nghĩa, thì thời ấy đất nước cường tráng và phát triển hùng mạnh nhiều mặt. Và ngôi chùa có vị trí tất yếu trong lịch sử dựng nước và giữ nước của dân tộc Việt Nam. Vị trí ngôi chùa đối với làng nước Việt Nam quan trọng đến nỗi, người dân đã đúc kết thành bốn chữ: “*Tự tán hương vong = chùa tan làng nát*”. Nghĩa là đối với đất nước Việt Nam, ngôi chùa bị phá tan, thì làng nước cũng không còn.

Ban Thị giả dùng tên Cổ Pháp để đặt tên cho Thư viện do mình quản thủ, là vì do nhân duyên ngưỡng mộ ân đức lớn của các bậc tiền nhân đối với đạo và đời, và muốn nêu cao hạnh ấy để học và để đáp đền ân đức của đạo và đời trong muôn một.

Với mục đích và việc làm có ý nghĩa ấy của Ban thị giả và Ban thị giả đã xin tôi chấp bút nói về Nhân duyên Cổ Pháp, nên tôi tùy hỷ đóng góp chút mọn hiểu biết vào mục đích và ý nghĩa này.

Tàng Kinh Các – Chùa Phước Duyên -  
Huế, ngày 22 tháng 6 năm 2012.

**Những Tác Phẩm Dịch Thuật, Chú Giải, Sáng Tác  
Của Hòa Thượng Thích Thái Hòa**

\*\*\*

1. Mây trắng hỏi đường qua
2. Đôi mắt tình xanh biếc
3. Hoa nở trong vòng tục lụy
4. Tay buông ráng hồng (nxb Thời Đại -  
Thaihabooks)
5. Tình phơi trên đá trắng
6. Tình như cánh hạc
7. Lời ru chạm mặt trời
8. Trong con mắt thiền quán
9. Mây gió thông dong
10. Hương giữa gió ngàn
11. Sương đọng ven trời (thơ)
12. Giọt nắng ngàn khơi (thơ)
13. Lời pháp tỉnh lòng mê
14. Những cánh hoa trên đường
15. Đường mây (thơ)
16. Như dấu chim bay (thơ)
17. Cận trú giới

18. Đức Phật lịch sử và siêu lịch sử
19. Niềm tin bất hoại đối với Phật
20. Niềm tin bất hoại đối với Pháp
21. Niềm tin bất hoại đối với Tăng
22. Niềm tin bất hoại đối với Thánh giới
23. Bát nhã Tâm kinh chú giải
24. Giới thiệu kinh Kim cang Bát nhã
25. Kinh Phổ môn chú giảng
26. Từ Hội nghị thượng đỉnh đến điều trần
27. Kinh A Hàm tuyển chú
28. Nghiên cứu và chú giảng kinh Kim Cang
29. Nghiên cứu và chú giảng kinh Pháp Hoa
30. Nghiên cứu và chú giảng kinh Thắng man
31. Nhiếp hộ chánh pháp
32. Nhân duyên học
33. Một thời làm điệu
34. Lịch sử và phát triển Bát nhã và Bát nhã tâm kinh
35. Phật Học Cương Lĩnh
36. Hướng Đi Của Chúng Ta
37. Chuyện Tám Cám Trong Con Mắt Thiên

38. Xuân Và Thi Ca

39. Thi Kệ Và Đại Nguyên Tịnh Độ

40. Ứng Dụng Tứ Tất Đàn Vào Đời Sống Xã Hội

41. Thanh Thoi Giữa Đôi Đường

42. Giới thiệu Và Giải Thích Đề Kinh Kim

Cương Bát Nhã

43. Thọ và Đắc Đại Thừa Bồ Tát Giới

44. Kinh Dấu Ấn Chánh Pháp

45. Kinh Kế Thừa Chánh Pháp

46. Kinh Nhớ Rõ Hành Xứ Về Thân

47. Kinh Pháp Hoa Tinh yếu

48. Bồ Tát Quán Thế Âm với Phẩm Phổ Môn -

Kinh Pháp Hoa

49. Giới thiệu kinh Kim cang Tam muội

50. Giới thiệu phẩm Bồ tát Phổ Hiền khuyến phát  
trong kinh Pháp Hoa

51. Giới thiệu Phật giáo Đại thừa Bồ tát giới -  
Thọ & Đắc Đại thừa Bồ-tát giới

52. Lịch sử phát triển Phật Giáo Đại Thừa Bồ  
Tát Giới

53. Niệm Phật Trong Thiền Quán

- 54. Trường ca cho em (thi phẩm)
- 55. Kinh Kim Cang Chú giải
- 56. Kinh Kim Cang Trong Dòng Lịch Sử
- 57. Bốn Mươi Tám Đại Nguyên Phật A Di Đà (dịch)
- 58. Con đường thực nghiệm tâm linh
- 59. Thánh thơi mọi nẻo đường về
- 60. Yếu chỉ tu tập và hành đạo
- 61. Miến Điện mặt trời lên
- 62. Tôn giáo học
- 63. Luật sa di oai nghi (chú giải)
- 64. Phước Duyên Thiên Uyển
- 65. Ngọn nến Vu Lan
- 66. Hạnh phúc trong tâm tay (đồng tác giả, nxb  
Hồng Bàng)
- 67. Như dấu chim bay (cd, nxb Phương Đông)



Vi tính:

Quảng Huệ - Bảo An

Chính tả:

Tuệ Nguyên - Tâm Dung

Công án:

Nguyên Dung - Tâm Ý