









Cànb Triêu Nban



Thích Phước Tĩnh

CÀNH TRIỀU NHAN

Mười bốn bài pháp thoại



MỤC LỤC

Lời Đầu Sách.....	11
Ta Là Ai.....	15
Một Cảnh Triều Nhan.....	37
Lý Duyên Khởi.....	53
Đức Phật Giữa Nhân Gian.....	79
Kim Cương Của Bạn.....	97
Chiếc Lá Thu Và Thiền Quán.....	109
Chậu Hoa Ngày Lễ Tạ Ôn.....	133
Tìm Cái Đã Có.....	147
Trăng Giữa Trời Không.....	171
Nhịp Cầu Trên Sông Ngân.....	197
Trân Quý Từng Hơi Thở.....	211
Tri Ân Vạn Loại.....	221
Trả Nợ Hay Hiến Dâng.....	241
Nguồn Xưa.....	259



LỜI ĐẦU SÁCH

Triều nhan vốn là một loài dây leo mọc bình dị mọi nơi và gần gũi. Màu tím của hoa luôn ở bên cạnh bước chân và cái nhìn của ta. Thế nhưng chúng ta quên lãng sự có mặt của nó do vì nó quá tầm thường. Sẽ có lúc nào đó bất chợt sự hiện diện của hoa bừng sáng trước mắt ta, trong lòng ta và một lần nở ra thì thiên thu tức khắc tròn trong một niệm.

Tập sách này được tuyển từ những bài pháp thoại giảng nhiều nơi tại các đạo tràng thiền tập. Dù chúng tôi cẩn trọng nhuận văn vẫn không tránh khỏi những dòng chữ quê vụng được phiên tả từ băng giảng.

Mong rằng sự cống hiến của tập sách này mộc mạc đơn sơ như tên gọi tiếng Việt là “hoa bìm bìm” mọc khiêm tốn bên vệ đường quê làm thư giãn lòng người lại qua khi dừng chân chợt ngắm.

*Tu Viện Lộc Uyển.
Tháng đầu hạ 2009.*

Phước Tịnh.



TA LÀ AI



*Pháp thoại tại Tu Viện Lộc Uyển.
Ngày 03-04-05.*

Nhìn núi đồi Lộc Uyển ngát xanh thênh thang ngoài kia, tôi chợt muốn giới thiệu một vài câu thơ nổi tiếng của thời Đường cùng quý vị. Như chúng ta đã biết, đời Đường của Trung Quốc là thời cực thịnh của văn học, thi ca và cũng là thời cực thịnh của truyền thống Thiền tông, và nếu có điều kiện đi vào trong các tác phẩm lớn của thời kỳ này chúng ta sẽ thấy chân trời Phật học mở ra thật bát ngát. Tuy nhiên hôm nay tôi sẽ chia sẻ cùng quý vị điều quan trọng khá thú vị mà tôi nghĩ không một ai trong chúng ta không đôi lần khởi lên niềm khắc khoải, khao khát muốn tìm hiểu, thăm dò về thân phận của chính mình trong cuộc sống: Ta từ đâu tới, ta là ai, tại sao ta có mặt trong đời? Những câu thơ của Trần tử Ngang sau đây như những câu hỏi đánh động lòng người:

*Tiền bất kiến cổ nhân
 Hầu bất kiến lai giả
 Niệm thiện địa chi du du
 Độc thương nhiên nhi tộ ba.*

Tạm dịch:

*Người đi trước ta chừ mất bóng
 Người sau còn ẩn khuất chưa sinh
 Giữa vùng trời đất mông mênh
 Thân người cô quạnh bỗng bẽnh thương thay.*

Thưa quý vị, cuộc sống của chúng ta nếu nhìn một cách tổng quát có ba vấn đề lớn. Thứ nhất là vấn đề cơm, áo của đời sống vật chất bình thường, thứ hai là những khó khăn bất trắc của cuộc đời, niềm vui, nỗi buồn... trong đời sống tình cảm, thứ ba là vấn đề của đời sống tâm linh. Ba vấn đề này nếu nhìn ở phạm vi rất ngắn của một đời người từ trẻ đến già chúng ta đều có dịp kinh qua, và những công trình lớn của toàn bộ xã hội cũng đều qui chiếu vào ba vấn đề này. Ví dụ như nền văn minh vượt bậc mà chúng ta đang được thụ hưởng hiện tại, những phát minh khoa học trong mọi lãnh vực như không gian, nhân chủng học, y khoa... đã làm cho đời sống vật chất chúng ta càng ngày càng phong nhiêu và tiện ích. Tất cả đều được đặt trên nền tảng căn bản giải quyết cho nhu cầu đời sống bình thường như cơm áo, nhà cửa, của tiền, phương tiện giải trí... nhưng đây chỉ là mức độ bình thường ban đầu. Mức độ quan trọng hơn là niềm vui, nỗi buồn, tình đôi lứa, tình nhân loại... của

cuộc sống tình cảm. Cao hơn nữa là phương diện nghệ thuật như văn chương, thi ca, hội họa... đều nằm trong phạm trù thứ hai này. Và trên tầng mức của tình cảm là, lúc con người có khuynh hướng muốn thăm dò vào đời sống tâm linh, đây là phạm trù thứ ba. Xã hội nào dù chậm tiến hay phát triển, tất cả mọi diễn biến trong đời sống đều có chiều hướng thăm dò vào ba lãnh vực mà tôi vừa chia sẻ.

Chúng ta thử nhìn lại trong phạm vi hạn hẹp thì mọi con người đều đi qua con đường này. Lúc còn thanh xuân chúng ta đều mơ ước phát triển một đời sống vật lý toàn hảo; thành đạt công danh, tiện nghi vật chất đầy đủ (nhà cửa, của tiền, xe cộ). Nhưng đến một lúc nào đó nhu yếu tình cảm phát sinh; đòi hỏi thương yêu, được thương yêu và cần có đối tượng để thương yêu. Rồi từ đây mang đến nhiều hệ lụy cho một đời người, và dường như nỗi khổ lớn nhất là những hệ lụy gắn liền với tình cảm. Đến tuổi bóng chiều đổ xuống đời mình, cảm nhận được cuộc sống bắt đầu co lại như cây trút lá vào thu, nhựa sống tiềm phục lại trong thân thì con người có khuynh hướng nghiêng về đời sống tâm linh. Từ lãnh vực này, các nền triết học, tôn giáo, tư duy có tính cách trừu tượng là những vấn đề lớn của con người mà xã hội nào, thời đại nào cũng phải trực diện. Và tự trong tâm thức con người đều có khuynh hướng bước vào nẻo này. Chúng ta có thể tư duy về những vấn đề tôi vừa chia sẻ để nhận ra từng chặng đường mình đang đi, đồng thời nhìn lại tâm thức mình đang chạy theo hướng nào.

Điều quan trọng tôi muốn trình bày cùng quý vị hôm nay là câu hỏi: *Ta Là Ai* vẫn thường đến với tâm thức chúng ta. Ví dụ như đang ở chặng đường thứ nhất ta có thể cho rằng ta là hình hài này, ta là những vật sở hữu ta có. Nếu đang ở chặng đường thứ hai; chúng ta có thể loại trừ cố chấp ta là hình hài, nhưng lại nghĩ ta là niềm vui, nỗi buồn nằm trong lãnh vực tình cảm rất quan trọng trong đời sống con người. Cơm ăn áo mặc đôi lúc không đọa đầy ta, không làm chết ta nhưng sầu đau của một đời người, những hy vọng, thất vọng làm tổn thương, đôi khi đìm chết chúng ta. Điều này chúng ta có thể nhìn thấy rất rõ trong những sinh hoạt đời thường ngoài xã hội. Cuộc sống tình cảm này không loại trừ một ai, dù già 70, 80 tuổi thì đời sống tình cảm vẫn có những nhu yếu tất nhiên; những vui buồn, hân hoan bên ngoài vẫn đánh động vào tâm thức ta rất lớn. Có thể những vui buồn của người lớn tuổi cường độ biểu hiện không như thời trai trẻ, nhưng vẫn có những vui buồn tất nhiên của người già. Đó là những cảm nghiệm về xã hội, về đời sống tự thân như nỗi cô đơn, trống vắng, rồi nỗi sợ chết kéo đến... đều là dạng của nếp sống tình cảm. Nếu chúng ta thấy mình là niềm vui, là khổ đau, là hạnh phúc có mặt cùng không thì quả thật mệt mỏi vì thừa, cả cuộc đời ta chỉ biết rong ruổi trong lãnh vực này.

Nhưng nếu ta bước sâu vào tầng nữa trong đời sống tâm linh, tức bước đến với tôn giáo thì vấn đề đặt ra cho những người lớn tuổi lúc bấy giờ vẫn là vấn đề muôn thuở của con người: *Ta là Ai?* Ta

từ đâu có mặt giữa chốn nhân gian, có mặt trong hình hài này, và đến lúc rời hình hài này ta còn hay mất? Ta đã đến đây bằng con đường nào và sẽ đi về đâu? Nếu còn trở lại sao ta không biết? Đây là những vấn đề lớn mà mọi tôn giáo đều cố gắng giải thích, tìm cách trả lời.

Tất nhiên có nhiều cách giải thích nhưng mọi cố gắng đều không đưa đến câu trả lời thỏa đáng cho những khát khao tìm về nguồn cội. Ví dụ như giải thích rằng: “Ta hãy có niềm tin và dâng hiến niềm tin vào một đấng thần linh, hay đấng cứu thế nào đó. Đem hết cuộc sống phụng sự con người, làm những điều hiền thiện, tốt lành để trong tương lai khi rời bỏ hình hài này mình sẽ được xóa sạch hết tội lỗi, sẽ được đền đáp bằng một cuộc sống giàu có, sung túc... giống như mình đã đặt trước vé cho một chỗ ngồi tốt nơi nào đó theo ý muốn (như trong rạp hát, trên phi cơ, buổi trình diễn gì đó...). Đây là cách giải thích dễ chấp nhận nhất.

Thông thường chúng ta dễ dàng gán niềm tin vào cách giải thích này, và chúng ta cũng rất dễ dàng phó thác đời mình cho một ai mà ta cảm thấy tiện ích. Như trong đời sống gia đình, ta luôn nghĩ người hôn phối là người mình giao phó hết cuộc đời, là nơi vững chắc cho mình nương tựa, là cây cổ thụ cả đời cho mình bóng mát. Và ngược lại, người kia cũng cùng ý nghĩ như vậy; vô hình chung chúng ta đã ký một hợp đồng khoán trắng cuộc đời cho nhau, dù rằng hợp đồng không được viết thành văn bản. Cả hai đều cảm thấy mình là

sở hữu của nhau, sự có mặt của nhau thổi niềm tin vào tình yêu, vào cuộc sống. Và nhất là mỗi người là điều kiện lấp trống hố thẳm hư vô, cô liêu của bản thân người kia. Do vậy, không lạ gì khi một trong hai người tưởng đang yêu nhau, cần nhau cho đến ngày thở hơi thở cuối, nay bỗng nhiên quay lưng lại thì nỗi đau lớn biết ngần nào. Thứ nhất là nỗi đau đớn của sự phản bội làm tan nát, đổ vỡ niềm tin vào mọi thứ trong đời. Thứ hai ta mất đi điểm tựa về đời sống vật chất, hụt hẫng bơ vơ về đời sống tinh thần vì từ lâu ta chưa một lần thử cho ta chủ động trong mọi tình huống. Hơn nữa, một trong hai người ra đi vĩnh viễn thì đời sống ta trở nên khủng hoảng, còn có ai lấp đầy cái tịch liêu, hoang vắng của tâm thức đây.

Cho nên tôn giáo có mặt là trước tiên để cho con người trao gửi niềm tin và nương tựa cuộc đời: thoa dịu, lấp đầy khoảng trống của tâm thức ở tầng thâm sâu, ở mức độ vừa phải lấp đầy cuộc sống tình cảm. Như vậy, tôn giáo đứng bằng hai chân trong đời người: có mặt trong lãnh vực tình cảm đồng thời giải quyết đời sống tâm linh.

Tuy nhiên, cách giải thích thứ nhất như tôi vừa chia sẻ chưa làm cho chính ta thỏa mãn vì những hứa hẹn của tôn giáo cho ta một chỗ trong kiếp lai sinh để chúng ta giao phó cuộc đời là không thể kiểm nghiệm được. Và tin tưởng vào một lời hứa mơ hồ; cứ làm hết sức mình hôm nay để ngày mai lên được nơi chốn biệt mù nào đó có một chỗ ngồi. Đối với đời sống văn minh, tiên tiến

của khoa học thực nghiệm trên hành tinh này thì, ta chưa tin được, có khi còn tạo nhiều hoài nghi trong tâm thức con người.

Một cách giải thích khác nữa về đời sống sau khi chết là người ta giải thích quá khứ có mặt trong hình hài này, và lai sinh cũng có mặt trong hình hài này. Mình không còn nữa nhưng không phải mình mất hẳn mà mình còn có mặt ở dòng chảy tương lai. Còn lại qua dưới một hình thái khác, một con người khác: con của mình, cháu của mình... được tiếp nối kế thừa qua nhiều kiếp là bản sao của chính mình. Thưa điều này mình tin được không? Cũng có thể, nhưng để tin hoàn toàn thì chắc mình chưa tin được. Và đây là cách giải thích thứ hai theo lý nhân duyên của đạo Phật.

Dĩ nhiên, giáo lý nhân duyên là một giáo lý mà nền tảng căn bản vững chắc đã hiến tặng tuệ giác đạo Phật cho xã hội. Giáo lý nhân duyên bao hàm trong rất nhiều lãnh vực và khi hiểu thấu đáo sẽ thấy rằng giáo lý này trao cho chúng ta niềm tin vào đời sống con người được hình thành qua các hiện tượng thiên lưu biến dịch, từ điều tất yếu; “cái này có nên cái kia có.” (có ông bà, có cha mẹ, rồi có con cháu tiếp nối... là bản sao của đời người.) Thế nhưng chúng ta vẫn không tin. Tại sao?

Từ sâu trong tâm thức ta vẫn tin ta là hình hài này, nếu hình hài này phải ra đi thì với phẩm chất sẵn có; nào tài ba, nào trí thức, nào học thuật... của mình. Nếu còn trở lại thì ta sẽ là con người như

vậy, chứ không thể nào chỉ vào con, cháu mình rồi bảo đó là mình thì làm sao ta có thể tin được. Vì vậy ta vẫn chưa cảm thấy hài lòng về câu trả lời *Ta Là Ai*.

Chúng ta có thể đặt câu hỏi ta là ai, ta từ đâu tới nơi này, khi rời hình hài này ta sẽ đi về đâu? Và nhận ra Ta chính thật là gì? Đây là câu hỏi hằng khởi lên trong tự tâm của mỗi người. Thông thường khi chỉ vào thân ta nghĩ Ta là thân này, nhưng mình phải hỏi lại, nghĩ kỹ lại mình có phải là thân này không?

Tôi kể câu chuyện cổ sau đây để chia sẻ một điều thật ý vị và cũng thật dễ thương cùng quý vị: Ngày xưa có một vị hoàng tử bị bệnh hoang tưởng, tự thấy mình là một con gà. Nhà vua rất đau lòng thấy bệnh tình của người con trai duy nhất sau này sẽ kế vị mình không ai chữa trị được. Bao nhiêu danh y đều đã được mời đến để trị bệnh cho hoàng tử nhưng vẫn không thuyên giảm. May mắn thay, cuối cùng có một vị đạo sĩ đến và hứa sẽ trị lành bệnh này. Nhà vua tuy không tin, nhưng sau khi suy nghĩ dù người này không làm cho hoàng tử khỏi bệnh cũng chẳng sao nên chấp thuận. Vị đạo sĩ “được lời như mở tấc lòng” tức khắc ra tay trị liền. Ông lập tức cởi hết quần áo, lúi dưới gấm bàn, đập hai tay vào hông và gáy lên một tràng dài ó.o.o... rền vang cung điện. Vị hoàng tử rất kinh ngạc bởi trò kỳ dị ấy, nhưng đạo sĩ liền bảo: “Nè, ta là bậc thầy của người về loại gà, người hãy bắt chước ta”. Sau những lần trở tài, chỉ cách cho

hoàng tử thực hành, hoàng tử thấy ông này tài ba thật đáng nể, nên những lần kế tiếp điều gì đạo sĩ kia làm, ông thấy đều rất có lý (mình tuy là gà nhưng cũng vào bàn ngồi ăn chứng tỏ mình có khả năng ăn như con người...) và bắt chước làm theo những gì đạo sĩ chỉ dạy. Vị đạo sĩ dẫn dụ lần từng bước, cuối cùng chữa được hoàng tử khỏi bệnh hoang tưởng nghĩ mình là gà.

Thưa đại chúng, câu chuyện rất hay ở chỗ tự thân người kia vốn là hoàng tử dòng dõi vua chúa sang quý, tự nhiên cảm thấy mình là gà nên sống đời sống của loại gà, và bị mọi người cho là bệnh. Nhưng vị đạo sĩ tài trí, thông minh đã giúp anh từ bỏ ý tưởng điên đảo ấy, hồi phục lại dần để thấy mình là một vị hoàng tử. Và thưa chúng ta cũng vậy. Qui chiếu lại tự thân; ta vốn không phải là thân nhưng thấy mình là thân. Ở mức độ cạn mình nhìn anh chàng kia và cho là điên, nhưng qua cái nhìn của những bậc giác ngộ chắc chắn các Ngài thấy mình cũng điên giống như vị hoàng tử kia; vì bản thân ta đâu phải là thân.

Thân này chỉ là một phần của mặt cạn nhất trong đời sống chúng ta- vốn không phải là ta- Nếu mình cứ gắn chặt cuộc đời vào hình hài này, vào tám thân cao bao nhiêu thước, nặng bao nhiêu pound, gắn liền với gia đình, dòng họ, quốc gia... thì đâu khác gì tâm thức hoang tưởng của vị hoàng tử kia gắn liền cuộc đời mình với con gà. Ý niệm và ảo tưởng tuy có khác, cấp độ của sự mê tối khác nhau nhưng cùng là một loại hoang tưởng như nhau.

Đây là điều chân thật nhất để cho chúng ta quay lại nhận ra một điều mình không phải là thân. Tại sao ta không phải là thân? Nếu dùng con mắt vật lý thì cuộc sống là một dòng chảy, và những phát minh khoa học cận đại trao cho ta tuệ giác để nhìn vào thực chất của sự vận hành trong vũ trụ; vật chất là năng lượng được cô đọng lại và khi vật chất tan ra trở thành năng lượng, nên không có gì gọi là mất đi trong cuộc đời này cả. Năng lượng bên ngoài không gian mênh mông, không sờ, không thấy được, nhưng khi có điều kiện xúc tác cô đặc lại sẽ hình thành vật chất. Đó là hình thái vật chất vô sinh bên ngoài như đất đá, cây cỏ, sông núi... Hình hài con người cũng là một dạng vật chất cô đặc lại (đất, nước, gió, lửa) mà thành, nhưng sở dĩ người ta cho rằng con người đặc biệt giá trị hơn loài động vật do bởi khả năng vô cùng bén nhạy, vô cùng tuyệt vời tiềm phục trong hình hài này.

Một hình hài như bao nhiêu sinh vật; cũng thở, cũng ăn uống, cũng bài tiết... nhưng chỉ riêng con người có khả năng kỳ diệu là biết tư duy, phát triển tình cảm và phát triển tuệ giác. Nếu không, thì chúng ta chẳng khác gì những loài động vật kia. Ba yếu tố tình cảm, ý thức và trí tuệ này tồn tại ở tầng thăm thẳm sâu trong hình hài ngũ uẩn. Và khi hình hài vật lý tan rã trả về cho đất, nước, gió, lửa thì còn lại cái năng lực kỳ diệu của tâm thức. Năng lực này không bao giờ mất và chắc chắn là không bị yếu tố của thời gian, không gian, bào mòn, hủy diệt. Đó là điều ta hãy tự hỏi mình để xác định ta có phải hình hài bèo bọt này chăng?

Nếu chúng ta thấy mình là thân này thì cái gì có mặt thêm trong ta? Ta sẽ thấy hình hài người khác cũng thật giống như mình. Và từ đó, những lao xao sầu khổ, vui buồn, yêu thương... có mặt từ cái gì? Thưa, từ cái nhìn chấp ta là thân này, thủ đắc thân này; thân này là tôi, đẹp, xấu của tôi, duyên dáng, dễ thương của tôi... nên mình cũng thấy đối tượng kia đều có những nét như thế, hợp với mắt, với ý của mình. Và ngàn vạn nỗi khổ, niềm vui phát sinh trong cuộc đời đều từ âm bản này; từ chỗ thấy ta là thân. Khi mình có một chút tuệ giác, nhìn sâu hơn vào tầng ngũ uẩn thấy ta không phải là thân thì ta loại trừ sạch nhẵn tất cả nguyên nhân của nỗi bất an, lo lắng, ưu tư khắc khoải của một kiếp người do nhận lầm ta chính là thân.

Bước thêm bước nữa ta hãy nhận diện ta không phải là vui buồn này. Những tình cảm vui buồn, yêu thương đến đi không hò hẹn ta bao giờ. Ta không đủ khả năng nắm giữ cũng như không thể khước từ chúng ra khỏi tâm thức được. Hơn nữa những lắt lay, đổi thay liên tục của tình cảm; hạnh phúc đến rồi sẽ ra đi và được thay thế bằng bất mãn phiền muộn, vui của ta nhưng là buồn của người, hạnh phúc của người kia là nỗi thống khổ của mình. Sáng vui, chiều buồn, yêu nay, ghét mai... có gì là bền bỉ. Những thực tế này trong cuộc sống cho chúng ta rõ tất cả đều đến đi, mất còn, sinh diệt, chưa bao giờ dừng lại. Ấy thế mà chúng ta lại gắn chặt cuộc đời mình vào đó; vào giấc mộng đời.

Nhân đây tôi muốn nhắc đến Lý Bạch, một nhà thơ Trung Hoa rất nổi tiếng. Ngoài đời sống phóng túng, nông cuồng và cao ngạo, thì thơ ông chỉ được tuôn tràn, thoát ra thật nồng nàn khi đã ngất ngây trong men rượu. Cái chết ngập màu trắng khi ông nhảy xuống dòng nước ôm trắng vào một đêm dạo thuyền trên sông nói lên tuyệt đỉnh chất thơ và lãng mạn trong con người ông. Tôi dẫn ra đây vài câu trong bài “Xuân dạ yến” của ông nói lên niềm vui, nỗi buồn và bất hạnh khi gấn chặt đời ta vào những gì ta nghĩ là giá trị:

*Thiên địa giả, vạn vật chi nghịch lý.
 Âm quang giả bách đại chi quá khách.
 Nhi phù sinh như hoặc mộng vi hoan kỷ hà.*

Tạm dịch: “Hành tinh này là quán trọ của muôn loài. Mặt trăng, mặt trời là khách tới lui ngàn đời thăm viếng con người. Đời sống chúng ta ngắn như giấc mộng, và niềm vui thoáng chốc không được bao nhiêu”. Trong câu cuối, với tính chất triết lý đượm thi ca này ở bình diện thâm sâu của tâm thức thì, đời người chỉ là một giấc chiêm bao. Như Trang Tử một hôm chiêm bao thấy mình là bướm bay dạo khắp đó đây, lúc tỉnh giấc ông bồi hồi tự hỏi: Ta là người hóa bướm trong chiêm bao hay bướm kia đang chiêm bao thấy nó là người? Thưa, chúng ta đang sống đây cũng là đang sống trong mộng; kiếm tìm, rượt đuổi niềm vui phù du trong giấc mộng đời. Dù thức giấc rồi, đôi lúc vẫn nuối tiếc muốn trở lại sống trong cơn mê cũ, chạy đuổi theo ảo ảnh. Cuối cùng cái thân này là gì?

Và không biết khi nào mới tỉnh giấc mơ sinh tử nhiều đời.

Đời sống chúng ta 50, 70 năm là chuỗi ngày dài của những vui buồn, chạy vạy, đuổi bắt, lao xao kiếm tìm không ngưng nghỉ. Nhưng bất hạnh cho ta không nghĩ ra được kiếp sống ngắn này chỉ là mộng ảo, nay còn mai mất. Ta hãy nhận diện ta vốn không phải là hình hài này, buồn vui, sầu khổ này. Từ cõi mịt mù nào không biết hiện thân tới đây, lăn trôi từ quá trình ấu niên, thành niên, đến già chết. Đồi bờ bên này, bên kia ta không thấy được, chỉ thấy nhịp cầu lửng lơ treo trong dòng sông sinh tử. Đến khi trả hình hài này, thần thức ta chìm trong nghiệp lực tái hiện lại không biết bao nhiêu lần, ngang qua không biết bao nhiêu kiếp. Khi nhìn lại thì mỗi kiếp sống chỉ như giấc mộng.

Trở lại câu hỏi Ta là gì? Nếu chúng ta đã từng quán chiếu về thân tâm này; ta không phải là vui buồn, vạy ta là tiếng thì thậm cho vui buồn có mặt tức là những suy nghĩ, tư duy bởi bởi này sao? Những suy nghĩ có mặt cùng không nơi đây vốn sinh diệt, không và có là sóng thức lao xao có nghĩa là chúng ta đang theo sinh diệt mất còn. Cũng như khi ta thấy mình là con gà, tức ta lủi vào gậm bàn sống đời sống của loài gà. Nhưng nếu ta là người thì ta vươn vai đứng lên, ngồi xuống ăn uống sinh hoạt như con người. Cũng một hình hài tình cảm đó; nếu bị bệnh hoang tưởng thì thấy ta là con gà, hết bệnh thì thấy ta là con người. Và ba tầng bệnh tưởng trong câu chuyện: gà, con người, và

thấy mình không phải con người mà là tâm thức lao xao. Do vậy trị liệu bệnh cận nhất là hồi phục được thấy ta là con người, thứ hai từ con người cho ta nhận biết ta không phải là hình hài vật lý này, mà ta còn là niềm vui, nỗi buồn bên trong. Khi trị được bệnh chấp ta là vui buồn, sâu khổ sẽ nhận ra thêm một điều ta là suy nghĩ.

Và khi đi đến tầng thấy ta là suy nghĩ này, chúng ta rất sợ những giây phút trống rỗng, vắng lặng lúc không có suy nghĩ của tâm thức. Ta luôn nghĩ phải tư duy thì mình mới hiện hữu. Chúng ta chưa bao giờ chấp nhận có trạng thái không suy nghĩ mà mình hiện hữu nên không có khả năng thâm dò vào chiều sâu của đời sống chính mình bằng con đường tắt hết tất cả những suy nghĩ này. Trong thực tế, quý vị hãy làm một thử nghiệm là khi ta không có suy nghĩ, ta sống hay chết? Ta vẫn sống, phải không? Thưa, có một trạng thái ta thể nghiệm được điều này; khi tâm thức ta rối bời, lo âu, suy nghĩ ngàn vạn chuyện mình bất an vô cùng, chính lúc đó ta không thực sự sống. Tại sao? Vì lúc bấy giờ khả năng bén nhạy của sự phản ứng, khả năng tiếp xúc của mình với đất trời, với con người... bị giảm đến 50%. Thay vì chúng ta có khả năng kỳ diệu khi tiếp xúc với cuộc đời bén nhạy đến 100%, nhưng do vì tâm ta rối bời như núi chỉ nên nhìn người, nhìn cảnh, nói một lời hay làm một cử chỉ đều thể hiện sự tiêu cực gây tác hại cho chính ta và người. Lúc ấy dù nhìn vẫn không thấy sắc màu, tai nghe mà vẫn không nhận ra âm thanh, lưỡi nếm vẫn không cảm nhận được mùi vị... Rõ ràng

ta đã mất đi rất nhiều năng lực sống. Ấy là chướng ngại đầu tiên mà con người vấp phải, và có khi cả ngàn đời ta cũng không có can đảm loại trừ cái tầng xao động của tâm thức để liễu ngộ được tầng thâm sâu hơn tức là tự thể của chính ta. Từ điểm này qui lại, sức sống ta rạt rào nhất là lúc tâm thức yên lặng, tĩnh tại, rỗng rang không có những suy nghĩ thì thâm. Đó là lúc sự sống mình, năng lực mình thực sự có mặt trọn vẹn.

Cho nên, ở tầng thâm sâu này ta hãy có niềm tin mình không phải là tiếng lầm thầm, không phải là sóng thức lao xao. Tắt được tiếng thì thâm trong ta, năng lực sống của ta sẽ bát ngát, và kỳ diệu. Khả năng tiếp xử với đời của ta thuần nhã hơn, đẹp hơn, trong sáng hơn. Vậy *Ta Là Ai?* Câu trả lời có thể: ta không phải là thân, ta không phải là vui buồn, ta cũng không phải là tiếng nói thì thâm. Nhưng loại trừ hết tất cả như thế, chúng ta còn lại cái gì gọi là mình?

Như tôi từng chia sẻ nếu chúng ta có niềm tin vững vàng ta không phải là thân này, ta không phải là cái chết, cuộc sống của ta không phải chỉ có mặt bằng hình hài rồi chấm dứt nơi nắm mồ. Sự sống được định nghĩa rõ ràng là trước khi ta có mặt sự sống đã có. Sau khi hình hài này tan rã, mất đi ta vẫn còn có dòng năng lượng của nghiệp thức bất định thăng trầm nối dài qua hàng triệu triệu kiếp, nên thân xác dù tan theo tro bụi, ta vẫn còn. Điều này có thực chứng minh cho niềm tin của ta?

Trong cuộc đời, chúng ta đã từng chứng kiến người thân, bạn bè ra đi. Thấm thía nỗi đau của những con bệnh ngặt nghèo đến với mình nhưng chưa bao giờ nghĩ mình sẽ chết như người kia. Dù cảm nghiệm được tận mặt tử thần đang đến gần, mình vẫn không tin, nghĩ rằng mình không bao giờ chết. Bởi từ trong tận cùng sâu thẳm của tâm thức chúng ta đã sẵn có niềm tin, và ta muốn tìm về nguồn của đời sống để chứng nghiệm nền tảng mình là vô sinh, bất diệt. Dù có ngàn vạn cách lý giải về sự tồn tại của ta như lên thiên quốc nối tiếp qua con cháu, ta vẫn không tin điều này. Ta vẫn nghĩ là ta phải đi vào đào xới trong tự thân nhận ra cái không sinh không diệt, chứ không phải là lối giải thích ta là những phiên bản di truyền qua con cháu để kéo dài đời sống. Đó là điều đầu tiên ta vững tin ta là sự sống bất diệt. Nhưng điều quan trọng là ta làm sao nhận ra được sự sống bất diệt trong thân tâm này?

Thưa con đường khám phá tự thân đã được Đức Phật khai triển trong đoạn kinh Lăng Nghiêm như sau: Đức Phật gọi vị đệ tử lớn của mình là Ngài Ca Diếp đến hỏi: “Ông hãy nói cho ta nghe ông chứng được quả Thánh bằng con đường nào?” Ngài Ca Diếp thưa: “Bạch Đức Thế Tôn, con chỉ nghe Đức Thế Tôn dạy con hai chữ “Khách Trần” mà con chứng được Thánh quả. Một buổi sáng, nhìn ánh nắng xuyên qua khe cửa, con thấy bụi bay lao xao con nhận ra được một điều; bụi (trần) thì bay lao xao nhưng không gian bao la thì bất động. Nhìn vào trong nhà, con thấy người khách thì đến

rời đi, mà người chủ vẫn ở trong nhà không đến, không đi. Quay nhìn lại trong thân tâm con, con thấy niềm vui, nỗi buồn và sự suy nghĩ của con cũng đến rồi đi, chưa bao giờ dừng lại lâu nên gọi nó là khách. Còn con là người chủ nhìn khách đến rồi đi; nhận diện được khách đến, nhận biết được khách đi.”

Từ bài học trên, ta quay vào bên trong tự thân để nhận diện rõ ràng vui, buồn là những cảm thọ của ta, là khách đến và đi, là những hạt bụi bay lao xao, mà ta là khả năng nhận diện được đây là vui, đây là buồn; ta không phải là vui buồn tức chúng ta đang làm công việc hồi phục lại chính mình, đang trụ trong vùng đất vô sinh bất diệt của chính mình. Tôi muốn quý vị hãy quay về để chiêm nghiệm cái khả năng vô sinh và bất diệt luôn có sẵn trong thân tâm của quý vị. Và ngay nơi đây, giờ phút này mình có khả năng mời gọi năng lực giác ngộ có mặt bằng sự nhận biết.

Nhận biết mà có tiếng nói về đối tượng bị nhận biết như khi nhìn một đóa hoa, con người... các vị khởi lên tiếng thì thậm đây là hoa hồng màu đỏ, đây là người đàn ông... một tràng ngôn ngữ bên trong lên tiếng, thế thì cái gì có mặt? Thưa, có tiếng nói là sinh diệt có mặt, là sóng thức khởi động lao xao cho nên ta sinh, ta diệt. Đây là dạng nhận biết rất thô.

Nhận biết mà không có tiếng nói thì thậm, thì có cái gì sinh ra, cái gì diệt đi trong tâm thức? Thưa

không. Nhìn vào tầng sâu bên trong, nhận biết không hề có tiếng nói. Nó là năng lượng chánh niệm nhận biết mọi thứ, mà không phải là mọi thứ. Khi vui buồn có mặt, mình nhận biết vui buồn đang có mặt thì vui buồn là đối tượng bị nhận biết, còn ta là chủ thể, là khả năng nhận biết. Khả năng nhận biết này bén nhạy, không tiếng, không lời. Chỉ cần làm được điều này là ta đã trở về vùng đất chân thật của chính ta, nhận ra được tự thể tâm không sinh, không diệt của mình, nhận được *Ta là ai?* và *“Ta chính là sự nhận biết vô ngôn tỉnh sáng rõ ràng đang hiện hữu mọi nơi và mọi lúc”*.

Có một vị tăng đến đánh lễ Ngài Tuệ Trung: “Thưa thầy, con không biết con từ đâu đến, rồi đi về đâu? Cái chết đến với đời người chóng vánh quá con rất là sợ. Xin Thầy dạy cho biết con đường vượt thoát sống chết.” Ngài liền nói hai câu thơ:

*Trường không túng sử song phi cốc
Cự hải hà phòng nhất điểm âu.*

Tạm dịch: “Không gian bao la này mặc tình cho mặt trời, mặt trăng đi về. Biển mênh mông kia mặc tình cho bọt nổi lên chìm xuống.” Ở bình diện cạn, chúng ta biết bọt biển nổi chìm giữa đại dương mênh mông kia có lớn, nhỏ, có xấu, đẹp. Ví thử nó biết mình không phải là bọt biển mà là biển bao la thì nó đâu sợ gì khi xuống thấp, khi lên cao, vào ra, đến đi, còn mất. Sóng xô dạt vào ra, bọt nổi lên thì biểu hiện, vỡ tan thì trở về

với lòng biển. Mặt trời, mặt trăng và hành tinh ta đều theo vòng quay quỹ đạo thành một ước lệ, có ngày, tháng, năm nhưng năm, tháng có nghĩa gì so với không gian không ngần mé này.

Lặn vào chiều sâu hơn, khi biết ta không phải là bọt biển nổi chìm mà là đại dương thì niềm đau của sự mất mát, chết sống làm sao có mặt. Cũng vậy, khi nhận được ta không phải là hình hài này thì nỗi đau của đời người lúc già, bệnh trút thở hơi cuối cùng đau có làm cho ta hoảng loạn. Ta không cần làm gì mà vẫn loại trừ tất cả những buồn vui, khổ não có mặt trong kiếp người.

Thưa đại chúng, hãy tự quay về đào sâu vùng đất tâm của mình nhận ra ta là khả năng nhận biết mà không phải đối tượng bị nhận biết. Nhận biết cạn là hình hài, bước vào thêm một bước là cảm thọ vui buồn, bước vào sâu hơn là những suy nghĩ, sóng thức lao xao có mặt hay vắng mặt. Loại trừ tất cả những đối tượng ấy, ta còn lại là chủ thể. Chủ thể này không sinh, không diệt, không đến, không đi. Nếu chúng ta luôn trụ trong trạng thái tỉnh sáng “nhận biết” mà không hóa thân, không thể nhập vào đối tượng, không để đối tượng cuốn trôi thì chúng ta đang an trú trong tự thể vô sinh và bất diệt của chính mình. An trú trong tâm Phật của chính mình. Và nhận ra *Ta Là Ai*.



MỘT CẢNH TRIỀU NHAN



*Pháp thoại tại Tu Viện Lộc Uyển.
Ngày 18-05-2008.*

Hôm nay là ngày 18 tháng 5, rơi đúng vào ngày rằm tháng tư âm lịch là mùa Phật Đản. Tại sao tôi gọi là mùa Phật Đản, thưa vì theo truyền thống Đạo Phật hầu hết mọi nơi đều tổ chức lễ Đản Sinh của Đức Thích Ca rất trọng thể kéo dài đến cuối tháng năm. Nói về ngày Phật Đản, người con Phật chúng ta lại nhớ về tính cách cùng phẩm hạnh của Đức Phật; bậc Đại Giác mà sự đóng góp rất lớn của Ngài cho hành tinh này.

Thưa quý vị, đời người đến rồi đi rất nhẹ. Ai đến rồi cũng ra đi; từ đất mẹ sinh ra rồi loay hoay chúng ta lại trở về với đất mẹ. Tuy nhiên phải kể đến sự đóng góp của con người cho đời thật là quan trọng. Sự ra đời, có mặt của một người đôi lúc chi phối và ảnh hưởng vào dòng chảy lịch sử rất lâu dài; làm chuyển biến tâm thức của một dân tộc. Và điều này có thực.

Ví dụ như trong quá khứ có những con người xuất hiện làm rung chuyển cả hành tinh, gây đại họa cho nhân loại, đồng thời bên cạnh vẫn có những con người đến để đóng góp những phát minh đem lại lợi ích, nâng đời sống nhân loại lên một tầng cao như hiện tại. Và nếu có những người mà sự hiện diện của họ tặng cho người, cho đời một tôn giáo hòa bình, yêu thương tạo thành mảng văn hóa rất lớn, thì cũng có những tôn giáo có mặt mang đến cho nhân loại nỗi hãi hùng. Điều này lịch sử đã chứng minh sự bành trướng của họ trải qua bao thế kỷ.

Ngoài con người thì đất đá, loài thực vật, thảo mộc cũng vươn lên góp mặt nơi đây bằng mọi cách dù có những loài cây cỏ đời sống của chúng vô cùng ngắn ngủi. Chắc không ít quý vị ở đây đã đôi lúc lặng người, ngẩn ngơ trước một loài hoa đại bên đường, mọc cạnh hốc tường, hay trong kẽ đá... Ấy thế mà vẫn nở hoa, lặng lẽ tặng cho đời sắc hương bằng những cánh hoa nhỏ bé mỏng manh của mình. Nó nở không vì mục đích gì, nở chỉ để mà nở thế thôi.

Đối với con người sự viên mãn của một đời sống, quan trọng không ở trong sự phô trương tự thân hay những sở hữu mình thủ đắc mà hãy quay lại bên trong làm viên mãn được cuộc sống tức hoàn thiện tính cách, phẩm chất và năng lực giác ngộ của mình mới thực quan trọng. Nhìn lại quá khứ chúng ta thấy các bậc Thánh, các Ngài làm mọi việc tu tập, giáo hóa, độ sinh là điều tự nhiên. Do

vì họ thành tựu viên mãn đời sống, họ khai triển tiềm năng làm Phật nơi chính họ, làm cho mình trở thành đúng nghĩa là một con người. Đây mới là đời sống đích thực. Nếu chúng ta tự làm được điều này cho chính mình, tự nhiên ta sẽ tỏa hương.

Tại Nhật Bản có một nhà thơ hài cú (hài cú là một thể thơ rất ngắn gồm 17 âm tiết, nếu dịch ra tiếng Việt chỉ khoảng 12, 13 chữ) nổi tiếng khắp thế giới tên là Basho, và chúng ta thường gọi là Ba Tiều. Những câu thơ ít chữ, cô đọng và bát ngát thiên vị của ông đã làm ông trở thành một bậc thầy trong nền thi ca thiên của Nhật.

Tôi đọc lên một trong những bài thơ rất hay, đầy tuệ giác của Ba Tiều để quý vị cùng thưởng thức: “Giữa mùa thu tàn. Vươn lên từ rác. Một cành triêu nhan.”

*Giữa mùa thu tàn,
Vươn lên từ rác
Một cành triêu nhan⁽¹⁾.
(Nhật Chiêu dịch)*

Giữa đống rác trong một ngày cuối thu, một cành Triêu Nhan nở ra tinh khôi hương sắc. Nhìn màu hoa dịu dàng giữa rác bụi trong buổi ban mai, đóa triêu nhan nở và tàn rất mong manh như nói lên dùm ta thân phận con người; người và hoa đều

⁽¹⁾ Hoa triêu nhan màu tím thắm, nhụy trắng. Là một loài hoa dây leo cùng họ với hoa bìm bìm.

phù du như nhau. Hoa từ rác, và con người cũng từ chốn bụi trần đầy nước mắt, hệ lụy, khổ đau mà có mặt; đến và đi như trong mơ. Nhưng nếu biết tự đứng lên, làm tỏa hương cho chính mình trong cuộc sống và hiến tặng cho đời, ấy mới là điều quan trọng. Nếu đọc vào những văn bản của kinh điển thì chúng ta thấy những điều này Đức Phật đã từng khai triển. Bản hoài của Ngài muốn gửi gắm là làm thế nào cho đời sống chúng ta tự nở hoa như đóa triêu nhan nơi đám rác bụi kia, dù không bền lâu nhưng chỉ cần một lần thôi thì cũng đã viên mãn một kiếp người.

Thưa, có đôi điều quan trọng tôi muốn chia sẻ cùng quý vị hôm nay trên bước đường tu. Đức Phật từng dạy ngay nơi cõi đời này, ngay nơi ô trược chốn nhân gian này con người được sinh ra, có khả năng tu tập và thành đạo. Chưa hề có một vị Thánh, một vị Phật nào thành đạo tại thiên giới. Các Đức Thế Tôn đều thành đạo ngay tại chốn này, ngay tại đời sống này hay nói một cách cụ thể hơn ngay nơi hình hài này, ngay nơi từng thân phận của mỗi con người. Và trong văn học A Hàm đã rất nhiều lần lặp lại câu: “Chư Phật giai xuất nhân gian, chung bất ư thiên giới thành đạo giả.”: Các Đức Thế Tôn đều được sanh ra từ cõi nhân gian này, chưa có một vị nào thành Phật chứng quả Chánh giác ở chốn thiên cung”.

Từ bài học này, chúng ta cùng quay lại để thấy mình có thói quen nghĩ rằng phải làm một điều gì khác đặc biệt hơn trong tương lai, hay phải đứng

khác vị trí hiện tại mới thực hành được điều mình muốn, ví dụ như muốn tu tập phải đến chùa mới tu được, muốn học đạo phải tìm kiếm một vị thầy thật giỏi mới học được. Chúng ta thường nghĩ phải nương vào thầy, nương vào một ngôi chùa, tự viện nào đó mới tu được, mới trở thành tài giỏi được. Điều này không hẳn đúng. Và chúng ta cũng hay thích gắn cuộc đời mình vào bất cứ một cái gì bên ngoài, không tự tin vào nơi chính mình. Đây là điều hoàn toàn trái với tinh thần của đạo Phật. Đạo Phật dạy chúng ta chính là chủ nhân ông của chính mình; chủ của hình hài này, của dòng sinh mạng này, của vui buồn, sầu khổ, bất an này. Vận mệnh mình, mình nắm trong lòng bàn tay. Và khi làm được điều này thì thưa, chúng ta giải quyết được, vượt thắng được mọi niềm đau nỗi khổ ngay chính nơi thân phận mình. Khả năng, tài ba vốn là điều tự phát từ bên trong, không một bậc đạo sư hay thần linh nào giúp ta về bất cứ điều gì. Đem lại hạnh phúc hay vượt thoát khổ đau đều do chính ta làm lấy cho ta thôi.

Hạnh phúc ư? Ta làm lấy. Sầu khổ, bất an ư? Ta có trách nhiệm. Người kia dễ thương hay không dễ thương? Không phải họ dễ thương nhưng chính ta làm cho họ dễ thương. Người kia đáng ghét ư? Không có một người nào trên nhân gian này đáng ghét cả. Tất cả đều từ cái nhìn của chúng ta thôi. Do vậy, điều đầu tiên hãy nhớ chúng ta chính là chủ nhân của đời sống mình, chịu trách nhiệm về cuộc đời mình. Đừng bao giờ liệng đời mình vào bất cứ nơi đâu, vào bất cứ một ai. Rõ ràng nhất

khi chúng ta gấn đời mình vào một ai thì sâu khổ, bất an từng bước liền theo sau. Thông thường nếu quý vị là người có nhiều niềm vui, có hạnh phúc thì ta ban niềm vui, hạnh phúc cho người đến với mình. Nhưng nếu ta và người cùng tìm đến nhau bằng hai tâm hồn cô quạnh thì, sự nương tựa, gấn chặt hai mảnh đời vào nhau lại càng đan dày thêm nỗi cô quạnh. Và chính điều này làm cho đôi bên càng thấy đối tượng kia vô cùng cần thiết cho mình. Vì vậy, nỗi lo lắng, sâu khổ bất an lớn dần khi quan hệ có vẻ bất ổn, không còn tươi đẹp như ngày nào.

Cho nên, điều người con Phật phải làm là hãy sống hùng, sống mạnh. Đứng vững trên hành tinh này bằng đôi chân mình, an trú ngay nơi thân tâm này, chuyển hóa nghiệp thức phiền não của chính mình. Ta hãy như đóa triêu nhan kia, vươn lên từ rác, nở hoa dâng cho đời chút sắc hương dù chỉ một lần trong buổi tàn thu.

Thưa đại chúng, từ bình diện cạn của cuộc đời thường cho đến chiều sâu của sự tu tập, ta chưa có năng lực tự tin thì ta chưa phát triển được đời sống tâm linh. Trong cuộc sống mà ta không tin vào khả năng vươn lên của mình thì không thể làm giàu, tạo dựng cơ đồ được. Nếu không vững tin ta có thể học hành tới nơi, tới chốn thì không thể thành công trên con đường khoa bảng. Trên đường tu cũng thế, ta chưa khơi mở trong trái tim mình niềm tin sâu chắc ta sẽ thành Phật, chứng nghiệm được an lạc, giải thoát ngay trong hiện đời

thì chúng ta không thể nào tu tập giỏi. Và chúng ta sống dật dờ, nương gá như hồn ma, bóng quế vất vưởng trên nhân gian.

Chư Phật xuất hiện trên cõi đời, chưa có một vị Phật nào trụ mãi ở hành tinh này đến trăm năm. Nhưng nơi đây, chính ngay cõi ô trược này là môi trường tốt lành nhất để con người tu tập, thành tựu trí tuệ, an lạc và giải thoát. Ngay nơi hình hài này, thân phận này, có biết bao nhiêu điều kiện tuyệt vời mở ra cho chúng ta tu. Chúng ta không cần tìm kiếm một hành tinh nào khác xinh đẹp hơn trái đất này mới tu tập được. Mỗi con người chúng ta đều có hạt giống thiện lành, chỉ có điều là chúng ta không biết chăm sóc hay nhận ra hình hài ta đang cưu mang đây có giá trị hơn bất cứ một loại động vật nào khác. Dù rằng kiếp người không bền lâu, 70, 80 năm không là gì cả so với chiều dài cuộc sống của thực vật hay động vật khác, (có loài cây, loài thú sống đến cả ngàn năm), nhưng bên trong ta có điều kiện tuyệt vời của sự tĩnh giác; biết quay lại để đổi thay, để hoàn thiện. Nên câu Kinh trong văn học A Hàm: “Các đức Thế Tôn đều xuất hiện trong cuộc đời, chưa có vị nào thành đạo ở Thiên cung.” là nguồn cảm hứng rất lớn cho các vị thầy. Câu này trao cho chúng ta niềm tin vững mạnh về thân phận con người. Tuy chưa thể thành tựu giải thoát, tối thiểu chúng ta cũng nắm được trong tay vận mệnh của mình. Có thể làm cho mọi thứ trở thành niềm vui, mật ngọt hạnh phúc. Nếu chúng ta tu tập giỏi thì suốt đời không có gì gọi là phiền muộn, bất hạnh, đối kháng đến với ta. Tất

cả đều được ta chuyển hóa thành dòng nước mát ngay nơi đây, nơi quả đất này.

Trong đêm cuối cùng lúc Thái tử Sĩ Đạt Ta sắp thành tựu quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, ma vương dùng mọi cách cố hủy diệt Ngài bằng binh tướng, đao thương, lũ lụt... nhưng Ngài vẫn trụ trong đại thiên định nên những vũ khí chạm đến Ngài đều trở thành những đóa sen tươi thắm. Đây là một biểu tượng nói lên một con người với tâm thức đang an trụ vững vàng trong chánh niệm. Quý vị nếu tu giỏi, tự bên trong luôn chánh niệm trong từng ý nghĩ, trong từng động tác thì mọi thế lực xấu ác từ hoàn cảnh xã hội bên ngoài, hay phiền não, lo âu, bất an... khởi lên từ trong ta đều trở thành hương hoa cả.

Tôi chia sẻ những lời Đức Phật dạy để quý vị nắm lấy thực tập; thấy rằng ta chính là chủ nhân của đời sống mình, tất cả mọi việc đều do ta quyết định, làm chủ. Ta là Thượng Đế tạo dựng đời sống Thiên đường, Niết bàn cho chính ta, và ta có thể làm được điều này bằng dũng lực cùng niềm tin vững chắc. Đây là điều quan trọng. Làm được điều này chúng ta mới cắt được kiếp lang thang, mới trọn vẹn nhân cách của một con người; nở ra như một đóa triêu nhan. Bằng chưa làm được thì ta vẫn mãi loay hoay trong sống, chết, đến, đi, vui buồn, khổ lụy kéo dài muôn triệu kiếp.

Làm thế nào để vươn lên, viên mãn kiếp người trong cuộc đời này?

Thưa quý vị, bước đầu tiên trên con đường tu, chúng ta luôn phát khởi niềm tin nơi mình có Phật tánh, bước thứ hai làm thế nào nhận ra ta chính là Phật, có niềm tin sâu dày và chỉ cần làm thế nào sống được trong tâm thái này là vượt thoát ngoài ba cõi. Đời sống thường nhật dù tiếp cận với bao nhiêu khó khăn, phiền toái, khổ đau nhưng ta không giao động, vẫn an nhiên đi đứng, nói cười vì ta an trú được trong trạng thái bất động của tâm để hành xử.

Tôi trích dẫn ra đây hai câu trong bài kệ dài do Bảo Tích xưng lên ca ngợi Đức Phật khi các vị Bồ Tát về thăm Ngài. (Kinh Duy Ma Cật: Phẩm Phật Quốc): “Năng thiện phân biệt chư pháp tướng. Ư đệ nhất nghĩa nhi bất động”: Khéo phân biệt các pháp tướng rành rẽ, thế nhưng nơi đệ nhất nghĩa vẫn bất động”, có nghĩa là hiểu biết rõ ràng tường tận về tất cả pháp của nhân gian như một vị thầy thuốc giỏi. Nhìn là sáng tỏ mọi điều; phân biệt mọi việc, nhận biết mọi việc đến với tai, mắt, mũi... thế nhưng tâm luôn trụ trong vùng trời bất động của Như Lai. Khi ta bước vào cõi giới này, tức ta đang an trú trong tâm Phật sáng chói, rõ ràng bất động của chính mình. Ta phân biệt rõ ràng được mọi thứ, nhận biết mọi thứ, sống và xử sự như mọi người trong cuộc đời nhưng ta không giống mọi người vì tâm ta là cảnh giới tịch tĩnh bất động. Đây là phương pháp mà tôi muốn quý vị đi vào phát khởi niềm tin nhận ra vị Phật trong ta.

Nếu đọc thêm vào Kinh Duy Ma Cật ta sẽ thấy có

một chương đặc biệt nói về cảnh giới bất động của Đức Phật quá khứ, và khi Thế Tôn giới thiệu về cảnh giới này thì các vị Thanh văn, các vị Trời đều muốn được nhìn thấy. Đức Phật bảo Ngài Duy Ma Cật có thể giúp các ông thấy được cảnh giới của đức Như Lai ở cõi A Súc.

Sau khi Thế Tôn dạy lời này, Ngài Duy Ma Cật vươn dài cánh tay của mình đến tận cảnh giới bất động xa hàng triệu năm ánh sáng: cầm cảnh giới lên tay mình như cầm quả cam trân trọng đặt trước mặt thính chúng. Đây là một hành tinh xa xôi, đây sinh dân đang cư trú nay tự nhiên có người mang đặt lên cõi Ta bà mà vẫn không nhỏ lại. Các vị Bồ Tát trên cảnh giới ấy cảm nghiệm hành tinh rung chuyển, rồi không hiểu vì có gì bị người lấy đi. Đức Phật bất động trả lời: “Đây là do thần lực của Duy Ma Cật.” Điều kỳ lạ và ngạc nhiên là không ai nhận ra được độ rung của hành tinh khi di chuyển, hoặc vỡ tung khi chạm phải địa cầu. Và họ cũng không thấy không gian cõi Ta bà thay đổi một mảy may.

Quý vị khi nghe chuyện chắc sẽ nghĩ rằng là huyền thoại. Nhưng thưa, nếu chúng ta tu tập giới, có định lực, có năng lực hùng hậu thì ta thể nghiệm rõ được điều này. Tuy còn tâm thức của con người đứng trong cõi phàm, nhưng ta cũng có thể an trú trong định bất động để hành xử như các vị Bồ Tát ngày xưa. Làm thế nào đứng trong thân phận con người với tâm thức của phàm phu nơi cõi ô trược thế này mà chúng ta có thể chứng nghiệm,

và nhìn được cảnh giới bất động như người xưa? Một ví dụ thực tế rất gần với chúng ta là những khi tâm ta xao động, bất an vì lo âu, phiền muộn thì hoàn cảnh, không gian chung quanh tù túng, ảm đạm, hắt hiu. Nhưng khi lòng ta rộn rã niềm vui (được lên chức, con cái học hành thành đạt...), thì cũng trong không gian ấy, hoàn cảnh ấy, cũng ngôi nhà nầy nhưng ta thấy hình như rộng hơn, hoa cỏ tươi hơn, không gian thênh thang hơn. Và trong đời sống vật lý người ta đã từng làm được điều nầy. Chỉ với một vuông sân nhưng tùy theo cách trang trí của chủ nhân: một viên đá, một gốc tùng, màu cỏ xanh mướt cũng làm cho không gian trở thành thoáng đạt, cho ta cảm giác thư thái khi ngắm nhìn.

Từ ví dụ nhỏ nầy, quý vị quay về tâm thức để nhận ra một điều từ trái tim, ta tạo ra không gian của đời sống gia đình, của hoàn cảnh ta sống. Và cũng từ trái tim ta, ta làm cho năng lượng bình yên, yêu thương, tràn đầy trong ta. Không những chỉ mình ta thưởng lãm được niềm an bình của chính mình mà người bên cạnh ta, chung quanh ta cũng cảm nghiệm được điều nầy. Đây là tầng cận của tâm bất động.

Bước vào tầng sâu của tâm bất động: khi những hoàn cảnh khó khăn đến với ta, phủ lên đời ta bao nhiêu là nhọc nhằn, nếu chưa có năng lượng tu tập thì người đứng bên cạnh sẽ nhìn thấy ta rất tội nghiệp. Nhưng với người tu tập giỏi thì, hoàn cảnh dù đổi thay; khó khăn hay vui buồn chỉ là

trò chơi, chẳng có gì dính đến ta cả. Tất cả đều sinh khởi, biểu hiện từ tâm thức của chính ta chứ không phải do bao nhiêu việc đến từ bên ngoài.

Do vì gắn cuộc đời mình vào hoàn cảnh, vào con người mà ta khổ lụy. Đến đi, mất còn là chuyện rất thường, vậy mà người đến thì lòng ta mở hội:

*Gặp một bữa anh đã mừng một bữa.
Gặp hai hôm thành nhị bỹ tâm hồn.”*
(Thơ Nguyên Sa).

Người chưa mất ta đã cảm thấy buồn, vắng một ngày là ta thấy sầu nhớ, tưởng tượng vu vơ rồi thắc thỏm, lo âu. Rõ ràng là không phải chuyện đến, đi làm mất mát mà do tâm thức của chính ta làm cho đời ta trở nên đau thương. Ta có mặt trên nhân gian này không vì một ai, đến đi chưa hề vì ai. Ta đến nơi đây đơn độc một mình, rồi ra đi vào cõi mịt mù cũng chỉ mình ta. Chưa hề có một cuộc sống dính liền với ai từ kiếp này qua kiếp khác. Ta có nhau nhiều lắm là 30, 50 năm, thế mà ta mượn những tạm bợ, bấp bênh của đời, của người gắn liền vào mình, xem họ là một nửa của đời mình rồi loay hoay tìm kiếm.

Nếu hiểu hợp, tan là lẽ thường của đời sống thì thừa quý vị, chúng ta đủ thông minh để biết đừng bao giờ gắn mình vào bất cứ cái gì, vào bất cứ ai, mà an trú ngay trong chính mình là cắt đứt mọi ràng buộc vướng mắc. Làm được điều này chúng ta đã chứng nghiệm được tầng bất động thứ hai.

Hãy thử quay lại quán chiếu tự thân, chúng ta đã an trú trong trạng thái bất động này chưa?

Ở mức độ thâm sâu nhất trạng thái bất động này chính là Như Lai, chính là tâm Phật của chúng ta. Là con mắt Phật rực sáng trong trái tim quý vị. Chỉ cần mở mắt ra là quý vị nhìn thấy, là nhận biết. Nhận biết này là con mắt Phật vô sinh bất diệt, vốn bất động mà ta đang xử dụng hàng ngày. Những tiếng thì thầm, những cảm thọ vui buồn khởi lên, mất đi liên tục đều không vượt thoát khỏi sự “nhận biết” nằm trong hình hài năm uẩn của chính quý vị. Năm uẩn này là phiền trược, nhiễm ô như bãi rác. Chính từ bãi rác làm nở ra đóa triều nhan: “Giữa mùa thu tàn. Vươn lên từ rác. Một cành triều nhan.”

Thưa đại chúng, nhân ngày Phật Đản năm nay, điều cuối cùng tôi muốn nhắc nhở là quý vị đều sở hữu một gia tài rất lớn. Gia tài đó không có nghĩa là vật chất quý vị đang có, không có nghĩa là tiền nhiều trong ngân hàng, không có nghĩa bao quanh quý vị nhiều người mến thương, quý trọng. Tất cả chỉ như đóa phù dung sáng nở tối tàn, như làn hương thoảng qua không giữ lại được. Nhưng phù du hơn tất cả là chuyện thương ghét của con người. Thử quay lại để ý đến chính mình thì trong một ngày ta thương đó, ghét đó bao nhiêu lần. Vậy mà ta than phiền; muốn mọi người, mọi việc đều theo ý mình. Ta đầu tư đời mình cho những chuyện thương ghét, ưu sầu, giận hờn, khổ lụy không đâu, ta tự làm cho đời ta khô héo. Trong khi

quan trọng nhất trong mỗi kiếp sống là ta làm cho đồng rác hình hài này vươn lên cành triêu nhan, nở một đóa hoa toàn vẹn trong trái tim mình. Ấy thế mà ta không làm được, ta cô phụ chính mình.

Thưa, Đức Thế Tôn chỉ một lần nở hoa đã mang hương sắc tặng cho hành tinh này. Hình thành một tôn giáo mà từ bi và trí tuệ siêu việt đã nâng dậy đời sống nhân loại trên mọi lãnh vực. Chúng ta tuy không làm viên mãn một kiếp người như Đức Thế Tôn, ít nhất cũng làm cho hoàn cảnh sống của mình trở nên đẹp, lành, mang cho những người khi đến với mình suối nguồn của sự an lạc.

LÝ DUYÊN KHỎI



*Pháp thoại tại trường Mc. Garvin.
Ngày 26-02-2005.*

Hôm nay là lần thứ hai chúng tôi, tăng thân Lộc Uyển đến hội trường này, có dịp để chia sẻ cùng quý vị một chủ đề mà tôi chắc quý vị đã từng nghe nói đến rất nhiều là Duyên Khởi.

Duyên khởi là một giáo lý có mục đích hướng dẫn người Phật tử tu tập, có cái nhìn đúng, chính xác về sự hiện hữu của vạn pháp. Giáo lý Duyên Khởi rất rộng, cho nên trong một tiếng đồng hồ chúng tôi tiếp xúc với quý vị, quý vị có thể quên hết mọi điều nhưng câu chuyện trong nhà Thiền khá thú vị tôi kể sau đây có thể đọng lại trong quý vị một chút gì.

Trong thiền sử ghi rằng: Có một vị tăng tha thiết học đạo đến đảnh lễ thiền sư Duy Khoan thưa rằng: “Thưa Thầy, đạo ở đâu”? Ngài Duy Khoan bảo: “Đạo trước mắt ông”. Vị tăng thưa: “Sao con

không thấy”. Ngài Duy Khoan bảo: “Tại vì ông có ngã (tức có cái chấp về bản thân ông) nên ông không thấy được”. Dĩ nhiên vị tăng kia rất thông minh nên hỏi thêm: “Bạch Thầy, con có ngã nên con không thấy đạo, nhưng Thầy là bậc tu hành lâu năm, vô ngã rồi, Thầy phải thấy đạo chứ!”. Thiên sư Duy Khoan bảo: “Ta cũng không thấy”. Vị tăng thưa: “Tại sao kỳ vậy”. “Tại vì có ông, có ta, có hai người nên ta không thấy được” Vị tăng bèn hỏi thêm một câu nữa: “Vậy nếu không có con, không có Ngài, Ngài có Thấy đạo không”? Thiên sư trả lời: “Nếu không có ông, không có ta thì ai cần thấy làm gì”.

Chúng ta đều biết giáo lý Duyên Khởi bắt nguồn từ sau khi đức Thế Tôn chứng ngộ. Vào tuần lễ đầu tiên trước khi nói Kinh Chuyển Pháp Luân, đức Thế Tôn có 49 ngày trầm tư, thưởng thức niềm pháp lạc do mình chứng nghiệm được. Và trong ngày cuối của tuần lễ đầu, Ngài đã chiêm nghiệm về giáo lý Duyên Khởi, Ngài chiêm nghiệm bằng hai cách: thuận và nghịch. Chiều thuận có nghĩa là từ điểm khởi đầu là Vô minh, qua Hành cho đến Sinh, Lão Tử, rồi theo chiều ngược tức bắt đầu từ Lão Tử trở lại Vô minh.

Giáo lý Duyên Khởi được xem là nền tảng căn bản của đạo Phật bởi vì:

– Trước đó chưa có một trường phái triết học hay tôn giáo nào khai triển giáo lý này. Chúng ta hãy nhớ một điều là trước khi đạo Phật có mặt trên

đất nước Ấn Độ đã có trên sáu mươi trường phái ngoại đạo, và đều có quan niệm giống nhau là “độc Thân”. Với quan niệm này, mọi người trên hành tinh này kể cả sự có mặt của dãy thiên hà đều do một vị thần linh sinh ra.

Nhưng từ lúc Thế Tôn đạt được giác ngộ, thành đạo dưới cội Bồ Đề, Ngài thiền quán, chiêm nghiệm sâu xa về Duyên Khởi, đã triển khai giáo lý này rất đơn giản:

Cái này sinh thì cái kia sinh.

Cái này diệt thì cái kia diệt.

Cái này có thì cái kia có.

Cái này không thì cái kia không.

Và trái tim của đạo Phật là Vô Ngã được xây dựng trên bốn câu kệ như trên, để từ đó đức Phật triển khai một dòng giáo lý mà nền tảng căn bản, trọng yếu bao gồm: từ Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Vô Ngã, Niết Bàn.

– Cũng từ nền tảng Duyên sinh, Vô ngã này rất nhiều trường phái của đạo Phật đã thiết định và xây dựng những hệ phái tu tập, các luận thuyết của mình hình thành thêm những Thành Thập tông, Duy Thức tông qua Tam Luận tông...

– Và chúng ta có thể xác định mà không sợ lầm lẫn, cho mãi đến hôm nay, giáo lý Duyên sinh, Vô ngã này vẫn là một giáo lý căn bản rất vững chắc hiển tợ giác đạo Phật cho xã hội qua mọi thời đại.

Bước vào lãnh vực thực dụng nhưng rất căn bản của giáo lý Duyên Khởi, tôi muốn chia sẻ một chút về khái niệm của Duyên sinh, Duyên khởi, tiếp đến tôi chia sẻ cùng quý vị những nhận thức để có cái nhìn thực tiễn về phương cách thực tập hay hành trì. Và cuối cùng là làm thế nào để chúng nghiệm được tuệ giác Duyên khởi. Từ chúng nghiệm này chúng ta có thể đóng góp được gì cho xã hội trong lãnh vực tâm linh, văn hóa, đạo đức hiện đại để mang lại niềm an lạc, hạnh phúc cho chính mình và những người chung quanh.

Thưa, điều đầu tiên chúng ta nên nhớ là giáo lý Duyên Khởi, Duyên Sinh, hay Nhân Duyên là 3 tên gọi được thay đổi tùy theo cách sử dụng trong toàn bộ văn hệ giáo điển của đạo Phật. Và chúng ta cần phân định rõ ràng là danh từ Duyên Khởi, Duyên Sinh được dùng trong hai trường hợp như sau:

1. Trong Thập Nhị Phần Giáo tức trong 12 thể tài được đức Thế Tôn vận dụng để thuyết Kinh như Trường Hàng, Trùng Tụng, Cô Khởi... thì Nhân Duyên là một trong 12 thể tài ấy. Điều tôi chia sẻ tuy có tính chuyên môn trong lãnh vực Phật học, nhưng cần thiết để quý vị khởi phải nhầm lẫn trong nhận định. Như trong 12 thể tài thì Trường Hàng là loại văn xuôi chúng ta thường gặp có câu mở đầu: “Như thị Ngã văn, Nhất thời Phật tại Xá Vệ Quốc... Trong thể tài này, có lúc đức Thế Tôn cần nhấn mạnh ý của bài Kinh nên Ngài trùng tuyên thành một bài kệ. Ví dụ trong kinh Phổ Môn chúng ta có một đoạn kệ trùng tuyên như sau gọi là trùng tụng:

*Thế Tôn diệu tướng cụ
Ngã kim trùng vấn bỉ
Phật tử bà nhân duyên
Danh vi Quan Thế Âm*

...

Và một trong 12 thể tài kinh được phân loại, thể tài thứ 6 được gọi là Nhân duyên nói kinh. Có những trường hợp đưa đến nhân duyên đức Phật nói kinh:

– Thế Tôn đối cơ trước thính chúng có những thắc mắc khát khao về tu học thì tham vấn với Thế Tôn.

– Trong luật tạng có những thắc mắc của tăng đoàn cần giải quyết nên Ngài nói những nguyên nhân hình thành những giới điều để sinh hoạt, và những giới điều này được gọi là nhân duyên. Từ đấy hình thành văn học gọi là Kinh, Luật...

– Trường hợp thứ hai như tôi đang chia sẻ với quý vị. Nhân duyên ở đây được sử dụng Lý Duyên Khởi là giáo lý Thập Nhị Nhân Duyên.

Giáo lý Nhân Duyên bao hàm trong rất nhiều lãnh vực. Khi thấu hiểu thật sâu sắc giáo lý Nhân Duyên này, chúng ta có thể vận dụng nó trong cuộc sống đời thường, chuyển hóa chính mình, người và hoàn cảnh để làm cho đời sống ngày càng có phẩm chất. Chúng ta cũng có thể từ nhân duyên để nhìn vào những điều kiện cấu thành các hiện tượng thiên lưu, biến dịch về thân, tâm cũng như mọi sự vận hành ngoài xã hội. Và điều quan trọng

chúng ta muốn triển khai ở đây là thâm nhập vào giáo lý Nhân Duyên để nhận thức được điều rất căn bản; tất cả những gì gọi là ta: hình hài này, cảm thọ này vốn Vô Ngã. Nếu chúng ta đi ngang qua tầng Vô ngã với một nhận thức sâu sắc giáo lý này, nắm vững để thực tập, ta sẽ bắt gặp đằng sau Vô Ngã là tự thể Niết Bàn.

Tự thể Niết Bàn nói một cách khác dễ hiểu hơn là; một danh từ chỉ cho trạng thái tịch tĩnh, an lạc tự có trong trái tim ta. Do vậy, vấn đề chúng ta đi vào sẽ không nặng về phần giải thích ngôn ngữ, chữ nghĩa mà đặt trọng tâm vào nền tảng căn bản là làm thế nào chúng ta quay trở lại được với đời sống nội tại, làm thế nào để thực tập nhận diện cho được ta vốn là Vô Ngã.

Từ nhận thức rốt ráo ta Vô ngã, sẽ khơi mở dần cho chúng ta rõ nguyên nhân sự có mặt liên hệ với nhau, duyên vào nhau như mắt xích mà hình thành của vạn pháp. Và giáo lý Duyên Khởi với tính thần tương tức, tương nhập đáp ứng cho nhu cầu trở về gột sạch mọi chấp thủ tự ngã của chúng ta. Trong văn học A Hàm có một đoạn chuyện rất hay kể Ngài Mã Thắng đọc bài kệ được đức Thế Tôn chỉ dạy cho tăng chúng như sau:

*Thử hữu tức bỉ hữu
Thử khởi tức bỉ khởi
Thử sanh tức bỉ sanh
Thử diệt tức bỉ diệt.*

Để bớt trùng lặp, Tập A Hàm ghi rằng:

*Nhược pháp nhân duyên sinh
Pháp tùng nhân duyên diệt.*

...

Tạm dịch:

*Pháp từ nhân duyên sinh
Pháp từ nhân duyên diệt.*

Người đọc bài kệ này là Ngài Mã Thắng tỳ kheo, một trong năm đại đệ tử của Phật lần đầu tiên đi khất thực gặp tôn giả Xá Lợi Phất lúc bấy giờ chưa ở trong tăng đoàn đức Phật, gặp thấy phong cách rất đoan trang, an bình, tịnh lạc của Ngài Mã Thắng, Ngài xá Lợi Phất nhìn theo để xem ông thầy tu này hành xử trong mọi sinh hoạt: đi, đứng, ngồi, ăn uống như thế nào. Điều này nghe qua chúng ta thấy có vẻ lạ, nhưng thưa đại chúng, chẳng có gì lạ cả. Phong cách, phẩm chất con người một phần được biểu hiện từ bên trong tâm thức. Đệ tử Phật tuy chỉ mới an cư ba tháng nhưng đã thực tập và nếm được hương vị giải thoát từ đức Phật mà có đời sống thanh thoi, an bình như đã thể hiện ra trong cách đi đứng, ngồi, ăn cơm, uống nước với một phong thái an tịnh. Do vậy, khi nhìn thấy Mã Thắng ngài Xá Lợi Phất đã có niềm cung kính, Ngài liền theo sau và, khi có cơ hội, Xá Lợi Phất bèn hỏi: “Xin ông cho biết, Thầy của ông là ai? Ông đã học được điều gì mà ông có phong cách hành xử đẹp như thế? Ngài Mã Thắng

thưa: “Thú thật với Ngài, tôi chỉ mới tu đây thôi, chưa thực tập bao nhiêu cả và chưa hiểu biết gì nhiều”. Ngài Xá Lợi Phất năn nỉ: “Dù không hiểu biết bao nhiêu nhưng xin ngài cũng vui lòng bày cho tôi, ít cũng được. Ngài hiểu một chút xíu thì xin cứ nói một chút đó, tôi rất hoan hỷ.” Thế là Ngài Mã Thắng đã đọc bài kệ như trên.

Đây là bài kệ khởi đầu giáo pháp để sau đó hình thành nhiều trường phái của đạo Phật. Tôi đọc và dịch lại hai bài kệ này để thấy có những điểm giống nhau:

Thử hữu tức bỉ hữu: Do vì cái này có nên cái kia có.

Thử khởi tức bỉ khởi: Do vì cái này sinh khởi nên cái kia sinh khởi.

Thử sinh tức bỉ sinh: Do vì cái này sinh ra, nên cái kia sinh ra.

Thử diệt tức bỉ diệt: Do vì cái này mất đi, nên cái kia mất đi.

Có phải thoát mới nghe qua chúng ta tưởng đây là thần chú, nhưng kỳ thật đây là giáo lý Duyên Sinh, Duyên Khởi:

Do vì các vị có mặt trong hội trường này nên mới có Tăng đoàn Lộc Uyển ở đây, nếu không có các vị sẽ không có buổi nói chuyện này. Do vì có quý vị nên mới có gia đình, có xã hội, có quốc gia. Do vì có các vị đặt chân lên vùng đất này nên văn hóa Việt Nam mới có cơ hội đến với mọi người

tây phương, thức ăn Việt Nam mới có dịp được giới thiệu cho người thưởng thức. Chùa, tự viện tôn giáo của người Đông phương mới có dịp xâm nhập vào vùng đất này. Và rõ ràng do vì có ta nên có mọi thứ, khi ta không còn thì mọi thứ cũng biến mất theo. Đây là những gì thật giản dị mình vẫn nhận thấy trong đời sống.

Hay có thể đơn giản, gần gũi hơn là quay về lại chính ta thì; do vì tâm thức của ta sinh khởi niềm vui, nỗi buồn nên làm cho không gian quanh ta có niềm vui, nỗi buồn. Do vì lòng mình phẫn uất, hờn giận nên mình tạo cuộc sống bất an, không khí trĩu nặng cho gia đình. Khi lòng mình thanh thoi, niềm vui tràn đầy mình sẽ làm cho niềm vui, sự an bình lan tỏa ra chung quanh. Năng lượng tích cực này nuôi dưỡng mình, nuôi dưỡng người thân, nuôi dưỡng xã hội.

Ở mức độ rộng lớn hơn, bốn câu kệ này đã cho ta thấu rõ sự hình thành thiên hà, vũ trụ. Vì do từ một hạt bụi nên mới có hành tinh. Do vì hành tinh này có mặt trời, có trăng sao, có đại dương nên có con người. Do vì có con người nên mới có những điều kiện sống chung quanh; lịch sử, văn hóa và nền văn minh có mặt. Do vì có những nhân duyên phá hoại, tác động lên môi trường, làm cho đổ vỡ nên hành tinh này rồi sẽ biến mất...

Ở tầng rất cạn của giáo lý Duyên Khởi, chúng ta có thể thấy từ bên trong ta, hình hài cho đến nỗi vui buồn, dòng suy tư này..., rồi nhìn ra bên ngoài

từ hoàn cảnh xã hội, môi trường sống, dãy thiên hà, hành tinh... cho đến bình diện tâm thức, các chủ thuyết đều hình thành từ điều tất yếu “*Cái này có nên cái kia có*”. Ví dụ như nếu không có hoàn cảnh xã hội nước Nga thời ấy thì không có chủ thuyết Các- Mác, cũng như không có hoàn cảnh xã hội như thế nào đó thì không có thể chế tự do; mỗi cái đều trùng trùng duyên sinh mà hình thành. Ngay nơi chính chúng ta, niềm thù hận hay những đam mê dại khờ trong trái tim ta lớn lên cũng do vì điều kiện này, điều kiện nọ mà có mặt. Không phải bỗng dưng mà ta đam mê, mà ta thù đời, hận người.

Chúng ta chấp nhận giáo lý Duyên Khởi khi thấu hiểu nguyên lý tương tức như tôi vừa chia sẻ. Rồi từ nền tảng nhận thức các pháp duyên sinh, vô ngã chúng ta biết lấy ra, loại trừ bớt những duyên vô minh đổ vào tâm thức, làm cho cuộc đời ta nhẹ gánh, lòng ta thanh thản và tim ta do tâm từ bi thúc đẩy mở rộng sẽ mang lại hạnh phúc cho mình và cho người đang có mặt quanh ta. Vì tất cả đều từ nền tảng của Duyên Khởi, Duyên Sinh hay Nhân Duyên mà hình thành.

Từ đó chúng ta nhìn trở lại để thấy là nhân sinh quan hay cái nhìn về giáo lý Duyên Khởi này, công năng trị liệu của nó rất tuyệt vời. Nó đánh đổ quan niệm cứng nhắc của chúng ta về bất cứ lãnh vực nào trong cuộc sống; niềm tin tôn giáo, tình cảm, nhận thức, triết lý, hạnh phúc, khổ đau... Chỉ cần đạt được một chút tuệ giác về giáo lý Duyên

Khởi là đủ để mở ra cánh cửa tâm, đóng góp cho đời về mặt tâm linh, tri thức làm giảm bớt tranh chấp, giảm nhẹ mức độ bất ổn trong đời sống gia đình và xã hội.

Bước vào con đường thực hành, làm thế nào để tu và thực tập được giáo lý Duyên Khởi? Chúng ta đã rõ một điều là nhận thức của chúng ta rất quan trọng. Vấn đề tu tập ban đầu cũng có nghĩa hạn nhất là làm sao để chuyển đổi được quan niệm cùng nhận thức của mình về cuộc đời, cách sống. Vì muốn đời sống hạnh phúc, niềm vui luôn có mặt là cả một nghệ thuật. Cũng hoàn cảnh ấy, cũng những khó khăn ấy thế nhưng cái nhìn của các vị khác đi thì tức khắc hoàn cảnh thay đổi ngay. Cũng điều kiện vật chất ấy, con người ấy nhưng khi cái nhìn của chúng ta chứa đầy tâm niệm tiêu cực thì thấy nó là ngục tù, bất an ràng buộc; do đấy chúng ta thấy khổ vô cùng. Cho nên vấn đề chuyển đổi quan điểm, chuyển đổi nhận thức vô cùng quan trọng. Và ta chỉ làm một điều rất hạn, rất gần gũi là chuyển đổi nhận thức của mình về cuộc đời, con người thì niềm vui liền có mặt, mà chưa cần đi sâu vào giáo lý căn bản và sự tu tập.

Theo quan niệm thông thường, khi gặp những khó khăn, bất an, sầu muộn chúng ta làm một điều giản dị là đổ lỗi tất cả cho người kia, đổ thừa cho hoàn cảnh (tại ông bê tha, bỏ nhà, bỏ mẹ con tui, hay là hồi xưa bà dễ thương như vậy nhưng bây giờ sao giống như sư tử...). Nếu chúng ta chịu khó nhận diện một cách tích cực từ nền tảng giáo

Lý Duyên Khởi thì sẽ sửa sai được điều này rất dễ. Tích cực nghĩa là sao? Không hề có gì phát sinh mà không nhờ những nhân, những duyên để thành hình. Chúng ta cứ tưởng sự đổ vỡ của đời sống hiện tại là điều gì xảy ra thật tình cờ. Thưa, không phải. Một lời nói tổn thương nhau không là gì cả, có thể như làn gió thoảng qua, nhưng nếu nhiều lời tổn thương ngày qua ngày chất chồng sẽ thành giông bão. Tuy người Việt chúng ta thường rất giỏi chịu đựng, nhưng không có nghĩa là chịu đựng thì mọi chuyện đến với mình đều trôi qua rồi biến mất.

Tâm ta không phải là mặt nước, nếu ta có vẽ hình lên thì chút xíu sau mặt nước trở lại bình yên, phẳng lặng. Nhưng tâm ta khi được vẽ lên những vết hằn của phiền muộn, bất an, tổn thương nó không biến mất; nó lưu giữ. Và khi lưu lại, nó sẽ cất giữ vào bên trong để nếu có dịp khởi lên lần thứ hai thì không phải khởi lên với hình dạng cái nấm lúc ban đầu mà đã mọc thành cây. Nhưng chưa hết, nếu ta cố tình quên đi, cố loại trừ thì những xung động tiêu cực bị đẩy sâu tiềm ẩn trong tâm thức ta, hứa hẹn lần thứ ba có dịp sinh khởi sẽ sinh khởi lên như đám rừng chứ không là cây đại thọ nữa. Và từ điều này ta nhận diện được những muộn phiền, bất an, đổ vỡ phát sinh trong đời sống, đưa đến những bất hạnh đều bắt nguồn từ hạt mầm rất bé nhỏ. Muốn trị liệu những tâm hành tiêu cực này của chính mình, điều quan trọng đầu tiên là hãy chuyển đổi nhận thức của chúng ta trước.

Thưa, chuyển đổi nhận thức bằng cách nào? Chúng ta trước hết phải quay lại, nhìn vào mình mà không phải nhìn vào người, trút hết những sự kiện xảy ra đem đến khó khăn là do họ. Ta hãy vô lòng tự nhủ ta là người gây ra chuyện, ta là người gây nên kiết sử... Thay vì đòi hỏi người kia phải có được mọi điều ưu tú thì quý vị phải quay lại đòi hỏi nơi mình trước. Chúng ta có khuynh hướng chung đòi hỏi người khác làm mà không muốn mình làm, đòi hỏi người kia dễ thương mà mình thì sao cũng được, dễ thương hay không là chuyện của tôi, nhưng người kia thì phải dễ thương với tôi... Như vậy rất sai lầm.

Tại sao? Vì mình đòi hỏi người khác bao giờ cũng khó hơn đòi hỏi chính mình. Cho nên chuyển đổi nhận thức trong cuộc sống, cần nhất là ta chuyển đổi mình. Phải đòi hỏi nơi mình trước, điều này rất quan trọng. Làm được điều này thì, hoàn cảnh bên ngoài tự nhiên nhẹ nhàng cho ta dễ ứng phó. Không gian quanh ta bao la hơn, không khí dễ thở hơn và nhất là không còn vung vãi những ghét ghen, bực bội, giận hờn làm đau khổ người khác. Chúng ta sẽ nhẹ tênh khi đi giữa cuộc đời.

Cuộc đời dù có trải đầy gai góc, khổ nhọc đọa đày trước mặt nhưng khi ta đã trang bị những yếu tố rất đẹp, rất lành của một tâm thức đã được chuyển hóa thì trên vạn nẻo đường ta bước không nơi nào là bất an, sâu khổ; đời sống chúng ta bấy giờ là lễ hội của tình thương và hạnh phúc. Đây là mức độ cần nhất của sự tu tập giáo lý Duyên Khởi. Quý

vị hãy thực tập, hãy thử chuyển đổi nhận thức của mình, chuyển đổi cách nhìn, cái nhìn của mình về đời sống hằng ngày.

Trong đời sống thường nhật, mọi hiện tượng của thân hay của tâm đều phát sinh trong chiều dài của 12 Nhân Duyên. Nhân Duyên có nghĩa là hạt giống, và điều kiện để tác thành từ đó sinh ra quả. Hôm nay chúng ta không có đủ giờ để có thể đi vào sâu hơn trong vấn đề tu tập giáo lý nền tảng này. Nên tôi chỉ xin chia sẻ, giải thích vài ba chi phần trong 12 Nhân Duyên để quý vị có thể tiếp nhận dễ dàng, và ứng dụng vào sự tu tập của mình, cắt đứt được dòng chảy của mọi nỗi khổ trong cuộc sống đời thường và thâm sâu hơn là cắt được nỗi khổ lang thang qua nhiều kiếp tử sinh.

Niềm mơ ước của con người trong đời sống là làm thế nào loại trừ được nỗi buồn của bệnh tật, của già yếu, của sự biệt ly. Có thể người trẻ chưa có ý niệm gì về cái chết, nhưng những người trên 60 bắt đầu cảm thấy bất an, lo sợ. Lo già, lo bệnh, thấy tóc bạc cũng lo; không muốn tóc bạc mà tóc cứ bạc lai rai... Sau mỗi năm, thấy mình bệnh nhiều hơn, đi bác sĩ nhiều hơn nên nỗi sợ về sinh, lão tử lớn dần, phủ trùm lên đời sống. Người trẻ cũng có những nỗi khổ khác, người già có những nỗi khổ khác nhưng nếu có ít nhiều nhận thức về cuộc đời, chúng ta đều cảm nghiệm được rằng: niềm vui, hạnh phúc của cuộc sống tặng cho ta thì ít, nỗi buồn, lo lắng lại rất nhiều. Bên cạnh đó, áp

lực của xã hội đè nặng, vây quanh lên chúng ta những lo toan, tính toán rất căng thẳng.

Do vậy, mức độ khổ cuối cùng của đời người là sinh, lão tử. Mức độ trung bình của nỗi khổ là ghét mà gặp mặt, thương mà phải chia tay. Và mức độ cạn của đời sống bình thường là sự lo lắng, bất an. Tất cả những điều này nằm trong sinh, lão tử; hai chi phần trong 12 Nhân Duyên. Nhân duyên đầu là vô minh, và tiếp đến là hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh và lão tử.

Sinh, lão tử này có mặt do vì có “Hữu”. Tất cả những nỗi khổ có mặt là vì “hữu” này; do vì tôi có người thương nên tôi sợ mất người thương. Do vì người thương của tôi rất đáng yêu nên tôi mới ghen hờn, lo âu, nghi hoặc. Tức là từ cái “có” mà tạo thành một chuỗi dài nỗi khổ đằng sau. Khi chiêm nghiệm chữ “hữu” thì, cái ta có như thân này, tình cảm vui buồn này, quá khứ kỷ niệm, tri thức... là cần thiết trong cuộc sống, nhưng nếu chúng ta xem như không thì sao? Có nghĩa là nó có đó nhưng ta không nắm chặt, không bám víu, chấp thủ. Khi đã chấp thủ những gì ta có, theo sau thường là nỗi âu lo, và bất an (như có gia đình, người thương, con cái... chúng ta rất lo lắng; ra vào, ngồi đứng không yên). Nếu dùng tuệ giác của lý nhân duyên mà nhìn thì, sở dĩ những đứa con có mặt với ta trong đời là do vì có ta, có người hôn phối của ta. Khi đã đủ điều kiện, nhân duyên thì một sinh linh mượn ta để đến với đời. Nếu nó không sinh ra trong gia đình ta thì nó cũng sẽ có

cơ hội xuất hiện ở nơi khác, môi trường khác, nên nó đâu phải là sở hữu của mình; ta không hề là chủ nhân của nó. Cho nên, tuệ giác của lý Nhân Duyên cho ta nhận biết không có gì trên đời là sở hữu của ta. Và cũng không ai là sở hữu của ai cả. Từ điều này, ta nhẹ tênh đối với những gì ta sở hữu: gọi là có mà không “Thủ”.

Thế thì, khi có một chút giác ngộ về giáo lý nhân duyên, chúng ta xả ly được chấp thủ về vật chất: tiền của, nhà cửa, con cái, người thân... và khi xả được chấp thủ này là ta đã vơi nhẹ bớt nỗi ám ảnh những sở hữu, làm tác nhân đưa đến cho ta niềm đau, nỗi khổ. Tất cả sinh linh trên hành tinh này khổ đau do vì không thoát ra được những điều này tức không ngoài hữu, thủ và ái. Từ “Thủ” này, chúng ta nhìn xa hơn, sâu hơn một chút là “Ái”.

Tôi xin hỏi quý vị, có cái gì ta không thích, không thương mà ta muốn giữ trong tay? Mọi thứ ta nắm trong tay là vì ta thương, ta yêu. Biết rằng sự yêu thương do nhiều nhân, duyên mà hình thành, nhưng trong những nhân, duyên hình thành cảm tình yêu mến thì, cái gì tạo thành sự yêu mến? Thưa, trong ta có những tiếng thầm thì, một rừng ngôn ngữ thì trào từ bên trong cuộn cuộn sống dậy này, nói lên sự liên hệ chằng chịt giữa ái và “Thọ”.

Nếu khi nhìn một người mà tâm thức ta rỗng lặng mênh mông, không khởi tiếng nói thì thầm bên trong kéo một tràng dài thì trong ta không có thọ.

Do vậy, ái sở dĩ có mặt chìm cuộc đời mình vì có “Thọ”, nên đưa đến nỗi khổ là điều tất yếu thôi. “Thọ” nảy sinh khởi do từ “Xúc”, tức là từ sự tiếp xúc như tai khi nghe âm thanh, mắt khi nhìn cảnh vật...

Nếu khi nghe, khi nhìn (tiếp xúc) ngay lúc ấy thần trí chúng ta dạo chơi năm non, bảy núi thì dù dòng nhạc có hay, đóa hoa hồng có rực rỡ: quý vị cũng nghe như tiếng gió thoảng, và nhìn mà không thấy màu sắc tươi thắm của hoa. Nhưng khi tiếp xúc mà có ý thức ta đi vào, khởi lên tiếng thì thầm bên trong cho ta biết đây là bản nhạc của TCS, với lời ca “Nghe mưa nơi này lại nhớ mưa xưa”..., bỗng dưng quá khứ vui buồn, kỷ niệm ngày cũ như sóng lùa về, thì xúc này đưa đến thọ, ái, thủ (tiếp nhận, say đắm, bám víu). Chúng ta có thể gọi xúc chạm bên ngoài là xúc chạm vật lý, không đáng quan ngại. Nhưng ở trong chiều sâu tâm thức, có hạt giống của quá khứ, hạt giống của kỷ niệm, của buồn khổ, của phân tích... đi vào thì xúc này kéo theo một tràng dài sầu, bi, khổ, ưu, não phía sau như một đoàn quân diễu hành trong tâm ta.

Cho nên tu tập lý Duyên Khởi ở tầng sâu hơn một chút là chúng ta làm thế nào trong mỗi tiếp xúc của mình hằng ngày, dừng lại không để cho “Thọ” có mặt. Thưa, Thánh hay phàm, giữa thiên sư và người thường, đức Phật và chúng ta khác nhau chỉ ở chỗ này mà thôi.

Đối với các bậc Thánh giả, các Ngài cũng như

chúng ta, cũng đi ngang qua cuộc đời đầy phiền lụy khổ đau, nhưng có điều không để cho bất cứ gì dính đến các Ngài, ngôn ngữ nhà thiền nói là: “Đi khắp hành tinh nhưng chân không dính một hạt bụi nào”. “Xúc” thì có Xúc, nhưng cảm thọ không phát sinh. Cảm thọ không phát sinh không có nghĩa là uống nước không biết nóng, lạnh, nhìn bông hoa không biết sắc màu, mà có nghĩa khi tiếp xúc ta nhận biết rõ ràng nhưng không khởi tiếng thì thầm nào bên trong; độc thoại hay đối thoại để mời kỷ niệm về cho nó sinh khởi gọi là Xúc mà không khởi Thọ. Ngay nơi đây, ta cắt đứt cạn nhất là chấm dứt những khổ ải về Thọ, Ái, Thủ và ta cũng cắt luôn chuỗi Vô minh... trong 12 nhân duyên. Mười Hai Nhân Duyên là một vòng tròn mắc xích. Ta chặt đứt chỉ một trong những mắc xích, phá được một vòng khoen là vòng tròn 12 Nhân Duyên tự tan rã.

Đức Thế Tôn sau khi thành đạo, Ngài đã thiền quán, chiêm nghiệm và bật sáng giáo lý 12 Nhân Duyên quan trọng này. Sau này, các vị luận sư đã dùng Lý Duyên Khởi khai triển thành hệ thống để nhận diện về cấu trúc của toàn thể vật chất hữu hình, cũng như tất cả ý niệm sinh khởi và hình thành học thuyết tánh Không. Do vậy, chúng ta tu tập chỉ cần thực hành thế nào ngay nơi Xúc này đừng để cho Thọ sinh khởi. Làm được điều không để cho cảm thọ của quá khứ tràn về tức khắc quý vị cắt đứt gốc rễ phiền não của Sinh Tử phía sau đồng thời diệt trừ Vô minh phía trước.

Cuối cùng, tôi xin chia sẻ vấn đề chứng nghiệm tuệ giác về giáo lý Duyên Khởi. Có hai con đường để bước sâu vào đạo, tiến gần đến chân lý.

Thứ nhất là ngộ lý khởi tu. Ngộ lý khởi tu là con đường vận dụng trí tuệ nhận diện cuộc đời, mọi đau khổ của cuộc đời vốn là nhân duyên. Có được niềm tin chắc thực như vậy và từ đó chuyển được nhận thức, quan niệm của mình thì gọi là người thể nhận được lý để bắt đầu vận dụng vào cuộc sống.

Con đường thứ hai là khởi tu trước rồi dần dần nhận ra đạo. Dưới lăng kính của tuệ giác Duyên sinh Vô Ngã, chúng ta có thể nhìn mọi việc dù thành công hay thất bại đều có giá trị tích cực để cho ta tu tập thiện hạnh và vươn lên trong mọi tình huống. Khi hiểu được mọi điều không phải chỉ do một mình ta mà trùng trùng duyên khởi thì một việc lành mình làm, một ý niệm tốt đẹp khởi lên, mọi cái không bao giờ mất. Hiện nay có những ngành khoa học thử nghiệm để thấy tâm thức chúng ta có khả năng trị liệu rất lớn đối hình hài này, đối với sự sống của chúng ta. Mình khởi một ý niệm thiện lành đến một người có thể chuyển hóa tâm thức người kia, là tặng hạnh phúc cho họ. Khi tâm ta rạng rỡ niềm vui, tự nhiên người chung quanh ta cũng vui theo; đó là món quà từ trong ta ban tặng đến người mà không cần làm thêm gì cả.

Bằng con đường xử dụng trí tuệ, xử dụng nhận thức của mình đi vào giáo lý Duyên Khởi để từ

đó nhận ra “*mọi pháp trên đời đều hình thành bằng Duyên sinh*”, và bằng con đường thiện hạnh trong đời sống, tâm thức chúng ta đến một lúc cơ duyên đủ, tự nhiên tuệ giác bật sáng: “*mọi hiện hữu đều cấu thành bởi Duyên Khởi Vô ngã*”. Và ta sống trong sự tiếp xúc với mọi thứ, mọi điều mà không hề Thọ, không khởi lên Ái, Thủ, Hữu. Ta thông dong trong cuộc đời, không có bóng dáng lo âu, khổ đau đè nặng lên tâm thức.

Chúng ta đều biết nền tảng của đạo Phật là giáo lý Duyên Sinh đưa đến Vô ngã, Vô thường và hình thành Tam Pháp Ấn, cuối cùng đưa đến tự thể của Niết Bàn. Con đường tu tập của chúng ta là làm thế nào ở mức độ thâm sâu nhất là đạt được Tự Thể Niết Bàn không sinh, không diệt. Đó là niềm hạnh phúc cuối cùng của người tu. Trong đời sống thế gian, sự nghiệp của chúng ta tạo dựng một đời, giỏi lắm thì giữ được đến lúc trăm tuổi, rồi để lại cho con cháu của cải, châu báu, danh phận... dù cao sang hơn hết mọi người, nhưng thử hỏi những thứ ấy có tồn tại mãi không? Hay tất cả đều mất khi ta không còn hơi thở. Điều này cho ta thể nghiệm rõ ràng giáo lý Duyên Khởi, để từ đó sẽ đưa đến cuối đoạn đường thể nghiệm Niết Bàn.

Giáo lý Duyên Khởi trao cho ta chìa khóa mở tung cánh cửa thay đổi sự nhận thức; ta không phải là hình hài này, ta không phải là vui buồn, đau khổ, thương ghét này, ta không phải suy nghĩ này. Giáo lý Duyên Khởi có công năng phá hủy bản ngã ta chấp chặt bấy lâu (tất cả cái gì cũng của ta, là

ta...), và cho ta nhận biết mình là cái gì sâu hơn bên trong nữa kia. Điều này được vận dụng, chỉ ra rất rõ trong Thiên sử với câu chuyện Phá Táo Đọa rất hay sau đây.

Ở một làng kia, người ta đồn có một ông thần Táo rất linh. Linh đến nỗi ai cầu gì đều được như sở nguyện. Ai mất bò dê, trâu heo, đến khẩn là ông giúp cho tìm lại được đem về. Vị thần linh quá nên dân làng đem heo, gà đến cúng cho ông thần Táo ở cái lò đặt bên gốc cây đa. Ngày nọ, một nhà sư đi ngang qua vùng này, nghe đồn chuyện thần Táo bèn dẫn đồ chúng đến xem cái lò ấy. Nhà sư nhìn cái lò một lúc rồi lấy gậy gõ 3 cái trên đầu lò bảo: “Ồ, ta tưởng mi ghê gồm lắm, hóa ra mi vốn do đất nặn lên, có gì là linh thánh trong này đâu”. Sau lời khai thị của nhà sư, cái lò vỡ ra từng mảnh, đổ sụp xuống. Lát sau, một ông thần mũ cao, áo rộng đi đến phủ phục lạy dưới chân nhà sư mà thưa rằng: “Bach Thầy, con bị đọa ở đây 500 năm rồi, hôm nay nhờ lời khai thị của Thầy nên con ngộ được lý Duyên sinh”. Ông Thần cười bảo: “Lý Duyên sinh là tự tánh của mi, không phải do ta khai ngộ mới có”. Ông thần thưa: “Đành là như vậy, nhưng không có Thầy khai thị con đâu có ngộ được. Nói xong ông thần biến mất. Các đệ tử của vị Thầy thấy lạ, đến thưa: “Thầy có phép mầu gì mà Thầy khai thị để ông thần Táo kia ngộ được, xin Thầy nói lại cho chúng con nghe”. Nhà sư nói: “Các người cùng đi bên ta đều thấy đó. Ta chỉ nói: “Mi vốn là đất tạo thành, nào có cái linh thánh gì trong

mi đầu”. Các đệ tử rất ngạc nhiên, không biết trong lời kia có điều gì lạ mà ông thần kia thoát được kiếp bị đọa 500 năm. Thưa, có điều gì kỳ diệu? Nhận ra được cái kỳ diệu trong đó tức khắc mình đã nhận biết được con đường Niết Bàn để quay lại.

Ví dụ ta là ông thần Táo ấy, (thần vốn là một loại không có hình thể vật lý), nên ông thần Táo có thể biến mất nơi này, hiện ra chỗ khác một cách nhẹ nhàng. Ông đi bằng tâm thức, sáng chơi non Nam, chiều dạo biển Bắc, chưa hề bị ràng buộc bởi một điều gì. Một hôm đang ngồi vắt vẻo trên cành cây tình cờ thấy có người đến đốt hương khẩn vái trước lò cầu xin gì đó. Ông nghĩ là người ta khẩn xin ông, ông liền chạy đi tìm heo hay bò lừa về. Một vài lần thấy linh hiển, người ta rủ nhau đến khẩn xin trước cái lò, thế là ông vắt vẻo ngược xuôi để giúp dùm tìm kiếm, trâu bò, heo... cho dân làng thật tội nghiệp. Chưa đủ, nếu một hôm có đứa trẻ chặn bò vào nghịch phá, lấy chân đá vào cái lò; vậy là xúc phạm đến ông, ông bẻ gãy chân nó. Rồi khi bất như ý ông nổi giận, bất an, sầu não... là vì ông đã gắn đời ông vào cái lò, ông thấy ông là cái lò bể kia.

Vị sư khi nhìn thấy điều ấy, chỉ nhẹ nhàng bảo ông không phải là cái lò đất. Cuộc đời thần Táo không phải tất tả ngược xuôi như vậy để thỏa mãn mọi người. Ông không hề là cái lò kia, mà ông là người khác ở bên sau cái lò ấy. Từ điều này, chúng ta nhìn lại để xem *“thân này là ta hay thân*

của ta”? Thưa, “thân chỉ là vật sở hữu của ta mà không phải thân là ta.”

Xin quý vị nhớ điều quan trọng này: cái gì mà bảo là của tôi tức cái đó đều là vật sở hữu. Khi mọi vật đã là sở hữu thì nó đâu phải là mình mà là “cái của mình”. Nhưng chúng ta thường để mình gắn chặt vào mọi thứ từ tình cảm (niềm vui, nỗi buồn, thương, giận...) cho đến vật chất (nhà, xe, tiền của, con cái, người thân...) là ta nên ta khổ vô cùng. Rồi chúng ta hóa thân vào trong những điều ấy, luôn thấy mình là những thứ ấy: cái lò bể giống như thần Táo kia. Ta chỉ cần quay lại nhận rõ chính mình là ông thần Táo chứ không phải là cái lò dưới gốc đa, mình là tuệ giác “nhận biết” bên trong chứ không phải thân này. Mình là cái không đến đi, sinh diệt. Là cái không bao giờ bị mất đi, bị hủy hoại.

Những gì đến đi, mất còn như niềm vui, nỗi buồn, sự suy nghĩ có bao giờ ở mãi trong ta mà không qua đi. Có tình yêu thương nào rồi không phai nhạt. Mọi thứ đều đổi thay, cho nên mọi hiện tượng cấu thành từ Duyên sinh, Duyên Khởi đều chỉ là sở hữu của ta. Ta hãy nhận diện nó như một người khách, ta có quyền mời giữ nó ở lại với mình và có cũng quyền khước từ, mời nó ra khỏi nhà theo ý mình. Thông minh làm được điều này là ta đang loại trừ tất cả những nỗi đau khổ đến với ta trong cuộc sống. Chúng ta tu tập là thực hành để mỗi ngày nhìn mọi thứ đi qua trong ta (tâm thức), đến với ta qua những sinh hoạt, giao tiếp hằng

ngày bằng sự *nhận biết*. Tất cả đến và đi nhưng cái *nhận biết* của quý vị không đến, đi bao giờ, nó luôn có mặt ngay nơi đây và giờ phút này.

Sống được với cái nhận biết ấy, thì ngay khi Xúc chỉ là Xúc. Có Xúc mà không có Thọ, không Tưởng, không Ái, không Thủ, không Hữu, không Ưu bi, Khổ não. An trú ngay nơi chỗ nhận biết này, ta cắt được dòng chảy của Vô minh phía trước, cắt được khổ đau phía sau; ngay nơi đây tỉnh sáng thấy mình là thần Táo tức quý vị đang an trú trong tự thể Niết Bàn của chính mình, tự thể Phật chiếu sáng của chính quý vị. Với niềm tin chắc thực vào điều này, thì dù có sống bất cứ nơi nào trên trái đất, chúng ta vẫn thông dong, không vướng mắc, vì ta đã trở về với quê hương đích thực của chính mình. Trong ta là niềm hạnh phúc tỏa rạng, là hương vị an lạc tràn đầy và ta có thể dâng tặng đến mọi người.

ĐỨC PHẬT GIỮA NHÂN GIAN



*Pháp thoại tại Tu Viện Lộc Uyển.
Ngày 30-03-2007.*

Hôm nay là ngày lễ Đản sanh của đức Phật, Phật lịch 2548. Tuy đã là những Phật tử lâu năm, chúng ta hay nghe nói đến ngày Phật Đản, nhưng đôi khi chúng ta không phân biệt được thế nào là Phật Đản, thế nào là Phật lịch.

Thưa, Phật lịch được tính từ lúc Thế Tôn nhập Niết Bàn gọi là Phật lịch năm thứ nhất. Và để có ngày gọi là Phật Đản thứ 2628 hôm nay, chúng ta phải cộng thêm 80 năm cho Phật lịch mới đúng là ngày Phật Đản. Ngày xưa, trong truyền thống Phật giáo cổ, ngày sanh của Phật được tính theo lịch số phương Bắc (Trung Hoa), và đại hội Phật giáo thế giới lần đầu tiên mở ra tại Tích Lan vào năm 1950, hai truyền thống Nam truyền, Bắc truyền cùng quyết định lấy ngày rằm (15 tháng 4 âm lịch) làm ngày Phật Đản.

Theo truyền thống Nam tông, vào ngày đản sanh của đức Từ Phụ, các Sư tổ chức lễ rất trang nghiêm và trọng thể. Quý thầy thường kể chuyện về tiền thân của Đức Phật cho Phật tử nghe, ôn lại những thiên ký sự về cuộc đời Đức Phật mang đậm tính cách giáo dục đi sâu vào lòng người. Những câu chuyện tiền thân này của đức Phật khi đem vào những vùng văn hóa Trung Quốc hay các nước Đông phương đã đóng góp rất lớn cho gia tài văn học, nghệ thuật, thi ca, kịch nghệ... và hơn hết là đem đến niềm vui tâm linh. Chuyện được kể lại trong Bản Sanh truyện chủ đích nói lên cốt tủy chúng ta cần phải thực hành là lòng Từ Bi; nấc thang tiến hóa của tâm thức con người đều được đặt nền tảng trên tâm từ ái rộng mở.

Nhân ngày lễ trọng đại này, tôi muốn kể những câu chuyện về tiền thân của đức Thế Tôn rất dễ thương như một quà tặng đến quý vị, và nhất là các cháu thiếu nhi đang có mặt nơi đây. Dĩ nhiên câu chuyện nào về Ngài đều mang dấu ấn của lòng từ bi mệnh mông, nói lên đặc tính rất nhân ái và rất là *Người* của Ngài.

Vào một kiếp xa xưa, đức Phật từng là một con khỉ chúa, có trách nhiệm bảo quản một đàn khỉ khoảng 500 con. Một hôm cánh rừng mà chúng sinh sống bỗng nhiên bốc cháy, khỉ chúa có trách nhiệm phải tìm đường đem đàn khỉ thoát khỏi rừng. Gió lớn làm lửa rừng càng lúc càng lan rộng, nên đàn khỉ bị đẩy dần về một hướng. Cuối cùng để sống còn, chúng phải tìm cách băng qua một

con suối dòng nước chảy xiết, thật nguy hiểm. Khỉ chúa phải dùng trí để giữ mạng sống cho cả đoàn, nó leo lên cây tre cạnh bờ suối, dùng hết sức mạnh của mình làm cho cây tre oằn ngã qua bờ bên kia. Nhưng tội nghiệp thay, cây tre không đủ dài để có thể vươn qua như ý muốn; bắc một nhịp cầu nối liền giữa hai bờ. Khỉ chúa nhìn quanh tìm cách, chợt thấy một cành cây bên kia bờ suối, rất thông minh nó bấu hai chân trên ngọn tre, hai tay dài nắm lấy cành cây, và gọi đàn khỉ chạy qua cây tre, dẫm lên mình nó để qua bờ. Khi cả đàn khỉ 500 con qua hết bên kia bờ thì sức của khỉ chúa cũng kiệt. Nó buông tay rơi xuống và chìm dần vào lòng suối, nước đang cuộn cuộn chảy.

Câu chuyện thật cảm động, cho chúng ta bài học của lòng yêu thương đồng loại, và sự hy sinh vì người, quên mình chỉ biết đem tấm lòng mình trải dưới mặt đất cho người bước qua. Câu chuyện cũng mở ra trong ta không gian lồng lộng của tâm đại bi: đến với tha nhân, sống và chết vì tha nhân. Khi nghe câu chuyện tiền thân nầy của đức Phật, chúng ta cảm được lòng từ ái của tâm rộng mở không ngăn mé của khỉ chúa.

Từ ngàn xưa, chúng ta cùng những loài sinh vật cấp thấp (năng lực trí tuệ không có, hay không phát triển như con người) đều thở và chung sống trong một môi trường như nhau, cũng từ thời hồng hoang xa xưa mà tiến hóa, phát triển cho đến bây giờ. Theo luật đào thải tự nhiên, một số sinh vật nào không đổi thay nhịp sống để thích ứng được

với môi trường mới, sẽ tự đào thải, không còn. Nhưng có những loài tình cờ do dung rủi của thiên nhiên thúc đẩy, trở thành loài động vật đứng thẳng được trên hai chân sau, và xử dụng hai chân trước làm tay, trở nên thông minh hơn; đó là loài người. Điều này không có nghĩa loài động vật đặc biệt là con người đã không từng có sự liên hệ với những loài động vật khác. Như tôi vừa chia sẻ, loài người chúng ta và các loài động vật đều là anh em.

Đức Phật qua những câu chuyện tiền thân của mình, đều nói đến tình anh em giữa con người và loài động vật, muông thú... Thế nhưng, chúng ta vì nhu cầu sinh tồn, để phục vụ cho mạng sống mình, đang tâm giết hại, hủy hoại đời sống của những loài động vật khác không có đủ khả năng tự vệ. Dừng thịt, xương của chúng làm thực phẩm, và thực phẩm ấy là chính huyết nhục của những người anh em thấp kém hơn mình. Đã vậy, con người còn ra sức phung phí không thương tiếc nguồn năng lượng đã cung ứng cho ta tiêu thụ. Chúng ta nhẫn tâm phí phạm, tàn phá môi trường sống nuôi dưỡng mình; từ thiên nhiên cây cỏ, rừng cây xanh nuôi sống buồng phổi mình, từng giọt nước cho ta uống, cho đến từng sinh vật trong lòng sông hồ, đại dương...

Chúng ta sống đây không phải chỉ thở bằng hai lá phổi, mà còn bằng cỏ cây, thảo mộc. Hãy nhìn vào từng chiếc lá xanh ngoài kia, mỗi chiếc lá đang phe phẩy là một nhà máy lọc vĩ đại cho ta không khí trong lành, lấy đi thán khí cho ta thở,

ta sống. Dù khoa học thực nghiệm có tiến bộ đến mức nào, nền văn minh hành tinh này có đưa con người lên sao Hỏa, sao Kim... nhưng không thể tạo ra một chiếc lá xanh tươi làm được chức năng kỳ diệu như thế. Nhìn cho thật sâu sắc những gì ta xử dụng, đơn giản như tờ giấy; là cả rừng cây đang có mặt. Chúng ta thường xử dụng giấy một cách bừa bãi, xé bỏ, vò nát thật phí phạm. Rõ ràng ta đang cắt bỏ từng tế bào phổi, đang tự loại trừ mạch sống ra khỏi hình hài mình từng giây, từng phút. Cho đến những giọt nước, con người cũng không thể chế tạo được một giọt nước để uống. Các nhà khoa học có thể phân chất sự hình thành của nước từ H_2O , nhưng chắc rằng không thể dùng H_2O chế tạo ra nước uống. Tất cả đều do thiên nhiên ban tặng. Thế nhưng dưới mức độ tàn phá, hủy hoại vô tâm của con người, hoang phí tài nguyên hiện nay, làm ô nhiễm môi trường đang sống thì, hành tinh này đâu còn xanh, quả đất này sẽ cạn nguồn, không còn năng lượng đủ đáp ứng, cung cấp nuôi sống loài người.

Con người may mắn hơn loài động vật là có khả năng khơi mở trí tuệ vậy mà chúng ta vẫn chưa học thuộc bài học vỡ lòng vào đời rất quan trọng: thực tập xây dựng nền tảng thương yêu nơi chính mình, mở rộng lòng từ bi hướng đến mọi loài, xem mọi loài trên hành tinh này đều là người thân, là bạn của mình. Ta hãy nhìn đời sống, cách sinh hoạt của đức Phật hằng ngày, Ngài luôn giữ gìn, bảo vệ môi trường sống. Ngài dạy những điều rất nhân bản; các thầy tỳ kheo không được vô tình

bút cành lá, không được vô ý dẫm nát cỏ dưới chân mình. Phải biết tri ân sự có mặt của từng cội cây bên vệ đường cho ta bóng mát và chỗ nghỉ chân. Trong kinh A Hàm, chúng ta thấy Ngài xử sự với thiên nhiên, con người cho đến những sinh vật bé nhỏ đều trân quý nhất mực. Và dạy, sự có mặt của chúng ta là một liên hệ không thể tách rời với sự có mặt của mọi loài; từ thảo mộc, đất đá cho đến động vật. Ngài cũng từng dạy không được hủy hoại sinh mạng, dù nhỏ bé như một con kiến cũng là một sinh mạng. Do vậy, lãnh vực từ bi không những chỉ dành cho đồng loại, mà phải được mở ra, trải rộng đến mọi tầng lớp, muôn loài. Nền tảng căn bản này của đời sống, chúng ta nếu chưa thiết lập được thì, không thể vươn lên được.

Khi ta đến với những trung tâm tu học, thực tập mong nếm được chút hương vị của Phật pháp là để làm giàu cho đời sống tâm linh, làm cho đời mình hạnh phúc. Mà hạnh phúc nếu có được trong đời sống phải cần xây dựng từ tâm thức yêu thương, từ tấm lòng rộng mở của ta từ bé.

Và lòng từ ái mênh mông, mở ra với tha nhân không phân biệt đã được đức Phật chỉ dạy cho Ngài A Nan (và cũng cho các cháu hôm nay) qua câu chuyện rất dễ thương lúc Ngài trên đường vân du khát thực. Ngày nọ, khi đi ngang qua một thôn nghèo, đức Phật thấy đám trẻ con đang chơi ngoài đường. Chúng dùng đất cát xây đắp thành trì, kho đụn chứa gạo thóc, giả làm quân lính, vua quan... Ngài bước từng bước rất chậm và dừng lại

nhìn. Một đứa bé trong nhóm khi thấy Ngài, nó dùng hai tay vốc một nắm thóc của nó ở trong kho (đi nhiên bằng đất) cung kính dâng lên đức Phật: “Con xin cúng dường đức Cổ Đàm”. Đức Thế Tôn mỉm cười đưa bát ra đón nhận nắm thóc bằng đất của em bé. Nhận xong, Ngài gói nắm đất lại, đưa cho ngài A Nan và bảo: “Ông hãy đem đất này về quậy chung với nước rồi quét lên tường, trong thất của ta” A Nan nói: “Bạch đức Thế Tôn đất này ở đâu cũng có, nhọc gì mà Đức Thế Tôn phải cẩn trọng như vậy, lại còn bảo con đem quậy với nước, quét lên thất nữa”? Đức Thế Tôn dạy: “Ông nên biết, dù nó bằng đất, nhưng đây là tấm lòng cung kính của một em bé cúng dường, ta không thể xem thường. Ông hãy làm theo lời ta. Một trăm năm sau khi ta Niết Bàn, cậu bé này sẽ có dịp sinh trở lại Ấn Độ, trở thành vị Quốc vương làm cho chánh pháp của Như Lai phát triển vượt ra ngoài biên giới Ấn Độ, đến những vùng quốc gia khác”.

Quả thật, một trăm năm sau khi đức Thế Tôn nhập Niết Bàn, có một người được sinh ra rất xấu với làn da sần sùi và đen như đất, tên Asoka (A Dục Vương) sau này trở thành vua nước Ấn Độ. (vì tiền kiếp ông có phước đã cúng dường Đức Phật một nắm đất). Với tánh tình rất hung bạo, độc ác ông đã tạo ra bao ác nghiệp để tranh dành vương quyền, bành trướng lãnh thổ, đất đai, gây nên bao thống khổ (giết 99 người anh khác mẹ, đánh chiếm miền Nam Ấn, hàng trăm ngàn vạn người bị giết sạch, tù đầy dưới tay ông...) Lúc chiếm được đất nước người, nhìn cảnh tan tác của vùng

đất mênh mông máu loang thắm đỏ dưới chân, ruồi như đám mây bay đậu lại trên xác người đen kịt. Và nắng chiều vàng vọt hắt lên cảnh vật càng nhuộm đậm nỗi thê lương trong ông; lòng ông còn hơn bãi chiến trường. Ông giác ngộ, ném gươm, trở về thu mình trong cung điện.

Là vị Vua cai trị vương quốc mình bằng bạo lực, Asoka đã lập ra ngục thất với một mệnh lệnh cũng chỉ để giết người. Ông truyền cho người giữ ngục: “Ở ngục thất của ta, kẻ nào đã vào thì không có quyền đi ra, đi ra là chết”. Cũng từ ngục thất này, ông đã giết chết luôn tên chủ ngục, đây là người cuối cùng máu nhuộm trên thanh gươm của ông. Nhìn lại thanh gươm đầy máu; ông phá hết ngục thất và trở thành một Phật tử hộ đạo rất chân chính.

Từ ngày ấy, ông nhất tâm trở về phụng trì Tam Bảo. Bắt đầu cuộc lữ hành tìm lại dấu vết của đức Phật; nơi Ngài đã sinh ra, nơi thành đạo, nơi nói pháp lần đầu, và nơi Ngài nhập Niết Bàn. Nơi nào ông cũng cho dựng trụ đá, khắc bia văn để tưởng niệm. Đặc biệt tại vườn Lâm Tỳ Ni, ngoài trụ đá đã dựng lên, phía sau ông còn chôn một phiến đá khắc dòng chữ: “Nơi đây, dòng họ Shakya đã sinh ra thái tử Sĩ Đạt Ta. Con người mang đến hòa bình, yêu thương và hạnh phúc cho cả một vùng đất nước rộng lớn này”.

Thưa quý vị, Ấn Độ ngày xưa là một đất nước mà tôn giáo mang nặng đặc tính huyền bí, Thần

quyền. Họ thờ rất nhiều vị Thần với tính chất thần kỳ được tôn sùng, tin tưởng tuyệt đối. Do vậy, khi những người Anh đặt bước chân đầu tiên đến vùng đất này, họ không tin Đức Thế Tôn là nhân vật lịch sử có thật. Họ cho đây là nhân vật tưởng tượng do cộng đồng người Phật tử thêu dệt, vẽ vờ, suy diễn ra mà thôi. Không thể có con người như thế bằng xương, bằng thịt, tên tuổi, ngày, tháng, năm sinh... trên lãnh thổ này. Cho đến khi những nhà khảo cổ người Anh tìm ra được những trụ đá, bia văn ghi khắc rõ ràng, họ mới tin đức Phật là một con người có thật trong dòng lịch sử cổ đại Ấn Độ. Dần dần họ tính niên đại, ngày sinh chính xác cùng những thư tịch được ghi chép rõ ràng do đức Phật dạy, cho biết tất cả được nói ra từ một con người thực sự có mặt trên hiện đời.

Cho nên chúng ta biết rõ được lịch sử của đức Thế Tôn là nhờ công đức của Asoka (A Dục Vương), sau khi đức Thế Tôn nhập Niết Bàn 100 năm. Và nhân vật công bố bản khai sinh để cho chúng ta ngày hôm nay, hằng năm vẫn tập làm lễ tưởng niệm ngày Đản sinh của bậc Đại Giác là do những nhà khảo cổ người Anh. Họ đã mang văn minh Châu Âu soi sáng thêm cuộc đời đức Phật, chứ không phải do những người con Phật kiếm tìm, khai phá.

Những điều tôi chia sẻ trên cho chúng ta biết rằng qua lịch sử, đức Phật là một con người có mặt trên nhân gian này bình thường như mọi người. Ngài không phải từ trên trời hiện xuống, cũng không

phải sinh ra từ Hoàng hậu Ma Da còn đồng trinh. Ngài được sinh ra từ một người nữ bình thường. Mẹ Ngài trên đường về quê nhà để sinh con theo tục lệ hoàng tộc thời ấy, bất chợt đau bụng phải dừng lại bên vệ đường và khi bà đưa tay vin vào cành cây Vô Ưu; ngay lúc ấy Ngài được sinh ra dưới tán cây, giữa thiên nhiên chứ không phải trong cung son, điện ngọc. Ngài thành đạo cũng không phải nơi cao sang mà Ngài thành đạo bên gốc cây Bồ đề. Rồi bằng đôi chân trần Ngài đi cùng khắp thôn trang, làng mạc trong suốt 49 năm để thuyết giảng, giáo hóa. Cuối cùng khi sửa soạn lìa bỏ cuộc đời, nhập Niết Bàn, Ngài cùng tăng đoàn ngược về phương Bắc, đến một vùng quê hẻo lánh nghiêng người nằm giữa hai cây Sa La song thọ. Ấy là cuộc đời thực, rất đẹp của một bậc Đạo sư.

Dù là con Vua nhưng Sĩ Đạt Ta khước từ đời sống của một vị Thái tử, khước từ mọi vật chất nhưng lụa, xa hoa chọn sống cuộc đời một hành giả khát thực, ôm bát xin ăn, tối ngủ dưới gốc cây hay hốc đá. Ngài sống đơn giản, bình đẳng giáo hóa mọi người, mọi giai cấp, mọi tầng lớp trong xã hội. Ngài cũng như chúng ta, đến tuổi già ta đừng nghĩ đến Ngài là một con người với 80 vẻ đẹp, 32 tướng tốt mà hãy hình dung một ông già gầy gò, da nhăn, chân yếu, cũng đau ốm, cũng bị những cơn đau nhức hành hạ hình hài... Và khi trả thân vô thường này Ngài nào có thi triển thần thông, hiển thánh bay vào không gian hay phóng hào quang gì đâu, mà Ngài bị bệnh kiết lỵ như mọi người. Cho nên điều đầu tiên ta hãy có cái nhìn về đức Phật

cũng chỉ là một con người như bao nhiêu chúng sinh. Một con người bình thường trong mọi lãnh vực; lịch sử, đời sống, văn hóa, đạo đức, cũng như trong cách hành xử với các môn đồ, đệ tử...

Đến với nhân gian, sống giữa nhân gian như một con người bình thường; có gia đình, có vợ con, cũng yêu thương, khổ đau, bất an như chúng ta, nhưng Ngài tìm ra con đường siêu việt khổ đau cho chính mình và đưa dẫn chúng ta đi đến hạnh phúc. Ngài luôn đứng trên thân phận con người giáo hóa con người. Cho dù khoa học càng tiến xa trên con đường thực nghiệm, loài người có văn minh vượt bậc thì càng làm cho lịch sử của đức Phật càng đậm nét, sáng tỏ hơn.

Chúng ta có thể tìm trong rừng bao la kinh sách về lời dạy của đức Thế Tôn, không hề có một lời nào Ngài bảo rằng đây là lời ta nói ra qua trung gian của thần linh. Hay ta là phát ngôn viên của Thần Thánh nào cả, mà chính do ta tự nói. Điều này đặc biệt khác xa với các vị giáo chủ của tôn giáo khác. Lời dạy của Ngài bình dị, chắc thực, gần gũi với con người và luôn mang đặc tính của tuệ giác. Rất là *Người*. Ngài không viện dẫn tính cách thần linh gì để con người phải có niềm tin nơi Ngài. Ngài sinh hoạt, nhận thức khổ đau như con người rồi tìm phương cách thoát khỏi khổ đau, và cuối cùng Ngài trút bỏ hình hài như một con người. Các văn bản kinh của truyền thống Đại thừa thường thần thánh hóa Ngài qua chuyện kể như sanh ra bước 7 bước trên hoa sen, biết nói,

có rỗng phun nước... thêu dệt chung quanh Ngài bằng những huyền thoại. Trong khi truyền thống Nam tông nói đến Ngài thường lột hết tính cách, thần thông, huyền bí... bao quanh, trả Ngài về lại là một con người như chúng ta.

Do vậy, những gì đức Phật dạy đầu tiên cho môn đồ rất giản dị, thực tiễn, có thể áp dụng cho mọi người. Là tự mình đi trên con đường đem lại hạnh phúc cho tự thân, và cho người chung quanh. Với tâm từ bi, Ngài giáo hóa đến mọi tầng lớp, từ hàng vua chúa cho đến bần dân. Từ các bà hoàng phi trong cung điện tráng lệ của dòng họ Thích Ca, đến những cô gái ăn sương (Liên hoa Sắc), hay thân phận người gánh phân (ông Ni Đê), những tay giết người (chàng Vô Não)... không phân biệt một người nào. Tôi kể mẩu chuyện nhỏ sau đây để thấy rằng chưa có một bậc Đạo sư nào thương yêu, hạ mình xuống chăm sóc đồ tôn, đệ tử như đức Phật đã làm:

Có một lần nọ, đức Phật đi khát thực về, nghe có tiếng người rên, Ngài hỏi thị giả: “Giờ khát thực của chư tăng, ai ở trong lều mà rên ư ử vậy”? A Nan thưa: “Bạch đức Thế Tôn, có một tỳ kheo già, bệnh nặng, ông không thể đi khát thực được, quý thầy trẻ không dám đến gần vì ông bệnh lâu ngày, nằm liệt một chỗ, và ông cũng rất khó chịu khi có người đến gần”. Thế Tôn im lặng, đem bát cơm về thất của mình xong, kêu A Nan nấu nước rồi cùng A Nan bồng vị tỳ kheo già kia lên tắm rửa, lau vết lở loét trong người ông. Sau đó, Ngài dạy:

“Người tu chúng ta, đã rời bỏ gia đình, cách ly mọi tình cảm thế nhân, đến đây sống chung với nhau phải đối xử với nhau như ruột thịt. Hãy chăm sóc cho nhau lúc già, lúc bệnh”. Ngài còn dạy thêm: “Thân vốn vô thường, bệnh vốn vô thường”. Vị tỷ kheo nghe xong, và bằng sự thực tập mà chúng được quả an lạc.

Trong quá trình đạo Phật có mặt đến ngày hôm nay, ở lãnh vực từ bi chưa có một tôn giáo nào tuyên dương, và tuyệt đối thực hành như đạo Phật. Người ta cũng chưa tìm thấy một vết đen nào trong dòng chảy lịch sử phát triển của đạo Phật qua thời gian: đạo Phật chưa từng làm tổn hại, đổ máu, hủy diệt một sinh dân nào trên con đường truyền đạo. Hương Từ Bi trong giáo lý đạo Phật nhẹ nhàng lan xa, tỏa rộng hơn 2600 năm, ngang qua nhiều quốc gia, nhiều địa vực, nhiều vùng văn hóa tự nhiên như nước thấm dần vào lòng đất.

Điều tuyệt vời nhất nơi bậc Đại Giác là những tuyên ngôn của Ngài: “Ta chỉ là một người Thầy chỉ đường. Các ông chính là chủ nhân của đời sống mình. Giải thoát, an lạc có mặt trong tự thân các ông. Các ông thừa tự nghiệp quá khứ của chính mình”. Và câu thứ hai: “Mỗi người đều có nơi trái tim mình một vị Phật. Quay về nhận ra vị Phật của chính mình thì giác ngộ như Ngài.” Đây là lời tuyên bố cực kỳ quan trọng.

Hai tuyên ngôn trên của đức Thế Tôn nếu chúng ta biết nắm lấy để thực tập tu là đang đi trên con

đường quay về. Quay trở về với tâm ban sơ, từ đạo còn non dại cho đến ngày nhận ra được Phật trong chính mình. Có ai tu mà thành đạt, giải thoát Niết bàn trong tích tắc:

*Vàng trắng non dại.
Theo ta từ đạo ấy,
Ai có ngờ đêm nay...
(Nhật Chiêu dịch)*

Những câu thơ ngắn theo thể hài cú của một thi sĩ Thiên sư nổi tiếng người Nhật (Basho) tôi đọc lên đây như một chia sẻ, cho biết trăng đã theo người lữ hành qua đoạn đường dài “từ đạo ấy”. Và nay trải qua thời gian; thời gian của quá trình tu tập, thì “Ai có ngờ đêm nay...” Câu thơ bỏ lửng với những dấu chấm, nhưng chúng ta thâm hiểu đêm nay bất chợt trăng đã tròn. Rõ ràng là nó luôn theo ta, theo ta từ lúc đầu khi mới còn là mảnh trăng lười liềm cho đến một ngày ta nhận ra được vị Phật tỏa chiếu, rạng ngời trong tâm. Và có gì hạnh phúc hơn, an lạc hơn khi trở về ngôi nhà năm uẩn của ta và nhìn ra Phật.

Đời sống không có mặt ở phía trước hay sau lưng. Quá khứ dù vàng son cũng đã qua, tương lai trước mặt là mơ tưởng thì, còn xa vời vợi. Cuộc sống chỉ diễn ra ngay nơi đây, trong giờ phút hiện tại, cho nên từng ngày, từng ngày chúng ta tu là làm thế nào khởi phát niềm tự tin mình có khả năng thành Phật. Nếu chúng ta có niềm tin vững chắc vào điều này, ta mới làm cho năng lực Giác ngộ

hiện khởi trong ta, thì vầng trăng trong tâm tự khắc tỏa chiếu, rạng ngời. Ngay lúc ấy dù vô thường có đến, không tha một thứ gì trong trần gian. Nhưng có một thứ vô thường không chạm đến, hủy hoại được là tự tánh Phật trong ta. Người Phật tử thông minh hãy nương vào giáo lý Giác ngộ của đức Thế Tôn khơi mở, khéo nhận ra ánh sáng Bụt, nhận ra mảnh trăng tơ bất chợt nay đã tròn:

Mưa thánng năm rơi.

Trần gian còn lại.

Ánh sáng Bụt thôi.

(Thơ Basho. Nhật Chiêu dịch)



KIM CƯƠNG CỦA BẠN



Pháp thoại tại Chùa Phật Tổ.

Ngày 13-02-2006.

Trên một khoảnh đất bỏ hoang từ lâu, có một người ăn mày đến dựng lên mái lều vừa làm chỗ ở, vừa để kiếm ăn. Với vài ba món vật dụng tồi tàn trong chiếc thùng gỗ, một chiếc thau bể hàng ngày dùng để xin ăn là gia tài, người ăn mày cảm thấy nơi đây đã là nhà của mình. Hôm nào chiếc thau bể đựng đầy thức ăn, được một bữa no đủ, anh cảm thấy rất hạnh phúc.

Một ngày nọ, có một người đàn ông đi qua, ông ta đưa tay gõ vào thùng gỗ bảo người ăn mày: “Nếu con nghe lời ta, con dẹp thùng này, vứt bỏ chiếc thau bể ăn xin đi, rồi đào xới dưới nền đất này, con sẽ có một kho tàng châu báu rất lớn. Ta là người ở nơi này từ lâu, đã nhìn thấy bao cuộc đời đổi, biển dâu; đây không phải là nơi tồi tàn như con tưởng. Ngay nơi chỗ con đứng là cả một kho

tàng vô giá, con sẽ là sở hữu chủ một kho báu dưới chân mình.” Người ăn mày không thể nào tin nói: “Tôi đã làm kiếp ăn mày nhiều năm, chưa ai nói với tôi những lời như ông cả. Ông muốn phá lều tranh của tôi, chứ đào chỗ này mà có kho tàng là chuyện khó xảy ra, tôi không tin.” Nhưng ông già kia rất kiên nhẫn, ngày ngày ông vẫn đến nhắc đi, nhắc lại câu nói ấy, và bảo: “Hãy nghe lời ta đi cháu, cháu sẽ là chủ nhân, sở hữu kho tàng kim cương vô giá ở đây.”

Ngày qua ngày người ăn mày vẫn chìa chiếc thau bể để xin thức ăn nhưng một hôm gặp phải mưa gió không ai bố thí, anh lả người vì đói. Chợt nhớ đến lời của nói của ông già, anh khiêng thùng gỗ qua một bên cố đào xới miếng đất để thử vận mình. Nhưng chưa đào đến 5,10 nhát cuốc đã thấy một thùng sắt bên dưới, mừng rỡ anh kéo lên, cạy nắp thùng thì ôi! toàn là vàng ngọc, kim cương... Choáng ngợp trước kho châu báu tỏa chiếu sáng ngời, anh trầm nghĩ với tài sản đang có này, chỉ cần dùng một phần nhỏ ta có thể tậu nhà, mua trâu... và làm được bao nhiêu việc.

Thưa, tôi vừa kể một câu chuyện vui trong nhân gian mà khi nghe xong chắc hẳn quý vị đã nhận ra một điều rất quen thuộc, rất gần với chúng ta giống với những lời của đức Phật dạy trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa. Trong phẩm “Thường Bất Khinh Bồ Tát.” kể rằng có một vị tỳ kheo chỉ làm một điều là khi gặp ai cũng lạy một lạy và nói: “Ông vốn là một vị Phật, tôi không dám khinh

thường.” Khi tiếp xúc với vị thầy này, các tỳ kheo nghĩ ông này chắc bị bệnh, không được bình thường vì tự nhiên thọ ký những lời thật vu vơ. Làm sao tin được ai cũng là Phật? Nhưng thời gian qua khi sắp rời bỏ hình hài, vị tỳ kheo hiện thân thông. Lúc bấy giờ đại chúng mới tin đây là vị Bồ Tát hóa thân bảo cho biết trong tự thân này có vị Phật, là kho tàng châu ngọc vô giá.

Thông thường, chúng ta không tự tin, và xem thường chính mình vô cùng. Chúng ta cứ nghĩ rằng mình là kẻ nghèo khó, chỉ biết chìa cái thau bể đi xin để sống qua ngày, chưa bao giờ thấy ta là sở hữu chủ một kho tàng rất lớn đang ở dưới chân mình. Thử nhìn cuộc đời chúng ta, nghiệm cho thật kỹ, có phải ta đang chìa tay xin từng món, từng món của nhân gian? Ta đưa chiếc thau bể để góp thau vật thực, từng chút của cải vật chất làm giàu cho riêng mình, và quan niệm sở hữu vật chất là ta. Rồi vất vả, trần trở, lo âu chuyện đến đi mất còn những sở hữu ta đang có. Tâm thức chung của con người thường là như thế. Và ta thấy tự mãn vô cùng, tự hào vô cùng khi nắm giữ trong tay được nhiều tài sản. Chúng ta không nhìn lại để thấy nhà cửa, của tiền vật chất bạc bẽo với con người vô cùng. Nó đến có thể bằng mồ hôi, nước mắt của chính ta nhưng ra đi thì rất nhanh; nó đến, đi theo con đường của riêng nó. Không một ai có thể thủ đắc, sở hữu vật chất lâu dài trong bàn tay mình, ấy thế mà ta vẫn nghĩ rằng đó là gia sản muôn đời của mình. Trong nhân gian, có những con người từng là tỷ phú hôm nay nhưng chỉ qua

một đêm lại trắng tay. Họ đầu tư năng lượng đời sống đến hàng chục năm, bận bịu tìm kiếm, lo lắng, chắt chiu cho những sở hữu phù du như bọt nước. Đến khi cửa tiền bất chợt ra đi, họ bị chìm chết trong huyệt hẫng, khổ đau và tuyệt vọng. Điều này rất thực, đã và vẫn đang xảy đến hằng ngày trong đời sống.

Bước vào đời sống tình cảm, chúng ta vui, buồn như triều nước xuống lên tùy thuộc vào tình thương của bao nhiêu người. Chúng ta thường đi kiếm tìm hạnh phúc, yêu thương hay nói rõ hơn là đi ăn mày một chút tình; mong người ta ban tặng cho một nụ cười, một lời thăm hỏi dịu dàng, một tia nhìn đầm ấm... Khi những điều này được đáp ứng, ta cảm thấy hưng phấn, cảm thấy hạnh phúc. Nếu không ta ủ ê, thất vọng. Rõ ràng hạnh phúc có mặt từ người, và ta lệ thuộc vào người. Thông thường những gì lệ thuộc vào người sẽ đưa ta vào trạng huống rất khốn khó. Do vì ta bất an, lo sợ mất, còn. Vì những gì người ta ban cho thì người ta cũng có quyền lấy lại rất dễ. Cho nên hạnh phúc, tình thương hay bất cứ loại tình cảm nào nương dựa vào người, phải xin mới có không bền bỉ bao giờ và, là niềm hạnh phúc rất mong manh. Thử nhìn lại đời sống mình, để thấy tình thương, niềm vui của mình đang có là do người ban phát hay từ bên trong chính ta, từ niềm tin chính ta có khả năng chế tác hạnh phúc? Thưa, hình như ta đi xin nhiều hơn là ban tặng.

Tôi dẫn chứng điều này để thấy chúng ta là người

đi xin. Chúng ta hay sợ mất; sợ mất người mình thương. Sợ mất có nghĩa người kia là điều kiện để mình hạnh phúc nên ta lệ thuộc hẳn vào đối tượng thương yêu. Và như thế, tình thương luôn song hành với sự nghi hoặc, ghen hờn, bảo thủ, bám víu. Khi những tiêu cực này có mặt, yếu tố đầu tiên là giảm bớt niềm hạnh phúc trong trái tim ta. Hạnh phúc thực sự không thể có khi bên cạnh là sự bất an, hồi hộp, lo âu. Đó chỉ là mẩu bánh trong chiếc thau ta xin được từ người hàng xóm ban cho ta mà thôi.

Giữa cõi nhân gian này, chưa bao giờ có một liên hệ tình cảm nào mà không ràng buộc, không được dệt thành từ rất nhiều yếu tố và điều kiện. Vì từ nhiều nhân duyên mà có mặt, nên một lúc nào đó nếu thiếu mất đi một nhân tố, cán cân của yêu thương sẽ chênh nghiêng; tổn thương và đau khổ oằn lên trong chính bản thân ta. Nếu thông minh hơn ta sẽ nhận ra lòng mình là suối nguồn ban phát hay xin xỏ, mình là người dính mắc vào sự chờ đợi ban cho, áp đặt từ người khác? Thưa, cảm tình thương yêu đó, hạnh phúc đó thực sự không có trong ta. Vậy mà trong đời sống chúng ta đều đi vào ngõ cụt bất hạnh này, chẳng khác gì gã ăn mày kia với chiếc thau bể trên tay. Nếu khéo thực tập, chúng ta hãy dành năng lượng của mình đầu tư vào những điều kiện đưa đến niềm hạnh phúc cao hơn.

Ở bình diện cạn, hạnh phúc, thương yêu là một món quà ban tặng tự nhiên không đòi hỏi, không

điều kiện. Tất cả đều từ trong ta khởi phát, từ niềm tự tin rằng ta chính là chủ nhân kho tàng châu báu vô giá tỏa sáng, rạng ngời. Nếu mở được cửa kho tàng ấy có nghĩa là ta đã mở rộng tầm nhìn của ta về cuộc đời bằng tất cả cảm thông, thương yêu vì trong ta là châu ngọc, là kim cương an vui, hạnh phúc. Ta có thể làm được điều này dễ dàng từng phút, từng giây trong cuộc sống. Như một buổi chiều nào đó, thấy con không được vui hãy đặt tay lên vai của con mình để hỏi han, nhẹ nhàng với lời chia sẻ, an ủi. Nói đôi điều thật dễ thương, tặng một cái nhìn hòa ái, một cử chỉ thân tình... với người thân đang cau có, giận hờn. Thì cũng một hoàn cảnh ấy, con người ấy thế nhưng tâm thức ta đổi thay, tự nhiên hoàn cảnh đổi thay. Lòng ta mênh mông, bao la thì dù con người đáng ghét kia, hoàn cảnh u ám, ngột ngạt khó thở kia chỉ là môi trường, là điều kiện cho ta trui rèn nhẫn nhục, cho trái tim ta mở ra tha thứ và yêu thương. Điều này không phải khó khăn tìm kiếm, ta tự có rất đầy trong tâm thức. Hãy nhận diện ta có cả một kho tàng yêu thương trong trái tim mình, và quà tặng của đời sống là sự hiển dương chứ không phải là van xin. Hãy khéo xử dụng châu ngọc đang có dưới chân mình. Nhưng sâu xa hơn, tôi muốn chia sẻ điều căn bản trong giáo lý đức Phật dạy là chúng ta đang tự sở hữu một kho tàng rất lớn.

Kho tàng châu báu đầu tiên là hình hài này, là con người bằng xương bằng thịt được hợp thành bởi tứ đại, bởi năm uẩn. Có thể nói rằng, chư thiên cõi trời phước lực đầy hơn chúng ta, phước báu

lớn hơn chúng ta nên khi ý thức vừa khởi thì mọi điều mong muốn lập tức đến liền với họ. Họ sung sướng hơn chúng ta rất nhiều. Thế nhưng người cõi trời thiếu điều kiện để tu. Vì hình hài họ rất nhẹ, không mang thân vật lý nặng nề như chúng ta. Họ cũng không có điều kiện cọ xát với niềm đau nỗi khổ trần gian để kích phát tâm thức, khởi Bồ đề tâm tu tập. Cho nên, nếu chúng ta sinh trong cõi đời chịu bao nhiêu nỗi thăng trầm, nhọc nhằn trong cuộc sống thì đây là điều kiện tuyệt vời nhất cho ta tiếp cận khổ đau, cho ta phát triển trí tuệ giác ngộ, cho tâm Bồ đề của ta khởi phát. Đây chính là kho báu.

Nếu chúng ta chấp nhận và biết tận hưởng hình hài mình đang có, thì đây là món quà tặng lớn nhất, không có của cải nhân gian nào có thể sánh bằng. Trong Lục Thời Sám Hối Khóa Nghi, để khuyến tu vua Trần Thái Tông có nói: “Vị thử có người mặc áo giáp vàng, đội mũ bạc, cầm cây thương bằng kim cương ra trận, nhưng bị quân giặc rượt đuổi. Điều đầu tiên là anh kiếm cách thoát thân, cứu mạng mình chứ không thể nào lo giữ mũ bạc, giáp vàng, gậy kim cương... vì mạng sống lúc bấy giờ là trên hết.” Cũng như khi bị bệnh, ốm đau, chúng ta tìm đủ mọi cách chạy thầy, chạy thuốc dù hao tốn đến bao nhiêu, lên non, xuống biển để tìm linh dược... chỉ cần làm sao cứu được thân mạng mình. Những gì chúng ta làm để bảo vệ bản thân còn có được hơi thở vào ra đã tự nói lên rằng hình hài này rất quý. Thỉnh thoảng chúng ta hãy nhìn lại thấy mình thật vụng

về khi để cho lo âu, sầu não trĩu nặng lên thân thật tội nghiệp. Hãy làm cho thân, cho lòng ta nhẹ đi bằng cách trút bỏ hết tất cả để vươn lên sống xứng đáng, toàn vẹn chu kỳ của cuộc sống. Và đây chỉ là mức độ cạn của người giác ngộ đạo Phật.

Ở cấp độ thâm sâu hơn chúng ta tu không có nghĩa là cần phải làm gì nhiều mà chỉ cần trở lại tìm cho ra cái gì nằm sau năm uẩn, nằm sau cảm thọ vui buồn này. Kinh nghiệm trong đời sống cho ta thấy sau một ngày chạy vạy, ngược xuôi với công việc, nếu chúng ta có cơ hội nằm yên một mình, thư giãn nghỉ ngơi, thì trong phút giây tĩnh lặng này năng lực, sức sống hồi phục rất nhanh và ta cảm nhận được niềm hạnh phúc. Điều này nói lên khuynh hướng của tâm thức ta là sự yên bình tĩnh lặng. Nó là bản chất thực của tâm ta. Những cuộn cuộn xao động, bồn chồn trong ta chỉ là mặt nổi của đại dương, mà bản chất của đại dương là tĩnh lặng. Nếu chúng ta lao xao không một phút giây yên bình thì ta không có mặt ngay hiện tại, không thể trở về bản chất tự nhiên sẵn có nơi ta.

Quay vào kho tàng nằm sâu bên trong hình hài này, tuy chúng ta vượt qua được từng chấp cạn của cải là mình, khá hơn một chút ta vượt qua chấp hình hài. Dù loại trừ được khả năng chấp thân nhưng sâu hơn là danh vị chúng ta khó vượt thoát. Vì bản ngã của ta được làm bằng danh, nếu có ai chạm đến danh dự, uy tín của ta thì bằng mọi cách ta bảo vệ nó đến cùng. Ta không thể để cho bất cứ ai làm mất phẩm giá, danh dự của mình,

và tự hào về bản ngã, tính cách của mình cũng là loại chấp danh. Chúng ta dù ở ngoài đời hay trong môi trường tu tập, chưa thành đạt chức phận gì, nhưng đôi lúc khổ vô cùng vì chạy theo danh lợi dù biết rằng bên cạnh sẽ là nỗi bất hạnh bủa vây. Ấy thế mà chúng ta vẫn đầu tư năng lượng của đời mình vào chút hư danh, sống chết trôi nổi theo chữ danh không thực có, làm tiêu hao năng lượng thiện lành trong ta một cách vô ích.

Hãy biết dừng lại. Dừng lại tâm rượt đuổi, lao về phía trước. Càng lao về phía trước thì nỗi lo lắng, áp lực của đời sống càng đè nặng lên tâm thức. Hãy biết dừng lại để cảm thấy hạnh phúc với tất cả những điều kiện ta đang có. Và tận hưởng niềm an lạc, thanh thoi nơi chính mình. Chúng ta đã quên, để vượt trôi, vụng về không nắm giữ những tháng ngày hạnh phúc lẽ ra ta được thừa hưởng. Chúng ta quên bên trong chính mình là một kho báu, không biết đào xới sâu vào để thấy trong ta toàn châu ngọc. Hãy làm đầy trái tim của mình bằng cách biết xử dụng quà tặng hạnh phúc ta đã có sẵn trong tay. Hạnh phúc không phải là điều gì khó khăn, xa vời trong ước mơ mà là cái gì thật giản dị.

Đời người không kéo dài đến bất tận, nếu chúng ta cứ thả trôi mình theo những chạy đuổi tìm cầu, thành bại lợi danh, nổi chìm theo từng buồn thương, giận hờn, thắc thỏm lo âu thì đâu còn chút không gian trong ta cho ta thở. Tất cả mọi thứ ấy đều là sinh diệt cả. Hãy quay trở lại chặng đường ý thức và tâm của mình để nhận diện. Và

khi nhận diện được từng đợt sóng ngầm của tầng ý thức, chắc chắn ta làm chủ được tâm mình, làm chủ được cuộc đời mình. Khi nắm vững căn bản này thực tập chúng ta không chỉ những làm cho mình giàu có hạnh phúc trong hiện tại, mà có thể làm chủ đời mình trong tương lai. Cuộc sống chúng ta là một hành trình không bến đợi, nên ngay trong lúc còn hơi thở vào ra, hãy tìm cho ra mặt mũi thật của mình, tìm cho ra kho tàng châu ngọc sẵn có của chính mình.

Chúng ta có thể chiêm nghiệm điều này để thấy những sở hữu từ thân mạng, tài sản vật chất cho đến những cảm thọ vui buồn, đau khổ, lợi danh... đến đi không hò hẹn, chưa bao giờ trao cho ta một hợp đồng vĩnh viễn dài lâu. Ta cũng sẽ nhận ra tất cả những gì từ ý thức sinh khởi đều ở ngoài ta, tất cả là những triền sóng dâng lên từ miền sâu của tâm thức mà không phải chính là ta.

Ta là cái gì tuyệt vời hơn, trong sáng, rạng ngời tỏa chiếu nhận biết từng đối tượng bên trong lẫn bên ngoài đang diễn hành trước mắt. Và ta chỉ cần an trú ngay nơi sự nhận biết này. Đó là tâm Phật sáng chói bên trong quý vị, tâm Phật này không một ai trong cõi nhân gian này không là người đang sở hữu. “Kho báu chất đầy thế giới, long lanh chiếu sáng đêm ngày...” Kim cương, châu ngọc có đầy trên hành tinh, thế nhưng ta sẽ không thể thọ dụng được nếu chưa mở được kho tàng châu báu bên trong ta. Xin bạn hãy nhận ra viên kim cương trong hình hài năm uẩn bạn.

CHIẾC LÁ THU VÀ THIÊN QUÁN



Pháp thoại tại Tu Viện Lộc Uyển.

Ngày 03-10-2004.

Hôm nay là ngày tụng giới đầu tiên của khóa An Cư Kiết Thu. Ngoài kia đất trời đã chuyển mình theo từng cơn gió nhuộm lá vàng báo hiệu cho mùa thu đến. Quý vị ở đây lâu chắc đều biết hằng năm miền Đông Bắc Hoa Kỳ mỗi độ trời vào thu rất đẹp. Những chiếc lá vàng, nâu, pha sắc đỏ... rụng thật nhiều vào trung tuần tháng 10, và tiếp tục rụng chỉ trong vòng một tuần lễ. Tôi là người may mắn được nhìn lá chín đổi màu trải thảm trên những con đường nhân dịp tăng thân Lộc Uyển cử sang miền Đông Bắc tổ chức khóa tu bên ấy. Khi về lại tu viện tôi mang theo món quà này để tặng cho thiện sinh nhân ngày đầu thu đến đây tụng giới: Đây là hai chiếc lá phong. (Thầy Phước Tịnh đưa hai chiếc lá phong màu đỏ thắm lên trước đại chúng).

Mùa thu thường gọi cho văn nhân, thi nhân thật nhiều cảm hứng và hầu hết thường ca tụng mùa thu. Trong cổ thi Trung Hoa có hai câu: “Ngô đồng nhất diệp lạc. Thiên hạ cộng tri thu.” rất dễ thương. Tôi tạm dịch “Một lá ngô đồng rụng làm cho bao nhiêu người biết là mùa thu đã đến.” Làng Mai chúng ta cũng có một bài hát rất dễ thương, có thể trong dịp nào đó quý vị sẽ được nghe quý thầy, quý sư cô ở tu viện hát với những câu như thế này:

*Một lá ngô đồng rơi,
Có bay chẳng người ơi,
Thu đẹp đã về rồi...*

Dĩ nhiên tôi không hát được và cũng không thuộc lời bao nhiêu, tôi chỉ muốn giới thiệu bài hát đó để quý vị thưởng thức mùa thu của đất trời.

Mùa thu còn được gọi là mùa lá rụng, mùa cây cành trơ trụi chuyển mình để chuẩn bị chịu đựng mùa đông tới. Thời tiết theo nhịp điệu vận hành của đất trời, thiên nhiên mà thay đổi thành mùa: xuân, hạ, thu, đông. Trình tự này được biểu hiện, ẩn tàng liên tục là định luật tất nhiên của vũ trụ. Và sức sống có mặt từ cây cỏ thực vật cho đến loài động vật đều trải qua từng giai đoạn như thế. Xuân, hạ tràn đầy nhựa sống, thu hồi và tiềm phục về trong tự thân vào mùa thu, rồi vùi mình qua giấc đông miên. Sang năm khi xuân đến, cây cối lại đâm chồi, nảy lộc ra hoa. Con người chúng ta cũng có một nhịp điệu vận hành từ trong cơ thể

giống như đất trời vậy. Có tuổi trẻ của mùa xuân, tuổi chín vàng của mùa hạ, tuổi rụng lá chuẩn bị của mùa thu và đến cái tuổi trầm lắng tiềm phục sức sống lại trong giấc ngủ đông

Trong vạn vật, đất trời lúc thời tiết giao mùa chúng ta cảm nhận được rất rõ và dễ dàng, thế nhưng có khi trong tự thân chúng ta lại không cảm nhận được mùa đông của đời mình. Thưa thế nào là mùa đông của đời mình? Mùa đông của đời người được xem đó là giấc ngủ của nghìn thu ta khi ta rời hình hài tứ đại này. Bấy giờ sức sống được tiềm phục về lại cội nguồn của nó, sau đó nó sẽ có cơ hội tái hiện và đứng lên với một hình hài mới, một đời sống mới tinh nguyên như trước kia chúng ta đã từng có mặt.

Cho nên nhìn ra bên ngoài chúng ta thấy đất trời chuyển mùa, những chiếc lá cuối thu se sắc đổi màu, quay trở lại nhìn chính bản thân thì những vị có kinh nghiệm ít nhiều về đời sống chắc cũng đã nhận ra được mùa thu của cơ thể, mùa đông của đời mình đang đi tới: nghe xương cốt mỗi, đau nhức gặm nhấm... Và những cảm nhận rất sâu sắc, bén nhạy về điều này của những văn nhân, thi sĩ đều được họ diễn đạt thật quyến rũ, qua thi ca, văn chương, âm nhạc và hội họa... Những vị còn trẻ thì cảm nhận về mùa thu đời mình tất nhiên không rõ nét bằng. Tôi không biết quý vị có cảm nhận mùa thu của quý vị hay chưa. Riêng tôi, gần 60 là mùa thu đã ở trong tôi; thậm vị mặn của thời gian từng ngày, từng ngày của đời sống.

Quý vị chắc cũng từng có những giây phút ngậm ngùi, chạnh lòng khi buồn chẳng biết từ đâu đến:

Hôm nay trời nhẹ lên cao.

Tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn.

(Thơ Xuân Diệu)

Đó chính là những gì rất thâm sâu từ bên trong của chúng ta khi gió đổi mùa, khi sương thu rơi và khi cơ thể mình biến chuyển. Tuy nhiên chúng ta thua xa những người nghệ sĩ kia, không thể sáng tác những bài thơ, những lời nhạc, những bức tranh cảm nhận mùa thu tuyệt vời. Tại sao vậy? Vì những giây phút đó, dù trong ta có thoáng thấy được lẽ vô thường của đời người, mong manh của con người, nhưng hiện tại có trăm ngàn điều kiện để ta trốn chạy những nỗi quạnh hiu nên khó cảm nhận được sâu sắc. Chúng ta trốn chạy bằng nhiều con đường; trốn chạy trong những canh bạc, trong những tiệm rượu, hội hè. Tìm vui trong vũ trường, bạn bè, ca nhạc... và trốn chạy tuyệt vời nhất là quên đi mùa thu của đời mình bằng 1001 chuyện; tính toán, lo lắng, bận rộn, tưởng tượng, sầu khổ vẩn vơ...

Do vậy, tuy đất trời có những sự vận hành tất yếu nhắc nhở mỗi chúng ta phải trở về cội nguồn tìm ra cái năng lực sống vĩnh cửu nơi tự thân, nhưng chúng ta cố tình bỏ quên, trốn chạy. Có khi mình mãi sống trong lãng quên, đến lúc giáp mặt với mùa đông tức bấy giờ đang nằm trên giường bệnh, chạm tay vào cái chết thì lòng rất hoảng sợ; thấy

cuộc đời mình là chuỗi ngày dài chạy đuổi, lo âu. Tâm thức chưa có một lúc nào dừng lại để thử tìm về tiếp xúc được với sự sống, để nhận ra được rằng trong tự thân ta sức sống đang tiềm phục. Như cỏ cây từng hồi phục năng lượng sống lại để ngủ qua mùa đông, chuẩn bị chờ Xuân đến. Thế nên khi ta đang còn ngắm được mùa thu của đất trời, điều thông minh nhất cho người biết thực tập là hãy quay về nhìn lại chính mình để nhận biết lực sống đang tiềm phục trong hình hài mỏng manh này. Thế thì, dù cuộc đời vô thường này theo quy luật đưa ta vào giấc ngủ đông, ta vẫn không sợ hãi.

Ngày xưa, lúc giáo pháp của Đức Thế Tôn chưa có mặt, chưa có vị giác ngộ nào xuất hiện trong cuộc đời vẫn có những con người đã thực sự nhận chân được mối tương quan giữa sự vận hành của vũ trụ và của con người. Do vậy, họ chỉ đơn giản nhìn một chiếc lá thu phai mà cảm nhận được lẽ sinh diệt của thân tứ đại và chạm tay vào sự sống vĩnh cửu nơi tự thân họ. Kinh điển gọi những vị ấy là Độc Giác Phật, hay Bích Chi Phật. Chúng ta cũng với đôi mắt này, có khả năng giống như họ, cũng tiếp xúc với lá thu nhưng mình vẫn không ngộ được là tại sao?

Thưa, trong những lời dạy của Đức Phật có một chuyện rất hay gọi là “Ngựa hay thấy bóng roi liền chạy.” Câu chuyện có thể trả lời cho quý vị và cũng là những trường hợp mà các vị Độc Giác Phật đem ra ứng dụng.

Được gọi loại ngựa hay nhất là loại ngựa thấy bóng roi đưa lên liền chạy. Loại ngựa thứ hai mà Đức Phật gọi hay là loại ngựa chỉ cần đập vào thành xe là chạy. Loại ngựa thứ ba cũng gọi là hay khi người ta đập vào tự thân, nó mới chạy. Và loại thứ tư cũng còn được gọi là hay khi ta dùng kim gắn vào đầu cây roi chích vào thân để nó đau cùng cực nó mới bắt đầu chạy.

Loại ngựa thứ nhất đó là hình ảnh các vị Độc Giác Phật, nhìn lá roi giác ngộ lẽ vô thường; quay lại tự thân mình, nhận ra sức sống tiềm tàng đi qua hình hài, khi hình hài rũ mục, trả về cho bốn đại nhưng sức sống vẫn còn. Đó là những người tự mình quay vào nhận ra tự tánh không sanh không diệt.

Loại thứ hai khi vô thường chạm tới người thân. Nhìn người thân của ta nằm thoi thóp trên giường bệnh, đứt nối từng hơi thở, dù muốn ta cũng không thể giúp họ được gì và giác ngộ được rằng hình hài này đến rồi đi cũng chỉ một mình, không ai có thể tặng ai một hơi thở cả. Và từ điều này họ quay trở lại tự thân, đào xới trên mảnh hình hài này tìm ra nguồn sống vĩnh hằng đang có mặt. Yên lặng ngủ qua đông chờ mùa xuân sau, họ vươn vai đứng dậy. Đó là loại ngựa hay thứ hai.

Loại thứ ba là cảm thấy được vô thường từ tự thân họ. Một buổi sáng thức dậy, nhìn vào gương tình cờ thấy tóc mình có vài sợi bạc, một chiếc răng lung lay báo hiệu tuổi già, cảm thấy vô thường đến với họ rồi. Và đậm hơn nữa là nhận ra cái

chết đang gặm nhấm từng giờ từng phút trong cơ thể. Nhận ra được điều này, họ quay trở lại tự thân, dùng đam mê tìm kiếm những thú vui dục lạc, thấy tất cả chỉ là phù du, là cõi tạm; và nhận ra được khả năng không sinh không diệt trong tự thân mình. Đó là loại ngựa hay thứ ba.

Loại thứ tư, ví dụ như có một bất hạnh tình cờ đến với họ; chứng bệnh nan y hay trải qua một cơn bạo bệnh tưởng chết đến nơi nhưng may mắn họ hồi phục và sống lại được. Họ nhận chân sâu sắc vô thường đã đi qua đời mình, nên sợ hãi khước từ tất cả những con đường hướng ngoại, tìm cầu; những con đường đem đến niềm vui phù phiếm, giả tạm. Chỉ có con đường duy nhất còn lại là tìm cho ra năng lực sống đang tiềm phục nơi chính tự thân. Dòng chảy này không sinh không diệt, nó có mặt trước khi ta có mặt, và khi ta trả hình hài này cho vô thường nó vẫn không mất đi. Người phát tâm tìm hay đã nhận ra được sự sống miên viễn này, Đức Thế Tôn đánh giá họ là loại ngựa hay thứ tư.

Thưa đại chúng, tôi xin hỏi nhỏ một câu, ta thuộc loại nào trong bốn loại ngựa hay này? Ai trong chúng ta chẳng từng có tóc bạc, những chiếc răng lung lay và đều biết cái chết đang chực chờ đổ xuống đời mình bất cứ lúc nào. Ấy thế mà chưa bao giờ mình nhìn lại, chưa bao giờ nhìn thấy mùa thu đời mình.

Mặc dù nương vào Thánh giáo của Đức Thế Tôn

trao truyền những phương pháp thực tập, hành trì để quay trở lại nhận ra tự thể tâm. Thế nhưng chúng ta vẫn không có khả năng tập trung năng lực để soi rọi, hồi chiếu lại chính mình. Vì vậy khi tiếp xúc với mùa thu đất trời ta bị cảnh vui, cảnh buồn... nhiều loạn. Lòng ta xao xác buồn khi tiếng lá khô rơi bị đắm nát:

Con nai vàng ngơ ngác,

Đạp trên lá vàng khô.

(Thơ Lưu Trọng Lư).

Rõ ràng vì bị mất mình vào cảnh, chìm đắm mình vào âm thanh; năng lực của ta yếu đi không còn khả năng hồi phục và quy chiếu lại tự thân, nên mãi mãi chúng ta không giác ngộ để thành Độc Giác Phật được.

Chúng ta có muôn vàn điều kiện để ngộ Đạo. Trời đất trao cho một gia tài tự nội như nhau, có mắt nhìn như nhau; vừa mở mắt, vừa lắng tai nghe thì điều kiện hồi chiếu lại tự thân để ngộ Đạo đã có mặt rồi. Thế nhưng mình khờ dại không như những vị Độc Giác Phật. Họ đặc biệt hơn chúng ta là đã từng thực tập thiền quán nên khi mắt, khi tai tiếp xúc với cảnh là các vị hồi chiếu ngay lại chính mình, chứng nghiệm được tự thể không sinh không diệt.

Đức Phật ngày xưa cũng trên nền tảng nhận thức vô thường sâu sắc này đã làm cuộc khởi hành đầy dũng lực, mới có thể đi ngang qua 6 năm khổ

hạnh trong rừng sâu mà không ngã quỵ, Ngài kêu hùng chỉ vào tòa cỏ mà nói rằng: “Chưa thành đạo thì ta không rời bỏ tòa cỏ này.” Cho nên căn bản đầu tiên quay lại tự thân khi tiếp xúc với ngoại cảnh, vũ trụ là nhận diện cho được vô thường của đời người đang cùng lúc có mặt trong ta. Đời sống vốn khó khăn, hạnh phúc hay niềm vui nào cũng bất toàn trong khi cái chết thì rình rập chúng ta từng phút, từng giây. Khi mình đã ý thức rõ ràng, vững mạnh từng niệm một như vậy trong tâm thì đó là nền tảng cho ta đi về cõi nguồn sự sống.

Tôi xin chia sẻ thêm là chỉ khi ta tiếp xúc được với vô thường, có tuệ giác về vô thường ta mới thiết lập nền tảng căn bản để tiến đạo, vững vàng bước trên con đường thiền tập. Bằng không ta chưa thể phát triển đời sống tâm linh của ta đến một tầng cao.

Tầng tuệ giác đầu tiên và cạn nhất của đạo Phật là hiểu biết về thân vô thường. Và theo con đường thiền tập Vipassana do các Sư truyền thống Nguyên Thủy hướng dẫn; khi tuệ giác vô thường đã có mặt, ta không những chỉ tiếp xúc với vô thường của đất trời chuyển biến hằng năm qua hình hài này, mà ta nhận diện được vô thường trong từng hơi thở. Khi tuệ giác vô thường luôn có mặt để chúng ta nhận biết sống chết đi liền trong từng hơi thở vào ra, đồng thời nắm vững nền tảng để thăm dò vào chiều sâu nhất của đời sống mình tức là thăm dò vào bản thể không sinh, không diệt của chúng ta.

Tâm thức mình như ngựa hoang quen rong ruổi,

đi Đông về Tây. Lúc nào cũng muốn lấp đầy trống vắng, cô đơn bằng những tiếc nhớ quá khứ, khắc khoải lo âu hiện tại hay những dự tính phóng đến viễn ảnh trong tương lai... Nhưng thử ví dụ đối với người tử tù khi biết đích xác ngày mai mình bị hành quyết thì chắc chắn những kỷ niệm, buồn vui, ước mơ, lo âu kia sụp đổ tức khắc. Không còn mảy may gì trong tâm anh, khi biết chắc một điều là hơi thở mình chỉ còn kéo dài trong một ngày thôi, tự nhiên anh buông lỏng toàn bộ, tâm thức cảm nhận nổi chết, cảm nhận lẽ vô thường. Nếu may mắn thì lúc bấy giờ tuệ giác phát sinh, và con đường về mở ra rồi đó. Đó là lúc anh ta đang chạm tay vào chính đời sống thực vừa có mặt nơi mình.

Cũng như thế, khi tay ta chạm tới vô thường rồi, từ đó ta có thể suy ra một điều: khi tuệ giác vô thường phát sinh và chúng ta tiếp nhận được ở mức độ cao vời nhất là nhận diện được trong từng hơi thở sự sinh diệt có mặt. Có chứng nghiệm được lẽ sống chết qua từng hơi thở, từng sát na thì lúc bấy giờ ta thiết lập được nền tảng vững vàng để bước vào nguồn sống vô biên vĩnh hằng của tự thân ta. Thưa, Đức Thế Tôn ngày xưa, các vị Bích Chi Phật, các vị A La Hán ngày xưa cũng đi vào con đường này.

Thưa đại chúng, để thiết lập một nền tảng căn bản cho sự thực tập tôi xin chia sẻ những phương pháp tu tập về thiền quán. Có ba phương pháp trong sự thực tập thiền: Thứ nhất là Chỉ, thứ hai là Quán, và Thiền bao gồm cả Chỉ và Quán.

Trong Kinh Viên Giác, Thế Tôn mở cửa phương tiện dạy ba pháp: Chỉ (Samatha), Quán (Vipassana), và Thiền (Bhavana) phát âm là Thiên-na.

Phương pháp thực tập thứ nhất là “Chỉ”. Thế nào là chỉ? Chỉ là ngưng lại, tập trung chú ý vào một đối tượng. Nhưng thông thường tâm thức ta không bao giờ chịu dừng lại, chú ý vào một đối tượng nào. Nó có thói quen nhảy từ vật này sang vật khác, ví dụ như khi mắt của mình nếu cố chú ý nhìn bất động vào một điểm thì ta thấy nhu cầu của nó không bao giờ chấp nhận như vậy. Chỉ được chốt lạt là nó dời từ bên này sang bên kia, đảo qua, liếc lại. Đó là ở mặt cạn bên ngoài, hướng nữa là bên trong sâu thẳm của tâm thức. Tuy nhiên, có trường hợp ta có thể chú tâm vào một đối tượng mà không chán đó là khi sự đam mê có mặt. Đam mê vào một chuyện gì thì ta có khả năng quên ăn, bỏ ngủ, vui đầu vào không biết mỏi mệt. Và cho dù có tạm bỏ công việc qua một bên, tâm thức ta cũng không bao giờ rời niềm đam mê đó.

Điều đặc biệt là tâm thức ta chỉ chú ý, đam mê vào những gì dẫn dắt ta đi vào đường sinh tử, mà không hướng đến những gì có công năng giúp ta rời bỏ phiền não khổ đau. Thật vậy, quý vị muốn tập trung tâm ý mình vào thiền tập, bắt thân ngồi yên 5, 10 phút thì dễ, nhưng bắt tâm ý dừng lại 5, 10 phút trong thiền quán thì khó vô cùng. Trong đoạn đường dài một cây số thiền hành, ta thử kiểm điểm xem ta có được bao nhiêu bước chân đi trong chánh niệm. Chắc không nhiều lắm đâu! Dĩ nhiên

tâm thức mình đã quen được nuôi dưỡng bằng khả năng rong chơi đây đó. Mình thả lỏng cho thần trí dạo chơi năm non bảy núi rất dễ nhưng bắt tâm gắn liền vào từng bước chân thiền hành thì rất khó. Nó không bao giờ chịu dừng ở một nơi nào. Các vị hãy nhìn một đối tượng nào đó và giữ tròn mắt mình đứng yên, không giao động thử xem có khó không? Khó vô cùng. Vì thế, chú ý dừng lại vào một đối tượng là bước đầu tiên chúng ta phải thực tập. Tôi xin thêm một ví dụ nữa như ta tự bắt ta ngồi trong một căn phòng không được làm gì cả. Rảnh rang, thư giãn chỉ một mình chơi với căn phòng đó, thử ta có chịu nổi không? Chắc chắn là không.

Ngày xưa, có một ông vua muốn thử điều này. Ông cho truyền khắp trong thiên hạ, ai có khả năng tới để ông nuôi cơm, hầu nước, ông cho ăn sang, mặc đẹp với điều kiện là chỉ sống, sinh hoạt giới hạn trong một căn phòng tù túng, nhỏ hẹp. Và nếu sống được như thế trong 3 năm, ông sẽ dâng tặng một nửa vương quốc mà ông đang trị vì. Có một anh chàng kia đến dự tuyển và được chọn. Người đàn ông này đầy đủ sức khỏe, có gia đình đang sống một cuộc đời thật bình thường, thế nhưng khi vào đó chỉ sau năm thứ nhất, anh đến lạy tạ vua xin được trở về với vợ con. Anh không thể sống như thế này được, vì sống thêm nữa anh có thể điên mất.

Từ câu chuyện này quý vị có thể nhìn lại tâm thức mình để biết một điều là chú ý vào một đối tượng là sự thực tập khó khăn vô cùng. Nhưng đó mới chỉ là điều khó cạn nhất với người đang đi trên

con đường thực tập thiền quán. Bước đầu căn bản nhất là dừng tâm lại chú ý vào một đối tượng, thế mà ta làm trầy lên, trật xuống tại vì ta không có khả năng dừng lại, nên con đường thăm dò vào chiều sâu của tự thể tâm mình thăm thăm xa, thế thôi. Trong khi tự con đường này thực sự không đòi hỏi nhiều thời gian và nhiều công sức.

Thưa đại chúng, cây phong kia tuy rụng lá nhưng nó biết nhựa sống của nó đang tiềm phục trong thân cây. Nó không cần đi tìm đâu xa, nó chỉ cần nhìn lại mình là thấy rõ sự sống vẫn có mặt nơi tự thân. Ta cũng cùng một điều kiện như thiên nhiên, chỉ cần nhìn lại mình phục hồi năng lượng chánh niệm thì có thể chạm tay vào dòng sống vĩnh hằng, không sinh không diệt. Ấy thế mà ta không thể dừng lại chỉ vì tâm thức ta có thói quen chạy ra ngoài. Chỉ cần dừng lại được, buông lỏng được thì ta cũng có khả năng như cây phong vậy. Dừng lại là chạm tay vào chính sự sống đang tuôn chảy rạt rào trong tự thân. Do vậy, con đường ban đầu của “Chỉ” thực tập tuy khó, nhưng không có nghĩa là không làm được. Không có nghĩa là xa vời với con đường thiền tập.

Con đường thực tập thứ hai là quán chiếu. Quán là gì?

Quán là một từ rất dễ cảm nhận, dễ thực tập. Nhìn vào một đối tượng mình nhận diện được nó, suy tư về nó, chiêm nghiệm về nó; đó là hình thức quán chiếu cạn nhất. Thế nào là trình độ cạn của quán chiếu?

Thưa, tất cả những sự quán chiếu được vận dụng soi sáng tư duy từ những điều Phật dạy về vô thường, vô ngã của con người, của thiên nhiên hoặc của tâm hành mình được gọi là quán chiếu ở tầng mức cạn. Vì mình còn vận dụng trí lự để suy nghĩ về nó, nói thầm về nó và phân tích về nó. Ví dụ khi nhìn một bông hoa, mình nhớ đến lời dạy của vị thầy; bông hoa này có mặt là do được kết hợp bởi nhiều nhân, nhiều duyên mà hình thành: ánh nắng mặt trời, sương, nước, đất, do công sức người trồng... Có trăm ngàn điều kiện nuôi dưỡng để hoa khoe hương sắc cho ta nhìn ngắm, ngợi khen. Hay khi nhìn vào một con người ta khởi ngay năng lực tư duy về người đó, phân tích về người đó. Ta thấy họ là một hợp thể ngũ uẩn, không có tự tính thật. Họ được biết qua cái tên do cha mẹ đặt vào hình hài gọi là con người. Và bản thân của con người đó là do sự kết hợp của tứ đại, ngũ uẩn mà thành, do sự phối hợp của cha mẹ đưa họ vào đời. Qua quá trình nuôi dưỡng trong gia đình, học đường và xã hội mà họ trưởng thành. Hay do tiếp thu đời sống tâm linh nên họ đã trở thành người tu... Tất cả những điều này sở dĩ gọi là quán chiếu ở mức độ cạn do vì mình khởi tư duy, thì thầm để phân tích về đối tượng quán chiếu.

Bước vào tầng sâu hơn của quán chiếu, chúng ta cũng phải đi từ tầng cạn để hình thành. Khi khả năng phân tích về sự vật, về con người đã thâm nhập vào tự tâm mình, bấy giờ ta nhìn nhưng không còn dính mắc vào cảnh, không còn khởi ý nghĩ phân biệt đẹp, xấu, vui, buồn... Nhìn mà

không cần khởi lên tiếng nói thì thâm hay phân tích gì cả. Khả năng bén nhạy của sự nhận biết trực tiếp tự động đi sâu vào từng đối tượng lúc nhìn; ta gọi đó là quán chiếu từng sâu. Chắc hẳn chúng ta chưa có khả năng quán chiếu như thế này, và chưa thể thâm nhập vào tầng sâu của quán chiếu được bởi khi nhìn là có ngay sự phân biệt trong ta. Vừa nhìn thì tức khắc có xấu, đẹp, có thương, ghét, có hạnh phúc, có khổ đau... và thông thường tâm thức chúng ta vì chưa tu tập nên dính mắc, đắm chìm vào trong đối tượng mình tiếp xúc. Chẳng hạn như khi tôi nhìn chiếc lá phong màu rực rỡ, tôi không dừng lại ở màu lá phong để cảm nghiệm sự có mặt của nó mà lại nhớ đến những câu thơ mà tôi từng học: “Ngô đồng nhất điệp lạc, thiên hạ cộng tri thu.” Rồi từ câu thơ tôi nhớ đến ông thầy đã từng dạy tôi học thơ lúc tôi còn bé, nhớ đến cô con gái của ông thầy rất dễ thương... và tuy cô con gái của ông thầy dễ thương thật nhưng tôi lại suy tưởng mong lung trong đời tu tôi đã từng gặp rất nhiều người còn dễ thương hơn cô gái kia... kéo một tràng dài như vậy. Chỉ từ sự nhận diện chiếc lá phong đơn thuần, đã nảy sinh ra bao nhiêu điều lôi kéo mình chìm trong chuỗi dài suy tưởng; đó gọi là mất mình trong dòng chảy của tư duy.

Sự khởi quán lúc ta nhìn khác biệt như thế nào với cái nhìn khởi ý thức thì thâm, và để chìm mất mình trong cảnh? Thưa, cũng là nhìn nhưng ta khởi ý thức chủ động và nương thánh giáo quán chiếu, nhận diện các đối tượng tiếp xúc, gọi là có năng lực của chánh niệm đi vào quán chiếu; ta

cất được ngay phiền não, lo âu... Nếu là nhìn mà ta để mất mình trong đối tượng thì chìm nổi trong dòng sông vui buồn, hệ lụy, sầu khổ, bất an. Chỉ một chút khác biệt nhưng xa cách muôn trùng. Tôi chỉ chia sẻ một cách giản lược và đại cương về hai từ Chỉ và Quán trong thiền tập. Có dịp chúng ta sẽ trở lại vấn đề này.

Bây giờ chúng ta đi vào phương pháp thứ ba của sự thực tập là Thiền. Thiền là gì?

Thiền là cách phát âm của chữ Trung Hoa “Ch’an”. Trung Hoa cũng chưa có một từ để định nghĩa về Thiền. Họ phải lấy nguyên ngữ Ấn Độ chế tác thành từ Thiền na. Nguyên chữ Pali là Jhàna, Sankrit là Dhyàna và Nhật Bản cũng theo một con đường như thế. Họ chỉ dịch từ Thiền của Trung Hoa thành từ Zen của Nhật.

Thưa đại chúng, nghĩa đầu tiên của Thiền bao gồm cả Chỉ và Quán. Tức là trong trạng thái tĩnh lặng của tâm; vừa lặng lẽ vừa chiếu sáng gọi đó là Thiền. Tuy nhiên có một điều chúng ta nên biết là nguyên ngữ của thiền chưa hề có trong những từ tương đương của Tây phương, tại vì trạng thái Thiền được chứng nghiệm trong những tâm hồn Đông phương. Và là một loại hàng mới nhập vào thế giới Tây phương nên chưa được giới thiệu rộng rãi, chưa có từ chính xác để dịch nó. Nếu không muốn nói là chưa có từ ngữ nào có thể diễn dịch được bởi vì Thiền tự bản thân nó là một trực nghiệm mà con người phải thâm nhập bằng cả thân tâm.

Chẳng hạn như từ chiêm nghiệm, trầm tư, tập trung là những từ Tây phương có thể dịch được, vì khi ta nói chiêm nghiệm tức là có một đối tượng để mình tư duy, suy nghĩ; hoặc nói tập trung khi có chủ thể và khách thể, có một điều gì đó để cho ý thức mình hướng về, trong khi Thiên vắng bất đối tượng, chủ thể, khách thể để chiêm nghiệm. Cho nên có thể nói Thiên là trạng thái lặng lẽ, tĩnh sáng đơn thuần giống như hạt nước trên tàu lá sen rơi trở về biển mất vào lòng đại dương. Nó là trạng thái trụt trở lại tâm thức ban đầu của chính chúng ta.

Thưa đại chúng, Đông phương có một tác phẩm tuyệt vời là Đạo Đức Kinh của Lão Tử. Trong câu mở đầu của Đạo Đức Kinh Lão Tử viết: “Đạo khả Đạo, phi thường Đạo.” có nghĩa “Đạo mà nói được thì không phải là Đạo.” Tôi dẫn dụng điều này để đối chiếu với từ ngữ “Thiên” được nêu ra trong phần đầu thực tập thiền.

Như quý vị đã biết Thiên rất khó hiểu và nó không phải nắm bắt được bằng ngôn ngữ. Cũng như thế, để chúng nghiệm được Đạo thì tâm thức ta phải bật hết những nghĩ suy, không còn một gợn sóng ý thức khởi lên thì thâm mới có thể rớt vào trạng thái gọi là “Đạo.” Đạo vốn vô ngôn, không lời. Cho nên dùng một loại ngôn ngữ để diễn đạt điều không ngôn ngữ là điều không thể, là úy kỵ. Có những trạng thái chúng nghiệm của tâm không thể dùng lời để giải thích hay mô tả được. Vì lời nói, chữ nghĩa luôn bị hạn chế và hiểu lầm; do ngôn

ngữ có những giới hạn tùy người sử dụng là một, tùy truyền thống tâm linh trao cho là hai. Hơn nữa, ngôn ngữ loài người vốn được đặt ra để gọi tên sự vật, hoặc những gì hiện hữu, xúc chạm được. Bản thân nó không truyền đạt được hết những điều muốn nói hướng hồ trong khi “Đạo” là vô ngôn.

Chúng ta có thể là một triết gia, một học giả truyền đạt được những kinh nghiệm về trí thức, ý tưởng uyên áo đến với người, hay có thể là những nghệ sĩ tài ba để lại cho người, cho đời những tác phẩm điêu khắc, thi ca, hội họa, những dòng nhạc bất hủ vượt không gian, thời gian. Nhưng trên con đường thiền tập, với những con người đã sống trong Thiền, trong Đạo thì đây không phải là một triết học mà là một trực nghiệm, tự thực chứng bằng khả năng “nhận biết.” Và vì là một trạng thái tự chứng nghiệm nên không thể truyền đạt được.

Tôi nói hơi dài dòng làm cho quý vị có cảm tưởng Thiền là một điều gì xa vời, khó thực tập. Nhưng theo tôi nghĩ không có gì dễ thực tập bằng Thiền cả. Tại sao vậy? Bởi vì khi mình nhìn bất cứ một đối tượng nào, mình nhìn bằng con mắt sáng rõ trong giây phút hiện tiền. Nhận biết rõ ràng mà không khởi một ý niệm nói thắm về nó, không để tâm thức đi lang thang thì chính lúc đó mình đang an trú trong trạng thái thiền tập.

Bên ngoài, ta nhìn và nhận diện đơn thuần, sáng tỏ từng đối tượng ta đang tiếp xúc. Gọi đó là ta đang thiền tập. Nhìn vào trong cũng thế. Tâm thức

mình như một dòng chảy; có sinh có diệt, có mất còn, có không. Những vui buồn, bất an, sầu não, giận hờn... nếu ta nhìn, nhận diện rõ ràng từng cảm thọ của tâm hành đang có mặt mà không làm thêm một điều gì cả là ta đang thiền quán về tâm thức chúng ta. Điều này đâu có gì khó, có phải không?

Tuy nhiên, điều trở ngại là khi mình có nỗi buồn, mình lập tức biến mình vào nỗi buồn đó. Thấy mình chính là nỗi buồn và chìm mất mình trong dòng sông buồn đang miên man chảy. Ví như khi nỗi buồn có mặt trong ta, ta nhìn nỗi buồn bằng con mắt rõ ràng, tỉnh sáng thì chắc chắn ta đang an trú trong trạng thái thiền. Chỉ cần làm được điều này thôi đã là một điều kỳ diệu rồi. Và đây là pháp “chiếu kiến” của đức Bồ Tát Quán Thế Âm trao cho ta. Nỗi buồn là đối tượng bị ta nhìn, mà ta là khả năng nhìn chứ không phải là đối tượng kia. Nếu ta thông minh nhận biết nỗi buồn đang cuộn cuộn trong ta là dòng sông cảm thọ đang trôi, sinh diệt, mất còn, đến đi như mùa thu trở lại thì cây vàng lá, mà ta là người nhìn ngắm mùa thu thì ta đâu phải là cây vàng lá mùa thu.

Chỉ cần đơn thuần nhận diện từng tâm hành đang có mặt là ta đang thực tập điều tuyệt vời nhất Đức Phật đã truyền đạt. Chỉ cần nhận diện tất cả những đối tượng ta tiếp xúc, từ bên ngoài cho đến bên trong ta mà không hề khởi ý thức xao động nói thì thậm về nó là ta đang thực tập thiền quán. Có nghĩa là ta đang an trú trong tự thể tâm bất sinh

bất diệt của chính mình, cũng có nghĩa là ta chạm tay được vào đời sống miên viễn hằng tươi nhuận trong tự thân ta.

Và chỉ cần làm một điều này thôi thì dù mùa Đông có đến, ta giống như loài cây kia thành thoi đang cành đón tiếp, vẫn bình thản trả hình hài tứ đại này về cùng cát bụi. Dòng sống đâu chỉ có mặt ở trong thân, nó vốn là năng lượng nên tồn tại miên viễn và thênh thang đến vô cùng. Ta có thể chấm dứt sinh mạng này bằng mọi cách nhưng sự sống (sinh lực) thì không thể cắt đứt được. Như mùa thu làm rụng lá phong nhưng mùa thu không làm chết cây phong được. Cây phong vẫn sừng sững, hiên ngang đứng chờ mùa xuân tới vì nó biết rằng nhựa sống vẫn cuộn cuộn trong tự thân mình.

Thưa đại chúng, mười phương ba đời chư Phật chỉ truyền một pháp Niết Bàn, tức chỉ trao cho chúng ta vàng khối chứ không hề trao cho ta bạc hay đồng. Chư Tổ chỉ cho chúng ta con đường để hồi phục trở lại, nhận ra được sự sống không sinh không diệt tiềm phục trong tự thân chúng ta, chứ không dạy cho chúng ta các pháp thực tập cạn chỉ giúp chúng ta có chút an lạc phù du trong cuộc sống ngắn ngủi này.

Ngày xưa, Ngài Càn Phong khi lên pháp tòa chỉ nói một câu: “Mười phương ba đời chư Phật chỉ có một con đường Niết Bàn thôi, và đâu đường ở chỗ nào?” Ông đưa cây gậy vẽ một vòng tròn rồi bước xuống tòa đi vào hậu liêu. Thế là thuyết xong một

thời pháp thoại. Đây là một công án trong hàng ngàn công án của Thiền Đông Độ. Chúng ta hãy cùng chia sẻ một chút về công án này để có thể thực tập một điều rất gần gũi với chính mình.

Thưa, điều mà Bạc Giác ngộ trao cho chúng ta là phải tự mình chạm vào đường thể Niết Bàn của chính mình. Ngài muốn chính ta đặt tay vào vùng đất vĩnh hằng tức sự sống luôn có mặt trong tự thân ta. Và nếu mình mở được con mắt để thấy được đầu đường, bước vào thì ta sẽ đi vào con đường Niết Bàn mà Ngài Càn Phong đã trao cho ta. Đầu đường là gì? Ngài đưa cây gậy vạch một đường và bảo đầu đường là chỗ đấy. Chỗ nào vậy? Thưa tổ Lâm Tế có nói một câu: “Sáu đạo thân quang chưa từng vắng mặt.” tức sáu con đường mở ra để anh đi vào Niết Bàn, phút giây nào cũng hiện diện trong anh; hiện diện nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi... anh. Nếu ở con mắt thì có khả năng nhận diện từng đối tượng một; nhìn biết đây là bông hoa, đây là cây đèn, đây là con người... chưa hề lầm lẫn. Cái nhìn và nhận diện trực tiếp ấy không phải do hình hài mà có. Nếu nó có được do hình hài này thì khi trút hơi thở hình hài vẫn còn, mắt vẫn còn sao ta không thấy. Cái nhận biết trực tiếp cũng không phải do khả năng suy tư, học tập giáo dục từ nhà trường. Nhà trường dạy cho ta muôn vạn điều, nhưng nhìn là nhận biết được liền thì ai dạy cho ta? Nhận biết vốn tự có, là bản thể không sinh không diệt chiếu rọi ra bên ngoài đấy thôi.

Cho nên khi tiếp xúc với cảnh vật, với mọi đối

tượng của thiên nhiên, đất trời, con người, ta nhận biết tinh tường mà không hề phân biệt cái nọ, cái kia. Không hề khởi tiếng nói thì thâm bên trong, an trú tâm ngay nơi đây và giờ phút này tức khắc ta đang chạm chân vào con đường Niết Bàn. Lắng tai nghe từng âm thanh tiếng sáo đồng vọng, tiếng trẻ khóc, tiếng chim râm ran gọi bầy, tiếng gió thì thào qua kẽ lá... nghe rõ ràng mà không để cho ý thức khởi từng tràng dài độc thoại, đối thoại về nó; rõ ràng tỉnh sáng trong hiện tiền là ta đang an trụ trong tự thể Niết Bàn của chính ta. Lúc bấy giờ ta là giọt nước trên chiếc lá sen, chỉ nhẹ buông mình là trở về với biển khơi bao la.

Trong chúng ta ai cũng có kinh nghiệm về trạng thái này. Khi quý vị tiếp xúc với bên ngoài, tiếp xúc với bên trong bằng sự nhận biết đơn thuần hiện tiền, sáng tỏ vô ngôn thì lúc ấy tâm thức ở đâu? Thưa, không ở đâu cả; mênh mông và bát ngát, không có mặt trong không gian lẫn thời gian. Và bất cứ cái gì không có mặt ở trong không gian, thời gian thì nó lừng lững đi ngang qua ba cõi, không ở trong vòng sinh diệt, mất còn. Không còn bị tử sinh ràng buộc.

Thưa quý vị, trong từng cái nhìn, cái nghe sáng rõ mà không có bất kỳ một khởi niệm gì trong giờ phút hiện tại là lúc quý vị đang mở cánh cổng đi vào cõi Niết Bàn lồng lộng. Nói đi vào là gượng nói cho vui, thực tế thì ta không rời một bước vì đương thể Niết Bàn có mặt ngay trong sát na hồi phục của tự tâm.

CHÂU HOA NGÀY LỄ TẠ ƠN



*Pháp thoại tại Tu Viện Lộc Uyển.
Ngày 27-11-2005.*

Những ngày vừa qua, tôi có dịp cùng quý Thầy Cô qua miền Đông mở khóa tu. Trong một buổi pháp thoại, có Phật tử hỏi một câu rất ý nghĩa, và tôi nghĩ câu hỏi ấy cũng đang có mặt trong tâm thức chúng ta hôm nay.

“Làm thế nào để tu đây? Chúng con rất bận rộn”. Câu trả lời được một giáo thọ trẻ chia sẻ rất ngắn gọn: “Chúng ta có thể tu tập liền ngay bây giờ, không cần đợi đến ngày mai, không cần chờ hoàn cảnh thuận lợi hơn”.

Chúng ta thường hay nghĩ phải có điều kiện, hoàn cảnh hay thì giờ cho phép mới thực tập. Quan niệm như vậy rất sai lầm. Tại sao? Nếu mình không thực tập được bây giờ có nghĩa là mình không bao giờ thực tập được. Nếu ta không làm cho niềm vui

có mặt ngay bây giờ thì cũng không có thể làm cho niềm vui có mặt vào ngày mai được, chờ đợi điều kiện để thực tập thì sẽ không có ngày mai. Hoặc là bây giờ, hay không bao giờ. Chúng ta cứ chờ đợi, mong bắt chước đời sống quý thầy, quý cô trong tu viện thì không bao giờ ta thực tập tu được. Vì mỗi người đều có hoàn cảnh riêng, môi trường riêng, và nhất là ta không thể trút hết tất cả những gì ta đang mang cho bất cứ ai, để tìm riêng cho mình không gian tu tập. Thế nên, trong chỗ đứng của mình, điều kiện của mình là, nếu ta làm bất cứ chuyện gì, dù lớn, dù nhỏ đều đem đến hạnh phúc cho người có duyên tiếp xúc với mình tức là chúng ta đang thực tập. Quý vị làm được điều này thì bất cứ nơi nào bước chân mình đến đều là hạnh phúc, là thiên đường cho chính ta và cho mọi người.

Hạnh phúc gần nhất trong cuộc sống thường có được phần lớn từ niềm tri ân của chúng ta đối với bao người chung quanh. Khi niềm tri ân có trong ta thì cuộc sống, cách hành xử của chúng ta chan hòa yêu thương, hạnh phúc. Và trong truyền thống của các dân tộc, Tây phương cũng như Đông phương, ngày vui cùng hạnh phúc đến với chúng ta có nhiều ý nghĩa là ngày lễ tạ ơn. Ngày lễ tạ ơn hay tri ân được người dân bản xứ nơi đây xem như ngày hội lớn quan trọng. Theo năm tháng đi qua, do bận rộn vì đời sống chúng ta không có dịp hồi tưởng hay tiếp xúc sâu sắc ý nghĩa ngày lễ hội này: Tạ ơn đất trời, tạ ơn người, nhất là ngày lễ tạ ơn cha mẹ.

Ngày lễ Mẹ đặc biệt được tất cả mọi người, mọi nơi đều hướng đến. Qua nhiều lãnh vực nghệ thuật như thi ca, âm nhạc, hội họa... những nghệ sĩ đã để lại biết bao tác phẩm tuyệt vời nói về mẹ. Nhưng khi tâm ta không đủ yên, lắng để nhớ về, để cảm nhận được sự nhiệm mầu của tình mẹ đang tuôn chảy, có mặt trong từng tế bào của mình thì đi bất cứ nơi đâu chúng ta vẫn cô đơn, vẫn không hạnh phúc cho dù mẹ còn sống hay đã mất:

*Tôi nhớ mẹ tôi thừa thiếu thời
Khi người còn sống tôi lên mười
Mỗi lần nắng mới reo ngoài nội
Áo đỏ người đưa trước đậu phoi.*
(Thơ Lưu Trọng Lư)

Những câu thơ mộc mạc, đơn giản, không trau chuốt, không ca tụng hay than thở gì nhưng chúng ta đọc thấy trong màu áo đỏ trưa hè nổi cô quạnh của người con mất mẹ, và hạnh phúc của những ngày thơ ấu khi còn mẹ. Hạnh phúc nồng ấm, trong như màu nắng mới, thắm như màu áo của mẹ ngày nào. Và chúng ta có chờ cho đến khi quá muộn rồi nhớ thương, tiếc nuối? Tôi xin kể một câu chuyện nhỏ rất dễ thương, rất ý nghĩa nhân ngày lễ mẹ:

Có một người đàn ông vào tiệm hoa, đặt hoa gửi cho mẹ nhân ngày lễ tạ ơn và đứng trước ông là một em bé cũng mua hoa tặng mẹ. Em muốn mua một chậu hoa đẹp cho mẹ nhưng không có đủ tiền. Người chủ tiệm hoa nói em không đủ tiền thì

em nên lựa một loại hoa khác, nhưng cậu bé bảo mẹ em rất thích loại hoa này nên cháu phải mua chậu này thôi: “Xin bán cho cháu, ngày mai có tiền cháu sẽ mang đến trả”. Người bán hoa không thể tin là thằng bé có tiền để trả nên không chịu bán. Người đàn ông thấy tội nghiệp và thương quá nên bỏ tiền mua chậu hoa cho cậu. Rất vui mừng, cậu ôm chậu hoa cảm ơn và bước ra.

Người đàn ông mua hoa xong, trên đường đến bưu điện gửi hoa cho mẹ, ông thấy cậu bé hai tay ôm chậu hoa vừa đi, vừa hát. Ông nghĩ nhà nó chắc gần đâu đây nên dừng xe lại hỏi: “Nhà cháu ở đâu bác chở về cho”. Thằng bé nói: “Nhà mẹ con gần đây thôi, con tặng mẹ chậu hoa rồi con đi bộ về cũng được”. Ông khách chở thằng bé đi một vòng theo lời nó chỉ, lúc sau ông thấy mình chạy vào một quãng đất rộng, và nó bảo dừng lại: “Mẹ cháu ở trong đây”. Thì ra đây là nghĩa trang. Sự tò mò kèm theo ngạc nhiên và xúc động cùng cực, người đàn ông đi theo. Cậu bé ôm chậu hoa, trân trọng đặt lên mộ mẹ nói: “Mẹ à, con nhớ ngày xưa mẹ rất thương loại hoa này, con không đủ tiền nhưng nhờ một người tốt bụng đã mua cho con. Con xin mẹ nhận tấm lòng của con, và nhận cho lòng tốt của bác đứng bên cạnh”. Nói xong em sờ tay lên mộ của mẹ, đi quanh một vòng và ra về.

Người đàn ông sau khi thấy việc làm của cậu bé, thay vì định gửi bó hoa đã mua cho mẹ bằng đường bưu điện, ông đổi ý và đã lái xe trên mấy trăm dặm về nhà vào giữa khuya ngày lễ tạ ơn;

Ông tặng bó hoa tận tay mẹ mình. Câu chuyện thật cảm động, rất hay và đẹp nhất ở vấn đề chuyển đổi tâm thức. Ô, bao nhiêu năm ta nghĩ rằng ta thương mẹ, nhớ đến mẹ, vẫn mua hoa tặng mẹ ngày lễ tạ ơn, nhưng như thế đã đủ chưa?

Đời sống chúng ta luôn có châu ngọc, những giếng nước ngọt ngào rất gần; bên cạnh, trong tâm tay. Nhưng chúng ta quên mất do vì quá gần, do vì vô tình, do vì quên lãng. Ta đợi chờ khi có một điều kiện, một cơ hội nhỏ nhoi bên ngoài tác động ta mới nhớ. Phiêu bạt, vất vả ngược xuôi vì đời sống áo cơm, ta từng có một người thương quý mà ta bỏ quên. Ta thử tự hỏi nếu khi ta có một người thương như thằng bé kia, nếu lỡ nằm xuống, khi ấy ta có muốn tặng một chậu hoa thật đẹp thì, cũng đã muộn rồi. Ta sẽ ân hận vô cùng. Vì vậy ta hãy nhận diện người thương đã và đang có mặt quanh ta, bên ta và nhìn sâu hơn đang luân lưu trong từng tế bào của ta từ hình hài đến tâm thức. Một người đã đưa ta vào đời, đã dâng hiến, hy sinh cả cuộc đời mình cho ta khôn lớn, trưởng thành. Đó là mẹ, là tình mẫu tử.

Nói về tình mẫu tử, một trong những chuyện thật cảm động về tiền thân của Đức Phật kể rằng: Ở trong cánh rừng nọ, có hai con vượn trắng lông tuyết đẹp, rất thông minh và khả năng leo trèo của nó nhanh nhẹn không một thợ săn nào có thể rượt bắt được. Một ông vua rất mê bộ lông trắng của hai con vượn, nên ra lệnh săn bắt để lấy bộ da làm áo choàng. Thế là đoàn thợ săn do một

người từ lâu có ý muốn bắt con vượn con (hai con vượn này có con nhỏ) để về làm bạn với con trai mình, dẫn đầu cuộc săn bắt vợ chồng vượn đang trú ngụ trên cây đại thọ.

Tuy có tài leo trèo, chạy nhanh nhưng lần này với mưu chước thâm độc của tên thợ săn đầu đàn, cùng với số lượng thợ săn quá nhiều, hai con vượn không thể chạy thoát được. Một mũi tên bắn ra, con vượn cha đưa lưng ra hứng lấy nhưng không kịp, tên độc trúng nhằm vượn mẹ. Bị trúng tên độc, vượn mẹ biết chắc mình không thể sống được, nó trao con cho chồng. Khi vượn cha ôm con vào lòng (loài vượn có tính đặc trưng là ôm con trước ngực, trong lòng mình), vượn mẹ lấy lá cây quấn lại thành hình cái phễu; nặn hết sữa của mình còn sót lại đưa cho chồng rồi buông tay thả người xuống đất. Đám thợ săn vì thấy vượn mẹ rớt xuống sợ hư mảnh da nên cũng tuột xuống, cùng lúc vượn cha thấy vợ mình rơi xuống; quá đau lòng, nó liền để con ôm lấy cành cây và chạy xuống. Vừa chạy một đoạn ngắn, nó nghe tiếng con kêu la hốt hoảng, nó chạy lên. Chạy giữa chùng cây, nhìn thấy xác vợ với bộ lông như tuyết giờ loang máu nằm dưới kia, quá thương đau nó lại chạy xuống. Và cứ thế, nó chạy lên chạy xuống không ngừng trong tiếng kêu la, sợ hãi của con, trong cơn hoảng loạn của tâm mình vì thương vợ. Cuối cùng thấy không còn hạnh phúc gì trên cuộc đời này, vượn cha buông mình rơi xuống đất.

Sau khi thủ đắc hai bộ da của loài vượn trắng, ông

thợ săn cuối cùng bắt được con vượn con đem về nuôi. Vượn con được nuôi trong lồng sơn son thếp vàng rất đẹp, người ta để thức ăn, nước uống tinh khiết cho vượn con, và tìm loại sữa hảo hạng cho nó uống. Người thợ săn còn ủ ấm vượn con bằng loại nỉ tốt nhất. Thế nhưng suốt đêm người ta nghe tiếng kêu than thảm thiết của vượn con nhớ mẹ, như từng giọt máu từ tim nhỏ xuống. Sáng hôm sau, khi không còn nghe tiếng kêu của vượn con, người thợ săn mở cửa lồng thì thấy vượn con đã chết; đầu nó gác trên chén sữa.

Thưa quý vị, tình cảm gia đình được đưa vào chuyện, ngoài lòng từ bi lớn, hy sinh để người khác được sống, còn gọi lên trong chúng ta ý nghĩa sâu đậm của tình mẫu tử. Không có gì nuôi dưỡng ta bằng chính tình mẫu tử. Cũng là tình cảm gia đình, nhưng bên trong tình mẫu tử; ngoài hương sắc dịu ngọt của tình yêu (chuối ba hương, xôi nếp một, đường mía lau...), còn biểu hiện lòng từ được ví như biển rộng “Lòng mẹ bao la như biển Thái Bình dạt dào.” (nhạc Y Vân) hay:

*Mẹ là vạn vật muôn loài,
Mẹ là nhật nguyệt sáng ngời biển đông...*
(Diệu Đức: Vu Lan nhớ mẹ)

Do vậy, nói về mẹ, nghĩ về mẹ ta cảm được niềm hạnh phúc rất lớn, vì không ai thương yêu ta bằng mẹ, đồng thời đôi lúc vô cùng ân hận vì ta chưa làm được gì để gọi là tri ân hay tạ ơn mẹ. Thưa, muốn làm những điều này không khó, nếu chúng

ta biết thực tập. Hãy thử làm một điều là mở rộng lòng, nhìn những người thân đang có mặt như người hôn phối, con cái, bạn hữu của mình... đều là người để cho ta thương, và ta luôn nghĩ đến họ là một người dễ thương, đáng yêu quý như mẹ mình.

Có lẽ quý vị không bằng lòng điều tôi chia sẻ. Có thể quý vị nói có người dễ thương, có người làm cho ta đau khổ thì làm sao ta thương được. Nếu ta may mắn có người hôn phối cùng một cung bậc tâm hồn, thì đời sống gia đình dĩ nhiên là một thiên đường nhỏ. Ngược lại, có gia đình nhưng chỉ sau một thời gian ngắn chung sống, nụ cười, niềm vui ngày trước không còn; chì chiết, dằn vặt, khổ đau đến. Nhưng thưa, hoàn cảnh này chính là mảnh đất màu mỡ cho ta thực tập tưới tắm hạt giống thương yêu có sẵn trong ta nảy mầm. Cho ta nhìn lại mình thực sự có tình thương bên trong hay không? Nếu ta nhìn đời sống, nhìn mọi người bằng con mắt yêu thương, với tấm lòng rộng mở thì bất cứ nơi đâu, hoàn cảnh nào cũng có người cho ta thương, hướng chi người mà ta đã từng đeo đuổi, từng nói lên những lời êm dịu để có nhau. Đối tượng kia có gì đi nữa, bản chất họ vẫn có điều dễ thương dù nhỏ, chỉ tại mình không chịu nhìn họ bằng con mắt thương yêu mà thôi. Nếu như mở mắt ra, ta chỉ nhìn bằng đôi mắt kỳ thị, biên kiến, nhìn cái dở, cái xấu của người bằng tâm địa hẹp hòi thì thưa, dù cho Thánh nhân có đứng trước mặt, ta cũng không thấy họ dễ thương. Thế nên, dễ thương hay khó thương tùy cái nhìn của mình chứ không từ con người ấy.

Bước thêm bước nữa, khi nhìn mọi người bằng đôi mắt thương yêu, điều hạnh phúc không phải đến với người kia, mà đến với chính mình trước. Sống trong đời mà mọi người ta đều xem là kẻ thù thì tâm ta là hồ nước vẫn đục, đầy ứ nhiễm tàn phá lại chính mình, làm hại cuộc đời mình. Lòng ta mang một niệm thù ghét ai tự nhiên tâm ta trĩu nặng, bất an. Điều này rất rõ và, tôi nghĩ ai trong chúng ta cũng từng kinh nghiệm qua trạng thái của những tâm hành này.

Cũng một chu kỳ sống trên cõi đời đầy phiền phức, nhưng nếu ta biết cách làm cho những ngày tháng nơi đây, và hiện tại ta bước được những bước thông dong, thanh thoi không phải gặt hái buồn giận, ghen hờn, thì ta là người hạnh phúc gấp nhiều lần hơn so với người bên cạnh. Điều này không khó cho ta thực tập. An vui là do ta có biết tự làm ra hay không mà thôi vì yêu thương đã tự sẵn có trong trái tim ta. Và ta dễ dàng ban tặng cho người bên cạnh - dù thân quen hay xa lạ - niềm vui, hạnh phúc. Hạnh phúc có được từ sức mạnh thương yêu của ta sẽ thấm đẫm vào người chung quanh, tác động ngay vào trong môi trường sống, có khả năng cải thiện xã hội làm giàu có cho thế hệ tương lai.

Muốn truyền đạt cho thế hệ tương lai kiến thức, chúng ta phải có những điều ấy trong tự thân. Đây là điều dễ thực tập vô cùng. Chỉ cần ba chữ: “Hãy buông bỏ”. Buông bỏ cái gì? Thưa, có một lần một vị thiên thần đến cúng dường đức Thế Tôn hai

cây ngô đồng rất đẹp. Ông đến gần đức Thế Tôn bạch: “Bạch Ngài, con muốn cúng dường Ngài hai cây ngô đồng này”. Đức Thế Tôn nói: “Hãy buông.” Ông buông cây bên tay trái xuống. Tiếp đến, đức Đạo sư bảo: “Hãy buông.” Ông buông cây bên phải. Đức Thế Tôn bảo ông đến lần thứ ba, vị Thiên thừa: “Bạch Ngài, con đã buông hết hai cây rồi, đâu còn nữa mà buông. Đức Thế Tôn mỉm cười bảo: “Ta không bảo ông buông hai cây ngô đồng, mà ta bảo ông hãy buông thứ nhất là cố chấp về ông. Thứ hai ông hãy buông tất cả những cố chấp về những sở hữu ông đang có. Buông lần thứ ba là ông hãy buông vui buồn, cảm thọ của tâm thức, những suy nghĩ lăng xăng. Buông hết ba điều này, ông giờ đây là người đang kề bên ta. Chưa buông bỏ được ba điều này, dù ông có cúng dường cho ta cả hành tinh, ông kề bên ta hằng ngày, ông vẫn là người cách xa ta ngàn vạn dặm”.

Như lời Phật dạy, chúng ta chỉ cần thực tập ba chữ: “Hãy buông xuống”.

Ngoài những buông bỏ cố chấp về thân này là ta, cố chấp về những sở hữu vật chất ta đang có, điều quan trọng là chúng ta hãy thực tập buông xuống những thì thầm của ý thức. Chính khả năng nói thầm này là ý thức dệt thành ngàn nỗi khó khăn cho bản thân ta. Buông xuống liền tức là ta đoạn đứt gốc phiền não, khổ đau. Nếu không thì, cuộc sống chúng ta còn mãi chạy loanh quanh như con kiến bò trên miệng chén, khó thoát ra ngoài

sinh tử, luân hồi. Nếu ta cứ ngồi để trách cứ; quá khứ ta đã vụng về thế này, phí phạm thế kia, chỉ là tự mình hành hạ mình đó thôi. Tất cả đều đã đi qua, chúng ta hãy bắt đầu làm lại ngay bây giờ vẫn chưa muộn.

Thưa, những gì nhận được từ Đức Thế Tôn ta hãy thực hành ngay bây giờ, ngay nơi pháp đường này, không chờ đến ngày mai. Hãy dừng tâm lại, ngay nơi đây, giờ phút này, quý vị sẽ cảm nghiệm được bông hoa đẹp hơn, trời xanh trong hơn, mọi người quanh ta dễ thương hơn. Và khi mình dừng tâm lại được, không còn rong ruổi tìm cầu thì lúc ấy ta mới làm cho năng lượng yêu thương tự tuôn chảy rạt rào; ấy là niềm yêu thương đích thực. Nếu ta chưa dừng lại, chưa buông bỏ được, chưa quay lại để nhìn lại trong chính tự thân mình thì, ta chỉ là kẻ lang thang, chạy rong trên con đường dài của cuộc đời. Bỏ quên châu ngọc mình đang có.



TÌM CÁI ĐÃ CÓ



*Pháp thoại tại Làng Cây Phong.
Ngày 11-10-2008.
Canada.*

Hôm nay là ngày 11- 10 - 2008, ngày đầu của khóa tu. Sáng nay khí trời lành lạnh, phong cảnh ở đây thật đẹp và thanh bình. Tôi vừa được gợi ý nên nói chuyện với các cháu ở đây để các cháu có một chút ý niệm về đạo Phật.

Tôi sẽ kể cho các cháu nghe vài câu chuyện vui và rất dễ thương về đức Thế Tôn. Trong cuộc đời của đức Thế Tôn từ ngày bắt đầu tu cho đến ngày nhập Niết Bàn, Ngài được đôi lần các em bé cúng dường rất dễ thương. Lần đầu tiên khi rời bỏ lối tu khổ hạnh, vào rừng tìm kiếm gốc cây để tọa thiền, và khi nhìn thấy cây Bồ Đề cành lá xanh tươi, tỏa tán rộng lớn rất mát, Ngài quyết định ngồi lại nơi đây để thiền định. Lúc ấy, có một chú bé đang cắt cỏ cho trâu ăn, chú hỏi đức Thế Tôn có cần cỏ này để trải ngồi không?

Ngài trả lời: “Ồ, tốt quá, cảm ơn con”. Đó là một loại cỏ rất mềm tên Sukka và Ngài lấy ít nắm trái làm tòa ngồi.

Lúc Ngài nhận món quà đơn sơ đó, nó không đáng gì nhưng đã nhận với tấm lòng trân quý. Và phước lành cho chú bé tên Svastika kia, người đã tặng nắm cỏ êm mượt làm tòa ngồi cho Ngài Cổ Đàm. Vì sau 49 ngày đêm vị thầy tu gầy gò kia đã thành tựu quả Giác Ngộ. Đây là món quà nhỏ đầu tiên đầy ý nghĩa. (Svastika là người đầu tiên gặp Phật, và cũng là người đầu tiên hầu chuyện khi Ngài thành đạo.)

Thông thường tâm thức chúng ta nghĩ là phải cần cúng dường món gì sang trọng, đáng giá, ta quên rằng của cho không bằng cách cho, và quý nhất là cách đón nhận của người lớn; người được tặng quà. Chúng ta cứ nghĩ rằng mình tặng những gì to tát, hay phải cúng dường những gì có giá trị, nhưng thưa, điều đó không hẳn đúng. Bằng tấm lòng của ta đặt vào thì món quà tuy nhỏ, có khi không đáng chi sẽ trở thành của quý. Nếu chúng ta đón nhận món quà bằng tất cả lòng trân trọng, thì vật đó trở thành thượng hạng, đồng thời nuôi dưỡng tâm thức người cho lẫn người nhận. Trong đời sống gia đình, những điều này ta gặp hàng ngày. Tuy gặp hàng ngày nhưng mình không thông minh để biết, để đón nhận. Quà tặng của con cái nó đến với ta từng ngày. Buổi sáng chạy vào thăm bố mẹ, đó là quà tặng, buổi chiều đi về nó vào làm eo, làm

xách, đó là quà tặng. Thế mà mình vụng về, vô tình để nó trôi qua. Chúng ta cứ nghĩ niềm vui, hạnh phúc là cái gì to lớn xa vời, phải tìm kiếm nơi xa. Thưa, không phải như thế. Hạnh phúc có mặt ngay bây giờ và ở đây, nó có mặt trong vòng tay quý vị từng giờ, từng ngày.

Tôi kể chuyện một ông bố nọ làm luật sư, có ba đứa con nhưng ông rất bận rộn, không có thì giờ cho con. Một ngày kia, đứa bé 5 tuổi chạy vào phòng làm việc gọi ông: “Bố ơi, con có một món quà cho bố nè, đó là con mới họa xong cảnh nhà mình nè, rất đẹp. Bố dừng lại nhìn một chút đi”. “Bố bận lắm, ra ngoài chơi đi, chiều con đưa cho bố được không”. Thành bé bỏ chạy ra nhưng lúc sau nó lại chạy vào nói: “Bố ơi, bố dừng lại một chút, con muốn khoe món quà này con vừa làm xong. Đó là bức tranh, người bố bảo: “Để chiều, bố bận lắm”. Nhưng đến chiều, ông quên mất, không nhớ đến. Và ông thấy nó vẫn bình thường, tự nhiên không thấy nó nhắc gì đến. Nhưng đến hôm sau ông nghĩ mình hơi có lỗi với con, trong khi sự hứng thú của nó là muốn khoe chút tài nghệ của nó nhưng bố nó không đón nhận.

Rồi ngày Giáng sinh lại về, lần này nó họa bức họa rất lớn để tặng gia đình. Dĩ nhiên là một em bé mới học lớp 2 thì nó họa không được đẹp, nó vẽ mặt trời, căn nhà, mẹ nó, em nó cái lớn, cái nhỏ không cân xứng... và khi ngày Giáng sinh đến nó mang bức họa đã dành rất nhiều thì giờ để vẽ tặng gia đình. Nó nói: “Bố nhìn xem có đẹp

không”? Người bố nhìn: đây là vợ mình, đây là đứa con lớn, em nó, và nó... nhưng điều quan trọng là ông tìm hoài không thấy mình, nó không về ông. Và ông bảo: “Bố đâu không thấy trong đây con, đây là hình gia đình mà”. Nó trả lời, “Bố lúc đó mắc bận, bố đang ngồi trong phòng để tư vấn cho nhiều khách hàng. Bố không có đây”. Ông bàng hoàng khi nghe thằng bé trả lời, lòng ông xót xa tự nghĩ mình làm mọi việc, sống vì con, lao động vất vả lo cho con nhưng mà mình không có trong trái tim của nó. Mình bị nó khai trừ khỏi bức tranh gia đình mất rồi.

Thư câu chuyện vừa dễ thương vừa rất ý nhị cho chúng ta một bài học rất lớn. Chúng ta đừng nghĩ các em, các cháu cần đến những gì to lớn đâu. Nó cần là sự có mặt của mình với nó: Hãy dừng lại mẹ à. Hãy đi với con một chút. Thế là đủ. Đây là món quà thân thiết nhất.

Và tôi nghĩ đây là món quà đầu tiên, tôi xin tặng các cháu và quý vị trong khóa tu hôm nay.

Sau đây, tôi kể một câu chuyện trong nhà Thiền như một bước dẫn dắt chúng ta rõ thế nào là sự tu học để thực tập. Có một vị thiền sư lang thang học đạo, ông nghe tiếng có một vị Thầy kia rất lỗi lạc, ông tìm đến đành lễ: “Thưa thầy từ bi dạy cho con tu, dạy cho con biết thế nào là Phật của con”. Vị Thầy tuy rất uyên bác nhưng phải tạt rất hà tiện không muốn dạy nhiều, bảo: “Ồ, Phật pháp đâu phải cá mà sợ nó sinh thối. Thủng thủng rồi

ta sẽ dạy cho”. Bây giờ chuyện cần là đại chúng đang thiếu ăn, ông hãy đi xuống phố khát thực, mang một ít gạo về nuôi chúng trong mùa này rồi ta dạy đạo cho”. (Thư chuyện tu học chưa biết tới đâu, nhưng thực pháp đi trước, chuyện ăn uống đặt ra hàng đầu, nơi nào cũng vậy. Trong khóa tu mấy ngày ở đây, tôi cũng thấy điều này. Chuyện tu mình chưa có giỏi, chưa làm cho tâm mình chuyển hóa gì cả mà vấn đề ăn uống nhà bếp phải lo đầu tiên). Nghe vị thầy bảo, thế là ông quẩy túi đi mất hết mấy tháng mới có đủ gạo đem về chùa. Ông đến thưa với thầy: “Bạch thầy con đã xin đủ gạo ăn cho đại chúng. Xin thầy từ bi chỉ dạy cho con. Nhưng vị thầy lại bảo: “Ông đã đi qua hết mùa thu, nay đã đến mùa đông, ông hãy vào rừng kiếm ít củ về để đun nấu, sưởi ấm cho mùa Đông đang thiếu. Ông hơi buồn, nghĩ mình bị gạt, nhưng hòa thượng biểu thì mình phải nghe. Thế là đi kiếm củ mất hết mấy tháng, đem về trung tâm tu học gần đến 500 người sử dụng. Nhưng lại được biết hòa thượng được mời đi qua chùa khác dạy chúng. Cuối mùa Đông này hòa thượng sẽ đi, trước khi đi hòa thượng bận rộn bao nhiêu việc, đâu có thì giờ riêng tư mà dạy cho mình. Đã nhiều lần xin mà chẳng được, ông quyết định xin theo vị Thầy qua chùa kia. Ngay tối hôm vừa mới đến, ông lại vào quỳ, đánh lễ xin thầy dạy cho con: “Thế nào là Phật.” Nhưng cũng như mọi lần, vị Thầy bảo: “Ta mới đến đây, bao nhiêu việc, tiền bạc, sổ sách, tặng chúng lai vãng lại chưa có thư ký, thì giờ đâu mà dạy cho người Phật pháp, thôi người hãy làm thư ký cho

ta đi”. Ông cảm thấy buồn quá! Sao Thầy cứ trì hoãn hoài.

Một hôm, ngồi trong nhà bếp tọa thiền, trong cảnh tĩnh lặng bỗng ông nghe một tiếng “âm”, do mèo chạy làm rớt nồi niêu, soong chảo. Đột nhiên vấn đề từ lâu ông mơ ước, khắc khoải nay sáng bừng trong ông. Ông thể ngộ được cái gì là Phật của chính mình, là Niết Bàn nơi tâm mình. Ông mừng rỡ, nước mắt tuôn trào, đến cửa thất Hòa thượng đánh lễ, tạ ơn. Ngay lúc ấy, vị thầy mở cửa nhìn ông cười bảo: “Ồ, chúc mừng ông, việc lớn đã xong”. Nước mắt vẫn còn đầm đìa, ông thưa: “Việc Phật pháp có khó khăn gì đâu sao thầy nở để con chạy quanh bao năm tháng”? Vị hòa thượng trả lời: “Nếu ta không làm như thế, ông không thể nào ngộ đạo được, thể nhận ra vị Phật nơi chính ông cả”. Từ đó, ông hết lòng tri ân bậc Thầy đã dạy mình.

Thưa quý vị, câu chuyện cho ta nhiều điều thú vị, thâm thúy và nhất là cách dạy học trò rất đặc biệt bằng tình thương lớn của một bậc thầy lỗi lạc. Trên đường tu chúng ta thường thao thức, mong đợi để đạt được an lạc và giải thoát. Cuộc sống cho ta nếm đủ mùi vị của nỗi khổ; khổ vì thiếu thốn, khổ vì hình hài tật bệnh, vì hoàn cảnh gia đình, và buồn khổ vì sự cô đơn. Chưa hề có một ai có thể nói tôi là người hoàn toàn hạnh phúc. Chúng ta thử nhìn lại mình, gia đình mình, họ hàng bạn hữu của mình, đến người hàng xóm quyền quý, giàu sang... đều có nỗi khổ như nhau, cùng nếm

chung hương vị của chữ khổ. Chúng ta mơ ước chấm dứt khổ đau: khổ của thân, khổ của hoàn cảnh, khổ của vật chất, khổ của bất như ý, khổ của vui buồn đè nặng lên tâm thức... Và chúng ta đi kiếm tìm hạnh phúc.

Thưa, cái khổ đáng sợ nhất của đời người là sợ chết. Hầu như chúng ta đều giống nhau ở chỗ bản khoán không biết rồi chúng ta sẽ đi về đâu. Ai rồi cũng đi đến đoạn cuối này, trả hình hài về cho cát bụi, nên cái chết đến là chuyện chắc chắn nhưng lại rất bấp bênh. Nghe ra quý vị thấy mâu thuẫn nhưng nỗi hoang mang làm ta lo lắng và sợ hãi nằm ở điểm này. Bấp bênh vì ta không nắm chắc cái chết sẽ đến với ta lúc nào, và cái chết sẽ đến với mình ra sao. Nó gửi đến ta bản án treo không hẹn tháng ngày để rồi bất ngờ ập xuống đời ta. Có thể hôm nay, ngày mai, vài ba năm nữa, hai chục năm sau hay trong chốc lát... rõ ràng ta không biết mình sẽ đi về đâu. Chúng ta sẽ rơi vào cõi mịt mù, rất ghê sợ của hố thẳm hư vô? Đây là nỗi lo sợ lớn nhất của con người.

Cho nên câu hỏi của vị Thầy: “Xin Ngài dạy cho con Phật là gì”? giúp cho chúng ta về an trụ trong vùng đất Phật của chính mình, chấm dứt con đường chết sống lang thang. Chấm dứt không có nghĩa biết rồi, tu rồi thân này trở thành kim cang bất hoại. Thưa, chấm dứt là mình biết từ đâu có mặt trong đời, trả hình hài này cho vô thường ta còn lại gì:

*Ta còn để lại gì không.
 Kìa non đá lở, nọ sông cát bồi.
 Lang thang từ độ luân hồi.
 U minh nẻo trước xa xôi dặm về.*
 (Thơ Vũ Hoàng Chương)

Những câu thơ nói lên sự biến thiên, thay đổi không thể lường được của cuộc đời. Núi non còn đó nhưng rồi sẽ thành sông hồ, biển cả và, sông hồ mai kia sẽ là nương dâu. Chúng ta lang thang qua bao triệu kiếp luân hồi đến nay không biết từ đâu có mặt trong nhân gian. Ta cũng không biết rời bỏ hành tinh này, ta sẽ đi về nơi nào. Thưa, nổi hải hùng của người đi biển dù có lớn bao nhiêu nhưng biết ta còn có bến bờ, còn có bạn đồng hành, ít ra còn có con thuyền. Nhưng nổi hải hùng của cái chết mịt mờ, thăm thẳm kia chỉ có mình ta trôi chơ vơ không bạn đồng hành, không bến đậu.

Do vậy, câu hỏi cái gì là Phật của con, xin Ngài chỉ dạy của vị thiền sư ngày xưa là niềm khao khát tu thế nào để giải thoát, để có được an lạc ngay trong hiện đời, không còn tới lui trong vòng luân hồi sinh tử. Khi họ bước vào đường tu là đặt vấn đề quan trọng ấy thôi. Còn chúng ta, hôm nay tu có vài ba ngày thư giãn, có chút thanh thoi, an lạc là đủ rồi. Đâu cần đặt vấn đề gì quan trọng. Tới thiếu thì cũng đã để ra được vài ba ngày rồi khởi thành phố náo nhiệt, đến hưởng không gian núi đồi yên tĩnh là hạnh phúc rồi. Chúng ta không có mơ ước hướng đến đời sống tâm linh cao hơn, đầy

tâm thức lên tầng cao như các vị thiên sư. Chúng ta rất khác người xưa là như vậy.

Bước vào câu chuyện tu tập của vị thầy đầy phiền muộn khi mong cầu Thiên sư dạy cho pháp hành làm thế nào để có thể đạt thẳng đến sự an lạc giải thoát ngay trong trái tim mình: “Thưa hãy chỉ dạy cho con thế nào là Phật của con”. Vị thiên sư lỗi lạc kia không dạy. Ông chỉ loanh quanh, bắt học trò làm từ việc này đến việc khác, đến 9 năm như thế, cho đến lúc người học trò ham tu kia tự mình phát giác ra một điều quá bất ngờ là *cái mình muốn tìm nó ở ngay trong ta, ngay nơi đây* mà không phải ở bên ngoài làm cho thầy kia giác ngộ.

Sự giác ngộ của vị thầy học đạo kia không nhờ vào phương tiện gì của Thầy mình, do vì các vị Thiên sư giỏi khi dạy chúng ta tu thường các Ngài không thiết định phương tiện nhiều. Các Ngài muốn chúng ta tự tìm lấy và một ngày nào đó sẽ tự bật sáng trong tâm thức. Họ muốn cho ta khao khát, bức xúc mỗi morn. Đẩy sự đam mê của học trò đến độ bùng cháy rồi bắt đầu hé cánh cửa cho chúng ta thể nhận ra. Tại sao vậy? Tại sao họ thích loanh quanh, thích che dấu mà chẳng chịu giải bày rõ ràng ngay? Thưa điều này rất dễ hiểu; một món quà mà các vị cho người ta rất dễ dàng, người ta sẽ xem thường. Vật gì mà phải khổ công, khó nhọc tìm mới có thì khi tặng người, người ta mới trân quý.

Từ điều ấy qui chiếu vào sự tu tập của chúng ta, ví như các vị có cơ hội gần những vị thầy giỏi, dạy cho mình những pháp môn thực tập rất căn bản như thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra... chuyện quá dễ, sinh ra là đã biết thở rồi, cần gì phải học Thiền, học thở..., ta dễ phát sinh tâm lý xem thường. Thế nhưng nếu quý vị có dịp lần mở những trang Kinh Nguyên Thủy, đức Thế Tôn dạy các thầy Tỳ kheo ngày xưa do nương vào pháp thở, pháp tu này mà chứng quả A La Hán hiện tiền mới biết không phải thường đâu. Xin lưu ý các vị.

Những kinh như Tứ Niệm Xứ, Kinh Quán niệm hơi thở trong văn học A Hàm là những bài kinh dạy cho chúng ta tiếp xúc trực tiếp với pháp môn căn bản quan trọng để thực tập và chứng nghiệm giải thoát, an lạc hiện tiền. Thế nhưng chúng ta nếu có, cũng chỉ đọc qua loa, rồi dẹp qua một bên vì những câu nghe qua quá đơn giản, chân chất rất thường và, nhất là nó không thỏa mãn sự tò mò học Phật pháp của chúng ta. Ta phải học cái gì nghe cao siêu hơn như Tánh Không, Niết bàn, Bát Nhã, Hoa Nghiêm, Trung Quán... hay nói những gì cao trên chín tầng mây như thế giới hoa tạng... thì mới lý thú. Tâm thức con người ta thường như vậy, thích những gì xa vời huyền ảo, mộng lung.

Muốn chỉ cho quý vị tâm Phật nơi chính mình hay nhất là đừng chỉ, thì sự khát khao của mình mới lớn và khi gặp mình mới sống chết với nó không thể quên được. Nếu giải thích rõ ràng, chỉ dẫn từng tí một người xưa gọi là ngôn ngữ chết.

Trong nhà Thiền gọi là tử ngữ, nghĩa là lời nói rõ ràng sáng tỏ để hiểu người ta nắm bắt được sẽ trở thành nhàm chán. Người ta không bán khoán, thác mắc, không mong chờ mơ ước thành đạt nên trở thành cửa rẻ, sẽ không bận tâm. Đó là chôn vùi người kia chứ không giúp được gì. Thế nên, các thiền sư luôn dấu kỹ những điều rất giản dị, không muốn nói rõ là như vậy.

Điều các vị Thầy muốn trao cho chúng ta là quay về quán chiếu cái quý vị đang đi tìm nó đã có mặt nơi quý vị. Chúng ta cứ chạy lòng vòng để tìm, đến chừng quay trở lại thì thấy rõ ràng nó đã có sẵn nơi mình rồi. Từ mức độ cạn của đời sống thường, đến sự thâm sâu của sự giải thoát, Niết Bàn cũng như vậy mà thôi. Cái ta đi tìm đã có trong ta. Ta tìm hạnh phúc ư? Thưa, đã có trong quý vị, ta cứ tưởng là thủ đắc cái này, cái nọ mới hạnh phúc. Hạnh phúc đó lừa gạt chúng ta và luôn di chuyển mục tiêu, chưa bao giờ dừng lại mà ta thì miệt mài theo đuổi. Hãy thử quay lại nhìn vào tự thân quý vị sẽ thấy tâm thức ta luôn thay đổi, chưa bao giờ bằng lòng với những gì ta đang có. Khi chúng ta chưa sống vui với những gì ta có, sống vui với chính mình, chưa cảm thấy hạnh phúc với cuộc đời mình thì dù ta có đi tìm thứ này, thứ kia... hạnh phúc không bao giờ đến với quý vị cả. Đời sống của ta, hạnh phúc đã có mặt. Hạnh phúc hay bất hạnh đều từ trong ta. Nó là cái bóng của chính ta. Hãy nhìn thật sâu vào điều này để quán chiếu. Nếu ta là cây tùng thì ở đâu cũng là cây tùng, nếu dây leo thì suốt đời bám leo, nương tựa. Niềm vui,

hạnh phúc là cái đang có trong tay của ta, ta hãy hân thưởng. Làm được điều này là tự thân chúng ta đã nắm được căn bản của sự tu tập.

Phương pháp thực tập mà đức Thế Tôn dạy, chúng ta chỉ làm điều đơn giản là đem tâm về an trú nơi hơi thở. Dừng lại, không để cho tâm thức chạy rong, lang thang dạo chơi đây đó. Mồi lòng mình dừng lại nơi đây để thấy cỏ dưới chân mình vẫn xanh, chứ không phải bên kia đồi xanh hơn. Nhà ta có hai phòng, con cái ta như vậy; ngay nơi đây ta đã có vô vàn điều kiện để hạnh phúc. Hãy ngắm nhìn và bằng lòng với những gì ta đang có là hạnh phúc tự nhiên nở hoa trong ta.

Trên một chuyến phi cơ từ Canada về Mỹ, có hai người một nam, một nữ ngồi gần nhau trên cùng một hàng ghế. Người đàn ông Mỹ trẻ rất là bức bối và khó chịu vì cách tiếp đãi, cư xử của cô tiếp viên, hơn nữa thức ăn thì quá tệ nên anh cáu có, lằm bằm trong suốt chuyến bay. Người bên cạnh là một người đàn bà Trung Đông tiếng Mỹ không giỏi. Bà nhìn sang người đàn ông cười rất tươi nói: “Chuyến đi thật là hạnh phúc.” Bà khen từ tiếp viên cho đến thức ăn thật hoàn hảo. Anh ta trợn mắt hỏi: “Bà có chắc không?”, bà gật đầu, nói tiếp: “Đất nước tôi anh biết không, tôi không biết tôi còn sống đến ngày mai hay không. Không có một cái gì, từ hàng cây xanh, dòng nước mát, thức ăn ngon. Không một ngày bình yên, bom đạn rơi như mưa, cái chết sẽ rớt xuống cho người dân nước tôi bất cứ lúc nào. Hôm nay tôi có được

một ngày bình yên, thật là tuyệt vời. Có mảng rừng xanh như thế này tuyệt quá. Ôi làm gì mà có được.”

Thưa, không cần nhìn qua Trung Đông, chỉ cần nhìn ở đây ta cũng thấy mình đang vô vàn hạnh phúc. Biết bao nhiêu người mà sự đói nghèo còn vây quanh, trẻ em thất học, kẻ không nhà đây rầy... vậy mà chúng ta thấy sao phiền não, bất an vẫn đến bủa vây. Hãy nhìn cho thật kỹ, chúng ta có quá nhiều điều kiện hạnh phúc. Chúng ta đang dẫm bước trên hạnh phúc, dạo chơi trên hạnh phúc, thở trên hạnh phúc. Hạnh phúc đang ở trước mặt, bên cạnh, chung quanh ta. Đời sống của chúng ta tươi đẹp như vậy, thế mà chúng ta không biết thưởng lãm. Mỗi ngày chúng ta tự làm khổ chính mình; tự dày xéo, làm mình đau thương bằng những giận hờn, ưu tư, buồn phiền... Đây là điều vụng về nhất mà chúng ta không biết.

Vì chúng ta không biết dừng lại, nên trên con đường thiền tập Đức Thế Tôn đã để lại cho ta một phương pháp rất nhiệm mầu. Là thực tập đem tâm về an trú ngay nơi hơi thở, dừng tâm lại ngay nơi thân thì hạnh phúc an lạc liền đến nơi chính thân tâm ta. Nếu chúng ta làm cho tâm chúng ta dừng lại bây giờ để hưởng điều kiện mình đang có là chúng ta đã thông minh biết tận hưởng hạnh phúc của chính mình. Tôi muốn nói là những gì quý vị đang tìm; nó đang có nơi chính quý vị. Tất cả chúng ta đều có sẵn tự tánh Niết Bàn, tự tánh Phật nơi mình, thế mà không sống được với

tâm Phật của chính mình. Chúng ta cam chịu làm chúng sinh nổi chìm trong sinh tử. Chính đức Thế Tôn ngay lúc thành tựu quả Giác Ngộ đã thốt lên: “Mọi chúng sanh đều có đức tướng trí tuệ Như Lai, thế mà không khám phá, không sử dụng.” Phật đã tự có trong quý vị, bình an hạnh phúc là cái tự có trong quý vị, chứ không cần phải làm điều gì thêm cả. Chúng ta chưa đủ thông minh làm cho nó hiển lộ ra mà thôi. Bản chất từ bên trong của mỗi hình hài đều có tự tánh giác ngộ nằm sẵn. Gọi là Phật tự có. Trong thế giới nhà Thiền có câu thiền ngữ rất quen là “Thấy tánh ngộ Đạo”.

Từ ngộ đạo chúng ta thường xử dụng ở mức độ rất cạn; giống như chúng ta phát tâm quy y Tam bảo, thọ trì năm giới... thế nhưng trong nhà Thiền định nghĩa khác. Ngộ đạo là chúng ta quay vào bên trong, nhận ra cái gì không sinh, không diệt, thường hằng bất biến nơi quý vị. Là trạng thái Niết Bàn của chính quý vị; thấy được cái không sinh, không diệt nơi mình là Ngộ đạo. Tất cả những gì làm bên ngoài đối với người tu thiền chưa phải là ngộ Đạo. Chỉ là phát Bồ đề tâm, hướng về con đường thiện lành để tu tập, chưa phải là thấy Đạo.

Từ ngộ Đạo này ngày xưa được dùng có nghĩa là chúng được quả Dự Lưu. (Tư Đà Hoàn). Quả Dự Lưu này không phải chỉ dành cho giới xuất gia, mà dành cho mọi người mở được con mắt pháp. Do vì khi nhận ra được chánh pháp, mở sáng con mắt tâm thì bắt đầu từ đó cuộc đời mình trôi thẳng vào biển giải thoát. (không còn lạc lõng trong cõi

trần ai). Quả Dự lưu còn gọi là Pháp nhãn tịnh tức là có con mắt pháp trong sạch. Người xưa gọi là chúng Dự lưu quả, thiền tông Trung Hoa gọi là ngộ Đạo. Chúng ta thường dùng một từ để hiểu rất gần gũi là nhận ra trong hình hài 5 uẩn có cái không sinh, không diệt. Bản chất thực của hình hài này là vô sinh vô diệt.

Trên con đường tu nổi khao khát lớn nhất là tìm cho ra được cái không sinh, không diệt. Các tôn giáo khác cũng tìm kiếm con đường bất sinh, bất diệt, chỉ có điều trình độ tâm linh các giáo chủ khác nhau. Đời sống con người là một hành trình tìm kiếm không ngừng nghỉ. Từ lúc còn trai trẻ, chúng ta muốn có danh phận, đời sống vật chất đầy đủ, trung niên ta kiếm chút lợi danh, đến tuổi già hơn khi tuổi đời kề cận với sự ra đi nên muốn thăm dò vào lãnh vực tâm linh, và tầng cao nhất là sau hình hài này mình khám phá được điều gì. Các vị vua chúa, sau khi chinh Đông dẹp Bắc, ngồi trên Vương vị thì điều họ mong ước là được trường sinh, bất tử. Hầu hết các bậc Đế vương (Trung Quốc) đều dùng đủ mọi phương tiện để kiếm tìm tiên dược trường sinh, cải lão hoàn đồng. Và chúng ta đến một độ tuổi nào đó đều có niềm mơ ước như vậy. Đây là niềm mơ ước chung của con người trên trần gian này.

Thế nhưng phần lớn chúng ta đều không có cơ hội tiếp xúc với chánh pháp. Và nếu có người đủ duyên tiếp xúc được với chánh pháp sẽ nghĩ rằng không sinh không diệt là cái gì cần phải tìm

kiếm bên ngoài, hay sinh về một cảnh giới nào đó có lưu ly, xa cừ, trân châu, mã não làm quốc độ. Trong khi giáo pháp của đức Phật dạy rằng không sinh không diệt nằm ngay trong sinh diệt. Chúng ta quay về thì nhận ra được cái không sinh diệt nơi chính mình. Khi nhận ra được điều này nơi chính mình thì mọi thứ phù hoa thế trần không thể dẫn dắt chúng ta được. Tự nhiên không có niềm đam mê nào lớn hơn niềm đam mê an trú vào tự thể tâm vô sinh, bất diệt của chúng ta, không có điều gì làm chúng ta không thể an trú nơi tâm Phật bất động của chính mình. Và khi đã nếm được hương vị của chánh pháp rồi, thì có gì của nhân gian có thể quyến rũ chúng ta quên đi sự tu tập. Làm được điều này gọi là mở được con mắt chánh pháp, Thiên tông gọi là ngộ được Đạo, thấy được tánh, tổ Lâm Tế gọi là nhận ra con người thật của chính ta.

Chúng ta chỉ cần khéo quay lại thể nghiệm nơi đây là trạng thái Niết Bàn, là tâm Phật của chính chúng ta. Đây là chiều sâu nhất của người tu muốn thăm dò vào thể nghiệm cái gì sinh diệt và cái gì không sinh diệt. Chúng ta phải có niềm tin tự thể Phật của chính ta để không còn lang thang, lạc lõng, bơ vơ tìm kiếm ở bên ngoài.

Nếu nhìn sâu vào đời sống của thân thể vật lý hình hài này, thì tất cả đều được sinh ra bằng nhân duyên hợp thành, bằng vay mượn từng phút từng giây để tồn tại. Vay mượn khí trời để thở vào, thở ra, mượn thức ăn để nuôi lớn từng ngày. Thế thì

hình hài này là do vay mượn, do nuôi dưỡng chứ không phải là ta. “Con người thật” của ta hay tự tánh Phật, hay Niết Bàn không phải là cái gì được sinh ra. Vì cái gì được sinh ra thì sẽ già yếu, mỗi mòn và có mất đi. Cái gì được sinh ra chắc chắn là bị hủy diệt mà thôi. Hữu sinh, hữu diệt. Cho nên thân này, hình hài này không phải là ta. Vị Phật đích thực trong ta không phải do nhân duyên hòa hợp, không phải vay mượn, không phải lớn dần từng ngày. Và Phật tuy không rời hình hài này nhưng không phải là hình hài này.

Trong tầng sâu hơn của tâm thức, những gì lâu nay ta trân quý như niềm vui của ta, hạnh phúc của ta... tất cả chỉ là những cảm thọ sinh khởi lên trong ta mà không phải là ra, không phải của ta. Thân này bản chất của nó vốn vô tri, nhờ Phật tánh chiếu sáng bên trong nên trở thành hữu tri. Những gì ta gọi là niềm vui, đau khổ... đều được hình thành từ thân, từ ý thức không phải đơn thuần chỉ từ xúc giác, vị giác làm cho ta ăn uống biết ngon. Như khi ta ăn một tô phở cảm được ngon là do vì mùi hương, vị mình nếm và cho cảm giác vui thích khi ăn tô phở, còn có ký ức đóng góp thêm vào. Quá khứ đưa ta về là, ta đã từng ăn tô phở như vậy ở Saigon, có bạn bè, có không gian bao quanh... Như thế, niềm hưng phấn, hạnh phúc có được một phần do cảm thọ, một phần do ý thức. Thế thì, hạnh phúc được tạo nên bằng điều kiện bên ngoài, bằng nhân duyên, bằng tâm thức, bằng hồi ức của chúng ta bên trong. Và ý niệm chiếm đến 2/3 mới đưa đến niềm vui, hạnh phúc. Nhưng

quan trọng nhất là tầng nằm sâu thẳm phía dưới là ý thức thâm thì.

Ý thức thâm thì luôn có mặt bên dưới làm nền cho những hạt mầm sinh khởi đưa đến tạo tác. Đó là những tiếng nói thâm độc thoại, đối thoại trong ta và, ta vừa là chủ thể, vừa là đối tượng; nó mang nhiều bộ mặt quan tòa, luật sư, chủ nhân và cũng là khách. Có những trạng thái ý thức không nằm ở dạng độc thoại, đối thoại mà nằm thẳm lặng phía dưới lăn tăn, tinh mịn nhưng có mặt thường trực. Do vậy buồn giận, bất an, lo âu, nghi hoặc... được hình thành trên ý thức sinh diệt vốn hữu hình, hữu sắc.

Thực tế hơn ý thức chúng ta có con đường quen của nó, có nơi chốn hướng đến. Nghĩa là khi có chỗ là có một điểm trong không gian, có mặt trong không gian là có mặt trong thời gian, có mặt trong sự sinh, và diệt; chịu qui luật vận hành sinh diệt vô thường. Ngành vật lý học người ta cho rằng những gì mà vượt ngoài tốc độ ánh sáng sẽ không còn sinh, không còn diệt. Ánh sáng có vận tốc 280 ngàn dặm một giây, và chưa có một vật gì trên hành tinh này có thể vượt ra ngoài tốc độ ánh sáng. Người ta lấy ví dụ nếu có một loại phi thuyền nào vượt qua được vận tốc ánh sáng, khởi hành ngay từ bây giờ, đi một vòng 80 năm của hành tinh. Khi quay trở lại thì người hành tinh đã già 80 tuổi nhưng người ngồi trên phi thuyền trong không gian vẫn như chưa có một phút nào mình đã đi. Thế nhưng, ý thức của ta còn tinh

nhạy hơn ánh sáng, sự di chuyển vận hành của ý thức nhanh hơn ánh sáng rất nhiều. Ý thức của ta đến đi, sinh diệt được dẹt thành tiếng nói thầm thì có công năng vượt quá ngưỡng của tốc độ ánh sáng. Như khi ngồi đây, nhưng chúng ta nghĩ về Việt Nam có ngôi nhà cũ của mẹ... ta thấy ao bèo, mảnh sân đầy nắng... liền tức khắc không giới hạn. Nhưng *sự nhận biết của chúng ta sâu hơn, mênh mông bao trùm cả ý thức sinh diệt*, tốc độ ánh sáng không thể nào đo được. Và cái gì không có mặt trong thời gian, không có mặt trong không gian thì không sinh diệt. Vậy tâm không sinh diệt ở chỗ nào? Nếu cái gì chỉ ra được là cái của người ta chứ không phải của mình, ví như hỏi câu: “Xin chỉ cho tôi tâm Phật của tôi ở đâu”? Nếu chỉ ra được nó sẽ trở thành đối tượng mất rồi. Cho nên trong nhà Thiền gọi là thâm liễu ngộ, thâm nhận biết nơi chính mình và có niềm tin mà thôi,

Khi có chút định tĩnh ta nhận ra được ý thức sinh diệt đang vận hành trong ta thì, ta là bóng đèn rọi sáng nó mà không phải dòng chảy thì thâm suy nghĩ ấy. Ta là ánh sáng bóng đèn chiếu tỏ những thứ ấy đang diễn hành trong ta. Ánh sáng bóng đèn của ta là gì? Thưa, chính là *sự nhận biết*. Nhận biết này không cần học hành, không cần cố gắng cũng không cần trình độ trí thức mới có. Trí thức là loại sinh diệt chỉ mới vay mượn trong kiếp này mà thôi. Ví dụ như tôi là người Việt suy nghĩ bằng tiếng Việt, tiếng Việt chảy thì thâm trong tôi, quý vị học tiếng Pháp suy nghĩ bằng tiếng Pháp thì khả

năng nói thì thâm của quý vị bằng tiếng Pháp... cho nên khả năng thì thâm là loại mới sinh ra sau này, ta mới vay mượn gần đây, nó sẽ thay đổi, sinh diệt tùy theo hoàn cảnh đời sống, tâm thức của mỗi chúng ta. Khi nhìn một đóa hoa cái nhận biết ban đầu sáng bừng hiện diện trước mắt quý vị đều giống nhau, nhìn là nhận biết liền không cần phải khởi tiếng nói thì thâm gì cả. Sự nhận biết này ai cũng giống nhau cả, từ trẻ già người tu, cư sĩ... đều giống nhau. Nhưng sẽ rất khác khi quý vị bước vào lãnh vực học thuật chuyên môn; kỹ sư nông nghiệp sẽ nhìn đóa hoa dưới con mắt phân tích hoa này hoa gì, bón phân ra sao... kiến trúc sư sẽ nhìn dưới góc độ khác... nên sự diễn dịch một tràng dài về sự nhận biết này là do khả năng trình độ của từng người khác nhau, đôi khi còn kèm theo cảm thọ vui buồn của quá khứ hay mơ tưởng tương lai...Tuy nhiên, sự nhận biết ngay phút đầu tiên đều đồng đẳng như nhau vì vốn đã tự có sẵn; không cần tìm cầu, không cần thực tập, học hành, vay mượn gì cả. Có điều là chúng ta xử dụng được hay không mà thôi. Nó vốn là bản nguyên, vốn là tâm Phật bất sinh chiếu diệu của chúng ta. Ngay khi chúng ta an trú trong sự nhận biết, lúc bấy giờ mọi thì thâm bị cắt đứt, bao nhiêu vui buồn, chấp chặt của ta về mọi thứ đều bị rơi rụng, triệt tiêu.

Dĩ nhiên để có kinh nghiệm về điều này, chúng ta cần phải thực tập hằng ngày để chứng nghiệm được sâu sắc hơn. Chúng ta có thể quay lại câu chuyện tôi kể lúc vị Thiền sư dạy học trò; 3 năm

xin gạo, 3 năm kiếm củi, 3 năm làm thư ký cuối cùng nhận ra cái mình đã có, vội vàng chạy vào đánh lễ Thầy: “Chuyện Phật pháp dễ như vậy sao Thầy không nói với con từ đầu, gạt con phải cực khổ như vậy”. Vị Thầy tươi cười: “Ta mà không gạt ông thì niềm tha thiết trong ông đâu mãnh liệt để ông giải quyết xong chuyện tử sinh”

Thưa quý vị, những vị thiên sư giỏi hay không, thành đạt được con đường tu hay không cũng chỉ là ở bề cạn hay bề sâu thế thôi. Người thể nhận ra được “con người thật” an trú vĩnh hằng nơi Tâm Phật vô sinh, bất diệt thì tự tại được với sự sống chết, đến đi của chính mình. Làm chủ thọ mạng trong hiện đời, làm chủ sinh diệt trong tương lai..



TRĂNG GIỮA TRỜI KHÔNG



*Pháp thoại tại Chùa Phật Tổ.
Ngày 29-03-2008.*

BỒ TÁT THANH LƯƠNG NGUYỆT

Bồ Tát Quan Thế Âm được xem là hình ảnh biểu tượng từ ái của người mẹ hiền, Ngài có mặt trong truyền thống đạo Phật rất lâu đời. Nếu ở Trung Hoa Ngài có mặt trong tâm khảm mọi người từ lúc Phật giáo du nhập vào Trung Hoa thì, vào đầu kỷ nguyên khi Phật giáo có mặt ở Việt Nam, Quan Thế Âm cũng là biểu tượng sự linh thánh, cảm ứng và cứu độ.

Phật giáo dân gian đặc biệt ở phương Đông ngay từ đầu đã là tôn giáo của cầu nguyện. Niềm tin của quần chúng, Phật tử vào tha lực cứu độ của Bồ Tát Quan Thế Âm ngày càng sâu chắc đã trở thành một tín ngưỡng. Ngày nay tất cả mọi người Phật tử hầu như không thể quên ba ngày kháo quan trọng trong năm cho lễ vía Ngài: ngày 19 tháng 3, 19 tháng 6 và 19 tháng 9.

Ngày vía là ngày gì? Ngày vía là ngày người con Phật nhớ đến ngày Đản sinh tức ngày thị hiện 19 tháng 3, ngày Thành đạo 19 tháng 6, và ngày Xuất gia 19 tháng 9 của Bồ tát Quan Thế Âm. Chắc quý vị thâm nghĩ sao không có ngày Ngài nhập Niết Bàn? Thưa, do vì Ngài là Bồ tát tha phương thị hiện độ sinh trong cõi đời, có mặt khắp mọi nơi. Hành trạng của Ngài đến đi siêu thế nên không có ngày nhập Niết Bàn.

Chúng ta nên nhớ, Bồ tát Quan Thế Âm là người nam, chứ không phải người nữ. Nhưng từ thế kỷ thứ 2 về sau đến cuối đời Tống, và đầu đời Minh hình ảnh Quan Thế Âm chuyển dần theo những câu chuyện về sự thị hiện bằng thân người nữ của Ngài trong nhân gian, nên bấy giờ người ta tạo tôn tượng của Ngài qua hình ảnh người nữ cho đến hiện tại. Ở Việt nam, vào thế kỷ thứ hai kinh Vô Lượng Thọ đã xuất hiện và Ngài Đàm Hoàng là người tu Tịnh Độ, có niềm tin vững chắc về đức Phật A Di Đà. Khi nhập Niết Bàn, Ngài tự thiêu. Sau đó người ta thấy Ngài nương theo mây lành về hướng Tây. Từ đó niềm tin Quan Âm có mặt trong người Phật tử Việt Nam lớn dần đến hiện nay.

Những quốc gia như Nhật Bản, Đại Hàn, Trung Quốc đều sùng mộ, tín ngưỡng Quan Thế Âm, thờ phượng hình ảnh Ngài. Và khi làm tôn tượng Ngài, người ta thường làm Ngài qua 32 hóa thân. Ngài phát nguyện mang niềm vui đến cho chúng sanh với đức vô úy. Người nào có lòng tin nơi Ngài là

có thể đạt thẳng vào tuệ giác chứng nghiệm được Thánh quả hiện tiền bằng pháp tu nhĩ căn viên thông. Ngoài đức vô úy trong trái tim, điều gần gũi nhất là người có niềm tin nơi Ngài thì vượt qua mọi khổ đau, tai ương, hoạn họa... Chúng ta ở đây tu tập theo pháp môn niệm danh hiệu Quan Thế Âm cũng nhiều, thế nhưng quý vị có khi nào cảm nghiệm được sự linh ứng từ Ngài đến với quý chưa?

Nếu về Việt Nam, có dịp đi Huế quý vị có thể đến thăm đồi Tứ Tượng, cách xa thành phố Huế khoảng 30 km. Ngày xưa ngọn đồi chưa có tượng Quan Thế Âm, nhưng nay tôn tượng của Ngài đã được dựng lên giữa đỉnh đồi và rất uy nghi do vì sự linh hiển xảy ra.

Chuyện kể vào một đêm nọ, Ngài đã hiện thân một người nữ áo dài trắng thướt tha, đến vỗ vào vai người đại đội trưởng chỉ huy đoàn quân đang đóng ở ngọn đồi đang ngủ, bảo hãy mau rời khỏi nơi đây. Anh giật mình thức dậy, kêu gọi quân lính, nhổ trại. Chẳng bao lâu sau đó, ngọn đồi bị pháo kích tan hoang. Sau khi thoát chết, người lính trở về thưa với Ôn Từ Đàm (thầy Thiện Siêu) và Ôn Linh Quang (lúc ấy vẫn còn) xin thiết lập nơi đồi một tượng Quan Âm. Hai Ôn chần chừ không quyết định, nhưng sau đó quý Ôn chiêm bao thấy Bồ tát Quan Thế Âm hiện về bảo hãy dựng nơi đồi một tượng Quan Âm để dân chúng thành phố Huế bớt khổ.

Huế vốn đã nghèo, lại càng thêm xơ xác, tang thương bởi cuộc chiến kéo dài trút lên Huế nổi kinh hoàng trong tết Mậu Thân 68, nổi đau trong mùa hè 72 đổ lửa. Và từ ngày ngọn đuôi Tứ Tượng được tôn trí thánh tượng Quan Âm, trải qua bao nhiêu đợt binh lửa tàn phá nhưng tượng Quan Thế Âm không bị suy suyễn một chút nào. Những năm gần đây, nơi ấy đã trở thành một trung tâm lớn để Phật giáo tỉnh Thừa Thiên tổ chức những lễ hội rất hoành tráng. Những điều trên nói lên niềm tin của người Phật tử phương Đông đối với Bồ Tát Quan Thế Âm.

Tuy nhiên, điều sâu xa hơn tôi muốn chia sẻ cùng quý vị là, trong cả ngàn người xưng tán, thọ trì danh hiệu Quán Thế Âm, có người được Ngài hiện thân cứu độ, gia bị, có người thì chưa cảm nhận được năng lượng từ bi của Bồ tát Quan Thế Âm. Tại sao? Thưa, dĩ nhiên tin thì ai cũng tin, nhưng niềm tin sâu chắc về Ngài thì có thể chúng ta không giống nhau. Cũng là niềm tin nhưng tùy theo mức độ tâm thức, cách thức biểu lộ, ứng dụng niềm tin khác nhau nên chúng ta chưa cảm được năng lượng từ bi nơi Ngài. Thông thường, chúng ta chỉ niệm danh hiệu Ngài lúc cần Ngài: lúc khổ đau, gặp chuyện buồn khổ ta cầu Ngài, qua sông gặp sóng dữ thì mới niệm tên Ngài, qua được rồi thì quên hết, cho nên chưa cảm được năng lượng từ bi của Quan Âm gia hộ. Khi niệm tin Quan Âm có mặt trong ta sâu dày, tâm khẩn thiết trì niệm danh hiệu Ngài thì chắc chắn chúng ta cảm được năng lượng lành của

Ngài đến với chúng ta ngay; những người con Phật thuần thành.

Người Phật tử thuần thành là người có niềm tin bất hoại, người Phật tử thuần thành là người biết trân quý từng phút giây của đời sống mình để tu tập không hề lãng phí. Một ngày trong đời đi qua rất nhanh, hãy nhớ một ngày nếu không bỏ vào tâm thức ta một chút phước điền, thì chắc chắn những phiền não, lo âu, nghiệp chướng sẽ tràn ngập trong tâm thức ta. Bỏ vào tâm thức mình những phước điền để cho ta trở thành xứng đáng là người Phật tử thuần thành, có niềm tin chính đáng nơi Bồ tát Quan Thế Âm. Chúng ta không một ai có thể lường được những bất hạnh, may rủi sẽ đến với đời mình. Có gì bảo đảm cho ta ngày mai, có gì bảo đảm cho đời sống ta luôn an bình. Nên quan trọng nhất là hãy tạo những nghiệp lành, nghiệp lành này sinh khởi từ tâm trong sáng, thánh thiện sẽ che chở ta.

Tôi đọc lên bài tán Bồ Tát Quan Thế Âm rất hay, được truyền tụng trong văn học Phật giáo để chia sẻ cùng quý vị đang trên con đường thực tập chuyển hóa, thanh lọc thân tâm.

*Bồ tát thanh lương nguyệt
Du u tất cánh không
Chúng sanh tâm cấu tịnh
Bồ đề ảnh hiện trung.*

Sư ông Làng Mai đã dịch như sau:

*Bụi là vàng trắng mát
Đi ngang trời thái không
Hồ tâm chúng sanh lặng
Trăng biện bóng trong ngần.*

Đây là câu thi kệ trước khi đánh lễ đức Thế Tôn, Bồ Tát chúng ta thường xưng lên để tỏ lòng thành kính. Thưa, hình ảnh đầu tiên chúng ta nhận được ngay là lung linh trắng nước: “Thiên giang hữu thủy, thiên giang nguyệt”: ngàn con sông có nước thì ngàn mặt trăng hiện. Cũng có nghĩa là tâm chúng ta có niềm tin lớn, vững chắc thì Quan Thế Âm có mặt trong ta.

Khi bước vào con đường tu tập theo hạnh Bồ Tát Quan Thế Âm chúng ta phải bước qua bốn giai đoạn: thứ nhất là niềm tin hướng đến Ngài, thứ hai là thanh lọc tâm, thứ ba là khởi phát lòng từ bi, và thứ tư là làm cho tâm biểu hiện Bồ Tát. Từ một Phật tử thuần thành, có niềm tin nơi Tam bảo chỉ là bước cạn. Tiếp đến, chúng ta thực tập thanh lọc và làm phát khởi trong ta năng lượng yêu thương rộng lớn của Bồ Tát Quán Thế Âm. Và cuối cùng là làm cho lắng sạch, làm cho chính mình trở thành Bồ Tát Quan Thế Âm.

– Thưa đại chúng, mỗi một con người sinh ra, không ai không có niềm tin mà tồn tại. Chúng ta nếu là người cang cường không có niềm tin với thế giới vô hình, không biết run sợ là gì, nhưng tối thiểu chúng ta cũng gắn niềm tin vào một điều gì đó. Như niềm tin về cơ chế xã hội, về năng lực

chính trị... nếu không gắn cuộc đời ta vào niềm tin về sự vận hành xã hội, thì cũng gắn niềm tin vào thế lực của đồng tiền. Nhưng thông thường, khi đã lớn tuổi, nếm trải qua đủ ngọt bùi, cay đắng của cuộc đời, đối mặt với những bất ngờ đổ xuống đời mình thì người ta lại có niềm tin quay về bên trong, tin vào thế giới vô hình.

Con người là một sinh thể được cấu tạo bằng hai phần, vật chất và tinh thần. Vật chất có thể tàn hoại, mất đi nhưng tinh thần vẫn còn lại. Tinh thần làm chủ hình hài, vật chất này, cho nên khi tâm thức được đẩy lên một tầng cao thì niềm tin của ta hoàn toàn đặt vào thế giới tâm thức. Và nhu cầu tâm linh tự thân phát sinh dù rằng cơ chế xã hội không muốn đẩy chúng ta vào con đường đó. Tôn giáo phát sinh từ tâm linh, phát sinh từ trái tim con người, từ sự thao thức, khát khao đến một điều gì cao sâu hơn. Có điều nếu không may ta lạc vào những tôn giáo cuồng tín và, may mắn hơn thì chúng ta bước vào tôn giáo mà đạo đức, trí tuệ đẩy chúng ta biết vươn lên đến đời sống thanh cao hơn. Từ những gì tôi chia sẻ trên, cho chúng ta thấy niềm tin là bước đầu không hề có một sinh linh nào thiếu và đó là điều tất nhiên.

– Tuy nhiên, niềm tin đó chỉ ở mức độ cạn thôi. Khi ta là người thực sự ham tu, muốn thực tập cảm nghiệm được nhân quả trong đạo Phật một cách rõ ràng thì ngoài niềm tin đặt vào các vị thần linh, Bồ tát... việc chúng ta cần phải làm rất quan trọng là thanh lọc tâm, chuyển hóa được tâm mình. Dù

chúng ta có niềm tin lớn đối với các vị Bồ tát, thế nhưng lòng ta đầy năng lượng tiêu cực thì dù miệng ta có niệm danh hiệu Quan Âm bao nhiêu triệu lần, vẫn không có khả năng mời gọi được sự cảm ứng của Phật, Bồ tát biểu hiện nơi ta. Tại sao? “Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu”. Trong ta mà năng lượng lành tràn đầy, tức khắc nhìn người ánh mắt tỏa ra sự dịu mát, nói ra một lời người ta nghe hòa ái. Nếu người tiếp xúc cảm được độ rung của ta thì họ là người lành, người thiện như ta. Nếu tâm ta chất đầy thị phi, ganh tị nhỏ nhen... thì loay hoay ta cũng tìm đến người cùng tâm thức như ta mà thôi. Trái tim nhân ái có thể thương người, tử tế với người, giúp đỡ người nhưng chắc chắn không thể hợp và kết thân với những người như vậy.

Thế nên, chuyển hóa tâm là điều tất yếu, nếu ta muốn chiêu cảm được năng lượng của Bồ Tát gia hộ. Lòng mình ở tầng mức nào đó thì sẽ cảm ứng với năng lượng cùng một độ rung của tầng sóng bên ngoài giống như mình. Chúng ta đẩy tâm thức lên chiều cao thì cảm được năng lượng ở chiều cao. Ví dụ như chúng ta xử dụng máy hát, radio, vô tuyến truyền hình... tất cả các tần số đều có độ rung của nó. Nếu chúng ta bắt đúng vùng phủ sóng thì ta sẽ gặp đúng hình ảnh, âm thanh hiện ra.

Khi bước vào con đường tu tập thanh lọc tâm, là làm sao cho chất liệu tiêu cực trong lòng ta ngày càng rơi rụng dần, mất đi và, dành chỗ cho năng

lượng tích cực lớn dậy, nở hoa. Nếu chúng ta làm được điều này thì năng lượng Bồ tát Quan Âm đến rất dễ, vì Ngài là biểu tượng cho từ bi, trí tuệ. Để thanh lọc thân tâm mình chúng ta cần có không gian, cần làm tiêu sạch những điều kiện tạo nên cấu uế, ô nhiễm trong ta. Niệm Phật là một trong những cách làm cho phiền não, sâu khổ rơi rụng bớt. Làm điều này là ta đang thanh lọc thân tâm.

Niệm Phật chúng ta có thể niệm lớn tiếng ra bên ngoài, hay niệm thầm bằng những dòng chữ hiện lên liên tục trong đầu, thế nhưng đấy chỉ là bước đầu căn bản dành cho chúng ta làm quen với sự tu tập. Điều này gọi là *Tụng* hay *Đọc* danh hiệu Phật. Chúng ta đọc thành chữ liên tục theo những trang kinh từng tràng dài gọi là tụng danh hiệu Phật (như tụng kinh vậy). Thưa, niệm Phật tự thân nó có ý nghĩa rất quan trọng, rất rộng, và rất sâu sắc mong quý vị hãy lưu ý. Tôi phân tích để quý vị rõ và thực tập. Chữ Niệm ở trên là chữ Kim, có nghĩa là bây giờ và ở đây. Dưới là chữ Tâm tức đem sự nhận biết của ta dừng ngay ở đây và bây giờ gọi là niệm. Phật là giác ngộ, tỉnh thức. Trí tuệ luôn bừng sáng không vắng mặt phút giây nào, luôn mời gọi sự nhận biết an trú ngay nơi hiện tiền; không để cho tâm thức chạy về quá khứ, mơ ước tương lai, cũng không ở trong trạng thái mơ màng như chìm vào giấc ngủ. Trạng thái tỉnh sáng, nhận biết hiện tiền gọi là trạng thái giác ngộ của tâm. Ta gọi đó là niệm Phật.

Niệm Phật là một pháp môn rất thù thắng. Ở cấp độ cạn một lời Kinh, một tiếng Phật khi các vị đã gieo vào tâm thức có năng lực kỳ diệu chuyển hóa mọi tập nghiệp nhiều kiếp trong A lại Da thức của chúng ta. Do vậy, niệm Phật là một phương pháp gột rửa thân tâm dễ thực tập nhất. Tuy nhiên chúng ta phải biết niệm Phật theo đúng ý nghĩa chân chánh của nó, mà không phải đọc, tụng danh hiệu Phật. Chúng ta thường hay mắc phải lầm lỗi này.

Ở cấp độ sâu, niệm Phật là an trú Tâm trong trạng thái bất động, tĩnh sáng. Chúng ta đừng nghĩ những Thiền sư không niệm Phật, các Ngài niệm Phật giỏi hơn chúng ta nhiều. Bạch Ẩn Huệ Hạc là một thiền sư nổi tiếng của Nhật, Ngài niệm Quan Thế Âm Bồ tát hằng ngày. Một trong những thư pháp nổi tiếng của Ngài viết dạy đồ đệ có câu: “Thường niệm Quan Thế Âm Bồ Tát”.

Niệm Phật hay niệm danh hiệu Bồ Tát Quan Thế Âm... là làm cho những hạt mầm tiêu cực trong ta như ghét thương, giận hờn, sầu lo... dần dần lặn đi, mất đi theo từng âm thanh ta niệm đều đều gieo vào lòng nhưng chỉ là cách thanh lọc tâm ở tầng cạn. Thâm sâu hơn, chúng ta an trú ngay nơi sát na hiện tiền, mời tâm Phật luôn có mặt thì không những chúng ta thanh lọc những hạt mầm sầu khổ, bất an mà đồng thời những hạt mầm sinh tử nổi dài qua triệu triệu kiếp cùng lúc tiêu sạch. Lòng ta thanh thản, rỗng lặng và tâm từ bi khởi phát.

Niệm Phật, tụng Kinh, hành thiền, trì chú, lễ bái, tọa thiền... không có một pháp nào chống đối pháp môn nào. Chúng ta vì tu chưa giỏi nên sanh tâm phân biệt; pháp môn này hay hơn pháp môn kia... Nghĩ như vậy thừa, không đúng. Chúng ta hãy có cái nhìn dung thông nhất quán, và nhìn xa hơn để thấy Kinh điển Đại thừa, Nguyên thủy, Mật tông, Ngũ lục... thì nội dung, cốt tủy đều là xiển dương chánh pháp của Đức Thế Tôn.

– Nếu chúng ta đọc trong văn học Phật giáo Nguyên thủy, đọc vào văn học A Hàm sẽ gặp một câu thật hay, khi đọc lên ta thấy lòng mát dịu và thật khó quên: “Đức Thế Tôn dành mỗi buổi sáng lúc mặt trời vừa mọc, Ngài nhập từ bi quán, rải tâm từ thấm nhuần đại địa.” Thừa quý vị, với năng lượng từ bi, tâm Ngài làm dịu mát hành tinh như sương mai thấm đẫm bao trùm đại địa; muôn loài từ con người đến cỏ cây, muông thú. Chúng ta hãy thử thực tập như đức Thế Tôn. Bằng trái tim đầy thương yêu của mình để nhìn con ta, người thân của ta, kẻ thù ta... thể hiện qua đôi mắt, tự nhiên năng lượng yêu thương đó lan tỏa như sương mai phủ lên làm thấm mát họ. Chúng ta thực tập điều này để thấy công năng kỳ diệu của lòng từ bi, và dĩ nhiên sự chuyển hóa từ bên ngoài lẫn bên trong được biểu hiện rõ ràng trong từng bước thực tập. Khi lòng ta đầy chất liệu yêu thương, dù kẻ thù có đứng trước mặt giận dữ, hùng hổ la hét, nhưng thấy ta vẫn trầm ổn, từ hòa tự nhiên họ chùn bước vì cảm được năng lượng lành trong ta.

Nói như thế, không có nghĩa là chất liệu từ bi có mặt nơi ta, ta sẽ trở thành kẻ yếu đuối. Từ bi luôn song hành cùng trí tuệ và hùng lực. Chúng ta có thể nghĩ sân hận khi nổi lên cũng là hùng lực (khi nổi giận ta có thể đập gãy cửa, phá vỡ mọi thứ), hùng lực của sân hận tuy rất mạnh nhưng được phát tiết từ vô minh. Và sau cơn thịnh nộ của sân hận nó quay lại hủy diệt, tàn phá chính ta từ thân lẫn tâm. Khi thân tâm ta thanh lọc được ít nhiều nghiệp thức của tâm (cấu uế, nhiễm ô) thì tâm từ bi dễ dàng phát sinh. Chúng ta hãy thực tập để Bồ tát Quan Thế Âm hằng ngày chúng ta thường niệm biểu hiện trong trái tim mình.

Nhật Bản có một nhà thơ hài cú rất nổi tiếng, một hôm lang thang từ miền Nam ngược lên phương Bắc. Ông đi qua một thôn xóm nhỏ vào đêm trăng. Nông dân trong làng đang tụ tập vui đùa, ca hát làm thơ. Thấy ông lạc bước qua đây, họ mời ông ghé lại và bảo: “Ở đây chúng tôi đang ăn bánh, uống trà, làm thơ, ông có hứng thú ghé lại và sáng tác một bài thơ cho tiệc vui hôm nay không? Ông trả lời: “Được, được chứ”. Thế là ông cất tiếng đọc: “Vầng trăng non đại,” những nông dân nhao nhao lên phản đối: “Ồ, không được đâu. Trăng hôm nay tròn, trăng rằm mà... không đúng.” Ông im lặng tiếp tục đọc:

Vầng trăng non đại
Theo ta từ đạo ấy
Ai có ngờ đêm nay...
 (Thơ Basho)

Bài thơ ngắn. Bỏ giữa chừng lửng lơ... làm mọi người ngỡ ngàng, nhưng một thoáng sau họ vỗ tay, cười vang khen ngợi. Những câu thơ ngắn, nhưng âm tiết gieo vào lòng người nghe một nỗi bất ngờ không thể tưởng nghĩ được. Với những dấu chấm... lửng lơ mời gọi. Ai có ngờ đêm nay... đêm nay trăng đã tròn. Vầng trăng theo ta từ độ ấy; từ lúc còn là mảnh trăng hình lưỡi liềm mỏng như lá liễu, theo chân mình lớn dần cùng tháng ngày lang thang phiêu bạt, bất ngờ đêm nay ánh sáng tỏa mênh mông, và chợt nhìn lên... giật mình thấy nay trăng đã tròn.

Thưa, có trăng nào không bắt đầu từ một vành mỏng cong như lưỡi liềm treo nghiêng, dần dần tròn theo ngày tháng. Tâm chúng ta cũng thế, nếu mỗi ngày thực tập thanh lọc bằng cách bỏ vào những thiện nghiệp từng chút, từng chút một, đến một ngày nào nó đầy mà ta không hay. Chúng ta thanh lọc tâm là lấy đi những giận hờn, âu sầu, phiền não, ghét thương... với bớt dần, đến một lúc nào đó bất ngờ tâm ta sáng bừng, tuệ giác chiếu ngời ta không hay. Cho nên câu kệ tán: “Hồ tâm chúng sinh lặng. Trăng hiện bóng trong ngần.” không phải là điều bất chợt đến với ta mà ta có được, mà đây là thành tựu của công phu thiền quán và sự tu tập.

Khi đọc vào Kinh Phổ Môn, ta thấy sự có mặt của Bồ tát Quan Thế Âm đã cắt đứt xiềng xích, tháo bỏ gông cùm, làm cho gươm kiếm gãy nát, địa ngục trở thành ao báu đầy hoa sen thơm ngát...

Những điều này khi nghe xin đừng nghĩ rằng Ngài có phép mầu gì huyền bí, hay thần thông hóa phép. Tất cả đều do năng lượng từ bi rộng lớn, bao la của Ngài chuyển hóa, vì tâm đại bi từ Ngài có công năng diệu kỳ bao trùm vũ trụ. Thế nên chúng ta niệm danh hiệu Quan Thế Âm là để thâm thiết mong mỗi Ngài giúp cho ta chuyển hóa, tiến bộ trên con đường cải đổi tâm tánh. Là thực hành đức hạnh của Ngài bằng cách noi theo gương Ngài đem yêu thương, đem niềm vui và lòng bao dung đến mọi người trong cuộc đời đầy khổ lụy. Chúng ta làm được những điều này cho chính ta và cho mọi loài là chúng ta đang mỗi ngày niệm Quan Thế Âm Bồ tát. Niệm Phật, niệm Bồ Tát trong ý nghĩa thâm sâu và diệu dụng nhất là như vậy.

Để thực hành được những điều này, không phải một sớm mai thức dậy thì từ bi, cứu khổ đã có mặt, như trong câu hát: “Yêu em lòng chợt từ bi bất ngờ” (nhạc TCS). Trong lãnh vực tu tập để thanh lọc tâm, chuyển hóa tâm là đường dài của những bước chân không ngừng lại. Làm cho tâm ta lắng, trong, rộng mở, chất đầy yêu thương, để Bồ Tát hiện thân: “Hồ tâm chúng sanh lặng. Trăng hiện bóng trong ngần”, đòi hỏi quý vị phải thực tập những bước căn bản lúc đầu. Mời được Bồ tát biểu hiện trong ta có nghĩa là làm cho ta trở thành Bồ tát Quan Thế Âm, chứ không có nghĩa là niệm Quan Âm bên ngoài bằng miệng, hướng đến Quan Âm nào nữa, mà thực chất là làm cho tự lòng ta chính là Quan Thế Âm.

Ở mức độ cạn, khi trái tim ta mở rộng với cảm thông, nhường nhịn, chịu thiệt thòi là chúng ta đã hiện một phần thân của Bồ tát Quan Âm rồi. Có thể chúng ta là ông bà nội, cha mẹ, anh chị... thế nhưng chúng ta không chỉ đơn thuần là những người thân trong gia đình, mà bên cạnh vai trò đó còn có một vai trò rất quan trọng là vị Bồ tát đối với gia đình. Bồ tát không ở đâu xa vời, Bồ tát ngay trong trái tim vẫn thường rung lên những nhịp thương yêu, kham nhẫn của quý vị nếu quý vị biết mở rộng lòng, mở cánh cửa tâm để đón nhận và ban tặng.

Chúng ta để cho tâm thức chìm nổi, rối bời ác niệm là địa ngục (cõi u minh), trong ta sống dậy, nhưng ngay lúc ấy chúng ta khởi lên một thiện niệm tức khắc Bồ Tát Địa Tạng hiện hữu. Nếu thực tập giỏi, chúng ta có thể làm cho Bồ tát Địa tạng bừng sáng, làm cho Bồ tát Quan Thế Âm có mặt liền ngay trong tâm ta, cho dù ta đang đắm mình trong buồn chán, sầu khổ, bất an, nghi hoặc...

Thế nào để làm đức Địa Tạng hiện lên trong lòng ta là địa ngục?

Thưa, không khó, chỉ vì chúng ta không chịu làm cho các Ngài phóng quang mà thôi. Địa Tạng đang trong ta mà ta không chịu quay lại vì bị đắm chìm trong lo âu, sầu hận. Rối bời trong ganh tị, giận hờn vu vơ... ta không nhận ra được những tâm hành cảm thọ tiêu cực ấy là sở hữu của ta, là đối tượng bị nhìn thấy, bị ta nhận diện: bị ta gọi tên, mời ra điểm mặt. Làm được điều giản dị này, liền

tức khắc nó (tâm hành, cảm thọ tiêu cực) là khách (đối tượng) mà ta là người chủ (chủ thể), khi ấy ta là Địa Tạng phóng quang soi sáng mười tám tầng địa ngục. Cùng lúc ấy năng lượng lành Bồ Tát Quan Âm hiện diện trong trái tim ta.

Bằng cách quán chiếu này, từng ngày một chúng ta không để cho sự thực tập bị gián đoạn thì việc mời năng lượng từ bi của Bồ tát Quan Âm có mặt trong ta không có gì khó cả, và lúc nào chúng ta cần là có Ngài đến ngay vì Ngài luôn kề cận bên ta. Thưa quý vị, khi ấy ta là năng lượng Bồ tát đang soi sáng tất cả tâm hành đang khởi lên trong ta. Là vắng trắng Phật hiện hữu vĩnh hằng trong hồ tâm của quý vị, là năng lượng từ bi, yêu thương của Bồ tát Quan Thế Âm luôn tràn đầy trong tim quý vị. Bồ tát Quan Âm đã hiện và, tâm ta đồng với tâm chư Phật.

CÓ MỘT VẮNG TRẮNG

Cuộc đời của đức Thế Tôn được ví như một đóa hoa vừa mới nở. Dù cách nay đã 26 thế kỷ, thế mà hương thơm giác ngộ vẫn còn tỏa ngát đến hôm nay, ngày càng lan xa, trải rộng thơm đến ba nghìn thế giới: “Nhất điểm mai hoa nhụy, tam thiên thế giới hương”. Thưa, tôi trích câu này trong Thiền Lâm Cú Tập để chia sẻ cùng quý vị vài điều rất dễ thương, vì rất gần với chúng ta và hơn hết là nó luôn theo ta.

Chúng ta nhìn thấy mặt đại dương tuy mênh

mông, sóng cuộn ba đào nhưng chưa bao giờ phản chiếu ánh trăng trong. Thế nhưng một vỏ sò bé nhỏ, cô đơn yên lặng trong hốc đá với một ít nước bên trong mà chứa cả không gian mênh mông, lồng lộng. Trăng sao, mặt trời, tia nắng... vẫn có mặt trong vỏ sò bé nhỏ ấy. Nằm ẩn mình khiêm nhường trong chỗ khuất, mảnh vỏ sò lạc loài không ai để ý nhưng hàng ngày với chút nước của trùng dương nó chiếu soi cả vũ trụ bao la. Điều này cho ta biết rằng: “Hoa mơ một chút nhụy. Ba nghìn thế giới thơm.

Hai câu trong Thiên Lâm Cú Tập, tôi vừa đọc lên nghe như thơ, nhưng không phải là thi ca gì trừu tượng, mà nó là điều rất thực trong đời sống. Đời người tu mà chúng ta không thực tập được điều tự làm cho mình tỏa hương lành, thì chúng ta chỉ lao xao một đời để cho ngày tháng trôi qua thật phung phí.

Chúng ta đến và đi trong nhân gian này, sự có mặt của mình ít nhiều cũng lưu lại một chút gì nơi người khác. Đời sống chúng ta lành, đẹp hay không thì vẫn lưu lại gần nhất là nơi con cháu mình, nơi người thân của mình, và nó cũng lưu lại trong bằng hữu của ta. Nếu tự trong ta có hương thơm, hương của nó sẽ tỏa ra rất rộng. Cũng thế, chúng ta dâng tặng cho người một niềm vui bằng sự quan tâm chăm sóc thì quả lành sẽ đến.

Thưa, tôi có bài thơ làm từ lâu, nói lên những cảm nghiệm của tôi về thân phận của con người trong

cõi nhân gian. Đây là những câu thơ như một lời tri ân gửi đến hai pháp hữu đã mất: Hai Sư Bà ở chùa Quan Âm (chùa ở Đà Lạt VN). Bài thơ đã may mắn được khắc lên bia mộ mà tôi chỉ nhớ có 4 câu:

*Một cánh nhạn vút ngang trời lạng lẽ.
Bong bóng nổi chìm biển cả mênh mông
Từ chân thân hiện ra cõi bụi hồng
Đến như mộng rồi đi như giấc mộng.*

Sự có mặt của chúng ta trong cuộc đời này như cánh nhạn lướt qua bầu trời rồi mất hút, không để lại dấu vết gì. Đại dương dậy sóng ba đào vẫn xô dạt vào ra, bọt bóng từng đợt nổi trôi nhưng rồi nó cũng trả nước về cho biển khơi mênh mông tĩnh lặng. Và ta đến đi trong đời cũng như bọt bóng, nổi chìm tan vỡ nhanh như trong mộng. Đời sống là giấc mộng. Một giấc mộng mơ: sống như mơ, ra đi như mộng và, chúng ta là sở hữu giấc mộng của chính mình.

Một trăm năm cho một đời người không đủ dài để cho ta rong chơi, kiếm tìm lao xao, mãi mê trong giấc mộng. Đến một ngày, khi quay nhìn lại mình thì: “Đời đã xanh rêu” (TCS). Ấy thế mà ngay khi còn sống, chúng ta nở làm tình, làm tội chính mình đến cả người chung quanh. Ta gây đau khổ cho mình, đọa đày những người quanh ta bằng những lời trách móc, chì chiết, giận hờn. Thưa, đời sống chúng ta không phải thờ bằng những điều ấy mà chúng ta còn thờ bằng tình

thương giữa chúng ta và muôn loài. Vũ trụ, thiên nhiên, cỏ cây, đất đá, trăng sao... là điều kiện cho ta sống, cho ta thở.

Có một vị thiền sư sống trong một cái thất bé nhỏ, rất nghèo nàn. Vật dụng không có một món gì có giá trị. Buổi tối nọ có tên trộm vào kiếm tìm nhưng chẳng thấy có gì để nó có thể lấy được. Nó tức giận hỏi: “Sao ông nghèo đến như vậy”. Vị thiền sư cười bảo: “Nếu anh hỏi xin ta, ta sẽ có cái để cho, tuy nhiên khi vào đây, anh không hỏi một lời. Anh lục lạo nên anh không biết ta có của cải.” Tên trộm hỏi: “Của cải đâu”? Vị thiền sư: “Của cải ta cất trong đây”. Ông chỉ vào ngực mình. Tên trộm to tiếng: “Thứ của đó tôi không xài. Tôi chỉ dùng của cải vật chất có thể đổi được cơm, gạo... chứ cái đó thì quên đi”. Vị thiền sư cười bảo: “Ta có của quý thì người không lấy, vậy ta tặng cho người những của rất bình thường”. Nói xong ông cởi hết quần áo tặng cho tên ăn trộm. Tên trộm ôm mớ quần áo của thiền sư ra đi. Vị thiền sư cười, bước theo và nhìn qua cửa sổ. Lúc ấy mùa đông ngoài trời rất lạnh nhưng qua song cửa, trên cao sáng rỡ một màu trắng: “Tiếc thay, ta còn có một vầng trăng mà không thể cho được người”. Và một bài thơ hài cú đã được ra đời ngay lúc ấy:

Tên trộm đi rồi

Để quên bên cửa sổ

Một vầng trăng soi .

(Thiền sư Nhật Royakyo. Nhật Chiêu dịch).

Những câu thơ thật đẹp và lãng mạn nói lên tâm hồn của một người đã thoát ra ngoài biên giới của đời sống thường; vật chất, áo cơm. Vị thiền sư trong cảnh trống không của túp lều chỉ đang thở, đang sống cùng màu trắng chiếu qua bên cửa sổ. Và chắc hẳn quý vị nghĩ đời sống của vị thiền sư này được nuôi dưỡng bằng không khí, hồn thì lơ lửng chín tầng mây, không thực tế. Sống bằng mây nước trắng sao và bằng thơ văn. Thưa, không phải như vậy, nếu đời sống chúng ta không có một chút hồn thơ bên trong chúng ta đã đánh mất đi phân nửa khả năng hân thưởng cuộc đời. Con người không chỉ sống bằng bánh mì, gạo cơm, nước uống. Chúng ta có được đời sống hôm nay, ngay từ những ngày đầu tiên là chúng ta đã được nuôi dưỡng bằng những cảm thọ êm dịu, ngọt ngào từ tình thương của mẹ. Những chăm chút, yêu chiều đã theo ta suốt đời, và sẽ còn theo ta cho đến ngày trút hơi thở cuối. Đến độ trưởng thành, trong những môi trường mà ta tiếp xúc, giao thiệp có những câu ta từng nghe nó theo ta mãi. Từ những hằn học, trách móc, đấng cay, đến những lời ân cần, vỗ về... đôi lúc tàn phá đời ta cũng như cho ta vị ngọt đến cuối đời. Thế nên, đời sống chúng ta không hẳn chỉ thuần bằng cơm ăn, nước uống.

Tính chất thi ca trong ta là sự rung động, sự cảm nghiệm của ta về cái đẹp, cái lành và sự chân thật. Trái tim của ta ngoài điều diệu kỳ là bơm máu vào ra để nuôi hình hài vật lý, trái tim còn đáng yêu hơn là âm thầm rung lên hòa điệu, ngợi ca vẻ đẹp của thiên nhiên, của tình yêu, và của vũ trụ.

Trong trái tim ta mà không có chất liệu thi ca thì ta chỉ là một bãi đất hoang dại, khô cằn, là vùng sa mạc chết. Tự bản chất đời sống con người đã là khúc hát, đã là bài thơ.

Tình cảm là một loại thi ca, và khả năng suy nghĩ cũng là một loại thi ca. Thế nên, vị thiền sư tặng hết những gì mình có, ngay cả đến mảnh vải che thân, chơ vơ đứng chịu lạnh ra nhìn trăng qua cửa sổ, rồi ngân nga: “Tên trộm đi rồi. Bỏ quên nơi cửa sổ. Một vầng trăng soi...”.

Nơi đây ngoài cảnh thơ mộng của đêm trăng, trời rất lạnh, vị thiền sư ngắm trăng và muốn tặng cho ta một vầng trăng, chứ không phải cái gì khác. Những câu thơ nói lên ý nghĩa này và tiếc cho tên trộm đã đi rồi. Nhưng điều chủ yếu sâu xa hơn là làm thế nào ta chiêm ngưỡng được vầng trăng của chính mình. Vầng trăng bên ngoài khi ẩn, khi hiện tùy theo ngày tháng vận hành, thủy triều lên xuống, nhưng nếu chúng ta giữ cho vầng trăng trong lòng mình vẫn còn thì dù đi đến nơi đâu, bất cứ giờ phút nào chúng ta đều có thể chiêm ngưỡng vầng trăng đang rực sáng trong ta. Vị thiền sư muốn tặng chúng ta mỗi người một vầng trăng trong chính mình, chứ không phải vầng trăng tỏa sáng trên bầu trời khuya đêm ấy.

Nói về trăng, trong thi kệ người xưa dùng những chữ: “Mãn nguyệt từ dung”, để xưng tụng tán thán dung nhan đẹp, lành, mát và sáng rỡ như một vầng trăng của đức Thế Tôn. Văn học kinh A

Hàm có ghi một chuyện nói đến sự lạnh mát từ bậc Giác Ngộ lan tỏa đến cả mọi loài chúng sanh.

Một lần nọ, một con chim cất nhỏ bị người ta rượt bắt, nó bay tìm nơi ẩn trốn, bay vào tay áo của Ngài Xá Lợi Phất, nhưng không hiểu sao nó thấy bất an, nó lại bay ra và khi tìm vào y của đức Thế Tôn thì nó nằm yên trong ấy, cảm thấy rất an bình. Đức Phật thấy vậy liền hỏi Xá Lợi Phất: “Này, xá Lợi Phất, con chim kia đã trốn được trong y của ông, sao nó lại bay ra, không ở lâu trong đó vậy? Xá Lợi Phất thưa: “Bạch Phật, tuy con đã chứng quả A La Hán nhưng thiện nghiệp của con chưa tròn, tập khí ác vẫn còn nên loài chim cảm được, nó không dám ở trong con. Trong khi năng lượng Ngài rất là lạnh mát và tỏa rộng, nên nó trú vào áo Ngài, nó cảm thấy an toàn”.

Thưa đại chúng, vàng trắng bên ngoài tuy sáng mát nhưng không mát bằng vàng trắng sáng ngời của ta ở bên trong. Vị thiền sư muốn trao cho chúng ta một điều là Ngài muốn cho chúng ta quay về nhận biết ngay trong ta có một vàng trắng, và khi nhận biết được thì đời sống chúng ta tươi mát, tự nhiên tỏa hương: Hoa mai một chút nhụy, thơm lừng đến ba nghìn thế giới.

Có những mức độ để chúng ta có thể chiêm nghiệm vàng trắng đang có mặt. Khi tu tập khá một chút, chúng ta có thể tiếp xúc với vàng trắng thiên nhiên bên ngoài, tiếp xúc với cảnh trí, với người. Nếu khéo thì chúng ta có niềm vui ngay

lúc bấy giờ trong trái tim mình. Nếu tu tập giỏi thì mọi đối tượng, mọi màu sắc, âm thanh đến với mình đều là niềm vui và hạnh phúc. Giỏi hơn nữa là chúng ta có thể tiếp xúc trực tiếp với khả năng chế tác niềm vui trong ta. Tự trong ta có thể làm cho lòng mình có niềm vui là quay về tiếp xúc trực tiếp với khả năng tạo ra niềm vui ấy, như khi nhìn thiên nhiên, đất trời ta thưởng lãm vẻ đẹp của thiên nhiên quanh ta. Và sâu hơn, ngay lúc ấy ta tiếp xúc với tạo hóa, hòa mình cùng với thiên nhiên bao la. Bước vào bên trong bao nhiêu, chúng ta cảm nhận ra được một điều là tự ta có năng lượng nhiệm mầu có thể chế tác được niềm vui và hạnh phúc. Chìm sâu hơn nữa, chúng ta an trú ngay nơi đầu nguồn của tâm. Đó là điều vị thiên sư muốn tặng chúng ta; tiếp xúc ngay nơi vàng trắng của chính mình.

Tất cả mọi thành công đều khởi đầu từ những bước ban đầu chập chững. Trường giang cuộn cuộn có được cũng bắt đầu từ những giọt nước đầu nguồn. Một đám cháy rừng mênh mông cũng bắt đầu bằng từ một đốm lửa nhỏ hay, từ một que diêm. Và tâm giác ngộ cũng bắt đầu từ công phu hành trì từng bước một. Hương thơm nếu tỏa rộng ba nghìn thế giới cũng chỉ từ chút nhụy của một cánh hoa mỏng manh.

Để qui chiếu lại, tất cả có được, thành tựu được đều từ chúng ta biết làm thế nào tiếp xúc được với năng lượng Phật tự có nơi chính ta. Và tiếp xúc được điều này, có nghĩa là tiếp xúc với vàng

trắng của thiền sư, tiếp xúc được với vũng nước trong lặng nơi vô sò, phản chiếu cả vũ trụ, không gian lồng lộng của chính ta, và làm cho ta tỏa ngát hương khắp ba nghìn thế giới.

Mong rằng quý vị khéo quay về nơi tự thể tâm Phật của chính mình an trú. Đừng bỏ quên vầng trăng đang sáng rõ trong tim của quý vị.

NHỊP CẦU TRÊN SÔNG NGÂN



*Pháp thoại tại Tu Viện Lộc Uyển.
Ngày 10-08-2008.*

Hôm nay theo lịch số của Đông phương thì chúng ta vẫn còn nằm trong tháng bảy. Theo truyền thống Phật giáo thì đây là ngày lễ hội lớn; lễ Vu Lan hay còn gọi là ngày xá tội vong nhân, cũng là ngày lễ Mẹ với những đóa hồng đỏ hay trắng được cài lên áo, mà nay đã trở thành gần như một truyền thống văn hóa rất đẹp. Ngày này những Phật tử thường tổ chức lễ để tạ ơn, tri ân Mẹ khi còn sống cũng như đã mất. Ngoài ra còn có một ngày khá quan trọng theo truyền thuyết Đông phương kể lại đó là ngày gặp nhau của Ngưu Lang - Chức Nữ.

Theo truyền thuyết thì Chức Nữ là con gái Ngọc Hoàng Thượng Đế yêu một người chăn trâu tên là Ngưu Lang. Tuy bắt tội con mình thương không đúng người (không môn đăng hộ đối), nhưng vì

con nên Ngọc Hoàng bằng lòng cho đôi trẻ lấy nhau. Khi được về sống bên nhau thì Chức Nữ bỏ bê công việc canh củi, dệt lụa, chàng Ngưu thì lười biếng không còn thiết tha chăn dắt đàn trâu. Vì hai vợ chồng phạm thiên điều nên càng thêm lý do để tức giận, Ngọc Hoàng buộc hai người phải xa nhau, ngăn cách bởi hai bờ sông Ngân; dòng sông như một dải lụa trắng mờ vắt ngang qua bầu trời, chúng ta có thể nhìn thấy mỗi đêm, không phải chỉ vào đêm Thất tịch, (ngày 7 tháng 7).

Chúng ta có thể hình dung đau thương biết ngần nào khi hai người đang yêu nhau mà phải xa nhau, một năm chỉ một lần được gặp mặt vào giữa đêm thất tịch trên cầu Ô Thước do lũ quạ kết thành một dòng sông. Và từ câu chuyện này, những câu thơ như một bài vè được truyền tụng trong dân gian ra đời:

*Tục truyền tháng bảy mưa ngâu.
Con trời lấy chú chăn trâu cũng phiền.*

...

Mưa Ngâu là mưa gì? Thừa, mưa có nhiều loại và tên gọi khác nhau, như khi nói đến mưa rào người ta nghĩ ngay đến mưa ở Saigon. Con mưa lớn ào đến rất nhanh rồi đi rất vội, nắng lại lên liền như chưa từng có mưa. Mưa phùn thường ở đất Bắc, miền Trung như Huế (ít hơn) thỉnh thoảng vào dịp Tết. Những chấm nước li ti như bụi phấn bay nghiêng nghiêng chưa đủ thấm ướt áo. Đặc biệt ở Huế có lúc mưa rả rích kéo dài cả tháng gọi là

mưa dầm. Và mưa Ngâu, trong văn học giải thích Ngâu là biến âm của Ngưu, thế nên ta có thể hiểu mưa Ngâu ở đây được xem như những giọt nước mắt của Chức Nữ, Ngưu Lang khóc cho thân phận ngang trái của mình trong đêm tương ngộ. Chuyện kể có thể là huyền thoại trong văn học Đông phương nhưng hầu như người Việt nào cũng biết. Và những câu như:

*Quân tại Tương giang đầu
Thiếp tại Tương giang vĩ
Tương tư bất tương kiến
Đồng ẩm tương giang thủy.*

Nói lên nỗi niềm của tuyệt vọng, của chia xa: Chàng ở đầu sông Tương, thiếp ở cuối sông. Nhớ nhau nhưng không gặp mặt. Chỉ cùng uống nước trong một dòng sông mà thôi.

Câu chuyện rất hay ở đây không phải vì truyền thuyết, vì huyền thoại ngày xưa trong văn học có mặt len lỏi vào xúc cảm con người từ mối tình giữa Chức Nữ và Ngưu Lang. Mà thực tế nó bàng bạc trong cuộc sống, trong tâm thức chúng ta hiện tại. Trên hành tinh này, với cuộc sống hiện đại, vấn đề truyền thông, sự nối kết, liên lạc tìm đến nhau rất là dễ, không mất bao nhiêu thời gian ấy thế mà giữa chúng ta, giữa những người thương nhau khó trùng phùng còn hơn đầu sông và cuối sông Ngân.

Ngày xưa, người ta phải chờ đến cả năm để được hưởng ân huệ tương phùng nhờ quạ bắc một nhịp

cầu thương yêu. Chúng ta với biết bao điều kiện vô cùng tiện ích như hiện nay, sự thiết lập truyền thông chỉ cần đưa tay bấm vào vài nút nhỏ là đã nghe giọng nói người thân, thấy được người thân. Ấy vậy mà chúng ta không làm được, lòng yêu thương vẫn còn là cái gì xa vời vợi. Với hận thù vẫn nằm trong tâm thức, bị chất liệu nghi kỵ đóng kín, bị ngăn chặn không thoát ra cho nên khi tình cờ đọc lại những câu chuyện xưa, chúng ta nhìn lại lòng mình thì trong ta đang có chàng Ngưu Lang, đang có nàng Chức Nữ. Dòng sông Ngân cách biệt giữa mình và người xa vô cùng. Nó ngăn trong ta sự đối thoại, nó ngăn trong ta sự tìm đến. Nó làm cho ta rơi lệ.

Và mưa Ngâu là hạt nước mắt của Chức Nữ - Ngưu Lang chăng? Chuyện xưa có thể là huyền thoại nhưng khi nghe chúng ta thấy lòng dâng lên chút cảm hoài, tội nghiệp. Nhìn lại mình thì cũng rất tội nghiệp cho chính đời sống mình, không thua gì Ngưu Lang, Chức Nữ. Chúng ta nhìn lại xem mình đã từng có những hạt mưa như thế hay không? Có là sông Ngân hay không? Mình có thiết lập được nhịp cầu nối liền hai tâm hồn với nhau dễ dàng hay chúng ta vẫn phải chờ đợi đến mỗi năm qua bắc nhịp cầu?

Tôi vẫn thường chia xẻ, yêu thương là nhu yếu của đời sống con người. Mình thương người hay muốn được người thương, muốn được đáp ứng cần có sự truyền thông. Loài người khi đạt đến được trình độ văn minh, xử dụng ngôn ngữ qua

âm thanh, ngôn ngữ đầu tiên là tiếng nói của yêu thương. Tiếng bập bẹ trẻ thơ khi còn nằm trong nôi, trên võng là tiếng gọi thương yêu. Tiếng mẹ, tiếng cha đầu đời bao hàm nghĩa dịu ngọt này. Ấy thế mà năm tháng lớn dần, ngôn ngữ ấy rời khỏi tầm tay, trôi tuột mất. Nếu yêu thương, được yêu thương là cần thiết trong đời sống con người, ai cũng tự hào mình có người thương, (có người thương mình), được mình thương nhưng đôi lúc ta hãy tự hỏi mình đã biết thương hay chưa? Điều này mới thật quan trọng.

Nhìn vào đời sống người tu, thì họ đâu giàu có gì về lãnh vực tình cảm. Không gia đình, không con cái làm sao biết được thế nào là tình yêu nam nữ, làm sao biết được các bậc cha mẹ đã nhọc nhằn, hy sinh, nuôi dưỡng thương yêu con cái đến thế nào? Thế nhưng nếu với một chút tuệ giác chúng ta có thể nhìn sâu vào vấn đề muôn thủa là làm thế nào để thương yêu?

Tôi đọc những câu kệ trong kinh Lăng Già để tặng quý vị thiền sinh nhân ngày lễ mẹ, nhân ngày lễ xá tội vong nhân, và mời quý vị bước vào:

*Thế gian ly sinh diệt
Do như hư không hoa
Trí bất đắc hữu vô
Nhi hưng đại bi tâm.*

Bài kệ trong Kinh sẽ đưa chúng ta đi vào vấn đề cần chia sẻ là chúng ta thương yêu nhau như thế

nào? Làm thế nào để đời sống chúng ta có hạnh phúc? Làm sao cho nhân gian bớt đau khổ vì chiến tranh, hoạn họa và làm cho đời sống trên quả đất này; những con người sống chung với nhau dễ thương hơn, hài hòa hơn mà không cần đến phương tiện như mượn đến quạ đen (ô thước) bắc nhịp cầu hiểu và thương đến người kia. Thương yêu là một tình cảm rất tự nhiên, đôi khi mang đặc tính thiêng liêng nên khi tình thương có mặt chúng ta không cần đến một phương tiện gì để liên lạc, để tỏ bày. Tự nó đã có ngôn ngữ riêng của nó; ngôn ngữ của trái tim. Và đối tượng liền cảm nhận được.

Bồ tát Đại Huệ đã cung kính xướng lời tán thán trước đức Như Lai 4 câu kệ tôi vừa trích dẫn (tạm dịch):

*Là thế gian sinh diệt
Vĩ như hoa bư không
Trí chẳng thấy có không
Mà khởi tâm đại bi.*

Nếu khi ta đọc những lời này bằng trái tim rung lên niềm xúc cảm thật sự thì nhận ra pháp môn thực tập của các vị Bồ Tát cũng là của chính ta: “Xả ly chấp thủ sự sinh diệt của thế gian, nhận chân nó như hoa đốm giữa hư không thì thành tựu trí tuệ không sờ đắc. Lúc ấy, ta mới có khả năng khởi tâm yêu thương rộng lớn.”

Yêu thương là một cảm thọ bao gồm hai lãnh vực; tâm hồn và vật chất. Đời sống lúc nào cũng có hai

mặt phải và trái, thế nên tình cảm của con người cũng có phần cạn, phần sâu của nó. Yêu thương như tình cảm nam nữ tìm đến nhau trong cuộc sống nếu không khéo chăm sóc, nuôi dưỡng và thăng hoa thì chỉ là mức độ cạn của nhu yếu tình dục. Bước vào thêm một chút là tìm đến sự cảm thông và đồng điệu. Sâu hơn nữa là đến với nhau bằng cung bậc của đời sống tâm linh. Càng đi vào sâu bao nhiêu trong chiều hướng tâm linh thì càng vi tế, càng bền bỉ bấy nhiêu. Hình hài chúng ta theo thời gian vô thường, nhưng tình cảm này vì là một loại cảm thọ nên có thể đến đi, thay đổi nhưng không mất. Tình cảm khi đi vào vi tế thì không còn cái bóng bên cạnh. (trong hạnh phúc đã có mầm khổ đau, trong sum họp đã có chia ly...), điều này luôn đúng dù ở mặt vật lý hay tâm lý; từ cạn nhất cho đến sâu nhất.

Chúng ta có khi nào tự hỏi tình thương mình tặng cho người có đúng cách, và biết cách thương hay chưa? Tình thương ta gửi đến người có phải là quà tặng? Hãy làm một thử nghiệm nhỏ như khi tình thương được cho đi nhưng đối tượng thể hiện sự không đón nhận, hững hờ thì ta sẽ nổi lên sân hận tìm cách làm khổ người thì, đó không phải là quà tặng, mà chúng ta chỉ mong muốn được đáp lại. Thế thì tình thương của ta có phải là tình thương bất vụ lợi, trong trắng? Hay chỉ là một món hàng đổi chác, lại qua. Nếu chúng ta thực tập để tình thương của mình là quà tặng thì cái bóng bên cạnh của sự thương yêu như ganh ghét, giận hờn không thể có mặt.

Nếu trong tâm thức luôn là những bóng mờ che khuất yêu thương, như cái bóng của yêu thương là giận hờn, cái bóng của yêu thương là thù hận thì rõ ràng ta chưa biết thương, ta chỉ là người đi xin mà chưa phải là người ban tặng. Và đối tượng kia chỉ là chỗ cho ta nương tựa, là điều kiện cho ta làm đầy đời sống tình cảm trong ta. Ta luôn kiếm tìm chỗ nương tựa như con cái, vợ, chồng, thầy, bạn... để bớt cô đơn, bớt sợ hãi nổi trống vắng trong ta. Ta như loài dây leo bám, quấn chặt vào bất cứ một thân cây nào có thể được để cảm thấy hạnh phúc. Điều này sẽ đưa đến nỗi bất hạnh vì được phát sinh từ nhu yếu đối tác, chúng ta không xem tình yêu thương như là quà tặng mà là một món hàng cần sòng phẳng qua sự trao đổi hay nương tựa, cần đến sự quan tâm, hồi báo từ người.

Hạnh phúc từ tình thương được ban phát qua sự mong cầu, có điều kiện hay trao đổi không là tình thương có phẩm chất cao quý vì, nó được vay mượn, mà những gì ta đi vay mượn thì không bền; cần phải trả hay bị đòi lại. Nếu không thực hiện được điều sòng phẳng này, sầu khổ đến thì hạnh phúc, yêu thương làm thế nào có mặt? Nhưng khi trong ta nghĩ về người với tâm trong sáng, muốn làm một điều gì đẹp, lành gửi đến đối tượng thì, trái tim và tấm lòng đã được tỏ bày mà không cần một điều kiện gì bên ngoài tác động. Đây là những điều chúng ta cần thực tập để tặng đến mọi người tình thương có phẩm chất đích thực.

Bước mở đầu làm cho yêu thương có phẩm chất là làm thế nào cho chính ta không thấy bị cô đơn, bị bất an. Không cảm thấy cần có nhu yếu hướng ra bên ngoài tìm cầu, thì chúng ta sẽ thấy đời sống mình đầy vũng chãi. Thực hành được điều này ngay trong đời sống gia đình là ta làm cho yêu thương tỏa rộng đến mọi người, làm cho gia đình tràn đầy năng lượng của hạnh phúc. Nếu trong mỗi chúng ta trên hành tinh này, đều làm được điều này, thì chúng ta không cần văn bản, điều kiện, khế ước gì để chấm dứt tranh dành, chấm dứt hận thù, chấm dứt chiến tranh. Loài người sẽ sống hài hòa trong thái bình và an lạc.

Từ ánh sáng đạo Phật chúng ta nhìn lại, nếu yêu thương trong ta ngấm ngấm chất liệu hận thù thì hãy xem chừng, tình thương đó của ta không phải là quà tặng. Thương yêu đã có mặt trong trái tim ta từ lúc ta còn bé, thế nhưng đôi khi chúng ta quên điều căn bản nhất của đời sống nên đã làm nó biến dạng. Dùng tuệ giác của những đức Thế Tôn soi sáng và dạy cho ta nhận diện vấn đề chúng ta hiện có, không có nghĩa là ta cần làm mới gì thêm, không có nghĩa là cho thêm chúng ta cái gì, mà chỉ là nhìn lại tình thương đang có trong ta.

Nếu quý vị từng thực tập để thương yêu là tặng phẩm cho nhân gian thì chắc chắn cái bóng tiêu cực của yêu thương như tị hiềm, giận hờn... không có khả năng hiển lộ. Hạnh phúc chân thật đến khi ta cho không điều kiện, không cầu mong đền

đáp. Ta trải rộng tình thương như hoa đưa hương, không khởi chút mong đợi mà chỉ biết hiến dâng: “trí bất đắc hữu vô, nhi hưng đại bi tâm”. Đây chính là điều quan trọng để chúng ta lấy đi được khoảng cách giữa mình và người. Hãy thực tập mở rộng lòng để giữ liên hệ yêu thương với tất cả mọi người.

Thông thường chúng ta hay trốn chạy; trốn chạy sự thật, trốn chạy nỗi khó khăn của lòng mình, của chính nội tâm mình. Ngoài ra chúng ta còn trốn chạy trong công việc. Tìm bận rộn trong công việc, bù đầu 12 tiếng một ngày để tìm quên dù nhu yếu đời sống không cần chúng ta phải đầu tư thì giờ đến nhiều như thế. Nhưng vì khó khăn của đời sống gia đình, nỗi buồn phiền của chính tự tâm, ta liệng mình vào công việc với hy vọng có thể làm ta quên đi những vấn đề mà ta phải trực diện, không có người chia sẻ.

Chúng ta luôn mời gọi nghĩ suy có mặt trong tâm thức ta, đây cũng là một hình thức của sự trốn chạy. Ta chưa bao giờ bằng lòng với những lúc ngồi yên, những giây phút lặng lẽ của tâm. Hết chuyện quá khứ tràn về, ta lại nghĩ đến ngày mai... Điều này rất phổ thông trong đời sống chúng ta, ai cũng đều biết trốn chạy trong những suy tư bởi bởi của tâm thức. Ngay bản thân tôi, sống trong môi trường tu viện, được giảm đi nhiều lo âu, có nhiều thì giờ để tu tập; không lo ăn mặc, không lo chuyện bon chen bên ngoài nhân gian, không lo chuyện tiền bạc... Ấy vậy mà tôi vẫn không hài

lòng với điều kiện đang có. Tôi vẫn kiếm ra trăm điều, ngàn chuyện để bận bịu, để lo âu. Tôi kể chuyện nhỏ như chuyện uống trà; chưa bao giờ trong một buổi uống trà, khi ngồi với thầy Việt Nam, mà tôi không nói chuyện gì (nhìn lại bao nhiêu năm đi qua ở đây, tôi không thể yên lặng hoàn toàn, không thể không nói một tiếng nào khi ngồi với quý thầy), nhưng nếu ngồi với một thầy Tây phương, tuy tôi không biết tiếng Mỹ, thầy kia không biết tiếng Việt thế mà tôi cũng kiếm ra chuyện để nói. Rất là lạ.

Từ kinh nghiệm cá nhân nhìn lại, khi không nói được với người bằng ngôn ngữ lúc tiếp xúc ta thấy ngột ngạt ra sao, thì khi không nói thì thâm bên trong, ta càng thấy bức xúc, khó chịu hơn nhiều. Nên trong ta khả năng nói thì thâm là điều rất tự nhiên. Nói như thế để chứng minh một điều là chúng ta luôn có khuynh hướng làm đầy lòng mình bằng những than thở, vui buồn, sầu khổ, bất an, giận hờn, ganh tị... nếu không thì cũng bằng ý thức nổi lên tuy không thấy nhưng rõ ràng nó như dòng thác, như sóng cồn tuôn chảy trong tâm thức ta. Đó là điều chúng ta thường hành xử, và khi những điều đó có mặt, với cái nhìn của đức Phật thì ta chưa biết thương yêu.

Thương yêu muốn có phẩm chất thực sự chắc hẳn là ngược lại với quan niệm thông thường của chúng ta. Có nghĩa chúng ta hãy nhìn tất cả sống chết, mất còn, được thua, thành bại, hạnh phúc hay khổ đau nhân gian như hoa đốm phát phơ

bay, hư ảo chứ không có thực. Người nào chứng nghiệm được điều này thì người ấy sẽ làm cho lòng mình thương yêu thực sự có mặt tràn đầy; lúc ấy mới có thể ban phát cho người.

Khi trong ta có phẩm chất thương yêu, là tiếp xúc với bất cứ người nào mà tâm không khởi lên những thành kiến, tư kiến. Nhìn một người bằng cái nhìn rạng rỡ, thấy được rằng họ sao giống mẹ mình, bố mình ngày xưa, đáng yêu, đáng kính và dễ thương là tình cảm yêu thương trong ta đang từng bước đến gần đối tượng, ta thực sự đang lấy đi khoảng cách giữa mình và người, liên hệ yêu thương đang thực sự có mặt. Rõ ràng trong ta năng lượng yêu thương, bình an tỏa rộng làm nên đời sống hạnh phúc cho chính ta và người chung quanh.

TRÂN QUÝ TÙNG HỒI THỞ



*Pháp thoại tại Chùa Phật Tổ.
Ngày 11-05-2008.*

Hôm nay tôi xin kể một câu chuyện rất hay trong Tiểu Bộ Kinh để chúng ta cùng chia sẻ về các pháp môn tu. Mong rằng khi nghe xong, quý vị sẽ đem về thực tập để cuộc sống của mình được hạnh phúc và an lạc.

Có một vị tỳ kheo cư trú gần bờ biển, và Thầy tu rất giỏi nên được cả thôn làng cúng dường đến Thầy đầy đủ không thiếu một vật dụng gì. Thầy nghĩ chắc mình đã chứng được quả Thánh chẳng (quả vô lậu, A La Hán). May mắn cho vị Thầy là có một vị thiên nhân hiện xuống cho biết, (trong kiếp quá khứ vị thiên nhân là bà con với vị thầy): “Thưa Thầy, thầy chưa chứng quả gì hết”. Vị tỳ kheo kia nghe vậy giật mình, rất là kinh ngạc và hỏi: “Thưa thiên nhân, ai trên cõi đời này đã từng chứng quả A La Hán, hay đang đi trên đường chứng Thánh

quả”? Vị thiên trả lời: “Có một người, đó là đức Thế Tôn ở thành Xá vệ, người đã thành đạt Thánh vị A La Hán. Ông nên đến đó để tham học với Ngài”. Vậy là vị tỳ kheo ôm bát tới thành Xá Vệ.

Lúc ấy, đức Thế Tôn đang đi vào làng khát thực, và Ngài Sona (tên vị tỳ kheo) rất nôn nóng nên đi theo bên cạnh đức Thế Tôn thưa: “Bạch đức Thế Tôn, xin Ngài từ miễn dạy cho con tu học”. Đức Phật nói: “Không phải thời Sona ạ”. Thế nhưng ông vẫn đi theo bên chân đức Phật. Lần thứ hai ông thưa: “Xin Ngài từ bi dạy cho con phương pháp để tu học.” Đức Phật lại bảo: “Không phải thời Sona”. Cho đến lần thứ ba cũng thế, thầy năn nỉ: “Xin Ngài từ bi dạy cho con phương pháp để tu học, để con có thể chứng đạt Thánh quả A La Hán”. Lần thứ ba này sau khi Thế Tôn thọ trai xong rồi nên Phật bảo: “Đúng thời rồi Sona, ta sẽ dạy cho ông”. Và đức Phật thuyết một bài pháp rất ngắn:

“Sona nên biết: khi nào với cái thấy chỉ là cái thấy, với cái nghe chỉ là cái nghe, với cảm thọ chỉ là cảm thọ, với cái thức tri chỉ là cái thức tri. Ông an trú được như vậy thì đoạn dứt được sầu khổ, bất an hiện đời và chứng quả A la Hán”.

Đức Thế Tôn chỉ dạy một câu rất ngắn như thế, nhưng Ngài Sona là một người rất ham tu, nên nghe lời Phật dạy xong, Ngài liền ngồi dưới bóng mát của một cội cây bên đường thiền tọa. Sau đó thì tâm Ngài rạng ngời, tỏa sáng do vì đã thể nhập được lời dạy của đức Thế Tôn. Ngài ôm

bát về, trên đường về chẳng may bị bò húc chết.

Đức Thế Tôn sau khi khát thực xong, trên đường trở về tịnh xá, thấy xác của Tỳ kheo Sona, Ngài bảo các vị tỳ kheo: “Các ông hãy để xác thầy Sona lên chõng tre, hỏa thiêu xong rồi rải tro đi. Đây là bạn đồng tu của các ông, vị bạn đồng phạm hạnh của các ông vừa mới ra đi”. Sau khi làm tang lễ vị tỳ kheo xong, các thầy vân tập lại bên cạnh đức Thế Tôn bạch: “Bạch Thế Tôn, vị tỳ kheo này vừa mới xuất hiện, học với Như Lai có vài câu rồi ra đi, vậy có thể nhập Niết Bàn được không. Đức Phật nói: “Tỳ kheo Sona đã dứt sạch hết lậu hoặc, chứng Thánh quả A La Hán và đã vào Niết Bàn”.

Câu chuyện ngắn này cho chúng ta đôi điều về bài học của sự thực tập. Ngài Sona chỉ trong một lần nghe bài dạy ngắn của đức Thế Tôn thế mà Ngài quán chiếu đã thành công. Điều này rất quan trọng và rất cần cho chúng ta học và thực tập lời Phật dạy.

“Cái thấy chỉ là thấy, cái nghe chỉ là nghe, cái cảm thọ chỉ là cảm thọ, cái thức tri chỉ là thức tri. An trú nơi pháp quán ấy thì có thể thành đạt an lạc”. Tất nhiên an lạc của chứng nghiệm Niết bàn, chứng nghiệm giải thoát còn xa, nhưng điều chúng ta cần làm trong đời sống bình thường là làm cho sầu khổ, buồn giận... rụng rơi. Thực tập được như vậy, chúng ta có thể sống giữa cuộc đời, giữa lòng người đầy khó khăn, phiền phức, bất toàn... mà vẫn an nhiên được.

Chúng ta hãy thực hành ngay trong cuộc sống thường nhật. Vào những ngày rảnh rỗi, hãy dành một ít thì giờ, quý vị ngồi yên, toàn thân thư giãn và để ý đến hơi thở của mình. Hơi thở vào, hơi thở ra. Phương pháp thực tập đơn giản, gần nhất là nhận biết hơi thở đi vào, đi ra bên trong cánh mũi. Chỉ nhận biết, quan sát hơi thở vào, hơi thở ra như vậy mà không để ý thức hay nghĩ suy gì về hơi thở cả (hơi thở dù dài, dù ngắn, dù mau hay chậm...). Chỉ đơn thuần nhận biết, thưởng thức từng hơi thở của mình vào, ra thay vì thưởng thức cái bánh, ly sữa.

Thưa, mọi thưởng thức về vật chất cho ta niềm vui, lạc thú đều là phù phiếm ở bên ngoài. Hãy quay về thưởng thức cái bên trong mình đang có; hơi thở của chính mình. Khi biết quay về để thực tập nhìn hơi thở, điều đầu tiên là quý vị sẽ làm cho hơi thở mình càng ngày càng nhẹ đi, làm cho hơi thở mình ngày càng có phẩm chất; nuôi dưỡng thâm tâm, đẩy lùi được tật bệnh, và có công năng rất kỳ diệu là thanh lọc được tâm mình. Khi tâm mình xao xuyến bất an, chỉ cần làm một điều là đem tâm về an trú nơi hơi thở, nhận biết rõ ràng hơi thở đi vào đi ra là chúng ta tự trị liệu được tất cả tật bệnh của thân và tâm. Ví như nếu có người đưa đến ta chuyện bất an, buồn giận, chúng ta có khả năng làm được hai điều cùng lúc; đầu tiên là chúng ta ngồi yên lặng, tâm thật bình tĩnh để nghe, thứ đến, tất cả những lời nói kia có đi vào trong tai ta, ta để như gió đi ngang qua lưới. Đó là cách tu Bồ Tát hạnh. Nếu

có một người cho ta trút hết nỗi khổ đau và chịu khó nghe ta chia sẻ, thì ta đâu cần làm gì nhiều mà cũng làm cho tâm ta nhẹ lại, nỗi khổ vơi đi dần dần tan biến mất.

Những điều này là những gì xảy ra thường xuyên trong gia đình mỗi chúng ta. Thực tập được hạnh Bồ Tát này là ngồi yên lắng nghe những gì đối tượng muốn nói với mình, nhưng thực sự trong ta đang lắng nghe từng hơi thở của mình, từng cảm thọ của mình đang sinh khởi. Trong ta “sự nhận biết” đang có mặt chứ không phải đang lắng nghe những buồn phiền, giận hờn người kia đang trút lên mình. Thế thì chúng ta đã có một phương pháp tuyệt vời là giúp người kia giải tỏa được nỗi buồn giận và đồng thời làm cho năng lượng tích cực của mình dâng lên hóa giải được những tâm hành tiêu cực trong đời sống: *“Hãy nghe như chỉ là nghe, thấy chỉ là thấy, cảm thọ vui buồn chỉ là cảm thọ vui buồn”*, mà đừng tưới thêm những gì của ý thức đi vào nữa cả. Đây là phương pháp rất nhiệm mầu cho chúng ta thực tập và chỉ cần thực tập ngắn ấy thôi cũng đủ làm cho ta, đời sống gia đình ta, người thân quanh ta là niềm vui, là an lạc.

Tôi kể chuyện một cụ bà Phật tử có niềm tin vào Tam bảo rất lớn. Khi qua Mỹ, vì lớn tuổi nên bà không làm gì được nên bà bỏ thời gian mấy mươi năm nương vào chùa vừa để tu tập, vừa làm công quả cùng những việc từ thiện xã hội (lượm lon, chai... dành dụm gửi tiền về Việt Nam cúng dường chùa, cho người nghèo...). Nhưng bệnh tai biến

mạch máu não bắt ngờ ập xuống đời bà, con cái lo chăm sóc bà tận tình cho đến ngày bà đi đứng lại được nhưng những ngày gần cuối đời, tánh tình bà thay đổi hoàn toàn. Bà trở nên rất hung dữ, vung vãi những lời thô ác, không một ai khuyên nhủ rầy la gì được hết. Bà không còn là người đàn bà của những ngày ở trong chùa nữa. Điều này chứng tỏ cho chúng ta biết nghiệp thức của ta không phải dễ chuyển, nó nằm yên đáy do vì không có điều kiện phát tiết. Những hạt giống bất an, buồn giận, những lời nói của người xúc phạm mình, đã gieo vào và nằm sâu trong tâm thức mình, ngay lúc này mình không nhận diện được nó, nhìn vào nó để biết, để chuyển hóa thì đâu cũng vào đấy, vẫn còn nguyên những tập khí xưa cũ. Rồi sẽ có lúc ý thức mình không đủ mạnh để chế ngự nên mình mở miệng ra nói những lời rất thô tháo với người. Chúng ta hãy thực tập trị liệu bằng cách là đem tâm an trú ngay nơi hơi thở, ý thức hơi thở vào, hơi thở ra là tất cả những cảm thọ vui buồn, bực bội sẽ theo hơi thở từ từ tan biến, không còn gì trong tâm thức.

Do vậy, việc tu tập của chúng ta là phải làm ngay từ bây giờ, tu tập phải được thực hành ngay trong lúc chúng ta còn khỏe mạnh, bình thường. Ta nên dành một ít thời giờ để tu tập. Sự thực hành phải đến với ta nhiều lần trong một ngày. Mỗi ngày chúng ta hãy khéo quay về tìm những cơ hội để tu tập bằng cách ngồi yên, để ý đến hơi thở vào ra của chính mình.

Bước vào phương cách thứ hai, chúng ta có thể đặt tay lên bụng ý thức hơi thở vào bụng phồng lên, thở ra bụng xẹp xuống. Đây là phương thức rất mâu nhiệm. Nó làm cho thân ta yên, tâm ta yên, và làm cho hơi thở chúng ta ngày càng nhẹ. Quý vị sẽ dùng được những bất an, nghi hoặc, buồn giận, dùng lại được những lời nói gây tổn thương người. Dĩ nhiên sự thực tập này sẽ tạo được thiện nghiệp rất lớn, để khi ra đi rồi chúng ta sẽ trở lại trong hoàn cảnh tốt đẹp hơn, có được hình hài mới xinh đẹp hơn. Năng lượng thiện lành này của tâm sẽ lan tỏa đến thế hệ con cháu chúng ta.

Ai rồi cũng đến rồi đi trong đời như giấc mộng. Nếu không khéo tu tập thì trong giấc mộng đời người chúng ta sẽ chuốc lấy bao khổ đau, phiền lụy cũng như rót vào thân tâm những giọt nước ô nhiễm, cấu uế, độc hại. Chúng ta hãy như Ngài Sona ngày xưa chỉ nghe một câu ngắn của đức Phật: “Trong cái thấy chỉ là thấy, trong cái nghe chỉ là nghe, trong cảm thọ chỉ là cảm thọ, trong sự suy nghĩ chỉ là sự suy nghĩ” mà ứng dụng trong sự thực tập. Pháp môn này ngày xưa các bậc thầy đã từng thực tập, và chúng nghiệm được quả Thánh.

Chúng ta hãy thực tập để chúng nghiệm được niềm an lạc ngay trong cái thấy, cái nghe, cái nhìn... bằng sự quay về an trú trong hơi thở của chính mình. Thực tập thường thức hơi thở của mình từng ngày, và ngay lúc ấy tất cả những gì có mặt trong ta, cuộc sống ban cho ta đều là quà tặng hạnh phúc. Hãy trân quý từng phút, từng giây hơi thở của mình.



TRỊ ÂN VẠN LOẠI



*Pháp thoại tại Chùa Phật Tổ.
Ngày 12-08-2008.*

Hôm nay là ngày 23, tháng 12 âm lịch, một ngày gần cuối năm. Người Việt chúng ta theo tục lệ thường lấy ngày này để đi tảo mộ và cũng là ngày đưa ông Táo về trời. Đây là một trong những nét đẹp của văn hóa Việt Nam. Hầu hết mọi gia đình dù miền quê hay thành thị không bao giờ quên lo chăm sóc mồ mả tổ tiên, ông bà như làm cỗ, quét dọn thật sạch sẽ (gọi là chạp mả) trong ngày này. Đồng thời, họ cũng không quên mua nhang đèn, bánh kẹo cúng đưa ông táo về Trời; tâu trình mọi điều tốt, xấu trong năm cũ cho Ngọc Hoàng theo quan niệm, niềm tin nhân gian mà lâu dần đã trở thành truyền thống. Và chùa, tự viện ảnh hưởng truyền thống văn hóa đặc thù này, cũng làm tờ sơ dài tâu trình mọi việc trong năm của già lam, tự viện.

Ngày xưa người dân Việt quan niệm mọi nhà đều có một vị Thần trong nhà bếp, chủ trì việc nấu nướng từ lửa; đó là Thần táo. Khi còn ở thời cổ sơ, con người đã tìm kiếm ra lửa cũng là lúc nền văn minh bắt đầu có mặt. Đồng thời có những dân tộc tin tưởng và tôn xưng lửa như một vị Thần; thờ kính, lễ lạy. Từ lửa, thức ăn được nấu chín, trải qua quá trình nướng, luộc... làm thuần hóa những độc tố trong thức ăn để cơ thể con người có thể tiếp thu dễ dàng hơn, và kéo dài thêm thọ mạng. Lửa mang hơi ấm, mang sức sống cho hành tinh, đồng thời mang niềm vui, sinh khí cho con người. Trong những hội hè, tế lễ thuộc mọi truyền thống dù Đông hay Tây, người ta thường hay tổ chức những vũ hội, ca hát, nhảy múa quanh ánh lửa hồng thâu đêm.

Nhưng thực tế nhất, gần chúng ta nhất là cái bếp trong mỗi gia đình. Đó là nơi chế tác hạnh phúc, nơi tạo ra niềm hưng phấn, sự rạng rỡ trên gương mặt mọi người khi quây quần trong buổi ăn tối đầm ấm cùng gia đình, với những thức ăn nóng, lành được nấu chín từ ông Táo, do ông Táo mang lại. Do vậy, người Việt mỗi năm vào ngày 23 đều cúng ông Táo hay bếp lò là điều rất tự nhiên đã trở thành thông lệ. Và được giữ gìn cho đến ngày nay như một tri ân, biết ơn nguồn hơi ấm đã đem đến một phần hạnh phúc, một phần cho sự trường tồn của con người. Cho nên trong những nghi lễ nhân gian, đối với người Việt Nam đây là dịp để thể hiện điều đẹp nhất là lòng biết ơn hay tri ân.

Tri ân được xem như một đức tính làm nền cho phẩm chất đạo đức con người, cho xã hội dù xã hội văn minh hay chậm tiến, nghèo đói hay trù phú. Một người mà trong trái tim của họ không có niềm tri ân; tự cho mình không cần nhờ cậy ai, không mang ơn ai thì trong đời sống họ là những người tiêu biểu cho sự bội bạc, vô ơn, và chắc chắn họ là người bất hạnh chứ không thể hạnh phúc được.

Hãy sống với niềm tri ân rất lớn trong trái tim mình. Từ lòng biết ơn, tự chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Niềm hạnh phúc đó được thể hiện qua việc quần tụ người trong cùng họ tộc lại với nhau đi tảo mộ, làm lễ cúng ông bà tổ tiên, lễ cúng đưa ông Táo về trời vào ngày cuối năm với niềm vui như ngày hội; niềm vui của sự tri ân và tạ ân.

Hôm nay, tôi xin gửi đến quý vị một truyền thống văn hóa rất đẹp của sinh hoạt trong gia lam. Đó là lễ thù ân. Mỗi tháng hai lần vào ngày lễ tụng giới 14 và 30, trước khi tụng giới bản, quý thầy, quý cô đều lạy xuống làm lễ thù ân. Những lạy này nói lên lòng biết ơn, đền đáp lại công ơn của muôn người, muôn loài mà mình đã thọ nhận. Tất cả có 24 câu đọc lên nghe rất xúc động khi lạy nhưng tôi tóm lược ngắn lại còn 5 lạy. Xin chia sẻ để quý vị có thể thực tập những lạy thù ân này.

Lạy thứ nhất:

Thông thường sau khi lễ Phật xong, chúng ta xuống lên câu: “Đệ tử chúng đẳng nguyện đại vị

thiên địa phú tải chi ân, nhật nguyệt chiếu lâm chi đức. Nhất tâm đánh lễ thập phương thường trú Tam Bảo”: Đệ tử chúng con xin vì ơn lớn của đất trời che chở. Đức rộng của Nhật nguyệt chiếu soi. Nhất tâm đánh lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương.

Lạy xuống một lạy đầu tiên chúng ta tạ ơn lớn trời che đất chở, đã nâng đỡ từng bước chân mình. Chúng ta tri ân nhật nguyệt soi sáng hành tinh này, làm nên sự sống không phải cho chỉ riêng ta mà còn cho vạn loại chúng sanh.

Thưa quý vị, hãy tưởng tượng nếu hành tinh xanh này không có ánh mặt trời thì sẽ như thế nào? Chúng ta không có ánh sáng, không có cơ hội tiếp xúc với ánh nắng, với hơi ấm chắc chắn chúng ta không có năng lượng cho đời sống vận hành. Chỉ vài tháng mùa đông ảm đạm kéo dài, tự trong ta đã nghe lòng chùng xuống, nỗi buồn chán kéo đến làm cho ta cảm thấy ủ ê, không còn sinh lực. Và không có ánh nắng mặt trời chắc hẳn sẽ không có sự sống trên quả đất này. Chúng ta đang ở nơi đây, quanh năm nắng ấm nên không cảm nhận được những tia nắng là tuyệt vời, không thấy mặt trời ban rải ánh sáng, trao tặng hơi ấm vô tận là niềm hạnh phúc. Ví thử hành tinh này chỉ ngừng quay trong một đêm thôi, chúng ta dừng lại trong đêm đen chỉ 24 giờ thôi, nỗi thê lương, sợ hãi sẽ đến với ta kinh hoàng như thế nào.

Ngoài mặt trời ta còn có cỏ cây, đất đá. Tất cả mọi loài; con người, cầm thú, cỏ cây... phần lớn đều từ lòng đất từ đất mà nảy mầm, sinh sôi, phát triển, và tồn tại. Ta sinh ra từ đất, đất như vòng tay bao la rộng mở của mẹ; che chở, nuôi dưỡng, nâng đỡ ta cũng là nơi chốn cho ta trở về. Đất chưa hề từ chối con người, chưa bao giờ than mệt mỏi vì con người. Đất chịu đựng, bao dung tiếp nhận con người với tình yêu thương của người mẹ, nên chúng ta thường hay nghe nói đến hai chữ đất mẹ. Đức Phật cũng đã từng dạy chúng ta phải thực tập sống như đất, thực hành những hạnh của đất: nhẫn nhục và bao dung. Ôn của đất lớn vô cùng. Chúng ta đang hưởng thụ mà quên đi nguồn ban cho ta chất liệu dinh dưỡng, sự sống. Đây là món quà vô cùng hào phóng do Trời, Đất thiên nhiên ban tặng cho con người trên hành tinh này.

Thưa, nếu không có năng lượng của mặt trời, hơi nóng sưởi ấm muôn loài, không có cây cỏ, thực vật vươn lên từ đất chúng ta sẽ không có lương thực để sống còn. Vì vậy, bài học đầu tiên chúng ta cần phải học là hạnh vô ngã, đức vị tha, sự hiến tặng. Làm được điều này là chúng ta đang tự làm mới mình, làm cho đời sống mình thêm giàu có; thực hành hạnh tha thứ, đức nhẫn nhịn. Lòng ta sẽ thanh thoi, nhẹ nhàng khi mỗi ngày nhìn thiên nhiên, trời đất chung quanh là một ngày mới cho ta hân thưởng và tri ân. Niềm tri ân tạo thành chất liệu hạnh phúc trong ta. Ta sẽ biết tặng niềm vui, nụ cười cho người bên cạnh.

Lạy thứ hai:

“Đệ tử chúng đấng nguyện đại vị Quốc vương, thủy thổ chi ân, vạn loại hàm linh chi đức. Nhất tâm đánh lễ thập phương thường trú Tam Bảo.”: Đệ tử chúng con xin vì ơn lớn của người xây dựng quốc gia bảo vệ cõi bờ cương vực. Đức rộng của muôn loại hàm linh. Nhất tâm đánh lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương”.

Lạy xuống lạy thứ hai, chúng ta vì ơn lớn của quốc gia, của quốc vương. Vì những người đã mở mang bờ cõi, cương vực. Vì những người giữ gìn đất nước, non sông, Vì những người gây dựng nền độc lập của quốc gia, và đức lớn của muôn loài.

Trên hành tinh này, chưa có một quốc gia nào được hòa bình, độc lập mà không xây dựng trên máu xương của bao nhiêu người. Đôi lúc phải hy sinh cả một thế hệ để đổi lấy tự do, độc lập. Nhìn vào lịch sử Hoa Kỳ, cuộc nội chiến Nam Bắc kéo dài 4 năm biết bao sinh mạng đã nằm xuống. Cả hàng trăm ngàn người đã ngã gục để đưa miền đất thuở mới thành lập là những tiểu bang nhỏ tách rời, kết hợp thành một liên bang. Xây dựng nên một đất nước độc lập, hòa bình, dân chủ hàng đầu như hiện tại. Chúng ta ở nơi đây, thừa hưởng sự thịnh vượng, tự do của đất nước người đang cưu mang là chúng ta đang mang ơn lớn của thế hệ tiền nhân (da đỏ, da đen, những người Á châu... đi trước) đã đổ máu, mồ hôi, nước mắt... gây dựng.

Sự sống của chúng ta không phải đơn thuần chỉ một đời sống của riêng ta, mà liên hệ chằng chịt với bao nhiêu người, với vạn loại. Như sự có mặt của người Việt trên mọi quốc gia trên thế giới; ngoài sự tiếc thương, tưởng nhớ đến những mất mát, hy sinh của người thân trên biển cả, trong rừng sâu để đổi lấy hai chữ tự do. Chúng ta phải nhớ đến tình người, lòng nhân ái của những quốc gia, những con người đã cứu vớt, bảo bọc đưa chúng ta đến miền đất an bình.

Thế nên, lạy thứ hai chúng ta quỳ xuống là đánh lễ các bậc tiên nhân đã xây dựng bảo vệ biên cương, đất nước này. Đánh lễ những người đã bỏ mình vì chúng ta, che chở chúng ta, đem đến cho chúng ta đời sống tự do và hạnh phúc hôm nay. Chúng ta cũng đánh lễ những hàm linh, loài vật có mặt trên hành tinh này: Từ loài bé tí như kiến, giun đến chuột, thỏ... đã hy sinh mạng sống làm vật thí nghiệm, nghiên cứu, bào chế các dược phẩm hoàn hảo chữa bệnh cho con người. Vì vậy, không một loài nào ta gặp trong đời không là người ơn của ta cả. Cho dù ở nơi đâu, trái tim ta vẫn tràn đầy niềm tri ân, biết ơn những người, những loài vì ta mà cống hiến.

Lạy thứ ba.

“Đệ tử chúng đấng nguyện đại vị sư trưởng huấn dục chi ân, phụ mẫu sinh thành chi đức, Nhất tâm đánh lễ thập phương thường trú Tam Bảo.”: Đệ tử chúng con vì ơn lớn của sư trưởng dạy dỗ, đức

rộng của cha mẹ sinh thành. Nhất tâm đánh lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương.

Lạy xuống lạy thứ ba, chúng ta lạy tạ công ơn sư trưởng dạy dỗ, và đức lớn rộng như trời biển của cha mẹ sinh thành.

Ở đây có từ “dục”. Dục này có nghĩa là dưỡng dục, nuôi dạy.

Ngày xưa theo truyền thống đạo đức của văn hóa Đông phương, thì ơn dạy dỗ của vị thầy lớn hơn ơn cha mẹ. Ôn của Thầy đứng trước ơn cha mẹ. Quan niệm “Quân, Sư, Phụ.” ngày xưa trên thực tế không hẳn là sai, thứ bậc “Sư” đứng trên cha mẹ vì công ơn dạy dỗ của người Thầy rất lớn. Chúng ta thử hình dung một người mà sự hiểu biết yếu kém, trí thức không có thì điều rõ nhất bên ngoài cho thấy cách giao tiếp của họ trong xã hội khó tạo điều kiện chia sẻ, sự cảm thông và không sống hài hòa được với người chung quanh. Hơn nữa, con người mà trình độ tri thức không phát triển thì chỉ sinh hoạt ngang tầm với loài động vật, không thể vươn cao hơn được.

Nơi đây, tuy không phải đất nước có nền văn hóa rực rỡ, sâu dày, xưa mấy nghìn năm như Trung Quốc, Ấn Độ... Thế nhưng chúng ta may mắn được cư ngụ, học hỏi, hấp thụ một nền học thuật tối ưu, một nền văn hóa đa dạng (hội tụ bởi nhiều chủng tộc trên thế giới) của một cường quốc đang dẫn đầu thế giới hiện nay trong mọi lãnh vực, do từ những bậc Thầy truyền dạy là một tặng phẩm

vô giá; họ mở mang kiến thức và nâng cao trình độ tri thức của chúng ta. Dù ở đâu vị trí của bậc Thầy trong đời sống được đặt trước cha mẹ là điều tự nhiên của lòng biết ơn.

Cha mẹ sinh ra hình hài chỉ mới hoàn thiện phần đầu. Vị thầy dạy ta, tặng cho ta trí thức mới là người hoàn thiện tính cách cùng phẩm chất làm nên giá trị con người. Người Việt chúng ta hơn ai hết kinh nghiệm điều này. Thế hệ ông bà, cha mẹ đưa ta đến đây đã vất vả vô cùng, phải tranh đấu trong hoàn cảnh thiếu hụt hằng ngày, nuôi nấng chăm sóc để con, cháu bằng mọi cách được đến trường. Họ ươm mầm hy vọng mong sao cho con cháu mình được dạy dỗ, học hành thành đạt với bằng cấp, nghề nghiệp trong tay. Họ hy sinh tự thân nuôi dưỡng thế hệ kế thừa vươn lên, nên nấc thang “Quân, Sư, Phụ” vẫn có giá trị gần như tuyệt đối. Quan niệm này ăn sâu thành nếp đã gây dựng cho các thế hệ thứ hai, thứ ba của người Việt gạt hái những thành công rực rỡ tại hải ngoại.

Bước vào đời sống tâm linh, thì các bậc thầy có địa vị khác biệt trong tâm thức đệ tử tín đồ. Vì người thầy tâm linh là người khơi mở tâm ban đầu cho chúng ta bước vào con đường Đạo. Dẫn dắt chúng ta đi vào thăm dò đời sống bên trong của chính mình. Tự mình đào xới, khám phá chính mình. Vị thầy tâm linh đúng nghĩa là người trao tặng cho ta phương pháp tu tập, gột rửa, thanh lọc thân tâm, loại trừ khổ đau trong tâm thức. Cho ta nắm được đầu nguồn của hạnh phúc ngay ở trong ta.

Hai chữ hạnh phúc tôi vừa nhắc nghe đơn giản nhưng chắc rằng không phải làm được bằng của tiền, danh vọng mà hạnh phúc có được đến từ bên trong. Thử lấy ví dụ gần nhất như Tổng Thống nước Mỹ, danh vang lừng một cõi nhưng trong ông lo âu, phiền não, khổ lụy vẫn như bao nhiêu người. Địa vị, quyền uy, danh tiếng trong đời sống trút lên ông trách nhiệm, bốn phận lẫn khó khăn là gánh nặng lo âu, là phiền não đặng cay, là bất an trấn ngự.

Do vậy, địa vị cao trong xã hội, uy quyền tột đỉnh, hay thủ đắc tiện nghi vật chất hào nhoáng bên ngoài, cho đến trình độ học thuật, trí thức bằng cấp... ở nhân gian không giải trừ được niềm đau, nỗi khổ tự tâm. Tất cả phù hoa ấy là mầm mống tạo tác những âu sầu, ganh tị, giận hờn, tham đắm chìm chết cuộc đời ta. Điều này rõ ràng cho ta thấy hạnh phúc, an lạc thực sự không có mặt trong những tiện ích vật chất của đời sống, trong niềm vui cạn cợt của thỏa mãn bản ngã, của cái *Tôi*. Hơn nữa, dù có cao sang quyền quý, sống trong tột đỉnh danh vọng, có thọ mạng dài hơn 100 năm, cuối cùng rồi chúng ta cũng theo tiếng gọi thâm của đất, trả thân này về với đất, không thể khác.

Ốn lớn của con đường tâm linh là các bậc thầy đã khai sáng, mở ra cánh cửa đầu tiên trong cuộc sống cho chúng ta nhận chân hạnh phúc là từ trong ta. Nếu chúng ta sống vị tha, bao dung, thì lòng ta an bình, tĩnh tại, tràn ngập niềm vui. Ta

giải trừ được những niềm đau, nỗi bất an, u uất...
tự tâm, vượt qua khổ ải của cuộc đời.

Thứ hai, ơn các bậc thầy, sư trưởng dạy dỗ khác biệt với thầy trong nhân gian do vì vị thầy tâm linh mở cho ta cánh cửa vào Đạo. Các vị khai triển con đường tâm linh, lay ta thức dậy, mở con mắt tuệ cho ta đi vào thể nhập được tự thân, nhận biết trong hình hài năm uẩn này còn có thọ mạng bằng tuổi thọ của hư không vô sinh bất diệt, vượt thoát tử sinh, ra ngoài ba cõi. Ấy là tâm Phật bất động. Là Niết Bàn tịch tĩnh. Vì vậy, ơn các vị thầy, các vị Thánh tăng lớn vô cùng.

Khi nằm xuống, năm vóc sát đất lay tạ công ơn các bậc Thầy dạy dỗ, cũng là lúc chúng ta nhớ đến các bậc sinh thành đã đưa ta vào đời, đã cho ta thân hình nguyên vẹn. Ơn đức lớn này khó có ngôn từ nào có thể diễn đạt, người ta chỉ có thể ví von núi cao với công cha, biển rộng như tình mẹ. Và cha mẹ là suối nguồn thương yêu vô tận.

Nếu ta sinh ra không được cha mẹ nuôi dưỡng cho lớn khôn, hình hài này không phát triển thì tất cả những thành tựu, những điều kiện, mọi giá trị đang có trong cuộc đời đặt ở đâu? Có mọi thứ nhưng thân không có thì có được gì? Nào là công danh, sự nghiệp, người thân, mọi thứ sẽ không còn giá trị khi hình hài này không có. Cửa cải, tài sản, nhà cửa xe cộ, người thân... đầy đầy nhưng nếu ta tật nguyền, ốm đau hay ta bất tay vô thường thì mọi thứ đều vô nghĩa, đều trở thành bất hạnh. Và

thưa quý vị, tất cả đều đặt sau thân này. Bố mẹ ta dù chưa cho ta điều gì to lớn, nhưng cho ta một hình hài như thế này là đã quá tuyệt vời. Nên ơn của người đưa ta vào đời rất quan trọng.

Ông bà cha mẹ bao đời đã sống giữ gìn đạo đức, nên nếp gia phong. Đời sống các vị rất đẹp, rất lành nên sinh ra ta không bị tật nguyên, không lây lất trong nhân gian đã là ơn quá lớn đối với chúng ta rồi, không cần tặng thêm chúng ta điều gì cả. Không cần di chúc để lại gia tài đồ sộ, nhà cửa, của tiền... chỉ cần nhìn lại chúng ta có một hình hài toàn vẹn, khỏe mạnh là đã xứng đáng cho chúng ta biết tri ân các bậc sinh thành.

Có một đời sống vật chất đầy đủ nhưng không biết ân nghĩa, trong trái tim không có niềm tri ân thì chúng ta vẫn là người bất hạnh, vì sẽ ảnh hưởng đến nhiều thế hệ trong tương lai. Con cháu chắc chắn không kế thừa được chất liệu thương yêu, hạnh phúc từ niềm tri ân do cha mẹ không có gì để trao gửi. Cho nên tri ân không những là món quà làm cho đời sống chúng ta hạnh phúc, mà tự thân là phẩm chất đạo đức. Phẩm chất đạo đức của đời sống được thể hiện bằng lời mời gọi niềm tri ân, yêu thương ở lại lâu dài trong ta.

Lạy thứ tư.

“Đệ tử chúng đấng nguyện đại vị Lịch đại tổ sư truyền pháp chi ân, thất tổ cửu huyền chi đức. Nhất tâm đánh lễ thập phương thường trú Tam

Bảo.”: Đệ tử chúng con xin vì ơn lớn truyền pháp trong quá khứ, và đức rộng của dòng tộc nội ngoại nhiều đời. Nhất tâm đánh lễ thập phương thường trú Tam Bảo.

Lạy xuống lạy thứ tư, đầu tiên chúng ta đánh lễ các bậc Thầy giữ gìn Đạo, trao truyền Phật pháp. Thứ hai chúng ta đánh lễ các thế hệ tiền nhân; hai bên dòng họ nội, ngoại từ bao nhiêu đời về trước. Bốn chữ “Cửu huyền thất tổ” đại biểu cho phả hệ sinh thân của chúng ta; nó hàm nghĩa hình hài này có mặt không chỉ là từ Bố Mẹ, mà do từ hạt mầm của ông bà bao đời trước sinh ra bố mẹ mình. Chúng ta mặt có trên đời ngày hôm nay không phải do một mình bố mẹ hiện đời, mà đã trải qua rất nhiều thế hệ nuôi dưỡng, bảo trì, nay mới đến ta. Nên khi ta quỳ lễ thù ân thứ tư này, ngoài lễ dòng họ huyết thống, tổ tiên sinh thân đã làm nên hình hài hoàn thiện như thế này, ta còn lễ thù ân dòng họ tâm linh đã nuôi lớn đời sống bên trong tâm thức chúng ta.

Ngày hôm nay nơi đây, chúng ta may mắn ngồi với nhau cùng sinh hoạt, được nghe một lời pháp, được học một trang kinh thật không đơn giản. Từ điều kiện vật chất tiện lợi để có môi trường tốt cho chúng ta tu học, đến điều kiện nâng cao đời sống tâm linh, phát triển tuệ giác là mồ hôi, tâm huyết của người xưa đã dày công dựng xây, hiến tặng.

Ví dụ chúng ta kiếm một ông thầy giỏi dạy học chữ, đào tạo kiến thức ngoài đời nhiều lúc không

phải dễ, hướng hồ muốn bước vào con đường tâm linh. Thầy dạy học ở đời không phải là người thầy tâm linh, không phải là người thầy dạy tu. Người thầy dạy tu phải là người có công huân tu tập, có kinh nghiệm hành trì mới có thể dạy cho người ta tu được. Vị thầy phải thực sự nếm được hương vị của Phật pháp thì các Ngài mới có khả năng truyền đạt chất liệu tu hành đến với trái tim môn đồ, đệ tử. Nếu chỉ học cho lâu thông kinh điển, rồi hà hơi cho người khác nghe; đó chỉ là việc làm của những chiếc máy.

Dạy Phật pháp không phải để quý vị trượt trên ngôn ngữ, chữ nghĩa mà nghe, mà thú vị. Chúng ta có thể tổ chức những buổi thuyết pháp, giảng kinh tại chùa, tự viện qui tụ một tập thể Phật tử đông đảo, ngôi thiền, niệm Phật biểu hiện được hình thức nhộn nhịp nhưng nếu vị Thầy không có khả năng truyền đạt, lời dạy không đánh động được tâm thức người học, người nghe thì chỉ có thể thoa dịu được ưu phiền trong chốc lát. Không thể nào giải trừ dứt hết nỗi đau khổ tự tâm, đạt được niềm an vui tuyệt đối mà đức Phật đã chỉ dạy.

Các bậc Thầy tâm linh đúng nghĩa là người dạy cho chúng ta biết trở lại nhận ra được nơi mình cái gì là tự tánh Di Đà hay cõi Phật nơi tự tâm chúng ta. Nhận ra cái gì là tâm Phật bất động không sinh, không diệt. Là người thầy đem hết năng lực, sự tu chứng chỉ cho ta pháp môn biết quay về an trú để tu. Và trên con đường tu, điều cuối cùng là đạt đến chỗ thành tựu Niết Bàn. Để làm được điều

này, các bậc thầy không phải ít công phu mà có thể thâm đạt được, truyền dạy được.

Lạy thứ năm.

“Đệ tử chúng đấng, nguyện đại vị thiện hữu pháp lữ chi ân, viển cận thân bằng chi đức. Nhất tâm đảnh lễ thập phương thường trú Tam Bảo.”: Đệ tử chúng con, xin vì ơn lớn bạn đạo gần xa, đức rộng của lảng giềng thân hữu. Nhất tâm đảnh lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương.

Lạy xuống lạy thứ năm, chúng ta đảnh lễ tri ân những “thiện hữu, pháp lữ” là những người bạn tu của chúng ta. “Viển cận thân bằng” là những người bạn gần và xa tức những người bạn trong đạo và bạn ngoài đời.

Dù ở đâu, nhất là trên đất nước này, người thân chúng ta đôi khi ở rất xa. Con cái lớn lên đi học xa, lập gia đình rồi nhiều lúc không còn gần bố mẹ, hoặc vì hoàn cảnh, công việc làm ăn, nên mỗi người đành phải mỗi nơi. Do vậy, trong cuộc sống thường ngày chúng ta rất cần có người bên cạnh. Và người gần chúng ta lúc bấy giờ là những người bạn, là những bằng hữu ở nhân gian.

Thưa, riêng trong già lam, tự viện muốn nói lên tầm ảnh hưởng của người bạn trong đạo, ngôn ngữ nhà chùa có câu: “Pháp, tài, lữ, địa.” Đây là bốn điều cần có để yểm trợ cho người trên bước đường tu.

Pháp là cách hành trì, tu tập. Học được một pháp môn.

Tài là vật chất tiền của; điều kiện chăm sóc, nuôi dưỡng cho đời sống mình. Nếu quá thiếu thốn, quá nghèo đói thì không thể tu được. Nên yếu tố vật chất rất quan trọng. Hiện tại, chúng ta là những người có phước lớn vô cùng để tu. Không quá giàu tiền của như tỷ phú, cũng không quá nghèo khổ đến thiếu ăn. Nên chúng ta có đủ hai điều kiện tuyệt vời trên con đường tu tập; pháp để biết con đường tu, và tài là điều kiện vật chất nuôi dưỡng ta để tu.

Lữ là bạn cùng đi trên con đường. Người tu cũng cần có bạn cùng tu, là “pháp hữu hay pháp lữ” để chia sẻ, giúp đỡ chúng ta lúc khó khăn, vấp ngã. Có bạn để tâm sự, giải tỏa nỗi niềm. Có bạn để hỗ trợ, giúp ta tinh tấn trên đường dài của sự tu tập. Rất nhiều thiền sư trong quá khứ không phải sáng tâm, ngộ đạo nhờ thầy mà nhờ bằng hữu. Nên chúng ta hay nghe những câu: “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn.” hay “Học thầy không tày học bạn.”

Địa là điều kiện môi trường sống của chúng ta. Ở trong môi trường phức tạp, trong vùng văn hóa không có bóng dáng của đạo Phật, ở nơi chốn đầy dẫy sự bất an... thì cho dù chúng ta có ham tu, hoàn cảnh cũng không cho phép. Từ những điều này, chúng ta nhìn lại mình hội đủ bốn điều kiện pháp, tài, địa, lữ để tu thật là may mắn. Có không gian thanh bình, tĩnh lặng để thực tập, có tăng

thân chung quanh đầy ắp năng lượng hỗ trợ, che chở. Có cư sĩ quý thương yểm trợ những lúc chúng ta cần. Những điều kiện tốt lành này sẽ đem đến cho ta niềm tin vững vàng, cho ta khả năng tiến xa hơn trên bước đường tâm linh.

Cho nên, mỗi một ngày còn hơi thở, còn được hít vào thở ra, còn đi đứng vững vàng trên mặt hành tinh này là chúng ta đang thọ ân lớn của những người từng yểm trợ ta, cho ta phúc lợi đầy đủ để chúng ta tu tập. Ôn của những người lãnh đạo quốc gia, ơn vị thầy trui rèn tri thức, ơn bậc thầy tâm linh khai lối cho ta vào Đạo, ơn bố mẹ sinh thành đưa ta vào tương lai, và ơn thân bằng, quyến thuộc xa gần đã giúp ta thành tựu phẩm chất người trong ta.

Mỗi lúc quỳ lạy xuống những lạy tạ thù ân và tri ân trong công phu tụng kinh, tọa thiền hay niệm Phật là chúng ta đang thực hành sống với lòng biết ơn. Ôn sâu nặng của muôn loài; từ không khí ta thở, từ cây cỏ đất đá hữu tình và vô tình, cho đến viên thuốc ta uống, hạt cơm ta ăn, mảnh vải ta che thân, đến những loài vật bé nhỏ... tất cả đều hồn nhiên hiến tặng cho chúng ta may mắn, hạnh phúc.

Hạnh phúc khi chúng ta nhận ra đời sống được hình thành bằng muôn vàn nhân duyên, và ta không còn gì để tự hào. Hình hài chúng ta được tạo nên từ bao nhiêu ơn lớn, đức rộng của vạn loại chúng sinh thì tự thân ta có gì gọi là hữu ngã? Đất

trời, nhân gian cố gắng hiến cho ta sự sống không một đòi hỏi, thở than của lòng vị tha vô bờ, trong khi chúng ta miệt mài thọ nhận không biết vị tha là đức lành mà mọi người phải thực tập. Vì vậy, những gì ta làm là vì người. Hãy vì người mang đến một ít niềm vui, chịu đựng một tí thiệt thòi nhưng sẽ cho ta niềm hỷ lạc rất lớn. Niềm hỷ lạc từ tâm ta rộng mở nên nhìn cuộc đời ở đâu cũng thật dễ thương. Đi khắp hành tinh này ai cũng là người ơn của ta, đều là người cho ta thương yêu, trân quý.

Và, trước khi gấp trang kinh của bài học lạy xuống những lạy thù ân này, xin quý vị hãy mời gọi lòng biết ơn luôn có mặt trong trái tim mình. Làm được điều này, trong ta sẽ tự nhiên bùng nổ đóa hoa tỏa hương khiêm cung, vị tha và vô ngã. Hạnh phúc liền có mặt, ta không cần tìm cầu gì nữa.

TRẢ NỢ HAY HIẾN DÂNG



*Pháp thoại tại Chùa Xá Lợi.
Ngày 03-10-2005.*

Sáng hôm nay tình cờ nhìn lên tấm lịch trên tường, tôi thấy một câu thư pháp bằng chữ Việt: “Hai mươi năm xin trả nợ tình”.

“Hai mươi năm xin trả nợ tình” nghe sao thật ngậm ngùi! Chợt lòng tự hỏi chúng ta sống đây là đang trả nợ hay đang sống một đời hạnh phúc? Quý vị có thể cho rằng mình đang trả nợ, và cũng có người nói tôi đang sống trong hạnh phúc.

Dù sống trong hạnh phúc hay khổ đau, lúc chiêm nghiệm lại cuộc đời 30, 40 năm đã trôi qua, ta thấy mình nợ nhân gian nhiều quá. Cho dù sang quý, danh vọng, uy quyền tột đỉnh cũng cảm thấy mình đang trả nợ. Trả nợ đời, trả nợ người, trả nợ tình, trả nợ cháu con... Tùy theo cách nhìn và quan niệm khác nhau về đời sống mà ta có thể xem đó

là nợ nần hay tặng phẩm ta hiến dâng cho người. Và người tu có trả nợ không? Tôi xin kể cho quý vị nghe câu chuyện để thấy rằng ai cũng là người đang trả nợ.

Cách đây nhiều năm, trong bài diễn văn dài khai mạc khóa tu tại Việt Nam của Hòa Thượng Thanh Từ tôi chỉ nhớ đến câu: “Tôi tự xem mình là kẻ nợ của Tăng Ni. Tăng Ni nào biết đòi thì tôi trả, ai không biết đòi thì tôi không trả” của Thầy. “Biết đòi” là thế nào? Nghĩa là biết đến với ông, nương vào những điều ông dạy dỗ để tu tập, để nuôi dưỡng tuệ mạng của mình. Đó là biết đòi. “Người nào không biết đòi ông không trả,” nghĩa là người nào quay lưng lại, không đến với ông thì ông không thể trả nợ được.

Từ điều này tôi nhìn lại đời sống của các Thầy, Cô ở trên đất Mỹ hay trên đất Việt đều có chung một con đường. Con đường lo lắng, chạy vạy, vất vả cũng chỉ là để trả nợ. Trả nợ gì? Thưa, nợ áo cơm của đàn na thí chủ, ơn nghĩa sanh thành của bố mẹ, nợ truyền thống tâm linh mà Đức Phật đã dày công gây dựng, nợ ơn Tổ, ơn Thầy...

Người tu phần lớn đều sống cuộc đời “an bần thủ đạo”, ba y một bát thông dong, ấy vậy mà hiện nay chúng ta thấy quý thầy, quý cô nhất là những vị trụ trì tất bật, ngược xuôi cực khổ vô cùng. Các vị ấy vất vả, bận rộn, làm biết bao nhiêu chuyện chắc chắn không phải truyền sự nghiệp lại cho người thân, anh em ruột thịt của mình. Họ đầu tư

công sức, lo lắng nhiều cho việc phát triển tự viện chính là tạo nơi chốn cho thế hệ tương lai có nơi học hành, tu tập. Và các thầy, cô ở đâu thì cũng đi chung một con đường như thế.

Đôi khi chúng ta phiền trách; xây cất chùa quá lớn làm gì? Tiền bạc của Phật tử tin đồ không biết quý tiếc, làm hao tổn... Nhưng nếu nhìn sâu hơn ta mới hiểu “kiếp tầm nên phải rút ruột trả nợ dâu.”, từ bậc Hòa thượng lớn đến thầy tu nhỏ đều có chung một ý hướng như vậy. Đem hết sức mình trong cuộc sống hiện tại, thực hiện những điều tiện ích làm quà tặng cho thế hệ kế thừa ngỗ hầu hoàng dương giáo pháp của đức Phật. Phải chăng chúng ta là những người đang trả nợ tình cho nhau? Có điều người ở chốn nhân gian trả nợ tình khác với người tu. Người tu trả nợ tình là trả nợ đàn na thí chủ, nợ Tổ, nợ Thầy. Xa hơn nữa, tâm nguyện gửi lòng mình trả ơn Đức Như Lai; người đã gây nên dòng chảy tuệ giác mà ta được thừa hưởng và tu tập.

Ngày còn ở quê nhà, có một lần tôi được một người Indonesia gốc Trung Hoa chủ nhà máy Fujii Film mời đến thuyết giảng về Tam Qui, Ngũ Giới cho một số công nhân làm việc tại đó. Sau thời thuyết giảng, anh ngỏ ý mời tôi qua đảo Ga lăng hay Pi Đông (tên hai trại tị nạn tại Phi Luật Tân dành cho người vượt biên tạm cư) đặt viên đá xây Chùa.

Tôi cười nói: “Anh là người ngoại quốc, tại sao

lại có ý xây dựng chùa Phật giáo Việt Nam ở một đảo xa tít mù, hoang vắng, không liên hệ gì đến anh như thế? Anh trả lời: “Thưa thầy, con có một bản hoài là nơi nào có hình bóng đức Thế Tôn, nơi nào có tự viện dù mái tranh, vách lá con đều muốn tôn tạo lại để nơi đó trở thành chứng tích của đạo Phật.”

Thưa quý vị, sự quan tâm đến nơi có hình bóng Đức Thế Tôn của một người Indonesia trên đất nước Hồi giáo không liên hệ gì với người Việt biểu lộ một con người có văn hóa, một tâm thức thiện lành thật dễ thương. Người xưa thường bảo rằng phát tâm lành xây dựng già lam, tự viện công đức rất lớn. Và công đức này có thể dẫn đến một đời hưởng phước lộc lớn lao, kiếp lai sinh có thể làm được quốc vương.

Thực tiễn hơn, ta có thể nói ngôi chùa Việt Nam có mặt là biểu trưng của văn hóa Việt. Người Việt đặt chân lên vùng đất này quy tụ lại thành cộng đồng. Niềm tự hào không phải chỉ là sự phấn đấu để hội nhập vào cộng đồng bản địa; mưu cầu miếng cơm, manh áo hay địa vị như những người di dân khác. Nhưng chúng ta tự hào mình là người Việt với nền đạo đức, văn hóa trên bốn ngàn năm; nền đạo đức ấy đã nuôi dưỡng người Việt qua bao thế hệ. Và hai nghìn năm trở lại đây chúng ta đã được thấm nhuần giáo lý đạo Phật. Chính đạo Phật đã đóng góp rất lớn vào nền văn hóa Việt, từ ngôn ngữ xử dụng hàng ngày cho đến cách hành xử của chúng ta đều phải phát giáo

lý đạo Phật. Nên người Phật tử Việt Nam đến bất cứ nơi nào cũng quan tâm đến chuyện xây cho được ngôi chùa là điều tự nhiên:

*Mái chùa che chở hồn dân tộc.
Nếp sống muôn đời của tổ tiên.*

Hai câu thơ của nhà thơ Huyền Không cho ta thấy rõ gốc rễ, nguồn cội của chúng ta. Ta cần phục hồi lại gốc rễ của mình. Gốc của mình là người Việt với văn hóa Việt. Dù cho ở đâu, theo một tôn giáo nào ta vẫn không thể chối bỏ gốc Việt Nam của mình. Ta không thể mình biến mất vào dòng chảy của xã hội người, đất nước người vì chúng ta vẫn là dân da vàng. Ví dụ như ở Mỹ chẳng hạn, chắc gì người Mỹ chấp nhận ta là dân Mỹ (có vào quốc tịch Mỹ thì chúng ta cũng là người Mỹ gốc Việt). Người Mỹ dù đang được thụ hưởng một nền văn minh tiến bộ nhất hành tinh, nhưng mầm mống kỳ thị vẫn nằm sâu trong tâm thức họ.

Bởi vậy, tự thân chúng ta chưa bắt được nhịp cầu cảm thông, chưa hòa nhập thực sự vào dòng sinh hoạt chính của xã hội Mỹ thì chùa, tự viện là nơi dẫn dắt ta đến gần đời sống tâm linh; nhất là cho giới trẻ. Hiện nay thế hệ trẻ tại Mỹ chưa thấm nhuần văn hóa Việt, nếu có cũng rất ít, trong khi ảnh hưởng văn hóa Mỹ lại rất đậm. Làm sao ta có thể trông cậy các cháu bảo tồn và hãnh diện với di sản văn hóa Việt Nam? Người già rồi sẽ ra đi nên giữ gìn, phát huy văn hóa Việt là ở thế hệ tương lai. Chúng ta phải làm thế nào để tạo nhịp

cầu nối giữa hai thế hệ, tạo điều kiện để an vui trong nếp sống gia đình người Việt. Hãy gieo vào tâm thức các con, cháu hạt giống hiền thiện, yêu thương ngay lúc đầu khi tâm hồn còn thơ dại. Nếu chưa làm cho các cháu thấm nhuần đạo Phật, ta hãy tập cho chúng đến gần với không khí già lam, chỉ dạy cách thực hành những điều căn bản của đạo Phật. Các bậc phụ huynh có bổn phận và trách nhiệm truyền trao tinh thần tu học, tinh thần dân tộc cho con em mình. Đừng nghĩ những hạt mầm mình gieo là vô ích. Một mai kia bước vào đời gặp phải những khó khăn, vất vả, chúng sẽ nhớ đến những gì đã được chỉ dạy, nhớ đến giáo lý đạo Phật đã từng được nghe, nhớ về mái chùa ngày nào... và sẽ tự tìm về nguồn cội.

Để giới trẻ cảm thấy vui thích, thoải mái khi đến chùa chúng ta cần có sinh hoạt riêng cho giới trẻ. Phải có chương trình sinh hoạt cho các em tùy theo trình độ, tuổi tác. Đơn giản các nghi lễ, thờ cúng, bái sám tụng niệm... Ta không thể áp dụng hình thức sinh hoạt truyền thống Phật giáo Việt Nam trên đất nước này. Sẽ gây dị ứng nơi tầng lớp thanh thiếu niên trẻ, họ thấy không thích hợp và sẽ rời xa. Trong khi các thầy lại không có nhu cầu truyền đạt giáo lý đạo Phật bằng ngôn ngữ mới, ý tưởng mới cùng hình thức sinh hoạt mới. Nếu chỉ tập trung các sinh hoạt và giảng dạy Phật pháp như cho những người già, lớn tuổi là không thực tiễn, không nhìn xa vào thế hệ tương lai và vô tình đẩy chúng tìm đến con đường hướng ngoại.

Chúng ta cần đóng góp ý kiến cho các già lam, tự viện nơi đây. Không thể có “Đạo Phật riêng” cho người Việt Nam trên đất Mỹ. Đạo Phật đến đâu đều phải chuyển mình thích nghi với môi trường, khí hậu, văn hóa, và tập tục của địa phương. Khi chuyển đổi được như thế thì đạo Phật mới thực sự có mặt và đóng góp lợi ích vô cùng lớn lao cho cộng đồng người bản địa và cộng đồng người Việt trong tương lai. Điều này trong quá khứ đạo Phật đã làm được. Điển hình là đạo Phật ở Trung Hoa.

Khi theo dòng chảy của sự phát triển, đạo Phật du nhập vào Trung Hoa đã hoàn toàn hòa mình vào văn hóa, đạo đức, nếp sống, lối suy nghĩ cho đến mọi hình thái nghệ thuật của người Trung Hoa. Tất cả đều thấm đẫm giáo lý đạo Phật, và đạo Phật bám rễ vững chắc vào vùng đất mới hình thành một đạo Phật Trung Hoa thật tuyệt vời. Có lẽ nào khi chúng ta đến sinh sống nơi đây với gốc rễ bốn ngàn năm văn hiến, với hạt mầm đạo Phật thật sâu; chúng ta không làm được một điều gì để trả nợ người hay hiến dâng cho người một tặng phẩm?

Chúng ta hãnh diện là người Việt sống trên đất Mỹ, đã đóng góp biết bao nhiêu thành tựu trên mọi lãnh vực từ khoa học, kỹ thuật, giáo dục... chắc hẳn không phải chúng ta tìm đến ăn bám xã hội này, tìm đến đây vì miếng cơm, manh áo. Mà điều quan trọng nhất là làm thế nào để cho người bản xứ hiểu chúng ta muốn dâng hiến đạo đức Đông phương, tuệ giác đạo Phật cho người Mỹ. Làm được điều này thì chúng ta không phải

là người tha hóa mất gốc, không biến thành người Mỹ. Chúng ta ngẩng cao đầu, không dấu nguồn gốc của mình. Đứng ngang hàng hoặc trực diện đối thoại với người vì mình có nền tảng văn hóa rạch ròi, bản chất thấm nhuần đạo đức, và cội nguồn tâm linh là giáo lý Đạo Phật.

Thiết lập được nền tảng tâm linh, đem đạo đức xã hội Đông phương củng cố đời sống gia đình cho xã hội Tây phương là chúng ta đang trả ơn, hiến tặng cho đất nước đã cưu mang chúng ta món quà vô giá vì họ đang thiếu mặc dù đời sống văn minh, vật chất dư thừa. Thế nên, sự có mặt của sinh hoạt chùa chiền, tự viện mang nét đặc thù văn hóa Việt Nam rất quan trọng. Ta cần làm cho đạo Phật có mặt, tạo cho giới trẻ và người Mỹ có niềm tin sâu chắc với chánh pháp, thực tập để nếm được an lạc, hạnh phúc chân thật. Bấy giờ chắc chắn gốc rễ Đạo Phật sẽ bám sâu vào lòng đất Tây phương.

Thưa quý vị, hạnh phúc của chúng ta không chỉ là làm ra tiền, có tài sản lớn. Chúng ta cần có những người con kế thừa thông minh, tài giỏi, đạo đức. Tương lai đi vào đời chúng không mang theo mặc cảm thua kém, sợ hãi. Hạnh phúc gia đình có mặt là sự quan tâm đến người thân, là dành chút thì giờ để chăm sóc con cháu. Vị ngọt của hạnh phúc là sự san sẻ. Nói một lời dễ thương, chịu khó lắng nghe, trong chúng ta ai cũng có thể làm được; ấy là tu tập gần.

Trong gia đình, các vị có thể hiện sự kiên nhẫn của mình khi dạy các con hay không? Thông thường cha mẹ chỉ thương những đứa con hiền, ngoan, dễ dạy. Những đứa trái ý mình, tìm mọi cách dẫn giải lý do này, nợ để đối kháng thì mình không thương nhiều. Nhưng tôi để ý thấy phần lớn những chú tiểu nghịch ngợm trong chùa sau này sẽ trở thành pháp khí trong già lam. Do vậy, chúng ta hãy quán chiếu cách nuôi dạy con và cách ta hành xử với người thân. Đôi khi, tuy ta sống với nhau bằng tình nghĩa rất đầy, nhưng hay tranh chấp, kèn cựa. Chỉ một lời nói nặng cũng đủ làm cho người nhớ hoài. Chúng ta đã từng làm như thế và người kia cũng vậy. Rõ ràng chỉ đưa đến buồn khổ, giận hờn không muốn nhìn mặt nhau. Những lúc như vậy, tôi mời quý vị quay vào nhìn lại mình để tập chế phục một tâm hành tiêu cực; chế phục cơn giận.

Khi cơn giận nổi lên các vị có thể làm một việc giản dị là không nói gì cả, rút vào phòng, đóng cửa lại. Ngồi chiêm nghiệm cái giận của mình, ta sẽ thấy lửa giận bùng cháy, hơi thở nhanh, mệt vô cùng. Và tâm mình lao xao, thật bất an. Ta hãy thầm nhủ: “Tội nghiệp mình quá, giận là tự sát.” và hình như cơn giận bắt đầu dịu xuống... Làm được điều này thường xuyên là chế phục được cơn giận. Chế phục được cơn giận là chế phục được nỗi buồn, chế phục được mọi cảm thọ.

Thưa, giận chỉ là cảm thọ của tâm mà ta là người nhận biết, đang quan sát cơn giận. Nếu có một chút tu tập ta thấy rõ sự giận hờn có cùng một

nhip điệu vận hành như thiên nhiên, vũ trụ: thành, trụ, hoại, rồi biến mất như cây cỏ nảy mầm, ra lá, cho hoa kết trái rồi úa tàn... đến, đi thay đổi liên tục nên chế phục được mọi cảm thọ là chế phục được dòng sinh tử. Ngay trong giây phút nhận biết ta cắt được dòng chảy sinh tử, (đến, đi) nhập thẳng vào tự thể Niết Bàn.

Tôi xin kể một kinh nghiệm điều phục cơn giận, và đây cũng là câu chuyện vui. Trong chùa tôi vào mùa hè có một bà cụ hay trồng bắp cho chùa. Khi bắp có trái ai muốn ăn cũng được. Tha hồ hái ăn; không hỏi, không mời bà một tiếng bà vẫn cười rất tươi. Tâm bà tốt vô cùng. Nhưng một hôm, ni sư trụ trì con gái của bà đi vô tình dẫm chết mấy cây ớt bà trồng trên vuông đất nhỏ dưới tầng cây cà phê. Thế là bà nói tới, nói lui từ chiều đến tối, kể lể đủ thứ chuyện về mảnh đất do bà mua, toàn bộ nay không còn thuộc về bà nữa. Bà chỉ còn chút rẻo dùm trồng ớt cũng bị dẫm chết. Ai nghe cũng khó chịu. Tôi nghĩ chắc bà sẽ nói đến khuya nếu không làm cho bà im tiếng. Tôi liền bảo: “Tôi có trồng ít cà phê cho chùa, nếu bà cần đất rộng thì tôi chặt hết cà phê để trả lại đất cho bà ngay. Vậy bà khỏi rầy rà nữa nhé.” Nói là làm liền. Tôi lấy cưa, cưa hết mấy cây cà phê. Bà hết hoảng: “Thôi, tôi lạy ông, tôi không nói nữa, tôi không nói nữa.”

Sáng hôm sau, tôi được nghe bà tâm sự với ni sư con gái của bà là ông thầy này nóng còn hơn lửa. Người tu hành gì mà sân si quá! Mới nghe cần

nhần mấy tiếng mà ngay tối hôm qua ông chặt trụ mấy cây cà phê.

Thưa đại chúng, tôi chia sẻ điều này để lưu ý quý vị: thông thường có những điều lớn như voi ta nhìn được, nhưng lại nổi sân với việc rất nhỏ như trường hợp của bà cụ làm công quả chùa mà tôi vừa kể. Có những chuyện nhỏ nhoi không đáng gì, thế mà ta cực lòng lo nghĩ, tính toán đủ thứ, rồi giận hờn không đầu. Bài học từ bà cụ qua câu chuyện trên để ta thử quy chiếu lại mình: có phải mình đã từng làm như vậy? Nếu ta có khả năng buông bỏ thì mọi việc trên đời thì điều gì rồi cũng sẽ qua đi rất nhẹ nhàng; việc lớn có thể chuyển thành nhỏ, và việc nhỏ trở thành không. Và điều ta cần nhớ giận là một trong những cảm thọ của tâm. Ta thường lầm lẫn xem nó là mình, lầm lẫn này tuy nhỏ nhưng mang đến tác hại lớn vô cùng.

Sở hữu vật chất của ta như nhà cửa, xe cộ, tiền bạc... đến với ta trong cuộc đời này rồi sẽ ra đi theo con đường của nó, chắc hẳn không theo ý muốn của ta. Gần hơn nữa như con cháu ta có là sở hữu của mình không? Thưa không. Chúng ta đều nghĩ con cái là khúc ruột nối dài nhưng đâu chắc rằng nó là sở hữu của mình suốt đời. Dù ở đất nước này hay ở Việt Nam, khi trưởng thành chúng đều muốn có một đời sống riêng, tự lập. Một ngày nào đó, nó xem mái nhà là nơi ràng buộc, kềm hãm tự do nó sẽ quay lưng lại, bỏ đi luôn.

Và gần nhất, thân ta cũng đi theo con đường sinh, trụ, di, diệt. Và xin nhớ một điều để tu tập: *thân là sở hữu của ta mà không phải là ta*. Mặc dù chúng ta chăm sóc thân thể thật kỹ bằng những phương tiện y học hiện đại thì tóc cũng sẽ đổi màu, da không còn tươi nhuận, sức khỏe ngày càng suy giảm. Ngành y khoa thẩm mỹ dù tiến bộ đến đâu cũng không giữ cho con người trẻ mãi, cũng không đem đến cho chúng ta đời sống bất tận.

Bước vào sâu hơn nữa, vui buồn, khổ đau, hờn giận... cũng là sở hữu của ta. Tại sao gọi là sở hữu của ta mà không phải ta? Thử nhìn kỹ lại những vui, buồn chợt đến rồi đi. Những sầu khổ, bất an hay niềm vui cũng chẳng ở lâu với chúng ta bao giờ. Ai mà không muốn giữ lại niềm vui dài lâu cho mình? Thế nhưng trong niềm vui đã cài sẵn nỗi buồn, và hạnh phúc nào mà không thấp thoáng bóng dáng đau khổ bên trong. Vậy cái gì gọi là thật? Cái gì là Ta?

Thưa quý vị, chúng ta tu tập để mong thâm đạt đến chỗ nhận diện được ta là tự thể không sanh, không diệt, thường trụ vĩnh hằng trong cõi vô thường này. Nếu có vật chất hữu hình thì phải có không gian vô hình để vật chất có mặt. Nếu có hình hài này sinh diệt, có dòng suy nghĩ miên man của tâm thức vui buồn chìm nổi, đến đi thì phải có nền tảng của cái bất sinh, bất diệt. Từ ngữ nhà Phật gọi là “tâm Phật bản nhiên” hay còn gọi là Niết Bàn không sanh không diệt. Đây là cái thường còn, là tâm Phật, đây chính là Ta. Chúng ta hãy

nắm cái thường còn, cái tâm Phật chính mình để quay về an trụ.

“Quay về nương tựa Phật” là quay về nương tựa nguồn tuệ giác của chính mình. Mình nguyện quay về làm phát khởi tâm Bồ Đề, làm tỏa sáng tâm Phật của mình. Cái gì là tâm Phật tỏa sáng của mình? Tôi xin lấy ví dụ như khi mình giận, giận là cảm thọ đến, đi, sinh diệt. Nhưng khi nhận biết ta đang giận thì cái “nhận biết” giận không đến đi, không sinh diệt. Nó vẫn thường hằng, luôn có mặt. Sự nhận biết này có hai bước để ta thể nhận và thực tập. Thông thường lúc đầu ta nhận biết bằng tiếng nói, (khởi ý nói thầm): “Đây là cơn giận đang hoành hành.”, sự nhận biết này có tiếng thì thầm. Nhưng khi thực tập quán chiếu đã quen, mình không cần nói thầm nữa. Cơn giận đến ta chỉ cần hồi tâm lại biết cơn giận đang có mặt tức khắc cơn giận là cái bị ta nhận diện. Và ta lúc đó chính là năng lượng tỏa sáng, hiện tiền nhận biết cơn giận, mà không phải là cơn giận. Năng lượng tỉnh tại, tỏa chiếu nhận biết không lời ấy là năng lượng giác ngộ tự hữu bên trong ta. Lâu nay mình có mà cứ quên. Vì quên nên mình thấy mình là niềm giận hờn, là nổi bất an... và bị cuốn chìm, nổi trôi theo dòng sông cảm thọ. Nếu thực tập sâu sắc, nhớ mình là người đứng trên bờ nhận diện được mọi tâm hành, cảm thọ đang diễn hành, đến đi liên tục là ta cắt được dòng chảy sinh tử luân hồi, an trú trong vùng trời “tâm bản nhiên” của chính ta. Chúng ta tu là mời gọi năng lượng chánh niệm về có mặt để biết dừng lại. Nếu biết

dừng lại khi nói, khi làm, chắc chắn đời sống sẽ thể hiện được phẩm chất đạo đức của sự tu học, tạo được môi trường đẹp để nuôi dưỡng người thân chung quanh.

Được như vậy, người ta “20 năm xin trả nợ tình”, còn mình dù có mặt 40, 50 năm trên đời cũng không phải trả nợ gì. Bởi vì đời sống chúng ta nếu biết sống và tu tập cho sâu sắc chính là một tặng phẩm ta dâng cho đời, cho người và cho nhiều thế hệ tương lai. Muốn dâng hiến ta phải làm gì? Mức độ đầu tiên là sự tu tập của chính ta. Chúng ta làm thế nào để mỗi ngày trong cuộc sống là một sự hiến dâng. Nguyên tắc là muốn tặng quà thì phải có quà mình mới tặng được; trong lòng có thương yêu, mình mới tặng cho người món quà thương yêu, lòng có an vui mới tặng được an vui cho người. Cho nên khi cùng làm một việc, cùng tốn năng lượng và thời gian như nhau, nếu làm với tâm thức trả nợ ta cảm thấy sao mệt mỏi, nặng nề, chán nản đưa đến phiền muộn, bất an. Nhưng với tâm nguyện hiến dâng, phục vụ lòng mình sẽ thênh thang an vui, hạnh phúc. Nếu ta quan niệm như câu hát của nhạc sĩ họ Trịnh “20 năm xin trả nợ...” thì không những 20 năm, mà cả đời ta sống chỉ để trả nợ. Trả nợ cả đời thì quả thực bất hạnh vô cùng.

Thưa các vị, giáo lý đạo Phật không phải là những viên thuốc trị sổ mũi, nhức đầu, mà là phương thuốc trị liệu bệnh tử sinh ngàn đời của con người. Con đường tu tập chuyển hóa là mời năng lượng

chánh niệm luôn có mặt trong thân tâm này. Từng phút từng giây của cuộc sống, ta phải tự đào xới vùng đất tâm của mình, tự thực tập nhận diện được mình không phải là hình hài này, không phải là hờn giận vui buồn này hay những suy nghĩ lao xao. Bằng con đường thực tập nhận biết chúng ta đang chứng nghiệm hạnh phúc đời người. Hạnh phúc đời người chắc hẳn không phải là vật chất đầy đủ, được người thân, con cái quây quần, được nhiều người thương quý; mà hạnh phúc của đời người tu là nắm được tự thể tâm không sinh, không diệt của chính mình và an trú.

Thưa quý vị, đời ta khổ lụy nhiều rồi. “Đi đâu loanh quanh cho đời mỗi mệt, trên hai vai ta đôi vầng nhật nguyệt.”... (TCS). Trầm luân gánh nặng mang hoài, nếu không gặp được chánh pháp Như Lai làm sao ta biết được con đường thực tập cắt đứt sinh tử, luân hồi. May mắn trong kiếp sống này, có nhiều bậc Thầy xuất hiện tặng chúng ta món quà quý báu là pháp hành của Phật cho ta nắm lấy để học, để tu. Nhận lấy món quà này, nếu thực tập nghiêm túc ta sẽ điều phục được thân tâm; chế ngự được cơn giận, chế ngự được buồn khổ, ganh tị, bất an... đem đến cho ta an bình, tịnh lạc, hạnh phúc ngay trong hiện đời. Xin hãy đón nhận, uống những viên thuốc giáo lý của đức Phật để sống, để thực tập. Điều này ai cũng có thể làm được, và trong hiện đời tối thiểu các vị sẽ là tặng phẩm cho người thân, cho gia đình, cho xã hội. Vấn đề là chúng ta có chịu làm hay không mà thôi.

Tôi vừa đại diện Sư Bà trụ trì, tặng quý vị vài phương pháp cụ thể để thực hành. Các vị hãy tu trong từng phút, từng giây, trong từng hơi thở. Không thể hẹn “Mai ăn khỏi trả tiền”, mà ăn bữa nào trả tiền bữa ấy. Phút giây này còn sống đây ta phải biết dừng lại, chiêm nghiệm đời sống mình. Nhận biết được mọi việc, mọi thứ đều vô thường, đều là sở hữu của ta. Cái duy nhất không phải sở hữu của ta mà nó chính là ta: đó là khả năng nhận biết rõ ràng, tỉnh sáng; là tâm Phật bản nhiên thường hằng bất biến, vô sinh bất diệt của tất cả mọi người.

Những điều tôi chia sẻ, mong rằng đại chúng ghi nhận như một phẩm vật mà tôi dâng tặng. Tùy theo nhiệt tình tu tập mà quý vị sớm quay về với vị Phật của mình. Tôi xin dừng ở đây. Chúc quý vị an vui, và thực tập được những gì tôi vừa trình bày như một hiến dâng mà không phải là trả nợ.

NGUỒN XỬA



*Pháp thoại tại Tu Viện Lộc Uyển.
Ngày 13-09-2008.*

Chúng ta đang ngồi với nhau ở đây, trong không gian của núi rừng Lộc Uyển sau khóa tu Về Nguồn vừa kết thúc. Tôi muốn mượn hai chữ Về Nguồn để mời quý vị, chúng ta cùng nhau đi vào thăm dò đời sống bên trong của mình, tìm đến cội nguồn sự sống; nguồn của đời sống gia đình, và nguồn của đời sống tâm linh.

Khi chúng ta thăm dò được vào đời sống tâm linh của chính mình, ta hạnh phúc và cũng mang hạnh phúc đến cho người thân. Nếu ta chưa đi vào được đời sống tự tâm mình, tức là về cội nguồn sâu xa của chính mình thì đời sống của mình chỉ trên bình diện rất cạn; lay lắt phù du không thể thiết lập được hạnh phúc cho mình. Và hẳn nhiên mình không thể làm hạnh phúc có mặt nơi hoàn cảnh của mình, nói gì đến điều hiến tặng

hạnh phúc cho người thân. Nên về lại nguồn, trở về với nguồn cội huyết thống chỉ là mặt cạn. Trở về nguồn cội tâm linh, mới là điều thiết yếu của đời người.

Ngày xưa đức Thế Tôn mất 45 năm giảng dạy trong những buổi pháp hội cho thánh chúng hiện tiền trên lưu vực sông Hằng, quy kết cuối cùng Ngài cũng chỉ muốn truyền lại cho những người có duyên với chánh pháp là tự mình thăm dò vào đời sống thâm sâu nhất của chính mình. Đến nay, điều này vẫn được biểu hiện trong sinh hoạt già lam tự viện qua bài tụng Quy Y Tam Bảo (quay về nương tựa). Thưa, bước đầu chúng ta có thể quy y theo Phật, Pháp, Tăng bên ngoài, quy y theo chánh pháp, quy y theo lời dạy của đức Phật. Nhưng cuối cùng nền tảng chính vẫn là quay về với tâm Phật của chính mình.

Theo truyền thống Thiên tông, ba câu trong bài Quy y Tam bảo với ý nghĩa thâm thúy chính là quay về quy y vị Phật bên trong của quý vị, tức nơi tánh giác của quý vị. Quy y Pháp là quay về với tâm chân chánh của quý vị. Quy y Tăng nơi tự tâm thanh tịnh của ta là làm thế nào điều hòa thân tâm thành một mối.

Phần lớn phật tử chúng ta đến với Đạo do cảm tính hơn là lý tính. Vì vui mà đến với đạo, buồn khổ mà đến với đạo. Vì cảm tình với vị Thầy, với Sư Cô mà đến với đạo. Đến chùa vì nơi đó có không gian yên tĩnh, cho mình một chút an bình,

tịnh lạc, một chút niềm vui trong cuộc sống. Điều này không hẳn là sai, nhưng nếu chỉ sống ở chiều cạn phát phơ như thế thì, chỉ trong một thời gian ngắn ta sẽ chán đạo. Cảm tính là phần rất cạn của đời sống. Cảm tính nào cũng là vui buồn, thương ghét, tị hiềm... lắc lư như thuyền nhẩy sóng. Tâm thức chúng ta nếu chỉ dừng lại ở đây thì đời sống là chuỗi ngày lao xao đuổi bắt, tìm cầu, đến đi mộng mị.

Khi quy y Tam Bảo là chúng ta bước sâu vào vùng đất tâm, quay về nương tựa nơi chính mình nên quy y Phật Pháp Tăng là chúng ta đang quay về nguồn cội. Làm được như vậy thì dù Tam Bảo bên ngoài có dễ thương hay không, Phật pháp thịnh hay suy không là điều quan trọng. Dù cho ngũ dục nhân gian lôi kéo, những chướng ngại cản đường, đời sống của chúng ta đã có vùng đất tâm linh của chính mình để an trú, để quay về nương tựa. Nên quay về nguồn trong ý nghĩa sâu xa nhất; ngay nơi ta là Tam Bảo hay ngay chính ta có trạng thái Niết Bàn. Trạng thái lặng lẽ, tịch tĩnh này là tự thể tâm trong sáng tràn đầy an lạc cho ta an trú. Và hạnh phúc là điều rất đơn giản cùng lúc có mặt trong ta. Lúc bấy giờ, dù sống trong lều tranh, ăn cơm hẩm, uống nước suối vẫn tuyệt vời lý thú vì cho ta đời sống thông dong, phiêu bồng không vướng bận.

Người tu khi tâm đạt đến nguồn đạo lý, về đến được nguồn xưa là về chốn sâu thẳm của nguồn linh, tánh giác. Người xuất gia an trú được nơi

nguồn cội đó thì mọi Phật sự lớn, nhỏ trong nhân gian chỉ như một trò chơi. Có đem thân vào phố chợ thuyết pháp, giảng kinh, hoặc ngồi một mình không ai lai vãng cũng thấy lòng phơi phới. Được ngàn vạn người cúng dường, tôn kính lễ lạy hoặc bị nhục mạ cũng cảm thấy như trò đùa. Nếu các vị cư sĩ mà thâm đạt vào vùng đất tâm của chính các vị thì lúc ấy, nhà cao, cửa rộng, tiền cửa, danh vọng, người thân vây quanh buộc ràng như ngục tù, phiền trước các vị cũng nhẹ tênh. Tức là, dù sống một mình nơi cô quạnh lòng vẫn ngập tràn hạnh phúc, giữa ngàn vạn người cũng cảm thấy bình thường. Dĩ nhiên, qui y Tam Bảo bên ngoài là những bước thực tập căn bản nhưng rất sâu sắc, quan trọng trên con đường về nguồn của chúng ta. Con đường dài vạn dặm không ai trong chúng ta không khởi hành bằng những bước ban đầu chập chững mà vượt qua được.

Về nguồn trong ý nghĩa thâm áo nhất là xuyên suốt vào chiều sâu thẳm tâm linh. Để làm sáng lên ý nghĩa này, tôi đọc lên bốn câu đầu trong bài Sám Ngã Niệm mà các giới tử thọ giới Tỳ kheo thường đọc sau thời kinh Lăng Nghiêm như một quà tặng đến các thiền sinh hôm nay. Những lời sám thống thiết lâm ly mà mỗi khi tụng nghe lòng mình rung lên, chấn động:

*Ngã niệm tự từng vô lượng kiếp.
Thất viên minh tánh tác trần lao.
Xuất sinh nhập tử thọ luân hồi.
Dị trạng thù hình tư khổ nạn.*

Tạm dịch:

“Con nhớ rằng con từ vô lượng kiếp xa xưa. Con bỏ quên tánh giác ngộ trong sáng của con mà đi vào cuộc trần. Sinh ra chết đi lăn lộn trong cõi luân hồi. Từ cõi luân hồi con đã thọ bao nhiêu hình thù khác nhau, làm trời, làm người, làm thú, làm ngựa quỳ... bắt đầu con đường dài khổ nạn cho đến hôm nay.”

Bốn câu sám cho ta thấy rõ ta từ nguồn linh tánh giác (nguồn sống tự tâm) ta đi vào luân hồi, lặn lộn tới lui mãi ngàn triệu năm trôi qua cho đến hôm nay trải qua biết bao là khổ nạn.

Bài sám cũng nhắc ta nhớ con đường tâm linh đức Phật khơi mở cho ta chỉ có mục đích cuối cùng là về lại nguồn xưa. Nhưng chúng ta từ vô lượng kiếp đã quay lưng chối bỏ tâm Phật bản nhiên, quên hẳn nguồn linh tánh giác của mình, mà đi vào cõi trần lao.

Chúng ta sinh ra từ nguồn linh tánh giác. Hình hài này có được là từ sự phối hợp của tinh cha, huyết mẹ. Ta tồn tại cho đến ngày hôm nay là nhờ các pháp hữu vi nuôi dưỡng thọ mạng này (gạo cơm, khí trời, ánh nắng...). Nhưng nhìn xa hơn thì ta từ đâu tượng hình trong thai mẹ? Ta có thể trả lời rằng từ nghiệp thức, nhưng sâu hơn tầng nghiệp thức thì ta từ đâu? Chúng ta chưa thăm dò được. Khi nào chúng ta thấp sáng được nguồn tâm thì có thể thăm dò sau tầng nghiệp thức để biết ta

từ đâu đến, trả hình hài này ta về đâu? Chúng ta thường đặt ra những nghi vấn, thắc mắc như đang ở trong cõi mộng và nói chuyện mộng vì chưa chịu quay về tự tâm thấu đạt được nguồn linh tự tánh. Nhưng hãy tin chắc một điều là mọi pháp hữu vi trên đời đều sinh ra từ nền của vô vi pháp.

Để chứng minh cho điều này, hãy quý vị đều thấy sơn hà, đại địa, nhà cửa... có mặt từ không gian bao la này. Không có không gian trống rỗng thì không thể có gì sinh ra được, kể cả những hạt bụi li ti trong không gian. Sau vụ bùng nổ big bang tạo thành những hành tinh, những dãy thiên hà... Khi hành tinh có mặt thì sự sống dần dần được kiến tạo. Đầu tiên là những loại tảo dưới đáy biển hình thành sự sống của những sinh thể đơn bào tiến dần đến hình thành những sinh vật biết bò, sống nửa ướt, nửa khô hội nhập vào thảm thực vật trải dài trên mặt địa cầu; sự sống sinh động bắt đầu có mặt. Và con người là loài động vật xuất hiện sau cùng.

Con người theo cấu trúc não bộ, tuổi thọ chỉ có 4 triệu năm. Thế nhưng, tâm thức, nghiệp thức của con người không phải chỉ ngần ấy. Nó đã có mặt hàng triệu triệu năm trong cõi luân hồi. Không phải chỉ những yếu tố hữu vi (cha mẹ, khí trời, thức ăn...) cho ta hiện diện trên cõi đời mà từ quá khứ sâu xa hơn là nghiệp lực đẩy ta có mặt, thậm chí sâu hơn tầng nghiệp là nguồn linh nuôi dưỡng chúng ta. Điều này mới nghe qua thật khó hiểu, nhưng thực tế rất đơn giản. Thử nhìn vào hiện

tượng thiên nhiên, ở bình diện cạn như mặt đất sinh ra cây cỏ, thế nhưng đất không thể tự nó sinh ra được cây cỏ. Phải là một cái gì đó sâu hơn, nằm bên sau đất tạo nên thảo mộc, cỏ cây. Nhìn xa hơn là nước, xa hơn nữa là không khí cho ta sự sống, và mịn hơn là ánh sáng, là năng lượng mặt trời. Cho nên những hiện tượng, những gì làm nên sinh lực sống luân lưu rất tinh mịn, vi tế mắt chúng ta không thấy được mà chỉ cảm nhận.

Quy chiếu trở lại hình hài con người; ngoài những yếu tố vật chất thô và do sự kết hợp của cha mẹ mà hiện hữu chỉ là hình thể vật lý; sờ, chạm, thấy được. Nhưng bên trong hình hài này, quan trọng hơn là con người có mặt do năng lực của nghiệp thức thúc đẩy. Sâu thẳm hơn nữa là nguồn linh tánh giác của chúng ta. Ta sinh ra từ nguồn linh, tánh giác này.

Chúng ta có thể đặt câu hỏi tại sao từ nguồn linh tánh giác ta lạc lõng vào cõi trần lao? Nếu thăm dò được con đường đi lạc, chúng ta sẽ tìm ra được nơi chốn trở về. Tuy chưa chạm tay vào được nguồn linh của tự thể ta, nhưng ta có thể tư duy từ đâu có buồn khổ, từ đâu có giận hờn, từ đâu có bất an? Và nhận ra được những cảm thọ này sinh ra từ đâu, lần bước vào sâu hơn ta sẽ nhận biết ta từ cái nguồn không phải là những vui buồn, giận hờn, bất an đó. Từ con đường này ta quay về rất dễ.

Thử quay lại để thấy khi trong ta khởi tiếng nói thì thâm, lập tức có vui, buồn, lo âu, sợ hãi, thương

ghét... phát sinh. Tôi xin lặp lại, nhìn, thấy, nghe, ngửi... chưa sinh khởi phiền não vui, buồn; những điều này phát sinh là do tiếng thì thầm, suy nghĩ trong ta, từ ký ức quá khứ tràn về. Và khi những tiếng thì thầm thì kéo theo ý niệm khởi lên sinh diệt liên tục không dừng lại được, nó sẽ có khả năng hủy diệt, làm chìm đắm tâm thức mình. Thưa, kinh nghiệm này đang có mặt ngay đây; chỉ một thoáng nhìn thôi, là quá khứ đến thăm thì dẫn dắt ta chìm nổi, hòa nhập mất mình vào nó, thì: “Tự tàng vô lượng kiếp. Thất viên minh tác trần lao.” Cho nên một bước sẩy chân không phải chỉ trong lúc này mà từ triệu triệu kiếp ta đã sẩy chân. Con đường này rõ ràng từ quá khứ đã dẫn ta đến hôm nay, và còn hứa hẹn dẫn ta đi mãi hoài trong kiếp tử sinh. Nên tiếng thì thầm, độc thoại, đối thoại trong ta là nhân tố gây bao nỗi đau thương, làm cho ta mất đi tánh viên minh, làm cho ta nổi chìm vô lượng kiếp. Nhận ra được điều này mang đến cho ta niềm tin, là ta đã thăm dò được vào chiều sâu thăm của tâm, mở cửa được nguồn linh tánh giác, đạt thẳng về nguồn. Khi ấy, tất cả đến đi, mất còn của đời sống bên ngoài là bọt sóng, là sương mai đầu ngọn cỏ. Không có gì làm cho ta chao đảo, lo sợ. Ý nghĩ thì thầm thì vận hành trôi chảy miên man, nhưng trong ta có cái vẫn đứng yên. Đó là cái nhìn, cái thấy, quán chiếu, nhận biết của chúng ta. Nói ngắn gọn hơn là cái “Biết” của ta. Tự thân của những chữ “nguồn linh, tánh giác” đã nói lên điều này.

Chúng ta quay về an trú ngay nơi nguồn linh tánh

giác của mình là chúng ta triệt tiêu buồn giận, lo lắng bất an. Sâu hơn nữa là triệt tiêu luôn nghiệp thức bao đời. Cuối cùng như đức Thế Tôn dạy: “Củi hết, lửa tắt” an trú ngay Niết Bàn là an trú nơi tánh giác, bất động viên minh của chính ta. Lúc ấy, chết đi về đâu? Thưa, có hình hài có đi, có về, nghiệp thức còn thì có sinh, có diệt, vui buồn còn thì còn đến còn đi. Trái lại khi chúng ta tan biến vào tự thể giác tánh mênh mông thì có gì là đến đi, còn mất. Không sinh về cảnh giới Dục Sự, cũng chẳng cảnh giới A Di Đà gì cả. Ngay bây giờ và ở đây không còn hình thể, vui buồn... mà chúng ta là trạng thái sáng ngời rỗng lặng của nhận biết, đặt thẳng vào nguồn linh tự tánh của chúng ta. Đây là con đường ngàn vạn Thánh đã đi, chúng quả vị Phật. Có nghĩa là liệng cuộc đời vào biển giác, tan biến vào đó chứ chẳng có gì gọi là quả chứng.

Thưa quý vị, sự hiện hữu của chúng ta không phải đơn thuần là sự kết hợp, giao thoa giữa hình hài cha mẹ, mà ta có mặt từ nguồn linh tâm thức. Nếu chúng ta thâm nhập được vào nguồn tâm của chính mình thì từ nền tảng này chúng ta gây dựng được hạnh phúc đời sống bình thường rất dễ. Nếu không, dù cho hạnh phúc có đến với ta, ta cố gắng nắm giữ cũng chẳng được. Do vì hạnh phúc là những gì rất trừu tượng, không phải là món hàng cho ta chạy đi tìm kiếm bên ngoài. Hạnh phúc từ bên trong chúng ta. Nó là một loại cảm thọ, thế nhưng cảm thọ nào cũng đến đi bất chợt. Sâu hơn tầng cảm thọ là những ý niệm thâm thì sinh diệt. Sâu hơn tầng ý niệm sinh diệt là nguồn tâm của

ta vốn tĩnh lặng và bất động. Đạt được điều này là chúng ta an trú trong chiều sâu thẳm của đời sống con người, đi thẳng đến cội nguồn tâm thức loại trừ được mọi cảm thọ vui buồn. Cuối cùng cắt đứt được dòng chảy sinh tử nổi chìm, an trú ngay nơi nguồn linh tánh giác, hay nói một cách kinh điển là an trú ngay nơi tự thể Niết Bàn của chính quý vị.

Xin đừng hiểu lầm chỉ có người tu, giới xuất gia sống trong già lam, tự viện mới làm được điều này. Ngày xưa, đức Thế Tôn sau khi thành đạo, Ngài nói: “Mọi chúng sanh trên hành tinh này đều có đức tướng trí tuệ Như Lai”, tức là có khả năng chứng nghiệm được trạng thái Niết Bàn nơi chính tự tâm. Chỉ có điều là chúng ta có chịu đi vào thăm dò chiều sâu của lòng mình hay không?

Tôi kể một câu chuyện xưa mang màu sắc huyền thoại nói về hai người bạn tên Lưu Thần, Nguyễn Triệu vì vui thú tiêu dao, lạc bước vào động Thiên Thai khi đi hái thuốc. Đời sống tiên cảnh tuy sung sướng, hoan lạc nhưng một thời gian sau, hai người cảm thấy nhớ nhân gian, nhớ nhà nên muốn quay về. Khi chia tay Tiên nữ hai người hứa sẽ quay trở lại. Trên đường về quê cũ thời thơ ấu, thì nay làng cũ đổi thay, tiêu điều, hoang vắng không giống như ngày hai người đã ra đi. Tìm người để hỏi, chỉ thấy một cụ già. Truy ra nguồn gốc thì được biết có hai người; nay đã là ông cố, ông sơ rồi chốn này đã hơn cả mấy trăm năm. Những người cùng thời không còn ai cả. Hai người bàng hoàng, và tìm trở lại động Tiên. Nhưng lối cũ, vườn xưa nay

không còn dấu. Mịt mù sương giăng đầu núi, cỏ xanh tràn lấp không tìm thấy lối về. Cảm tác từ câu chuyện trên, Tản Đà đã làm bài thơ với những câu:

... Nửa năm tiên cảnh, một bước trần ai.

Lối cũ duyên thừa có thể thôi

...

Cửa động đầu non hình bóng cũ.

Nghìn năm thơ thảo bóng trắng chơi.

Thưa, những câu thơ nói lên nỗi u hoài khi con người lạc lối muốn quay về nhưng đường về in đậm sắc rêu, mờ dấu chân người, không tìm ra đầu cảnh cũ. Cửa động khóa tự bao giờ. Tất cả chỉ còn là bóng hình trong trí tưởng, chỉ còn lại mảnh trăng non lạc loài, chơi vơi cùng năm tháng.

Câu chuyện cùng bài thơ cho ta ý nghĩa thật sâu sắc, ký thác tâm sự, niềm cô đơn, mất mát của con người muốn quay trở lại, tìm về nơi chốn cũ nhưng không tìm lại được. Lưu Thần, Nguyễn Triệu có hai nơi để quay về; chốn nhân gian và động Tiên, nhưng nghiệt ngã thay! Cả hai nơi ấy đều trở thành xa lạ, đều trở thành như trong mơ, mịt mờ kỷ niệm.

Nhưng sâu xa hơn là cho ta bài học nói lên kiếp người từ cõi “viên minh vô niệm” lạc vào nhân gian, không trở lại được. Riêng với con mắt nhà Phật khai triển, chúng ta từ nguồn linh tánh giác lạc lõng vào cõi tử sinh nhưng vẫn có con đường cho chúng ta trở lại. Con đường trở lại rất ngắn.

Có điều chúng ta có muốn trở lại hay không mà thôi. Điều này không những kinh điển Đại thừa khai triển mà ngay trong truyền thống nhà Thiền cũng nói lên rất cụ thể và dễ hiểu. Đây là con đường ngắn nhất để chúng ta trở về động tiên. Dĩ nhiên đây không phải là chốn Đào nguyên của Lưu Thần, Nguyễn Triệu, mà động tiên để chúng ta trở lại là suối nguồn tự tâm.

Thưa, để thâm đạt đến đầu nguồn của sự sống, các truyền thống thiền dù Đại thừa hay Đông Độ... đều mở cho chúng ta cánh cửa bước vào con đường thiền tập. Bước đầu thực tập chú tâm vào hơi thở, cho thân không còn trạo cử, cho hơi thở nhẹ hơn. Đây là phương pháp thực tập căn bản ban đầu để đem tâm về lại với thân. Thực tập được bước cạn nhất này, khi thân tâm về lại một mối, yên tĩnh, quân bình là ta ý thức được trạng thái của thân hành. Từ điều căn bản này, chúng ta thiết lập được nền chân đế cho sự tu học. Chân đế vững vàng của người tu là biết đem tâm về lại ngay nơi thân. Và con đường thực tập chỉ cần đi một quãng ngắn đầu tiên là niệm thân. Chúng ta thực hành niệm thân được thì niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp liền có mặt. Niệm thân không yên thì niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp, không thể thiết lập được. Không có một vị thầy tu nào giỏi, một vị thiền sư lớn nào mà không đi ngang qua bước căn bản niệm thân này.

Và trong truyền thống thiền Vipassana, đầu tiên là thực tập đem tâm về an trú nơi thân bằng cách

chú tâm vào hơi thở, ý thức được hơi thở vào hơi thở ra. Làm được điều này chúng ta sẽ bước những bước xa hơn là nhận biết, quan sát được những cảm thọ, tâm hành hiện khởi ngay trong ta. Đây là những điều mà ai trong chúng ta cũng có thể thực tập được, kinh nghiệm được. Khi chúng ta có sự nhận biết về toàn thân, mọi tánh biết của mình ở lại với thân là quý vị đã kích thích từng tế bào trong thân mình sống dậy, linh hoạt và bén nhạy vô cùng. Chúng ta chưa điều động từng tế bào sống nơi thân tĩnh thức, chưa chỉ huy được thân quý vị, chưa làm cho thân an thì không thể làm cho tâm an được.

Thân mà tật bệnh, ốm đau thì ý chí của ta cũng theo thân mà mòn mỏi; cảm thọ vui buồn, phiền não phát sinh. Thân tâm an bình, tĩnh lặng đầy năng lực chánh niệm thì ngay nơi thân huyền hóa này, những khổ đau, đến đi, mất còn không làm nhiều loạn lồi cuốn chúng ta được. Mà trong ta là trạng thái rỗng lặng, sáng ngời nhận biết. Nhận biết này chính là nguồn linh, tính giác của chính mình. An trú ngay nơi đây là mở cửa động Tiên, về nguồn xưa viên mãn một kiếp sinh linh.

Đức Phật chỉ dạy cho ta con đường trở về tự tâm của chính mình, ta chính là Phật, chúng ta vẫn không tin. Chúng ta tự hành hạ, đọa đày mình từng ngày trong cuộc sống, luôn mang theo hòn giạ, lo âu, tị hiềm, phiền não bên mình. Chúng ta có thể làm cho cuộc đời này dễ thở hơn, nhẹ nhàng hơn, đáng sống hơn khi mỗi ngày biết vui

với những gì ta đang có, ta đang tiếp xúc. Đây là phương pháp nhiệm mầu nuôi dưỡng chính mình; nuôi dưỡng thân, nuôi dưỡng tâm, nuôi dưỡng cảm thọ.

Cảm thọ là một tâm hành luôn có mặt trong đời sống của chúng ta. Không có con người nào không được nuôi dưỡng bằng cảm thọ. Trong lãnh vực tâm lý, người ta xác định rõ điều này. Một người bị bệnh tim, nhưng nếu có tình yêu thực sự trong lòng, người ấy cũng sống được rất lâu. Vì vậy, cảm thọ là tâm hành có năng lực rất lớn và mầu nhiệm; vực dậy được hình hài, nuôi dưỡng thọ mạng. Trong quý vị, chắc có người đã từng nếm cảm thọ hỷ lạc, và cảm thọ này có công năng kéo dài nhiệt tình tu tập của trong ta. Có những niềm vui làm cho người ta hưng phấn luôn một đời người. Người sắp chết nhưng cảm thọ thương yêu đến với họ, nảy sinh trong trái tim họ, họ sống thêm đến 12 năm. Nên đời sống con người hôm nay phần lớn được nuôi dưỡng bằng cảm thọ.

Có một chuyện rất nên thơ, người chết sống lại bằng cảm thọ của tâm mình, và cũng bằng nỗi cảm hoài, tiếc thương của đối tượng là nhà thơ nổi tiếng vào đời Đường tên Thôi Hộ. Ngày nọ, Thôi Hộ đi vào một vùng quê loạn lạc, ghé vào một ngôi nhà xin nước uống. Một cô gái mở cửa đưa cho chàng ly nước. Giữa nắng Xuân, dưới hàng hoa Đào đôi má người con gái lợt hồng, thắm còn hơn màu hoa. Người thơ bàng hoàng, ngẩn ngơ, ngây dại trước nhan sắc thiếu nữ. Người con

gái cũng cảm thấy lòng mình rung động. Sau đó chàng trai già từ, về lại kinh thành. Năm sau, cũng vào mùa hoa đào nở, Thôi Hộ trở lại chốn cũ tìm lại người đã cho mình ly nước nhưng không gặp, chàng để lại bốn câu thơ, đề trên vách. Năm sau chàng lại về, cũng hàng đào tươi thắm trong gió Xuân nhưng không gian, cảnh vật đượm màu tang thương. Nghe tiếng khóc cụ già trong nhà, lần hỏi thì được biết người con gái trở về sau chuyến tản cư, đọc được những câu thơ lòng trông ngóng, đợi chờ người đề thơ nhưng chẳng thấy. Nàng vừa mới chết. Chàng cho biết mình là người làm bài thơ, xin được vào thăm. Quỳ xuống bên giường người con gái vừa tắt thở, những giọt nước mắt từ chàng nhỏ xuống. Kỳ diệu thay, người con gái tỉnh dậy. Và chúng ta có bốn câu thơ bất hủ truyền lại đến tận bây giờ. Tôi đọc lên để quý vị thưởng thức:

*Khứ niên kim nhật thử môn trung.
 Nhân diện đào hoa tương ánh hồng.
 Nhân diện bất tri hà xứ khứ
 Đào hoa y cật tiểu đông phong.*

*Hôm nay năm ngoái cửa cài
 Hoa đào ánh với mặt người hồng tươi.
 Nay người chẳng biết đâu rồi
 Hoa đào còn đó vẫn cười gió đông.*
 (Trần Trọng Kim dịch)

Tôi kể câu chuyện trên để quay về sự thực tập của chúng ta. Thưa, rõ ràng cảm thọ không chỉ nuôi dưỡng đời sống mà còn có khả năng cứu sống

con người. Thế nhưng, điều quan trọng tôi muốn chia sẻ là làm thế nào khi tâm hành cảm thọ khởi lên, phải đi ngang qua sự quan sát, nhận biết của chúng ta. Nếu không chúng ta sẽ bị cuốn trôi, mất mình vào khổ đau, đọa đày của mắt còn, đến đi, sinh diệt. Mỗi người có mặt nơi trần gian tạo hóa đã cài sẵn trong ta loại cảm thọ hạnh phúc. Chúng ta chấp nhận hạnh phúc, niềm yêu thương thì khổ đau cũng sẽ có mặt. Ấy là điều tự nhiên.

Thế nên, trên con đường về nguồn xưa, thông minh thì chúng ta không liệng đời mình vào những cảm thọ vui buồn. Nói như thế không có nghĩa là đời sống chúng ta không được thưởng lãm vui buồn nhân thế, nhưng điều khác biệt: người tu chúng ta là chứng nhân nhận biết cảm thọ vui buồn, mà không phải là cảm thọ vui buồn. Làm được điều này trong cuộc sống, chúng ta mở được con đường trở về nguồn xưa, về nguồn linh tánh giác của chính mình.







