



VIÊN NGỘ

HẠNH  
PHÚC  
tùy  
CÁCH  
NHÌN

# Lời giới thiệu



Mấy lần gặp thầy Viên Ngộ tôi hoan hỷ thấy thầy quan tâm tham vấn pháp học, pháp hành một cách cặn kẽ, và hoan hỷ hơn nữa khi đọc cuốn *Hạnh phúc tùy cách nhìn* do thầy biên soạn để chia sẻ sự thấy biết đạo lý nhà Phật của mình với những người đồng đạo.

Những điều thầy viết xuất phát từ tư duy và trải nghiệm của chính mình trong đời sống thực tiễn hơn là chỉ “y kinh diễn nghĩa” như những vị Tăng có học thức khác. Chân lý không dành riêng cho chư Tăng Ni trong các tu viện hay thiền viện, cũng không phải độc quyền của một số vị đạo sư nổi tiếng nào. Chân lý luôn thiết thực hiện tại (*sanditthiko*) cho những ai ít bụi trong mắt có thể thấy ra bất cứ ở đâu và lúc nào. Chân lý cũng không bị đóng khung trong những quan niệm, công thức, phương pháp hay tông môn nào, cho nên Đức Phật chỉ làm một việc duy nhất để cống hiến cho nhân loại là khai thị sự thật (*Svākhāto Bhagavatā Dhammo*), còn giác ngộ hay không thì mỗi người phải tự mình trải nghiệm, chiêm nghiệm, thể nghiệm để khám phá và chứng nghiệm sự thật ngay nơi thực tại đời sống của chính mình. Chân lý là sự thật tuyệt đối hoàn hảo trong chính nó, còn sự vận dụng thành phương pháp chỉ là phương tiện tương đối và bất toàn, cho nên cái khó là người vận dụng chân lý phải tự mình chứng nghiệm và suốt thông chân lý để có thể tùy cơ ứng biến mà không rơi vào công thức, khuôn định hay mẫu mực lỗi thời. Chân lý thì muôn đời vẫn thế, nhưng sự vận dụng thì luôn biến hóa vô cùng, nên không bao giờ dừng lại ở kết luận hay khẳng định nào mới có thể tùy duyên thuận pháp giữa cuộc đời đầy vô thường biến đổi.

Mỗi người xử lý tình huống một cách khác nhau tùy theo trình độ căn cơ, hoàn cảnh và nghiệp mệnh của họ, người giác ngộ chỉ chia sẻ bằng cách gợi ý giúp họ thấy ra hướng đúng để họ tự học bài học điều chỉnh nhận thức và hành vi qua tình huống đặc thù của họ chứ không đưa ra một giải pháp nào nhất định để họ phải theo. Giống như em học sinh lớp nào thì giải bài toán của mình theo trình độ lớp đó chứ thầy giáo không giải giúp em bài toán theo kinh nghiệm và học lực của riêng thầy. Tất nhiên khi học lên cao hơn em sẽ có cách giải bài toán ấy tốt hơn, cũng như trên đường tu học mỗi hành giả sẽ điều chỉnh nhận thức và hành vi của mình ngày càng đúng tốt hơn chứ không cần phải áp dụng một mẫu lý tưởng nào cho cái đúng, bởi vì cái đúng lý tưởng đôi

khi vẫn là cái sai so với cái đúng thực tế trong vị trí và thời gian nhất định của nó.

Tôi mong rằng những gợi ý chân thành của thầy Viên Ngộ sẽ là những thí dụ điển hình có thể giúp cho nhiều Phật tử nhận ra cách xử lý tình huống riêng của mình trong cuộc sống chân không diệu hữu này.

*Sài Gòn, ngày 20-04-2012*  
*Tổ Đình Bửu Long, Quận 9, TP. Hồ Chí Minh*

**Hòa Thượng Viên Minh**

# Lời nói đầu



*Hạnh phúc tùy cách nhìn* là tập sách được kết tập từ những bài viết đã đăng tải trong chuyên mục Phật học của tuần báo *Giác Ngộ*. Các bài viết này phần nhiều đều có trích dẫn một số đoạn kinh trong kinh tạng Nikàya và A-hàm.

Nội dung tập sách này, người viết trình bày dựa trên giáo lý căn bản cùng với sự tu niệm của tự thân, ngõ hầu giúp cho những người bước đầu học đạo dễ dàng tiếp nhận hành trì, nhằm chuyển hóa phần nào những bế tắc khổ đau vốn dĩ xảy ra trong đời sống thường nhật. Tuy cái nhìn về Chánh pháp chưa được sâu rộng, nhưng với tâm nguyện “*hoằng dương Phật pháp, lợi lạc quần sinh*”, người viết vận dụng hết khả năng tu tập quán chiếu của chính mình, nhằm đóng góp phần nào vào sự nghiệp hoằng pháp mà chư Tổ và các bậc thầy đã và đang thực hiện.

Thiết nghĩ, sống trong cuộc đời này dù bất cứ hạng người nào cũng đều có thể gặp phải những khó khăn trắc trở xảy ra, dù ít hay nhiều. Tuy nhiên, hạnh phúc hay khổ đau cũng còn tùy thuộc vào cách nhìn của mỗi con người. Nếu trong mỗi giây phút hiện tại chúng ta sống có chánh niệm tỉnh thức, thì khi tiếp xúc với mọi hoàn cảnh dù ngang trái đến mấy chẳng nữa, ta vẫn giữ được thái độ an bình và tự tại.

Dù đã lưu tâm, suy nghiệm để tác phẩm này ra đời đem lại lợi ích an vui cho người đọc, nhưng với khả năng hạn chế của tự thân, người viết chỉ chia sẻ một số khía cạnh trong đời sống thường nhật, chưa trình bày hết những ý nghĩa thâm sâu trong các đoạn kinh đã được trích dẫn. Ngưỡng mong chư tôn đức và quý bạn đọc hoan hỷ bổ khuyết thêm.

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

*Chùa Phước Viên, Biên Hòa, Đồng Nai*

*Ngày 01-04-2012*

**Viên Ngộ**

# Thấy rõ khổ để bớt khổ!



Sống ở cuộc đời này, bất cứ người nào cũng có những nỗi khổ niềm đau, dù ít hay nhiều. Bởi thân thể ta đau nhức là khổ, giận hờn là khổ, tiếc thương cũng khổ... Có rất nhiều yếu tố đem lại cho ta đau khổ, nhưng chung quy đều xuất phát từ chính bản thân của mình.

Khổ là một sự thật hiển nhiên, không một ai có thể phủ nhận lẽ thật ấy (Khổ đế). Bất cứ ở nơi nào trên thế giới này, cho dù ở đó ta có nhiều tiền bạc, bằng cấp, địa vị hay uy quyền thì vẫn bị phiền não và khổ đau chi phối. Bởi mỗi khi ta chưa nhận diện và chuyển hóa được những hạt giống giận hờn, tham lam, buồn tủi, lo lắng, sợ hãi, ghen tị, trách móc... ở trong mảnh đất tâm của mình thì sẽ dễ dàng bị sợi dây phiền não trói buộc và sai sử. Tuy nhiên, hạnh phúc hay vắng mặt khổ đau lại là một sự thật khác (Diệt đế). Nếu như ngay tại đây, ta thấy rõ ràng từng diễn biến xảy ra ở thân tâm mình và hoàn cảnh xung quanh trong trạng thái sáng suốt, khách quan và trung thực thì khổ đau không có cơ hội để biểu hiện. Trong *Kinh Tứ niệm xứ*, Đức Thế Tôn dạy rằng:

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. (*Kinh Trung Bộ I*, HT. Thích Minh Châu, tr.132)

Nhiệt tâm hay tinh cần ở đây, không phải là sự cố gắng, nỗ lực của cái ta tham vọng, mà chỉ cần không giải đãi hoặc không hời hợt trong việc chú tâm quan sát đối tượng đang là. Chánh niệm, nghĩa là ta không bỏ quên thực tại hay bị dao động theo trần cảnh, mà luôn trực diện với chính mình. Tỉnh giác, tức là cái thấy biết trong sáng, khách quan, trung thực không bị che mờ bởi do sự điều động của ý thức hay quan điểm, tư tưởng chủ quan.

Vậy thì, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời, có nghĩa là: ta chỉ cần thấu rõ mọi diễn biến ở thân tâm mình cũng như hoàn cảnh đương tại, và có mặt trọn vẹn với chính nó. Hiện cảnh ấy như

thế nào ta nhận biết y như thế đó, chứ đừng thêm dệt hay thêm bớt gì nữa cả thì ta không bị bản ngã tham sân si trói buộc.

Thực ra, khổ chỉ xuất phát khi tâm ý vướng mắc vào đối tượng, hoặc có ý niệm muốn loại trừ đối tượng đó. Còn ngược lại, khi ta tiếp xúc với mọi hoàn cảnh, nhưng chỉ ghi nhận đơn thuần thôi mà không khởi tâm muốn chiếm hữu hoặc loại trừ, thì khổ đau không có cơ sở để sinh khởi. Căn bệnh lớn nhất của chúng ta là muốn chiếm hữu các đối tượng thích thú, nhằm thỏa mãn các giác quan, và chạy trốn hay chống đối lại những gì thân tâm không ưa thích. Đây chính là nguyên nhân tạo ra phiền não và khổ đau. Bởi cố mong cầu để đạt được một cái gì đó thì rơi vào tâm tham lam, và mình ao ước mong muốn cái đó, nhưng giấc mơ ấy không thành tựu thì chắc chắn khổ đau sẽ hiện hữu (cầu bất đắc khổ). Còn, khi ta cố gắng để loại trừ những gì mình cảm thấy khó chịu thì đó chính là cái tâm sân hận. Và nếu, ta muốn dẹp bỏ chúng nhưng không được thì lại khổ hơn (oán tăng hội khổ). Như vậy, trong cuộc sống hàng ngày khi nào ta rơi vào hai trạng huống này sẽ trở nên bế tắc và bất an.

Sở dĩ con người bị khổ đau giam hãm, trói buộc là do không thấy rõ được dòng sinh khởi vận hành của tâm thức. Thực ra, khi trong tâm khởi lên một ý niệm buồn chán, ta chỉ cần thấy rõ và gọi đúng tên nó thôi là đủ. Chào bạn Buồn, dạo này bạn có khỏe không? Mời bạn ngồi xuống uống trà với tôi. Hoặc khi trong tâm khởi lên ý niệm giận hờn ai đó thì mình cũng thấy rõ và gọi đúng tên nó: Chào anh Giận, anh tới tìm tôi đó hả? Nếu mình tiếp đón lịch sự với khổ thì chẳng có gì phải lo ngại cả. Và khi ta đã sống hòa bình, thân thiết cũng như đối xử tốt đẹp với khổ rồi thì có gì xa lạ nữa đâu mà sợ hãi hay chạy trốn? Giống như trong thời chiến tranh, người lính đêm ngày leo đồi, lội suối, băng rừng gian nan vất vả. Ăn cơm nguội, uống nước sông, ngủ giữa rừng cây, chịu nhiều mưa gió lạnh buốt và họ không biết mình sẽ chết lúc nào vì bom đạn loạn lạc. Sau khi hết chiến tranh, người lính ấy được trở về sống yên bình với làng quê, cho dù đời sống kinh tế của họ gặp khó khăn bao nhiêu chăng nữa cũng không ăn nhằm gì so với lúc còn ở ngoài chiến trường, bởi người ấy đã từng sống chung với khổ và học được rất nhiều kinh nghiệm từ đau khổ. Do vậy, nhiều khi khổ không hẳn là thứ xấu xa cần phải loại trừ, mà nó là bậc thầy chỉ dạy cho mình thấy ra được giá trị đích thực của cuộc sống. Giống như bông hoa sen kia, sở dĩ nó được thơm ngát tươi đẹp như thế cũng nhờ có bùn lầy tanh hôi, bởi không có bùn thì làm sao có sen? Cho nên bùn lầy nhơ nhớp rất cần thiết để tạo thành những đóa sen tươi mát, đẹp đẽ mà hiến tặng cho cuộc đời!

Thực ra, kháng cự hay phản ứng lại đối tượng là do bản ngã của ta xen vào, còn các pháp thì luôn luôn vận hành đúng theo tiến trình nhân

quả của nó. Sở dĩ có việc gì đó xảy ra là do nhiều nguyên nhân đã kết tạo từ trong quá khứ, và bây giờ nó được hình thành. Ví như, khi tiếp xúc với một người, nhưng không biết lý do nào đó mà họ vu oan, la mắng ta. Thông thường ta sẽ phản ứng trở lại để biện minh sự thật, hoặc là chửi họ một trận cho hả dạ, vì cái tội vu oan. Thế nhưng, hành động đó không thể hóa giải và đem lại sự hài hòa cho cả hai phía, mà đôi lúc oán thù lại càng chồng chất lên thêm. Trong trường hợp này, bạn chỉ cần bình thản và nhận diện rõ ràng những cảm thọ sinh khởi ở thân tâm mình là đủ. Khi tâm ý được lắng dịu thực sự, bạn sẽ thấy ra mọi gốc rễ của vấn đề.

Trước hết, họ nói những lời sai với sự thật và không được dễ thương, tức là con người ấy đang đau khổ. Còn, đối với người có niềm an vui hạnh phúc thì họ không bao giờ nói ra những lời lẽ tiêu cực để gây đau khổ cho bất cứ một ai. Thứ đến, người không biết sử dụng ngôn từ dễ thương là người thiếu hiểu biết; bởi tâm trí không được sáng suốt, nên họ hành xử theo lối mòn phản kháng của bản ngã. Và phần còn lại là do sự yếu kém ở nơi mình. Bởi vì, có nhiều khi họ nói với ta một vài câu không được dễ thương, và chỉ xảy ra trong vòng năm phút thôi, nhưng mình ôm ấp cái giận hờn đó suốt cả ngày, để rồi ăn uống chẳng được ngon, ngủ cũng không yên ổn. Ta thật đại khờ luôn bị hoàn cảnh bên ngoài đánh lừa và sai sử. Hầu như, hạnh phúc của bản thân mình nó tùy thuộc vào từng hoàn cảnh bên ngoài; nếu như khi ta gặp sự việc diễn ra suôn sẻ, tốt đẹp thì an vui hạnh phúc, còn ngược lại là đau khổ!

Chúng ta thấy rằng, tất cả những vui buồn, thương nhớ, giận hờn, thông minh, đạo đức... đều thuộc của mọi người, không dành riêng hay ưu tiên cho bất cứ một ai. Thế thì, tại sao khi họ giận hờn, mình lại không đồng ý? Ta muốn người kia chỉ đối xử tốt đẹp, dễ thương với ta thôi thì đâu có được. Bởi nhiều khi mình cũng sử dụng giận hờn, khó chịu để tiếp xử với họ cơ mà! Thực ra, trong tâm thức của mỗi con người đều có đầy đủ những ý niệm tiêu cực và tích cực. Nhưng, đối với người có tâm hồn bình thản và sáng suốt thì biết vận dụng được cái hay, cái đẹp để tiếp xử với nhau. Còn, với người sống trong mê mờ và quên lãng thực tại thì tùy thuộc vào từng hoàn cảnh bên ngoài mà có vui hay buồn.

Để chuyển hóa khổ đau trở thành an vui hạnh phúc, bạn chỉ cần thường trực nhận diện những gì đang xảy ra ở thân tâm mình và hoàn cảnh hiện tại một cách rõ ràng, khách quan và trung thực với chính nó. Không khởi tâm áp đặt và bóp méo hiện thực ấy theo quan điểm chủ quan của mình. Bạn chỉ lặng lẽ quan sát sự sinh diệt, thay đổi của các pháp đến và đi như đang ngắm nhìn dòng sông lững lờ trôi chảy thì sự

bình yên và hạnh phúc chân thực sẽ hiện hữu nơi bạn một cách trọn vẹn!

# Hạnh phúc tùy cách nhìn



*Vạn vật luôn biến chuyển*

*Nương tựa có trong nhau*

*Ẩn tàng hay biểu hiện*

*Tùy ở mỗi cái nhìn.*

Mỗi con người hiện hữu giữa cuộc đời này đều có hoàn cảnh sống khác nhau. Người thì của cải dư thừa, ăn ngon mặc đẹp, ngược lại có những kẻ nghèo khổ thiếu thốn mọi bề. Tuy nhiên, về phương diện tinh thần, dù người ta có nhiều tiền bạc đến mấy chẳng nữa, nhưng không có cái nhìn sâu sắc vào đời sống hiện thực thì cũng khó tìm ra được hạnh phúc trọn vẹn. Còn đối với những người tuy đời sống lam lũ, nhưng tâm hồn luôn thanh thản và trong sáng thì vẫn có thể thừa hưởng được những cái hay, cái đẹp vốn có trong cuộc đời này. Vì thế, hạnh phúc hay khổ đau còn phải tùy thuộc vào cách nhìn nhận của mỗi người!

Sống trên đời ai mà chẳng mong muốn mình có được ấm no, hạnh phúc? Người ta không chỉ cầu mong cho bản thân, mà còn ao ước cho những người thân quen cũng được an lành và sung túc. Có lẽ vì nhu cầu đó, nên con người mới dùng hết khả năng của chính mình để suy tính làm ăn, hy vọng tương lai sẽ được tươi sáng, huy hoàng.

Cách suy nghĩ này có lẽ chưa thỏa đáng, vì nếu mãi hướng đến hạnh phúc ở tương lai thì vô tình chúng ta bỏ quên đi những gì đẹp đẽ, an vui đang có trong hiện tại. Đơn cử như ông bà, cha mẹ, anh chị em... và nhiều điều kiện khác nữa cũng là yếu tố tích cực để làm nên hạnh phúc. Thế nhưng, ta không chịu tiếp nhận và thừa hưởng, để rồi một ngày nào đó khi người thân yêu xa lìa, chia cách ta lại hối tiếc trong sự muộn màng! Có thể nói rằng, lối sống hờ hững với người thân và lãng quên những gì ta đang có là sự thiếu sót và thiệt thòi vô cùng lớn lao cho những ai sống thiếu an trú trong hiện tại.

Thói quen của chúng ta là khi việc này làm chưa xong lại lo tính tới những công việc khác. Thậm chí đến lúc ngồi vào bàn ăn rồi, nhưng tâm tư vẫn chưa được yên ổn. Công việc luôn luôn hối thúc ta phải ăn cho nhanh để còn phải đi làm cái này hoặc giải quyết chuyện nọ. Và cứ thế, ta bận rộn suốt cả cuộc đời, đến khi tắt hơi thở rồi nhưng mọi chuyện vẫn chưa giải quyết xong. Có lẽ vì quá bận rộn và lo lắng như thế, cho

nên sống trên cuộc đời này ít ai có thể an hưởng được niềm an vui trọn vẹn.

Thực ra, bất cứ ai cũng phải làm việc cho dù ít hay nhiều. Tuy nhiên, đối với người có cái nhìn thấu đáo được mọi vấn đề của cuộc sống thì ngay trong mỗi việc làm của họ đều có thể đem lại sự an vui mà không cần phải chờ đợi sau khi hoàn tất công việc, đó là sự thật. Và điều này đòi hỏi chúng ta cần phải chiêm nghiệm từ bản thân mình để thấy ra được lẽ thật ấy. Có những người đặt hi vọng rằng, nếu mình đi tới ở được nơi môi trường đó và sống chung với con người đó, chắc chắn sẽ có hạnh phúc lớn. Thế nhưng, khi về sống với nhau rồi lại có những nỗi khổ niềm đau khác phát sinh. Và như vậy, ước mơ kia chỉ là bóng dáng của cái ta ảo tưởng bày vẽ ra, còn sự thật thì lại khác biệt. Do đó, hạnh phúc là thái độ sống tùy thuộc vào mỗi người chứ không nhất thiết phải thay đổi hoàn cảnh hoặc vì những điều kiện khách quan khác.

Hạnh phúc trước hết là người có tâm hồn trong sáng và tự do. Tâm tư người ấy không bị vướng kẹt vào những chuyện đã xảy ra trong quá khứ và chẳng bận lòng trông ngóng hay chờ đợi bất cứ việc gì ở ngày mai. Bởi cả hai khuynh hướng này đều không có thực, nếu tâm tư người nào thường bị vướng kẹt vào hai ý niệm trên thì cuộc sống trở nên bất an khôn khổ. Chính vì lẽ đó, nên Đức Phật dạy rằng:

*Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng.  
Quá khứ đã đoạn tận,  
Tương lai lại chưa đến,  
Chỉ có pháp hiện tại  
Tuệ quán chính ở đây.  
Không động, không rung chuyển  
Biết vậy, nên tu tập,  
Hôm nay nhiệt tâm làm,  
Ai biết chết ngày mai?  
(Kinh Trung Bộ III, tr.442)*

Bài kinh trên cho chúng ta thấy rằng, hạnh phúc được làm bằng chất liệu của hiện tại. Và chỉ cần tiếp xúc trọn vẹn với những gì đang có mặt trong hiện tại, ta có thể tận hưởng được niềm an vui một cách toàn vẹn, không cần phải chờ đợi gì nữa cả! Mặt khác, mạng sống của con người quá mong manh và giả tạm, không ai có thể biết chắc rằng, mình sẽ tồn

tại được bao lâu trên cõi đời này. Do đó, hứa hẹn và trông chờ những gì tốt đẹp ở ngày mai là suy nghĩ vô cùng sai lầm, làm uổng phí và thiệt thòi cho cả một kiếp người!

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cần phải biết nhìn lại chính mình để khám phá và thừa hưởng những gì đang có. Ví dụ ta có hai con mắt sáng là điều kiện rất lớn để đem lại hạnh phúc, nhưng đôi lúc ta không hề để ý tới và chẳng biết trân quý đến nó. Khi con mắt dính bụi bặm hoặc bị thương tích bởi tai nạn xe cộ thì ta mới thấy được sự hiện hữu và giá trị của đôi mắt vô cùng lớn lao.

Chúng ta thừa biết rằng, có những người do phước đức thiếu kém, khi sinh ra đã bị mù lòa cả hai mắt, suốt cuộc đời họ chẳng bao giờ nhìn thấy người thân quen, đất trời, cỏ cây và sông núi. Mơ ước lớn nhất của họ là chỉ cần nhìn thấy được người thân yêu và cảnh vật xung quanh thôi cũng cảm thấy hạnh phúc lắm rồi, chứ không đòi hỏi gì thêm nữa cả!

Trong khi đó, chúng ta có hai con mắt sáng trưng, muốn ngắm nhìn cái gì cũng được; bầu trời trong xanh, đám mây trắng bay lơ lửng, hàng cây xanh tươi ven đường, hoa mai vàng nở rộ, dòng sông uốn lượn quanh co chuyên chở những cụm hoa lục bình lững lờ trôi chảy và còn nhiều vẻ đẹp thiên nhiên khác nữa. Thế nhưng, ta lại chối bỏ niềm hạnh phúc đó, để rồi than thân trách phận và muốn phải như thế này hay được như thế nọ thì quả thật uổng phí biết bao!

Để có cái nhìn sâu sắc và thấu triệt được mọi vấn đề của cuộc sống, bạn chỉ cần lặng lẽ quan sát thân tâm mình và hoàn cảnh đương tại một cách rõ ràng, khách quan và trung thực. Dù bất cứ ở đâu, tiếp xúc với ai bạn cũng nên quan sát như thế. Mọi sự việc diễn biến ra như thế nào bạn ghi nhận y như vậy, không cần phải sử dụng thêm phương pháp gì nữa cả.

Việc quan sát này không để cho tâm ý xao lãng hoặc buông lơi đương tại, và chẳng cần phải nỗ lực để đạt được một mục đích cao siêu nào. Bởi nhiều khi sự cố gắng ấy là do “cái tôi” âm thầm tạo dựng ra, để thỏa mãn cho cái tôi vi tế hơn, chứ chưa phải phương pháp hữu hiệu giúp cho ta vượt thoát sanh tử khổ đau. Chỉ đơn giản là, khi đi thì rõ biết mình đang đi, ngồi xuống nhận biết toàn thân ta đang ngồi xuống, khi nâng tách trà lên uống, bạn nhận biết hương vị thơm ngon của trà, thế thôi!

Thật giản dị và tự nhiên, không cần phải làm theo một quy định hay nguyên tắc nào cả. Khi tâm ý không bị vướng kẹt vào đâu, ngay trong giây phút ấy bạn được tự do, an lạc và giải thoát. Lúc bấy giờ cái nhìn

của bạn đối với cuộc đời này không còn oán trời trách người nữa, mà chỉ có cái nhìn thương yêu và trân quý.

# Đôi bàn tay khéo léo



Đôi bàn tay của chúng ta có khả năng cầm nắm mọi thứ và làm tất cả các công việc như là lái xe, nấu ăn, rửa chén bát, dọn dẹp nhà cửa, sử dụng computer, cắm hoa, viết thư pháp, uống trà... Mỗi khi một bộ phận nào trên thân thể có nhu cầu, thì đôi bàn tay đáp ứng ngay mà không chần chừ, do dự hay phân biệt, tính toán. Đôi bàn tay thật dễ chịu, ngoan hiền và chấp nhận dưới sự điều động của tâm ý cho dù việc làm ấy có nặng nề hay là dơ bẩn.

Có biết bao nhiêu là cái đẹp giữa cuộc đời này đã nhờ đôi bàn tay làm nên. Những dãy nhà cao tầng đồ sộ, con đường chạy dài trải nhựa bóng loáng sạch đẹp, hàng cây xanh tươi bên đường, những cánh đồng ruộng bát ngát thơm mùi lúa chín... tất cả cũng đều do đôi bàn tay cần cù, siêng năng làm ra cả.

Mỗi khi thân thể bị đau nhức, mỏi mệt thì đôi bàn tay tự động xoa bóp làm cho vùng bị nhức mỏi ấy được lắng dịu, thư thái và trở nên khỏe khoắn. Khi thân ta đi đứng bất cân bị té ngã, thì đôi bàn tay lập tức chống đỡ để bảo vệ an toàn cho thân thể mà ý thức chưa kịp thời chỉ dẫn, điều động.

Mặt khác, đôi bàn tay còn biết chăm sóc cho nhau. Mỗi khi cánh tay phải bị tai nạn chấn thương, thì bàn tay trái tự động ân cần chăm sóc và thay thế làm tất cả mọi công việc nặng nhọc, nhưng nó không bao giờ phân biệt hay tính toán. Chao ôi! Đôi bàn tay thật là khéo léo tuyệt vời biết bao!

Tuy đôi bàn tay làm nhiều việc như vậy, nhưng nó vô tư và rất là tự do. Bởi khi có công việc đến thì làm, xong rồi là chẳng cần nắm giữ lại cái gì cả, vì thế nên nó luôn luôn được rảnh rang và thanh thoi. Và nhờ không cầm giữ một vật gì trong tay, nên đôi bàn tay mới có công năng cầm nắm và làm tất cả mọi việc. Nếu như hai bàn tay đang nắm giữ khư khư một vật gì đó, cho dù là vàng bạc hay những thứ quý giá khác mà không chịu để xuống, vậy thì đến khi đói bụng làm sao ăn cơm hay uống trà được? Vì vậy cho nên, sở dĩ đôi bàn tay có khả năng làm được nhiều việc khác nhau như thế, là nhờ nó biết buông xuống ngay sau khi đã hoàn thành công việc. Đó chính là sự khéo léo, diệu dụng và thông minh của đôi bàn tay!

Trong khi đó, tâm ý ta lại tệ hơn đôi bàn tay, mặc dù nó đại diện cho cả một thân thể của con người, và đóng vai trò chủ đạo đứng đầu trong tất cả các giác quan. Khi có vấn đề xảy ra, tâm ta không biết cách để giải quyết thông minh như đôi bàn tay. Bởi nó nặng nề thói quen chấp thủ và ôm ấp những nhận thức mà trước đó đã thu nhận được. Thói quen lưu giữ, cố chấp, vướng mắc vào những việc đã qua và mơ tưởng, nôn nóng với những gì chưa đến là căn bệnh khó chữa ở tâm ý của con người. Vì thế cho nên, khi vua Dũ Tôn (1706-1729) tới hỏi đạo lý với thiền sư Hương Hải, thì vua được thiền sư dạy cho bài kệ rằng:

*Nhận quá trường không,*

*Ảnh trầm hàn thủy.*

*Nhận vô di tích chi ý,*

*Thủy vô lưu ảnh chi tâm.*

Dịch nghĩa:

*Nhận liệng giữa không,*

*Bóng chìm dưới nước.*

*Nhận không để dấu ở lại,*

*Nước chẳng lưu bóng làm chi.*

(Thích Mật Thể, *Việt Nam Phật giáo sử lược*, tr.186)

Đại ý của bài kệ mà thiền sư Hương Hải muốn nói với vua rằng: Việc gì tới thì tùy vào đó để giải quyết, nhưng sau khi đã hoàn thành công việc, thì ta phải biết buông ra để cho tâm hồn rảnh rang, vô sự. Cũng giống như con chim kia nó bay ngang qua hồ nước, nhưng không để lại dấu vết gì trong hồ nước cả, và ở dưới hồ nước ấy cũng chẳng lưu giữ hình bóng con chim mà làm chi. Vì vậy cho nên, hồ nước luôn luôn giữ được sự trong xanh, tĩnh lặng và có một không gian thanh thản, yên bình.

Lời dạy của thiền sư rất cụ thể rõ ràng, tuy đơn giản nhưng lại thật là sâu sắc. Bởi lời dạy ấy, ở nơi mỗi con người của chúng ta thường hay bị mắc phải. Tâm lý vướng bận và tự hào về thành quả của mình làm ra, đồng thời muốn chiếm hữu và gìn giữ với những gì ta ưa thích, thì hầu như đó là căn bệnh muôn thuở của kiếp người. Chúng ta cần phải biết rằng, mỗi khi trong tâm mình bị ràng buộc bởi những ưu tư, lo lắng, giận hờn, trách móc, ghen tị thì yếu tố hạnh phúc, an vui sẽ vắng mặt. Tâm không được rảnh rang, tự do như đôi bàn tay thì sự hiểu biết sẽ bị hạn hẹp, cục bộ và trở nên nhận thức sai lầm, phiến diện về hoàn cảnh hiện thực. Do đó ta không thấu hiểu được tâm trạng của những người

thân chung quanh một cách sâu sắc, nên tình cảm dễ dàng bị đổ vỡ, chia lìa. Ta cứ ngỡ rằng, những quan điểm, nhận thức của mình là hoàn toàn đúng, nên tỏ ra tự mãn, xem thường người khác. Nào ngờ đâu, những kiến thức khô cứng ấy không đủ khả năng để tháo gỡ những bế tắc mà ta thường bị vướng kẹt trong đời sống hàng ngày. Vạn vật vốn luôn luôn thay đổi và mới mẻ, nhưng do cái nhìn hạn hẹp, cục bộ nên ta thấy chúng là thường còn, vì thế nên sinh tâm tham muốn, chấp thủ. Cũng do thói quen phản kháng của bản ngã thường áp đặt và làm méo mó cái thực tại đang là, nên ta không đủ khả năng sáng suốt để thấy rõ được giá trị đích thực của sự sống.

Mỗi ngày, bạn nên nhìn vào đôi bàn tay của mình để thấy được sự khéo léo thông minh và tự do của nó. Từ cái nhìn ấy sẽ giúp cho bạn soi chiếu lại chính mình, và để lắng nghe từng dấy khởi ở nơi thân tâm, đồng thời giúp bạn thấy ra được những thói quen dựng lập của bản ngã. Mỗi khi tâm tư bạn được lắng đọng thanh tịnh, thì quy trình chấp thủ của cái ta sẽ được phá vỡ, và lúc bấy giờ những bận rộn, bon chen, tranh giành và chấp thủ tự động rơi rụng, mở ra một cái nhìn mới về cuộc đời. Bạn sẽ thấy được rằng đất trời, cỏ cây, hoa lá, con mưa, dòng suối... đều phải nương tựa vào nhau để sinh trưởng, nhưng chúng chẳng cần phải gìn giữ hay là vướng kẹt nhau. Đám mây trắng vẫn thông dong bay đi tự tại, dòng sông thì đêm ngày êm ả chảy ra biển khơi, và khi hội đủ điều kiện thì con mưa xuất hiện để hiến tặng sự mát mẻ, xanh tươi cho cỏ cây và hoa lá. Vạn vật thiên nhiên trong vũ trụ làm việc với nhau một cách hài hòa như vậy, nhưng chúng vẫn thông dong và tự tại từng cá thể.

Để có cái nhìn sâu sắc vào trong đời sống hàng ngày, nhằm đem lại niềm an vui và hạnh phúc, thì bạn cần phải biết trở về với chính mình để nhận diện những gì đang xảy ra ở thân tâm và hoàn cảnh đương tại một cách khách quan, rõ ràng và trung thực. Nhờ tiếp xúc sâu sắc với thực tại đang là, nên những ý niệm lo lắng, buồn tủi của quá khứ và những ảo tưởng, trông ngóng đến tương lai không có cơ sở để sinh khởi, do đó tâm bạn được an bình và thư thái. Mỗi khi tâm ý được tĩnh lặng, trong sáng thì sự hiểu biết và tình thương sẽ được biểu hiện. Mà điều kiện tất yếu để có được an vui, hạnh phúc là hiểu và thương!

Do vậy, chúng ta không đại khờ gì mà ôm ấp, cưu mang những ưu tư, lo sợ, buồn tủi, trách móc, ghen tị... làm bít lấp cả tâm hồn để rồi tạo nên khổ đau, hệ lụy. Mà ta phải biết buông xuống như đôi bàn tay khéo léo; việc gì tới thì giải quyết, xong rồi là buông ra chẳng cần nắm giữ lại cái gì cả. Nếu như trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày, ta biết vận dụng khéo léo như đôi bàn tay, thì cuộc sống của chúng ta sẽ được an lành và hạnh phúc!

# Cái đẹp thuở ban đầu



Trong cuộc sống, mỗi người đều có cơ hội tiếp xúc với những cái đẹp, dễ thương, hồn nhiên và thơ mộng. Những yếu tố mới mẻ ban đầu ấy, dù là đối với vật chất hay tinh thần đều để cho chúng ta lưu tâm và trân quý. Mong ước được làm quen và yêu thương với một người nào đó là niềm hạnh phúc lớn lao nhất cuộc đời. Và khi khát vọng ấy được thành tựu thì những cái tốt đẹp, thiện lành, niềm tin và sức sống trong ta hiện hữu, dâng trào. Có lẽ khoảnh khắc sinh động đó là chất liệu ngọt ngào để xây dựng hạnh phúc lứa đôi, cho nên thi sĩ Thế Lữ mới nói rằng: *“Cái thuở ban đầu lưu luyến ấy/Ngàn năm hồ dễ mấy ai quên”*. Nhà thơ khẳng định rằng, giây phút đẹp tuyệt vời ở buổi ban đầu ấy có thể kéo dài đến cả ngàn năm cũng chẳng ai quên được.

Và sự thật cho thấy, khi người con trai hoặc người con gái lớn lên ở độ tuổi lập gia đình, họ thường biểu lộ các tính cách dễ thương nhằm tạo ấn tượng đẹp để để người khác phải cảm tình và thương mến! Khi chàng trai nhìn thấy tính cách nhẹ nhàng, duyên dáng và lễ độ của cô gái thì đem lòng cảm mến, quý trọng. Đối với người thiếu nữ cũng thế, mỗi khi tiếp chuyện với chàng thanh niên có tính tình điềm đạm, hiền hòa, có phong cách và tài năng thì cô ta nghĩ rằng, đây là người mà mình có thể gửi gắm thương yêu và nương tựa suốt cả cuộc đời. Do đó, họ đem hết cả tâm tư tình cảm dành trọn cho nhau, tạo niềm tin vững chắc để xây đắp duyên nợ trăm năm.

Tuy nhiên, sự thật của cuộc sống thì lại khác. Không ít người dễ dàng quên đi kỷ niệm đẹp để ở thuở ban đầu và xem thường những gì họ đang có trong hiện tại, để rồi cứ mãi trông ngóng, chờ đợi và ảo tưởng đến một ngày mai. Thực tế cho thấy, có những cặp vợ chồng đã sớm chia tay vì không biết nuôi dưỡng, chăm sóc hạnh phúc mà trước đó họ cho là đẹp nhất trần gian! Mặc dù trong quá khứ đôi nam nữ ấy đã từng tìm hiểu kỹ càng về lối sống của nhau và có khá nhiều kỷ niệm vàng son đẹp đẽ. Ấy thế, sau khi thành thân rồi thì họ lại chẳng biết trân quý và giữ gìn. Có phải chăng, khi người kia chưa thuộc về mình thì đem lòng ao ước và mong đợi, đến khi “no xôi, chán chè” rồi ta lại tỏ ra thờ ơ, lạnh nhạt và xem thường? Có lẽ vì thế nên trong cuộc sống hàng ngày, họ ứng xử với nhau thiếu vắng chất liệu tươi mát, nhẹ nhàng và quý mến. Từ đó, sự nhàm chán ngày càng lớn dần lên và cuối cùng mỗi người phải tự đi tìm cho mình một phương trời mới lạ, hấp dẫn hơn.

Giá như cái đẹp ở thuở ban đầu ấy cứ duy trì mãi cho đến một ngàn năm như thi sĩ nói, thì chắc chắn chúng ta sẽ có được hạnh phúc trăm năm rồi. Nhưng thực chất chẳng bao giờ được như vậy cả, vì tất cả các sự vật hiện tượng trong đời sống này luôn luôn thay đổi, không có gì thực sự cố định. Do đó, chúng ta an vui hạnh phúc hay bất hạnh khổ đau là tùy thuộc vào thái độ sống của chính mình ngay trong mỗi phút giây hiện tại.

Có lẽ khi yêu thương một ai đó, ta quá tưởng tượng, vẽ vời người ấy với nhiều đức tính tốt đẹp như một vị Thánh, đến lúc về chung sống với nhau không giống như mình mong muốn thì trở nên thất vọng và khổ đau. Nếu như chúng ta biết rằng, người ấy trong tương lai sẽ đổi thay, có thể tốt hơn hoặc xấu hơn, thì sau này lỡ có xảy ra điều không vừa ý ta không quá ngỡ ngàng hoặc oán trách ai cả. Đằng này, ta lại yêu thương một con người trong trí tưởng tượng hơn là con người thực của chính anh ấy (hoặc cô ấy), cho nên thất vọng và khổ đau trong ta mới hình thành.

Thực ra, việc đổ vỡ hạnh phúc gia đình chủ yếu là do thiếu hiểu biết của cả hai phía. Khi chúng ta thiếu khả năng lắng nghe, thiếu sự định tĩnh và ít khi nhìn lại chính mình, thì tình thương dễ bị dục vọng thuộc bản bản năng điều động và sai sử hơn là tình thương chân thực. Do đó, muốn thiết lập hạnh phúc lâu dài thì đòi hỏi cả hai người phải biết chấp nhận nhau và cùng nhìn về một hướng.

Đề cập đến vấn đề nền tảng của hạnh phúc lâu dài, Thế Tôn dạy:

Này các gia chủ, khi cả hai vợ chồng muốn thấy mặt nhau trong đời này và cũng muốn thấy mặt nhau trong những đời sau nữa, cả hai người cùng có niềm tin, cùng giữ giới, cùng bố thí, cùng tu tập trí tuệ thì trong đời hiện tại được thấy mặt nhau, và trong các đời sau, các người cũng được thấy mặt nhau. (*Kinh Tăng Chi Bộ I*, tr.668)

Chất liệu để gắn bó tình nghĩa vợ chồng sống đầm ấm bên nhau, đó chính là niềm tin. Niềm tin kiên cố là một trong những điều kiện căn bản để gắn kết hạnh phúc gia đình. Có rất nhiều cặp vợ chồng đã sớm chia tay vì không biết tin tưởng lẫn nhau. Chồng nghi ngờ vợ quan hệ bất chính với kẻ khác, và ngược lại người vợ ăn không ngon ngủ cũng không yên khi thấy chồng mình cứ đi làm về trễ hơn giờ quy định. Những nghi ngờ không thực tế ấy tạo ra mối lo âu, sầu khổ cho cả hai phía, làm tổn thương nghiêm trọng đến tình nghĩa vợ chồng. Thế nên, khi hai người cùng đặt hết niềm tin chân thật về nhau là nhịp cầu vững chắc để kết nối tình thương yêu và xây dựng hạnh phúc lâu dài.

Để xác lập niềm tin kiên cố, đòi hỏi chúng ta phải sống đúng với các chuẩn mực đạo đức mà mỗi quốc gia, xã hội đã quy định. Cao hơn một chút nữa là phát tâm quy hướng Tam bảo và thọ trì năm giới. Năm giới là nền tảng căn bản đạo đức, giúp cho chúng mở rộng lòng thương, trân quý sự sống. Và điều kiện tất yếu để việc làm của mình mang lại lợi ích thiết thực cho mọi người, đó chính là sự tu tập để phát huy tuệ giác. Nhờ có trí tuệ mà mọi hành động, nói năng và suy nghĩ của mình trở nên chân thật, hữu ích, tạo niềm tin vững chắc cho người khác nương tựa, học hỏi và hướng thiện. Vì mỗi lời nói, cử chỉ của chúng ta biểu hiện trong đời sống hàng ngày đều là bài pháp thoại thực tiễn không lời, tỏa chiếu lòng thương yêu, khiến cho những ai có cơ duyên tiếp xúc cũng đều rơi rụng các phiền muộn lo âu. Do đó, đối với người có sự hiểu biết thâm sâu sẽ tạo ra tình thương yêu cao đẹp, chân thật mà không phải là thứ tình “thương hại”. Thương mà không hiểu thì sẽ hại mình và hại cho kẻ khác.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, nếu chúng ta muốn thấy rõ mặt nhau, quý mến nhau ở trong hiện tại và mãi mãi về sau, không gì hơn là tu tập trí tuệ. Vì, cho dù một ai đó giàu sang quyền quý đến mấy chẳng nữa, nhưng không biết cách tu tập để chuyển hóa tham dục, sân hận, ích kỷ, buồn chán... thì con người ấy sẽ thiếu vắng niềm tin yêu và hạnh phúc. Chỉ có tu tập trí tuệ mới phá vỡ khối u mê tham dục sâu dày trong ta, giúp tâm hồn vượt thoát mọi buộc ràng của bản ngã tham sân si, xây dựng tình thương yêu đích thực. Vì thế, mỗi khi tâm hồn bình thản và sáng suốt thật sự thì chúng ta trở nên bén nhạy, linh động trong việc ứng xử, phù hợp với hoàn cảnh thực tế của cuộc sống. Đồng thời chúng ta dễ dàng hiểu rõ tâm trạng, tình cảm sâu kín của những người xung quanh, để thông cảm và chia sẻ những nỗi khổ niềm đau mà họ đang mắc phải.

Như vậy, việc gìn giữ và phát huy cái đẹp ở thuở ban đầu nhằm tạo dựng đời sống hạnh phúc ngay trong hiện tại và mãi mãi về sau không gì hơn là thực hành bố thí, trì giới, tu tập trí tuệ và chánh tín. Hay nói cách khác đơn giản hơn, bạn nên thường trực quan sát thân tâm mình và rõ biết những gì đang xảy ra ở phút giây hiện tại. Việc gì đến bạn cứ cứ vào hiện thực ấy để giải quyết, xong rồi thì xả buông, thân tâm nhẹ nhàng và thanh thản. Được như thế, cuộc sống của bạn sẽ tràn đầy niềm an vui, tự tại ngay trong đời này và mãi mãi về sau.

# Biết chấp nhận nhau là hạnh phúc



Mỗi một con người hiện hữu trên cõi đời này, ai cũng có cơ hội chung sống với những người thân yêu của mình, hoặc tiếp xúc và làm việc chung trong một cơ quan nào đó. Ta không thể sống tách rời mọi người xung quanh mà tồn tại được, cho dù ta có đầy đủ tiện nghi vật chất đến mấy chẳng nữa, nhưng nếu thiếu vắng những người thân quen, đời sống sẽ trở nên trơ trọi, khô khan và vô vị. Khát vọng lớn nhất của con người là có được niềm an vui và hạnh phúc. Nhưng, để đáp ứng nhu cầu đó thì khi chung sống với nhau, đòi hỏi chúng ta phải hiểu được tính tình cũng như chấp nhận những yếu kém, vụng về của nhau mới có thể đem lại niềm hạnh phúc cho cả hai phía. Tuy nhiên, chấp nhận và sống hòa hợp bên nhau là cả một vấn đề rất lớn, mà mỗi người cần phải chiêm nghiệm và thường trực nhìn lại chính mình để thấy được sự thật ấy.

Trong tâm thức của mỗi người có hai đức tính căn bản, đó là thiện và bất thiện. Sở dĩ tính tình không được lương thiện là do tâm ý mê mờ và lãng quên thực tại. Vì không rõ biết mình đang làm gì, nên nói năng và hành động dễ dàng phạm phải sai lầm, tạo ra phiền não khổ đau cho bản thân mình và gây tổn thương đến cho mọi người chung quanh. Mặt khác, khi tâm ý bất tại thì việc hành xử với nhau sẽ thiếu vắng phong thái nhẹ nhàng, thân thương và hòa nhã. Từ đó, làm mất đi sự truyền thông giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ đối với chồng, anh chị đối với người em... Do đó, nếu tâm thức chưa được thắp sáng và ta không thấy rõ mọi hoạt dụng của thân tâm mình như thế nào thì bản tính lương thiện, hiền hòa và dễ mến trong ta không có cơ hội để biểu hiện. Và dĩ nhiên, đời sống sẽ trở nên lẻ loi, buồn tẻ, vì ít ai dám đến gần để trao đổi, tâm tình. Ngược lại, nếu biết vận dụng cái tâm chân thật, lương thiện để đối xử với nhau, ta sẽ được nhiều người thương mến và quý trọng. Từ đó, tạo niềm tin vững chắc cho mọi người tìm đến nương tựa, học hỏi cũng như chia sẻ với nhau những kinh nghiệm thăng trầm trong cuộc sống!

Đức tính hiền thiện là cái đẹp đẽ, trong sáng và dễ thương nhất vốn sẵn có nơi mỗi người. Ta chỉ cần lặng lẽ quan sát rõ ràng từng hoạt động của thân tâm mình thì phẩm chất thanh lương và tinh túy kia sẽ hiện

hữu. Tâm lương thiện không chỉ là việc bố thí, giúp đỡ cho một ai đó qua cơn đói nghèo túng thiếu mà mỗi hành động, lời nói và suy nghĩ phải luôn luôn có sự định tĩnh và sáng suốt. Bởi vì, nếu tâm ý ta chưa thực sự yên tĩnh và không thấy rõ được sự vận hành tương giao từ bản thân mình và cuộc đời này, thì mọi hành vi trong đời sống đều có thể bị lệ thuộc vào “cái tôi”, và chỉ để phục vụ cho nó mà ta cứ ngỡ rằng, đó là hành động của điều thiện. Đơn cử, khi ta giúp đỡ cho một người nào đó có công ăn việc làm ổn định, nhưng họ không biết tri ân, ngợi khen mà còn biểu hiện thái độ xem thường và cao ngạo thì lập tức cái tôi kia sẽ phát khởi sự giận hờn, ghét bỏ hoặc trừng phạt đối tượng.

Ngược lại, người phát huy được đức tính hiền thiện, trong sáng thật sự thì đời sống sẽ trở nên nhẹ nhàng an vui, phước báu ngày càng tăng trưởng và thọ mạng dài lâu. Mặt khác, người ấy có khả năng đóng góp những kinh nghiệm quý giá làm lợi ích cho cuộc đời, và đồng thời họ biết cách để sống tốt với những người chung quanh mà không gây ảnh hưởng gì xấu đến bất cứ một ai. Còn đối với người tính tình nặng nề chấp thủ, vì tưởng rằng nhận thức của mình đúng đắn, nên không chịu mở lòng để tiếp xúc, học hỏi những cái hay, cái đẹp cũng như sự trải nghiệm của người khác thì khi tiếp xử với nhau trở nên khắt khe, cục bộ và hạn hẹp.

Chúng ta thừa biết rằng, là một con người phàm phu thì ai cũng có những lầm lỡ, vụng về và yếu kém. Trong tâm thức người anh, người chị của mình luôn luôn có những đức tính dễ thương biết chăm chỉ học hành, siêng năng làm việc, ân cần chăm sóc khi người thân bị bệnh hoạn, tính tình hiền hòa dễ chịu và sẵn sàng tha thứ cho một ai đó phạm phải lỗi lầm. Tuy nhiên, người ấy vẫn còn nhiều thói hư tật xấu khác chưa được chuyển hóa như là đố kỵ, dễ nổi giận, tự ti mặc cảm, thiếu sự định tĩnh, suy nghĩ bông bột... Từ những tiêu cực đó nên dẫn tới việc xung đột, bất hòa và cuối cùng đành phải chia lìa tình nghĩa anh em, vợ chồng và bè bạn! Vậy thì, người kia có những yếu kém và vụng về như thế, còn đối với bản thân mình chẳng lẽ không có phần tiêu cực đó hay sao? Nếu như ta không biết chấp nhận và tha thứ lầm lỡ cho người khác, làm sao người kia có thể chấp nhận phần yếu kém và thô thiển ở nơi mình?

Trong quan hệ giao tiếp với bạn bè hoặc người thân trong gia đình, có nhiều khi ta cũng giận hờn, bực bội và nói ra những lời nặng nề, chua chát cơ mà! Không những chỉ sử dụng bằng ngôn từ gay gắt, ta còn tỏ ra thái độ trách móc, sân hận qua ánh mắt, dáng đi và mọi biểu hiện khác nữa. Những hành vi như thế đều có thể khiến cho người thân thương của mình chịu nhiều buồn tủi và đau khổ. Đó là sự thật mà bất cứ người

nào nếu như tâm trí không được bình lặng và trong sáng thì rất dễ dàng tạo ra hệ quả bất thiện.

Tuy nhiên, tâm lý tiêu cực không hẳn là thứ nhất thiết phải loại bỏ, mà đôi lúc nó rất cần để cho chúng ta biết trở về và chiêm nghiệm lại chính mình. Bởi vì thái độ bức bối và giận hờn của người kia sẽ giúp ta hiểu rõ hơn về tính chất và tai hại của cơn giận. Từ đó, ta rút ra được bài học thiết thực quý giá, giúp ta có nhiều kinh nghiệm hơn trong việc tháo gỡ bế tắc giữa bản thân mình và người khác, tạo nên sự hanh thông tốt đẹp và thăng hoa cuộc sống.

Thực ra, bạn không cần phải mong cầu đời sống của mình cứ mãi êm đềm, suôn sẻ, bởi vì những chướng ngại gian khó là điều kiện tất yếu để giúp cho bạn rèn luyện đức tính hy sinh, sự kham nhẫn và lòng thương yêu được tăng trưởng. Và sự thật của cuộc đời là như vậy, bạn không thể tìm ra ở một nơi nào đó mà không có những khó khăn tiêu cực, trừ khi tâm hồn bạn hoàn toàn vắng bóng bản ngã tham sân si.

Để thiết lập sự truyền thông, hầu mang lại nguồn an vui giữa những người thân yêu trong gia đình và dễ dàng chấp nhận thương mến nhau, việc trước tiên bạn phải thấu hiểu được chính bản thân mình. Mỗi hành động, lời nói và cách suy nghĩ của bạn đều phải dựa trên sự định tĩnh và sáng suốt. Tâm không bị vướng kẹt vào những điều lệ, quy ước hoặc loại trừ, ghét bỏ bất cứ đối tượng nào, mà chỉ nhìn nhận bằng thái độ khách quan và trung thực với chính nó, bạn sẽ thấy ra quá trình diễn biến của thân tâm mình cũng như hoàn cảnh đương tại một cách rõ ràng và tường tận. Lúc bấy giờ tâm bạn vượt thoát mọi hệ lụy khổ đau, sống ung dung tự tại để làm lợi ích cho cuộc đời, đồng thời lối hành xử của bạn đối với mọi người xung quanh sẽ toát lên sự nhẹ nhàng, thân thương và êm đẹp!

# Hoa và rác



Hoa là biểu tượng cho sự đẹp đẽ, thơm tho và tươi mát, nên tất cả mọi người đều mong muốn ngắm nhìn, yêu thích và trân quý. Còn rác là thứ dơ bẩn, hôi hám nên ít ai quan tâm để ý tới và chỉ muốn dẹp bỏ hoặc loại trừ càng xa, càng tốt. Tuy rác bị đối xử thiệt thòi như thế, nhưng nó vẫn âm thầm nhận chịu để đóng góp cho đời những gì tốt đẹp nhất.

Công việc của rác là làm phân, giúp người làm vườn vun bón những luống hoa, vườn rau, giàn bầu và nhiều loại cây ăn trái khác được xanh tươi, đơm hoa và kết trái. Mặt khác, nhờ người nông dân biết sử dụng các loại phân hữu cơ và hạn chế dùng phân hóa học để chăm bón, trồng trọt, nên rau quả được tăng thêm phân bổ dưỡng và đảm bảo sức khỏe tốt cho con người.

Do vậy, rác không hẳn là thứ nhơ nhớp, xấu xa cần phải loại bỏ mà rác có khả năng âm thầm đóng góp tích cực đem lại lợi lạc cho đời sống con người.

Trong tâm thức của chúng ta cũng có hai đặc tính căn bản của hoa và rác. Ta có những đức tính tốt như thiện lành, siêng năng, hiền hòa, dễ thương, tha thứ, biết cảm thông và giúp đỡ cho những ai gặp phải hoàn cảnh khó khăn, thiếu thốn. Điểm tích cực ấy tượng trưng cho bông hoa tươi mát, đẹp đẽ vốn có ở nơi mỗi con người. Và khi tâm ta được nhẹ nhàng, an ổn và hạnh phúc thực sự, đó chính là đóa hoa tâm hồn trong ta nở rộ và thơm ngát.

Còn ngược lại, khi tâm ý tham lam, buồn giận, sợ hãi, ghen tị, trách móc, ích kỷ thì mảnh vườn tâm kia đang sinh trưởng nhiều loại cỏ dại và rác rến. Vì thế, người tu phải biết cách chăm sóc vườn tâm của mình để mỗi ngày những hoa trái thương yêu, hiểu biết, giúp đời... được sum suê, nở rộ và tỏa ngát hương thơm.

Chúng ta thừa biết rằng, một bông hoa có mặt phải nhờ vào nhiều yếu tố khác kết hợp lại mới hình thành như đất, nước, phân xanh, không khí, ánh sáng mặt trời, người chăm sóc... Bông hoa không thể hiện hữu đơn độc lẻ loi mà nó cần phải nương tựa vào nhau để sinh khởi và tồn tại. Nếu một ai đó chỉ thích ngắm nhìn phía trên của bông hoa, nhưng lại cắt bỏ bộ phận gốc rễ nhơ nhớp ở phía dưới thì đóa hoa tươi

thấm đẫm chỉ được tồn tại vài ngày rồi sẽ nhanh chóng khô héo và úa tàn. Do vậy, phân rác rất cần thiết và quan trọng không thể thiếu đối với hoa, và đời sống con người.

Trong tâm thức của chúng ta cũng tương tự như thế, có khá nhiều rác rưởi phiền não như tham lam, giận hờn, trách móc, lo sợ, đố kỵ, phân biệt, buồn chán... Những hạt giống tiêu cực này ẩn tàng trong chiều sâu tâm thức của ta, khi đủ điều kiện thì chúng sẽ hiện hành và chi phối lên đời sống con người, tạo ra nhiều thống khổ, bất an.

Tuy nhiên, nếu ta biết cách tu tập và chuyển hóa thì rác phiền não kia cũng sẽ trở thành bông hoa thanh khiết, thơm tho và lan tỏa hương thơm để hiến tặng cho cuộc đời. Ngược lại, nếu ta không biết vun bón, tưới tẩm cho hoa mỗi ngày thì nó rất mau chóng héo hon và tàn lụi. Đối với con người cũng vậy, có nhiều khi ta đang hạnh phúc bên cạnh người thân yêu của mình và được người thương nuông chiều, quý trọng. Nhưng, nếu ta vẫn cứ mãi hồ hững và không biết quan tâm chăm sóc, trân quý với những gì mình đang có thì một ngày nào đó hạnh phúc tự động cất cánh bay xa để lại sự trống vắng, lẻ loi và buồn tủi. Sự thật này đã và đang xảy ra, nếu không nhanh chóng tỉnh thức để chuyển hóa thì khó tránh khỏi bất an, đổ vỡ.

Thực ra, phiền não khổ đau chỉ biểu hiện khi tâm ta bị màn vô minh che lấp, bị chi phối bởi sự điều động của bản ngã tham sân si. Khi đối duyên xúc cảnh xảy ra thì bản ngã lập tức phản kháng và loại trừ đối tượng (giận), hoặc muốn chiếm hữu những gì mà nó ưa thích (tham). Lối mòn phản ứng này bóp méo hiện thực theo nhận thức chủ quan, nên cái nhìn trung thực không thể hiện bày. Từ đó, ta không thấy rác là điều kiện tất yếu để làm nên hoa, cũng như đối diện với khổ đau sẽ giúp con người thấu hiểu được bản chất đích thực của cuộc sống.

Vì không nhận ra được bài học quý giá và thiết thực từ khổ đau, nên ta thiếu khả năng chuyển hóa đau khổ của tự thân cũng như thông cảm và chia sẻ tình thương yêu đến cho những ai gặp phải hoàn cảnh éo le, trắc trở. Ví như trong một cái thùng chứa đựng rác dơ bẩn, trong đó có những hạt ngọc vô cùng quý giá, nếu ta cho rằng, thùng rác quá bẩn mà không chịu đưa tay vào để lấy ngọc ra thì thật dại khờ và uổng phí biết bao? Có thể nói rằng, thói quen loại trừ và phản kháng lại hiện thực là một trong những nguyên nhân căn bản tạo ra đau khổ.

Sống trên cuộc đời này, không có người nào mong muốn khó khăn xảy đến với mình cả, nhưng khổ nổi nó không ngoại lệ cho bất cứ một ai. Từ người giàu sang quyền quý cho đến kẻ bần cùng thiếu thốn đều có những nỗi khổ niềm đau dù ít hay nhiều, đó là sự thật. Tuy nhiên, nếu bạn biết nuôi dưỡng và giữ gìn tâm hồn định tĩnh và trong sáng thì

chẳng bị vướng kẹt vào bất cứ điều kiện gì xảy ra đối với bạn.

Khi cái thấy thanh tịnh phát hiện ra các tri giác sai lầm, tính toán của bản ngã tham sân si, lúc bấy giờ bạn tự do ngắm nhìn vẻ đẹp của dòng sông, đồi núi, cỏ cây và hoa lá mà không còn bị lệ thuộc vào các ý niệm tham đắm, chiếm hữu hoặc ghét bỏ.

Tất cả các hiện tượng, sự vật trong vũ trụ này luôn luôn thay đổi và mới mẻ. Bạn không thể nắm bắt hoặc ước hẹn bất cứ cái gì cho tự thân cả. Công việc của bạn là tiếp xúc với cái thực tại *bây giờ và ở đây*. Không lấy những quan niệm, định kiến trong quá khứ để áp đặt lên hiện thực. Sự việc đang diễn biến ra như thế nào thì tùy vào đó để hành xử cho phù hợp, không cần phải rập khuôn theo những đường lối, tư duy của người khác.

Nếu bạn sống trọn vẹn với nội dung này, bạn sẽ có mối quan hệ tốt đẹp với mọi người chung quanh mà không gây tổn thương cho bất cứ một ai, dù nó bé nhỏ như con sâu hay con kiến. Khi tâm tư bạn thông suốt và trải lòng ra như thế, bạn sẽ có cái nhìn mới mẻ và trung thực ở bất cứ mọi lĩnh vực nào của đời sống.

Đề thấy rác chính là hoa - hoa và rác vốn không hai cũng như khổ đau làm nên hạnh phúc - phiền não chính là bờ-đề, bạn cần phải trở về với chính mình để chăm sóc cho đóa hoa tâm hồn được nở rộ và thêm phần hương sắc. Nghĩa là, khi tâm ý của bạn đang rong ruổi, phiêu lưu ở một phương trời nào đó, hãy trở về với tự thân và có mặt trọn vẹn với những gì đang biểu hiện trong đương tại.

Mỗi khi thân tâm và hoàn cảnh hiện tại được thấp sáng, bạn sẽ thấy rõ mối tương giao tất yếu giữa bản thân mình đối với đời sống, giữa rác và hoa. Từ đó, bạn không còn ghét bỏ, tránh né hoặc loại trừ bất cứ điều gì cả, vì bạn đã biết cách chuyển hóa rác trở thành hoa - biến khổ đau và những gì không vừa ý trở nên an vui và hạnh phúc.

# Hơi thở trị liệu thân tâm



Trong cuộc sống hàng ngày, đôi lúc chúng ta gặp phải những tình trạng hết sức căng thẳng, khó chịu và bất an. Những cảm xúc ấy được hình thành do nhiều yếu tố ngoại cảnh tác động vào, nhưng chính yếu vẫn là phát xuất từ tâm ý của mình. Bởi khi ta còn tham lam, sân hận và si mê thì sẽ dễ dàng bị phiền não khổ đau không chế và trói buộc. Vì vậy, để trị liệu và chuyển hóa những hệ lụy khổ đau ấy, quán niệm hơi thở là liệu pháp vô cùng kỳ diệu, có khả năng chữa trị tận gốc căn bệnh tham sân si ở nơi mỗi chúng sinh.

Thật vậy, hơi thở như người mẹ hiền nuôi dưỡng cho ta khôn lớn. Hơi thở miệt mài làm việc liên tục suốt ngày đêm không bao giờ dừng nghỉ; cho dù ta có thức hay ngủ thì hơi thở vẫn chuyên cần hoạt động đều đặn, giúp cho máu huyết được lưu thông và nuôi dưỡng các tế bào của cơ thể. Hơi thở rất quan trọng và vô cùng quý giá, chỉ cần ngừng thở trong vòng một vài phút, thì kể như mọi hoạt động của thân thể và toàn bộ đời sống của con người đều bị tê liệt. Bao nhiêu công danh sự nghiệp mà ta đã cố gắng để vun đắp và gây dựng, nhưng chỉ cần hơi thở ngừng hoạt động trong chốc lát, thì những thứ quý giá kia tự động cất cánh bay xa và mạng sống của chúng ta kể như chấm dứt. Thế mới biết đời sống của con người thật mong manh giả tạm, chẳng khác gì những hạt sương mai, như tia nắng sớm. Vì lẽ đó nên có lần Đức Phật hỏi các vị Tỷ-kheo về mạng sống của con người tồn tại trong bao lâu? Vị Tỷ-kheo đầu tiên trả lời là trong vòng vài ngày, người kế tiếp thì nói khoảng chừng một bữa ăn và vị Tỷ-kheo cuối cùng trả lời rằng, mạng sống của con người chỉ được tồn tại trong một hơi thở. Thế Tôn khen ngợi vị Tỷ-kheo này đã hiểu đạo lý. (*Kinh Tứ Thập Nhị Chương*)

Về phương diện sức khỏe, nếu như chúng ta biết cách thực tập điều hòa hơi thở vào và hơi thở ra mỗi ngày, thì máu huyết trong cơ thể ta sẽ dễ dàng lưu thông và ngăn ngừa được nhiều chứng bệnh. Khi đến các trung tâm yoga hoặc thiền để thực tập thở, chúng ta thấy đời sống trở nên nhẹ nhàng và thân thể khỏe khoắn hơn. Nếu khi ta thở vào hoặc thở ra có ý thức, thì hơi thở ấy sẽ dài hơn và sâu hơn. Và ta thở vào sâu, hơi thở mang theo rất nhiều dưỡng khí trong lành vào cho cơ thể. Đến khi thở ra sẽ tống khứ những độc tố dư thừa ra bên ngoài. Nhờ vậy, nên các tế bào của cơ thể được tươi nhuận, trẻ trung và sáng đẹp. Sau những buổi thực tập thiền thở, chúng ta ăn uống ngon lành và tinh thần được

sáng khoái hẳn hơn.

Đề cập đến việc thực tập quán niệm hơi thở, chúng ta phải nói tới thiền. Hiện nay ở các nước phương Tây, người ta dành nhiều thì giờ để thực tập thiền, vì thiền đã giúp cho họ chuyển hóa được những bế tắc và bất an trong cuộc sống. Mặc dù họ dư thừa của cải vật chất, nhưng không thể giải tỏa được những khúc mắc, khó khăn trong con người của họ. Vì lẽ đó các nhà khoa học đã tập trung nghiên cứu về thiền. Gần đây, bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc có nhiều bài viết đề cập đến việc thực tập thiền thở để chữa bệnh. Qua sự trải nghiệm của tự thân về việc thực tập hơi thở, ông đã khám phá ra được rất nhiều điều mới lạ trong cơ thể con người. Và thiền đã giúp cho ông sáng tỏ hơn trong lĩnh vực y học cũng như hiểu rõ hơn về bản chất đích thực của đời sống. Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc khẳng định rằng:

Ở góc độ người thầy thuốc, tôi quan tâm đến thứ thiền đơn giản mà hiệu nghiệm, không cao siêu, huyền bí và khó khăn. Đó là thứ thiền trong đời sống hàng ngày. Nó liên quan đến sức khỏe, đến khoa học y học, được nghiên cứu và ứng dụng khá rộng rãi. Nó đã mang lại những hiệu quả rất bất ngờ. Nó chữa được nhiều căng thẳng (stress), lo âu, nhiều bệnh lý do hành vi lối sống gây ra mà thuốc men không thể chữa dứt. (*Thở và thiền*)

Về phương diện tinh thần, hơi thở còn có khả năng làm lắng dịu và chữa trị những cảm xúc tuyệt vọng, lo âu, sợ hãi, bất an... trong ta được bình phục. Bởi sống trong cuộc đời này, bất cứ ai cũng phải đối diện với rất nhiều khó khăn và gian khổ, cho dù ta có đầy đủ điều kiện vật chất, danh vọng, địa vị... thì vẫn không ngoại lệ. Có đôi lúc, ta gặp phải những vấn đề xảy ra ngoài khả năng chịu đựng, tâm ý hoàn toàn bị phiền não và khổ đau chi phối. Để vượt qua những trở ngại ấy, tốt nhất là ta trở về với hơi thở, trở về với chính mình, để lắng nghe và nhận diện những cảm xúc trong ta. Nhờ có sự trở về và lắng nghe ấy, nên ta thấy rõ được quy trình dựng lập của bản ngã tham, sân, si.

Khổ đau luôn luôn do bản ngã tạo ra, nó được hình thành là do bóng tối của vô minh, tức sống trong mê mờ và lãng quên cái thực tại đang là. Những tâm lý buồn vui, thương nhớ, giận hờn, khó chịu, bất an... đều phát xuất từ vô minh, chấp ngã.

Bản ngã luôn vướng mắc vào những gì tốt đẹp hoặc là dễ thương nhất. Ngược lại, những thứ gì xấu xa, dễ ghét thì bản ngã muốn khử trừ và tiêu diệt. Và mỗi khi hình thành quy trình này, thì con người sẽ mất tự do và dẫn tới đau khổ.

Do đó, để hóa giải những phiền não khổ đau, thì bước căn bản đầu tiên chúng ta cần phải thực tập quán niệm về hơi thở. Và sự thực tập này đã được Đức Thế Tôn dạy như sau:

Vị khất sĩ tìm tới một khu rừng, hoặc một gốc cây, hoặc một căn nhà vắng, ngồi xuống trong tư thế kiết già, giữ thân hình ngay thẳng và thiết lập chánh niệm trước mặt mình. Người ấy thở vào với ý thức mình hẳn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình hẳn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng: ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng: ta đang thở ra một hơi ngắn... (*Nhật Tụng Thiền Môn năm 2000*, Thiền sư Nhất Hạnh, tr.104-105)

Đa phần các trường phái thực tập về hơi thở, người ta “*dùng ý để dẫn khí*”. Tức là, khi hít vào và thở ra, họ dùng tâm ý để điều khiển. Sự thực tập này có thể phù hợp cho những ai mới bắt đầu tập thở, và nó cũng đem lại sức khỏe tốt cho con người. Tuy nhiên, để đạt tới an lạc giải thoát thực sự, thì cần phải buông bỏ ý niệm điều khiển và chủ quan của chính mình. Vì thế, Đức Thế Tôn dạy rằng: “*Khi thở vào một hơi ngắn thì ta biết là thở vào một hơi ngắn, thở vào một hơi dài thì biết là dài*”. Ta chỉ cần lặng lẽ quan sát hơi thở đang sinh diệt như thế nào thì ghi nhận y như thế đó, chứ không cần phải dùng ý thức xen vào để điều khiển hơi thở.

Nhờ quán niệm hơi thở một cách sâu sắc nên ta thiết lập được chánh niệm tỉnh giác, an trú trong hiện tại. Trong sự thức tỉnh cao độ ấy, tâm lặng và trí sáng giúp ta làm chủ thân tâm, khiến cho vô minh phiền não rơi rụng, không còn khả năng chi phối lên đời sống, nhờ đó tâm hồn hành giả được an lạc, thanh thoi và tự tại.

Như vậy, hơi thở đối với đời sống của con người vô cùng quan trọng. Nếu chúng ta biết trở về để chăm sóc và lắng nghe trọn vẹn với hơi thở, thì ta sẽ khám phá ra được rất nhiều cái hay, cái đẹp mà cuộc đời đã trao tặng! Cho nên, trở về với tự thân và nhận diện hơi thở chính là điều kiện tất yếu để chuyển hóa khổ đau, đem lại niềm hạnh phúc cho chính bản thân mình và cho cuộc đời này.

# Hạnh phúc đang biểu hiện



Vào một buổi sáng chủ nhật, thời tiết âm áp, bầu trời trong xanh quang đãng và mát dịu. Là vùng sương mù miền núi, nên nơi đây có nhiều cảnh quan thiên nhiên vô cùng đẹp mắt và rất yên tĩnh. Vì thế, du khách từ nhiều nơi thường xuyên đến đây ngắm nhìn thắng cảnh yên bình của đồi núi và để thư giãn thân tâm sau những ngày tất bật với công việc ở thị thành. Trên bờ hồ, có một người đàn ông khoảng chừng ngoài bốn mươi tuổi ngồi trên một tảng đá lớn. Anh ta nhâm nhi từng tách trà và chăm chú vào cần câu của mình. Bất chợt, có một du khách từ xa đi đến, ngồi xuống bên cạnh anh và bắt chuyện.

Người du khách nói:

- Tôi thấy anh tuổi đời cũng còn trẻ, sao không đi tìm kiếm việc làm? Anh ngồi đây trông chờ vào cần câu như vậy, biết khi nào có nhiều cá và cuộc sống của anh làm sao khá giả được?

Anh câu cá hỏi người du khách:

- Vậy theo bạn, tôi nên làm những công việc gì để cho đời sống được ấm no, sung sướng?

Người du khách nói:

- Thì anh đi làm công nhân.

- Nhưng đi làm công nhân thì lương bổng cũng ít ỏi, làm sao mà khá giả được?

Người du khách lại nói:

- Thì ban đầu anh làm công nhân, sau đó anh quen biết với giám đốc và xin vào làm thư ký, thủ quỹ hay là kế toán văn phòng gì đó...

- Làm thư ký sao mà khá giả được, bởi tôi thấy rất nhiều người cũng làm công việc đó, nhưng chỉ đủ sống qua ngày, chứ có giàu sang gì đâu?

Người du khách lại nói:

- Khi làm thư ký anh sẽ quen biết được nhiều người. Kế đến, anh có thể vay mượn tiền và mở doanh nghiệp. Và từ từ, anh sẽ trở thành ông giám đốc của một công ty lớn mạnh.

Anh câu cá nói:

- Nếu như, khi tôi trở thành một ông giám đốc rồi thì sao?

- Thì lúc đó, anh chỉ cần điều khiển cho công nhân làm, thời gian còn lại anh dành cho việc xây dựng nhà cửa, mua sắm xe hơi và chở vợ con đi tham quan du lịch. Những thắng cảnh nào đẹp để mình đến đó nghỉ mát, uống trà và ngắm cảnh thiên nhiên, thưởng thức bầu không khí trong lành và yên tĩnh.

Anh câu cá nói:

- Ủa! Vậy bạn không thấy tôi đang uống trà và ngắm cảnh thiên nhiên đây hay sao? Cần gì phải chờ đợi đến khi làm giám đốc mới được vui chơi với thiên nhiên, đồi núi? Vả lại, khi đã làm một ông giám đốc, chắc gì tôi có nhiều thời gian để mà thưởng thức trọn vẹn vẻ đẹp của đất trời như bây giờ?

Khi nghe những lời nói như thế thì khuôn mặt của người du khách bỗng dưng tươi tỉnh hẳn lên, như đã giác ngộ ra được giá trị đích thực của sự sống, mà từ trước đến nay anh không hề hay biết. Bấy lâu nay anh cứ ngỡ rằng, con người muốn đạt đến hạnh phúc thực sự thì phải có công danh sự nghiệp gì đó ổn định mới được. Nào ngờ đâu, sự suy nghĩ ấy dường như quá cạn cợt. Anh ta chợt nghĩ rằng, trên thế giới này rất nhiều người có nhiều tiền bạc, bằng cấp, địa vị, uy quyền... nhưng hầu như gia đình nào cũng có những nỗi khổ niềm đau. Báo chí đã đưa tin mỗi ngày về các sự kiện như là những mối tình tan vỡ, nhiều cặp tình nhân đã rủ nhau nhảy xuống sông tự tử, sự tranh giành chức vụ uy quyền đã dẫn đến việc sát hại lẫn nhau, và nào là chiến tranh, bão lụt, động đất, hạn hán, sóng thần... Những sự kiện xảy ra mỗi ngày trên thế giới cho anh thấy rằng, đa phần con người bị khổ đau nhiều hơn là an vui hạnh phúc. Và hôm nay, anh có cơ duyên đến vùng đồi núi này để được may mắn lắng nghe những lời nói mộc mạc, chân tình của người dân bản xứ, đã giúp cho anh thấy ra sự thật của lẽ sống. Anh ta vô cùng phấn khởi khi được tiếp chuyện với một người dân quê miền núi, nhưng lại có cái nhìn sâu sắc vào bản chất đích thực của đời sống con người. Thế là, người du khách sung sướng mỉm cười và cảm ơn anh câu cá rồi nhẹ nhàng ra đi.

Qua câu chuyện trên cho thấy rằng, chúng ta luôn luôn đặt hạnh phúc của đời mình vào ở một ngày mai. Ta thường ước hẹn rằng, sau khi hoàn tất xong mọi công việc mới có an lạc, còn bây giờ thì chưa được. Ví dụ như, có một bạn sinh viên ước hẹn rằng: “Sau khi tôi tốt nghiệp đại học thì lúc đó tôi sẽ được hạnh phúc”. Đến khi học xong ra trường, bạn ấy lại nói: “Làm sao tôi có thể an vui cho được, trong khi tôi chưa tìm ra nơi làm việc”. Đến khi bạn ấy tìm được việc làm ổn định thì lại tiếp tục hứa hẹn: “Chờ khi nào tôi cưới vợ hoặc lấy chồng và có nhà cửa ổn định,

tới lúc đó tôi mới thực sự hạnh phúc”. Đến khi họ thành hôn và có việc làm ổn định thì lại bận rộn, suy tính đời sống kinh tế và còn lo toan cho con cái. Và cứ thế, hết việc này đến công việc khác, họ luôn luôn trông ngóng, chờ đợi và hy vọng hạnh phúc sẽ được tốt đẹp ở một ngày mai. Trong khi đó, chúng ta thường chúc tụng cho nhau rằng: “Tôi chúc cho anh, cho chị sống được trăm năm hạnh phúc”. Nghĩa là ngày nào, tháng nào mình cũng đều có hạnh phúc hết, chứ không phải là chờ đợi đến năm thứ một trăm.

Vẫn biết rằng, khi giải quyết một vấn đề hay là làm xong những công việc gì đó thì ta sẽ cảm thấy thoải mái an vui hơn. Tuy nhiên, sự chờ đợi đó làm cho ta thiết thời quá lớn. Bởi cứ trông chờ ở tương lai hoài như vậy thì đến khi nào ta mới tìm ra được hạnh phúc thực sự? Tại sao ta không thiết lập sự an lạc ấy ngay trong khi làm, mà phải chờ đợi đến khi làm xong việc? Và công việc thì muôn thuở, có bao giờ hết đâu?

Thế nhưng, con người vẫn luôn luôn ước hẹn hạnh phúc ở một ngày mai, mà không chịu thừa hưởng những gì mình đang có. Vì lẽ đó, nên trong *Kinh Pháp Hoa*, phẩm Tín giải, có nói tới sự đại khờ của một gã cùng tử. Anh ta vốn là con của ông trưởng giả giàu có. Thế nhưng, anh không chịu trở về để tiếp nhận và thừa hưởng gia tài ấy. Trong khi đó, người cha ngày đêm luôn luôn trông chờ đứa con thân yêu của mình trở về nhà để giao phó gia sản. Suốt ngày anh cứ đi lang thang ngoài đường để xin ăn, như một kẻ bần cùng khốn khổ. Nhưng may mắn thay, nhờ có trí tuệ và lòng từ bi rộng lớn nên người cha đã dùng những phương tiện khéo léo để dẫn dụ người con ấy trở về nhà. Thế là, gã cùng tử thoát ra khỏi cảnh đói nghèo và sống một cuộc đời ấm no, sung sướng!

Trong mỗi chúng ta cũng có những suy nghĩ khờ dại giống như gã cùng tử kia. Bởi không nhận ra được ở nơi mình vốn đã sẵn có một kho báu vô cùng quý giá, ta thường ruồng bỏ những tốt đẹp đang có trong hiện tại, và chạy đi tìm kiếm một cái gì đó rất là mơ hồ ở tương lai. Đánh rằng, mỗi con người sống trên đời này thì phải suy nghĩ, tính toán và vận dụng mọi khả năng của tự thân để làm ra kinh tế, nhằm xây dựng đời sống gia đình và xã hội được ấm no, phồn thịnh. Tuy nhiên, dù bất cứ ở trong hoàn cảnh nào, ta cũng phải biết trở về với chính mình, để thấy rõ được những giá trị đích thực của sự sống.

Mỗi khi bạn biết trở về an trú trong giây phút hiện tại và lắng nghe được những diễn biến đang xảy ra ở thân tâm mình một cách rõ ràng thì khi ấy niềm an vui, hạnh phúc trong bạn sẽ được biểu hiện. Lúc bấy giờ bạn sẽ có cái nhìn mới hơn về sự sống. Cái thấy về dòng sông, hàng cây xanh tươi bên đường, nụ hoa, đám mây trắng, bầu trời trong xanh... rất mới lạ đối với bạn. Bất kỳ bạn tiếp xúc với đối tượng nào, cho dù là

người xấu xa đến mấy chẳng nữa thì họ vẫn là bài học thiết thực và quý giá cho bạn.

Mỗi ngày, bạn nên dành một ít thì giờ để ngồi yên và lắng nghe những nhu yếu từ thân tâm của mình. Bởi sau một ngày làm việc mệt mỏi, căng thẳng thì cơ thể con người cần phải nghỉ ngơi để lấy lại sự quân bình, cũng như trả thân tâm về đúng với bản chất đích thực của chính nó. Vì vậy, bạn cần phải thực tập ngồi yên trong tư thế ngay thẳng, thoải mái và thư giãn toàn thân. Bạn hãy lắng tâm để nhận diện từng hơi thở vào và hơi thở ra, cũng như những cảm thọ sinh khởi từ cơ thể của bạn trong trạng thái tinh cần và sáng suốt. Sự thực tập này sẽ giúp cho thân tâm bạn trở nên thư thái, nhẹ nhàng và bình ổn. Lúc bấy giờ những cảm xúc khó chịu, buồn chán, giận hờn, tủi nhục... thường xảy ra trong đời sống hàng ngày của bạn sẽ được trị liệu và hóa giải một cách hữu hiệu. Nếu mỗi ngày bạn đều thực tập được như vậy, thì cho dù ở bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào chẳng nữa, bạn vẫn làm chủ được chính mình và thừa hưởng trọn vẹn niềm an vui, hạnh phúc ngay trong cuộc đời này.

# Lời mẹ dạy



“Con ơi, khi làm việc gì thì phải có ý, có tứ nghe con!”, đây là câu nói mà các bà mẹ Việt thường dạy bảo cho những đứa con thân yêu của mình, nhất là con gái. Và câu nói này, không chỉ lưu truyền ở một địa phương nào, mà nó được phổ biến rộng rãi khắp nơi trên mọi miền đất nước Việt Nam. Mỗi khi bà mẹ nhắc nhở câu nói trên thì người con thận trọng và chú tâm hơn vào công việc đang làm. Nhờ vậy, mọi việc trong gia đình đều được gọn gàng, ngăn nắp và sạch sẽ.

Có ý, tức là chúng ta phải để hết tâm ý vào những gì mình đang tiếp xúc. Có tứ, là quan sát sự việc đang diễn ra đó một cách rõ ràng, tường tận và trung thực. Như vậy, “có ý, có tứ” nghĩa là thân và tâm phải hoàn toàn hiện hữu bên nhau, đồng thời trọn vẹn với những gì đang xảy ra ở phút giây hiện tại. Khi đương tại được thấp sáng, ta sẽ thấu rõ dòng biểu hiện của thân tâm và đối tượng tiếp xúc. Nhờ đó, ta dễ dàng làm chủ được chính mình và bình thản trước mọi xung đột, đổi thay của thế thái nhân tình.

Trong lúc quét dọn nhà cửa, bạn thực tập quan sát từng bộ phận hoạt động của cơ thể mình; từ cánh tay co duỗi khi lau chùi nhà, cảm nhận sự mát lạnh dưới hai bàn chân tiếp xúc với nền gạch, rõ biết từng hơi thở vào và hơi thở ra, lắng nghe những âm thanh từ gần đến xa... Bạn nhận biết một cách sáng tỏ tất cả những sự kiện đang diễn ra đó, nhưng tâm ý không bị vướng kẹt vào bất cứ đối tượng nào thì bạn có nhiều tự do và an ổn, đồng thời việc dọn dẹp nhà cửa cũng được gọn gàng, sạch sẽ hơn.

Khi lái xe cũng vậy, nếu bạn quan sát thường trực kỹ càng từng diễn biến xảy ra ở trên đường đi thì an toàn hơn cho tự thân mình và cho mọi người xung quanh. Thông thường, khi lái xe toàn cơ thể của ta khá căng thẳng, gồng cứng lên, tâm ý nôn nóng và hướng đến chỗ làm việc hoặc suy nghĩ miên man những chuyện gì đâu đó.

Thân ta đang ngồi trên xe, còn tâm ý bay bổng ở một nơi khác, cho nên đôi lúc ta chạy ẩu vượt qua cả đèn đỏ, dẫn tới việc tắc nghẽn giao thông hoặc bị va chạm vào xe của người khác, gây thương tổn đến tính mạng và thiệt hại tài sản. Và mỗi khi chúng ta nôn nóng, hối hả chạy xe cho thật nhanh để tới sở làm, hoặc vội vàng mong muốn trở về nhà sớm hơn, thì lúc gặp đèn đỏ ta dễ dàng bực bội và khó chịu. Suốt chặng

đường lái xe hầu như ta luôn bị phiền não hoành hành, sai sử và bất an.

Do vậy, khi ngồi trên xe gắn máy hoặc xe hơi, bạn nên thư giãn toàn thân; hai vai và cánh tay buông nhẹ, trên mặt điểm một nụ cười hàm tiếu, giúp cho các tế bào được tươi tỉnh và trẻ trung.

Mặt khác, đèn đỏ là cơ hội giúp cho tâm bạn dừng lại và trở về với chính mình. Gặp đèn đỏ, bạn ngồi yên ổn và buông thư toàn cơ thể, giúp cho thân tâm được bình an cũng như tỉnh táo hơn trên những tuyến đường kế tiếp. Khi tâm thức được lắng đọng, thanh tịnh thì dòng nghĩ ngợi miên man hoặc cảm xúc lo lắng, sợ hãi và buồn chán đều bị rơi rụng. Lúc bấy giờ, bạn có được niềm an vui ngay trong khi lái xe, chứ không cần phải chờ đợi đi tới nơi nào cả.

Sự thực tập này không mất công sức và chẳng hao tốn tiền bạc, nhưng đem lại kết quả hạnh phúc rất lớn. Nếu trong khi lái xe, bạn biết thực tập “*có ý, có tứ*” như lời mẹ dạy thì sẽ hạn chế việc ùn tắc giao thông, đồng thời tránh được tai nạn đáng tiếc xảy đến cho mọi người. Vì vậy, chúng ta sống “*có ý, có tứ*” trong mọi sinh hoạt hàng ngày, là điều kiện tất yếu để đem lại sự bình an và hạnh phúc cho tự thân mình cũng như cho bao nhiêu người chung quanh khác.

Lời dạy của mẹ thật là mẫu nhiệm như một câu thần chú có công năng giúp cho người con tỉnh thức để sống an lạc với những gì đang có trong hiện tại. Ngôn ngữ của mẹ tuy đơn giản mộc mạc nhưng ẩn chứa nội dung vô cùng thâm sâu. Bởi cụm từ “*có ý, có tứ*” này không khác gì thuật ngữ “*chánh niệm tỉnh giác*” đã được đề cập nhiều lần và cũng là điểm cốt lõi ở trong *Kinh Tứ niệm xứ*.

Có lẽ, vào thời kỳ cực thịnh của Phật giáo Việt Nam qua các triều đại Đinh - Lê - Lý - Trần, tư tưởng Phật học, đặc biệt là Thiền học đã được phổ biến rộng rãi trên khắp mọi miền đất nước, nên mọi tầng lớp người dân đều thấm nhuần. Từ đó, người người cứ trao truyền cho nhau sự chú tâm, chánh niệm qua cách nói “*có ý, có tứ*” và ngôn ngữ ấy được lưu truyền mãi cho đến ngày hôm nay.

Có thể nói, chư vị tiền nhân đã để lại cho dân tộc Việt Nam một kho tàng văn hóa vô cùng quý báu mà không phải quốc gia nào cũng có. Vì vậy, để thừa hưởng gia tài quý giá ấy, chúng ta cần phải biết tiếp nối và thể hiện nội dung chánh niệm tỉnh giác vào trong mọi lĩnh vực của đời sống hàng ngày, nhằm đem lại niềm an vui và hạnh phúc.

Sống có chánh niệm tỉnh giác là nếp sống thanh lương, cao đẹp và an lạc cho những người tìm cầu học đạo. Thế nhưng, vì đáp ứng cho nhu cầu cuộc sống nên nhiều lúc ta quá bận rộn với trăm công ngàn việc. Từ đó, lâu ngày ta bỏ quên bản tâm thanh tịnh vốn có ở nơi mình, để rồi cứ

mãi đi tìm một mục đích nào đó trong ảo tưởng, hoàn toàn không có thực.

Sống tỉnh giác là khi làm việc gì ta phải rõ biết việc đó; khi đi biết mình đang đi, uống nước thì biết mình đang uống nước, ăn cơm rõ biết mình đang ăn cơm... Thông thường, tâm ý ta mê mờ và sống trong ảo tưởng, nên khi ta đi đứng, ăn cơm và làm việc chẳng khác gì một pho tượng biết di chuyển. Thói quen xem thường những gì đang có mặt trong hiện tại và trông ngóng chờ đợi hạnh phúc ở tương lai là căn bệnh khó chữa ở nơi tâm thức của chúng ta. Vì bị kẹt cứng vào hai suy tưởng ấy, nên con người không có tự do để thấy ra được bản chất đích thực của sự sống.

Trong khi đó, những giá trị cao đẹp của cuộc sống luôn luôn được hiện hữu. Bầu trời trong xanh, đám mây trắng, hàng cây xanh tươi ven đường, từng bông hoa nở rộ thơm ngát... tất cả đều biểu hiện với nhiều cái đẹp, cái lành khác nhau để hiến tặng cho cuộc đời này. Thế nhưng ta vô tình không biết tiếp nhận và thừa hưởng cái quý giá đó. Cha mẹ, anh trai, chị gái, em bé thơ dại... những người thân ấy vẫn còn sống và đang còn có mặt bên ta, cũng là điều kiện tất yếu để làm nên hạnh phúc. Thế mà, ta vẫn cứ hờ hững, xem thường và ít khi quan tâm tới, đến một ngày nào đó, bỗng dưng người thân thương mất đi, lúc bấy giờ ta chỉ biết hối tiếc trong muôn màng và sầu khổ!

Sống “có ý, có tứ” là điều kiện rất cần thiết để khơi dậy tình thương và sự hiểu biết vốn có trong mỗi con người. Còn ngược lại, ta sống trong mê mờ lãng quên thực tại thì cánh cửa của hiểu biết và thương yêu sẽ bị khép kín. Do vậy, chúng ta phải ghi nhớ lời dạy của mẹ: “Con ơi, khi làm việc gì cũng phải có ý, có tứ nghe con”. Và chúng ta hãy áp dụng lời dạy ấy vào trong đời sống hàng ngày, nhằm chuyển hóa phiền não khổ đau, đem lại niềm an vui, hạnh phúc cho bản thân, gia đình và cuộc đời.

# Lòng biết ơn



Biết ơn là một trong những đức tính cao quý, đẹp đẽ mà ai ai cũng đều trân trọng, lưu tâm và bồi đắp. Biết ơn còn là điều kiện tất yếu để tạo ra hạnh phúc chân thực. Khi một người có tấm lòng biết ơn đối với mọi loài thì người ấy sẽ trân quý sự sống; không tàn hại, ghét bỏ hay loại trừ, mà trái lại họ có khả năng chấp nhận để chuyển hóa và thương yêu. Nhờ vậy, hạnh phúc ở nơi người đó dễ dàng được phát khởi.

Trong đạo Phật, có nói đến bốn ơn. Đó là ơn cha mẹ, ơn thầy tổ, ơn quốc gia xã hội và ơn mọi loài chúng sinh. Chia ra bốn ơn khác nhau như thế là để cho dễ dàng hiểu rõ mà báo đáp. Tuy nhiên, nếu là người tu tập phát khởi được tuệ giác và tình thương, thì họ sẽ đền đáp trọn vẹn tất cả những ân nghĩa trong cuộc đời mà không từ chối hay chọn lựa riêng ai. Và những ân nghĩa đó được biểu hiện cụ thể ở trong đời sống chứ không phải chỉ là lời nói hoặc ca ngợi, tán tụng suông.

Khi một người thực sự có tấm lòng tri ân đối với mọi loài thì trước hết chính bản thân họ phải có đời sống bình an, nhẹ nhàng. Người ấy đã chuyển hóa được ít nhiều những phiền não khổ đau và hệ lụy. Tâm tư họ trong sáng, thanh thoi và không quá bận rộn để bon chen tranh giành địa vị, quyền bính. Những công danh, sự nghiệp đến với họ một cách tự nhiên theo sự vận hành của nhân duyên, nghiệp quả mà không phải bằng ý niệm truy tìm, mưu mô đen tối vì bản ngã.

Nhờ có một tâm hồn trong sáng và bình an nên người đó trực nhận được sự tương quan, tương duyên giữa cuộc đời này. Tất cả mọi loài sinh sống trên trái đất đều phải nương tựa vào nhau mà biểu hiện. Chúng ta có mặt ngày hôm nay là nhờ vào không biết bao nhiêu điều kiện nhân duyên kết hợp lại mà hình thành. Như là tinh cha huyết mẹ, không khí, ánh sáng mặt trời, người cày cấy làm ra lúa gạo... cho đến nhiều điều kiện khác nữa để nuôi dưỡng chúng ta khôn lớn. Không có một sự vật hay sinh vật nào trên trái đất này được hình thành mà không nương tựa vào nhau. Bông hoa có mặt thì phải nhờ vào đất, nước, ánh sáng mặt trời, không khí... mới được hiện hữu. Con người có sự hiểu biết, thương yêu và hạnh phúc là nhờ vào sự dạy dỗ của cha mẹ, thầy cô và bạn bè. Và sở dĩ chúng ta có được cuộc sống thanh bình, yên ổn là do không bị ngoại xâm, nội loạn cũng như nhờ vào sự sáng suốt, đạo đức của những người lãnh đạo. Do vậy, mọi sự tồn tại trên hành tinh này đều có mối

liên hệ tương quan mật thiết với nhau. Nếu ta không có cái nhìn tương tức như vậy, mà cho rằng sự sinh tồn của muôn loài là biệt lập thì ý niệm chiếm hữu để dành riêng mình sẽ xuất hiện. Từ đó, tạo ra tranh chấp, thù hận và dẫn đến phiền não khổ đau.

Khi trong tâm khởi lên một niệm bất thiện mà ta không rõ biết về ý niệm ấy thì sẽ dẫn tới hành động gây tàn hại mọi loài và trong đó có chính mình. Ví dụ, ô nhiễm môi sinh đã tạo ra mất cân bằng sinh thái, làm cho bầu khí quyển càng ngày nóng dần lên. Người ta không nghĩ đến vạn vật tương quan mật thiết với nhau nên họ khai thác rừng quá mức sẽ dẫn đến hậu quả là thiên tai, bão lụt, động đất và khiến cho hàng trăm nghìn người trên thế giới bị lâm vào cảnh chết chóc, đói rách và khổ sở! Hiện nay, ô nhiễm khí quyển là vấn đề thời sự nóng bỏng của cả thế giới, chứ không phải chỉ dành riêng cho một quốc gia nào. Môi trường khí quyển đang có nhiều biến đổi rõ rệt và ảnh hưởng xấu đến đời sống con người và các loài sinh vật. Hàng năm, người ta khai thác và sử dụng hàng tỷ tấn than đá, dầu mỏ, khí đốt. Ngoài ra, còn có một khối lượng lớn các chất thải khác nhau như: khói xe hơi, chất thải sinh hoạt, chất thải từ các nhà máy và xí nghiệp đã làm cho hàm lượng các loại khí độc hại tăng lên nhanh chóng. Ô nhiễm môi trường khí quyển đã tạo nên sự ngột ngạt và sương mù, gây ra nhiều bệnh tật cho con người. Như vậy, do ý niệm chật hẹp, ích kỷ của cá nhân và không có cái nhìn thấu đáo về mối liên hệ tương quan của vạn vật nên dẫn đến những tai họa thảm thương cho chính bản thân và cho mọi loài.

Vì vậy, lòng biết ơn không phải là lời nói xã giao ngọt ngào hoặc quà cáp để được người kia quan tâm giúp đỡ; hay là kiến tạo một công trình nào đó để chứng tỏ mình là người biết vâng lời, và tiếp nối được sự nghiệp của người đi trước. Hành động này chưa thể hiện rõ được nội dung của lòng biết ơn. Bởi những việc làm đó, đôi khi chỉ là để được tiếng khen và thêm nhiều lợi dưỡng, chứ không phải người ấy có cái nhìn trong sáng, thâm sâu vào thực trạng đời sống xã hội.

Lòng biết ơn phải được biểu hiện cụ thể vào trong đời sống hàng ngày qua thân, khẩu và ý. Mỗi hành động, lời nói, suy nghĩ của ta đều phát xuất từ sự định tĩnh và trong sáng. Bởi mỗi khi tâm hồn ta bình thản sáng suốt thì lúc đó ta sẽ thấy rõ được việc làm và lời nói của mình có thực sự đem lại niềm an vui, hạnh phúc cho mình và tha nhân. Còn ngược lại, khi ta hành động, nói năng và suy nghĩ mà thiếu sự định tĩnh thì những việc làm đó sẽ tạo ra phiền não khổ đau ngay trong khi ta đang làm. Vì khi tiếp xúc với hoàn cảnh không được như ý muốn, lập tức ta phản ứng ra sự bức bối và muốn loại trừ hoặc chạy trốn những gì đang diễn ra. Như vậy, khổ đau đã được hình thành ngay từ trong

những ý niệm mê mờ của mình, rồi từ đó nó lan tràn đến cho những người chung quanh. Vì thế, cho dù ta có kiến tạo ra những công trình to lớn gì chẳng nữa thì vẫn bị phiền não khổ đau trói buộc.

Lòng biết ơn chỉ biểu hiện khi tâm ý ta được thấp sáng trong mỗi giây phút của đời sống. Khi nâng bát cơm lên thì ta phải thấy được có vô vàn điều kiện hợp lại mà hình thành. Do đó trước khi ăn, ta phát khởi lòng biết ơn đến mọi loài đã hiến tặng cho ta thực phẩm cao quý này, đồng thời ta cũng nhìn lại để thấy rằng, mình rất may mắn được sống trong một xã hội có đầy đủ cơm no và áo ấm. Bởi hiện nay, trên thế giới vẫn còn không ít người bị chết đói mỗi ngày. Có những nơi bị nạn dịch bệnh, thiên tai bão lụt, hạn hán, động đất... người ta phải chịu cảnh đói rét và sống trong tình trạng màn trời chiếu đất, rất là thảm thương! Vì vậy, khi một con người có cái nhìn trong sáng, thâm sâu vào thực trạng của xã hội thì họ sẽ phát khởi lòng biết ơn và chỉ muốn hết lòng đóng góp và xây dựng, để làm cho cuộc đời tốt đẹp thêm hơn, mà không có ý niệm chiếm hữu hay tàn hại. Bởi người ấy ý thức được rằng, sự bình an và hạnh phúc của bản thân sẽ đóng góp rất nhiều cho xã hội được hòa bình và phồn thịnh. Còn ngược lại, mỗi khi tâm ý bị mê mờ và tham lam che lấp thì sẽ làm tổn hại cho bản thân và cuộc đời.

Người có lòng biết ơn thì đời sống của họ sẽ luôn được bình an và hạnh phúc. Dù bất cứ ở nơi nào, họ cũng tạo ra niềm an vui, lợi lạc cho bản thân và cho những người chung quanh, và nhờ vậy nên họ luôn luôn được mọi người trong xã hội thương yêu và quý trọng. Do đó, để biết ơn một cách trọn vẹn, khi làm bất cứ việc gì, chúng ta phải rõ biết về hậu quả của việc đó. Mỗi hành động, lời nói và suy nghĩ đều phải dựa trên sự định tĩnh, sáng suốt. Nhờ vào sự sáng suốt và biết ơn của chúng ta ngày hôm nay mà thế hệ con cháu mai sau được thừa hưởng và tiếp nối một cách tốt đẹp.

# Mùa xuân đang hiện hữu



Từ thời tiết khô khan giá buốt ở mùa đông chuyển sang khí trời nắng ấm của mùa xuân, cây cối được đâm chồi nảy lộc ra hoa kết trái. Mỗi khi xuân về như báo hiệu cho chúng ta sự mới lạ, niềm vui và chứa đựng một cuộc sống với nhiều hứa hẹn tốt đẹp đang chào đón ở phía trước. Con người, đất trời, cỏ cây, sông núi và vạn vật có mặt trên cuộc đời này đều được thay đổi theo chu kỳ xuân hạ thu đông, và mùa nào cũng góp phần để xây dựng nên sự sống tốt đẹp. Tuy nhiên, đối với mùa xuân lại có ý nghĩa thâm sâu hơn, vì thế bất cứ ai cũng khao khát và mong đợi sự hiện hữu của mùa xuân về!

Khi đề cập đến mùa xuân là nói đến cái đẹp, sự mới mẻ và niềm tin yêu tràn đầy sức sống. Chính vì mùa xuân là biểu tượng cho điều tốt đẹp, niềm an lạc hạnh phúc, nên khi một ai đó biểu lộ sự buồn chán, sầu khổ thì người ta sẽ nói rằng: *“Tôi thấy khuôn mặt của anh ấy không có mùa xuân”*. Câu nói thật rõ ràng, khi các tâm lý buồn tui, lo lắng, sợ hãi và bất an biểu hiện thì chẳng bao giờ ta tiếp xúc được với các vẻ đẹp kỳ diệu của mùa xuân, cho dù ta vẫn có mặt trong thời điểm ấy. Ngược lại, khi tâm hồn trong sáng, an tịnh và hoan hỷ, lúc đó chúng ta mới thực sự sống trọn vẹn với mùa xuân miên viễn. Và sự thật là như thế, cho nên thi hào Nguyễn Du nói rằng:

*“Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu,  
Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”.*

*(Truyện Kiều)*

Cỏ cây, sông núi xưa nay vẫn thế, hoa nở rồi hoa lại tàn, chúng biến theo tiến trình sinh trụ di diệt là lẽ tất yếu. Do đó, vui hay buồn đều tùy thuộc vào thái độ sống của chúng ta ngay trong mỗi phút giây hiện tại. Cùng với ý nghĩa này, Đức Thế Tôn dạy rằng:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngay trong hiện tại sống an lạc, không có tổn não, không ưu não, không có nhiệt não; sau khi thân hoại mạng chung, được chờ đợi là cõi lành. Thế nào là năm? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có lòng tin, có lòng hổ thẹn, có lòng sợ hãi, tinh cần tinh tấn, có trí tuệ. Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngay trong hiện tại sống

an lạc, không có tồn não, không có ưu não, không có nhiệt não; sau khi thân hoại mạng chung, được chờ đợi là cõi lành. (*Kinh Tăng Chi Bộ II*, tr.307)

Nếu chúng ta có quyết tâm tìm hiểu và học hỏi đạo lý, có lòng tin với các bậc thiện tri thức, nương tựa Tam bảo và tin sâu nhân quả nghiệp báo, thì ta biết hổ thẹn khi làm điều sai trái và ăn năn sám hối với những hành động bất cần, lỗi lầm của mình. Ta biết thiết lập nếp sống có chánh niệm tỉnh thức, tinh cần làm các hạnh lành để vun bồi công đức, chuyển hóa phiền não khổ đau và đạt được trí tuệ viên mãn. Trong đời sống hiện tại, ta luôn luôn thanh thoi an lạc, sau khi xả bỏ báo thân này thì được sinh về các cảnh giới an lành tương xứng.

Thực chất, là con người phàm phu thì bất cứ ai cũng có thể phạm phải những lỗi lầm, dù ít hay nhiều. Nhưng, nếu chúng ta biết ăn năn hối cải và làm mới thân tâm thì đời sống sẽ được thăng hoa tốt đẹp. Vì thế, mùa xuân không hẳn chỉ có mặt vào những ngày đầu năm, mà khi nào tâm hồn chúng ta yên tịnh và trong sáng, thì đó chính là mùa xuân đích thực hiện hữu.

Thực tế cho thấy, có không ít người trong ngày Tết đến tâm tư vẫn còn mang nặng những nỗi niềm lo âu. Các yếu tố tiêu cực ấy trấn ngự và xâm chiếm cõi lòng, tạo nên sự vô cảm đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại. Từ chuyện gia đình chồng con cho đến đời sống kinh tế, họ gặp khá nhiều rối ren và trắc trở, mặc dù họ vẫn tiếp xúc với ngày xuân, nhưng tâm hồn thì lại trơ trọi, khô cứng và thiếu vắng hương vị vui xuân. Có phải chăng mùa xuân chỉ hiện hữu với những ai giàu sang sung sướng, vợ đẹp con ngoan, còn những người nghèo khổ, bệnh tật thì không được thừa hưởng? Thực ra, không hẳn là như thế. Có những gia đình đời sống kinh tế chật vật, túng thiếu nhưng họ vẫn đón xuân vui vẻ, chan hòa ấm cúng. Mặc dù hoàn cảnh khó khăn, nhưng họ chịu khó tìm hiểu và tiếp nhận những điều hay lẽ phải. Họ biết thân cận bạn tốt và học hỏi đạo lý với các bậc thiện tri thức. Nhờ vậy, cách ứng xử với nhau trong gia đình trở nên thân thương hòa ái, lúc nào cũng có tiếng cười giòn giã, xóa tan đi bao nỗi vất vả lo toan, đem lại sự đầm ấm an vui và tràn đầy tình nghĩa. Với những con người biết trân quý sự sống như thế, chẳng khác gì nhành mai vẫn nở rộ vào những ngày cuối xuân. Bởi chúng ta chỉ cần có thái độ trong sáng và biết chấp nhận những gì đang có trong hiện tại, mà không cần phải thay đổi trạng thái hay hoàn cảnh như thế nào cả. Đây cũng chính là tinh thần thông dong tự tại mà thiền sư Mãn Giác đã nhắn gửi:

*“Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận*

*Đình tiền tạc dạ nhất chi mai”.*

*(Cáo tật thị chúng)*

Một nhành mai miên viễn chỉ biểu hiện khi tâm ta thực sự định tĩnh và trong sáng. Với người không biết nhìn lại chính mình và quán chiếu hiện thực thì rất dễ bị vướng kẹt vào hoàn cảnh, âm thanh và sắc tướng. Họ chỉ thấy sự thay đổi sinh diệt trên bề mặt hiện tượng mà không thấu rõ bản chất đích thực của mùa xuân và mai vàng đang hiện hữu. Vạn vật xưa nay vẫn sinh khởi và hoại diệt, nhưng với cái nhìn thông thái của vị thiền sư thì vượt thoát mọi ý niệm còn mắt, sinh và diệt. Vì thế, dù tiếp xúc với thời gian hay không gian nào chẳng nữa, thì vị thiền sư vẫn ung dung tự tại vì trong lòng đã có sẵn nhành mai xuân bất tận!

Ở một khía cạnh khác, vào ngày đầu năm người Phật tử khắp nơi hân hoan đón mừng xuân Di Lặc. Họ cùng nhau đến chùa lễ Phật và cầu nguyện cho tự thân cũng như tất cả mọi người, sang năm mới thừa hưởng được một cuộc sống ấm no, an bình và thịnh vượng. Ngoài ý niệm đó, ngày vui xuân cũng là cơ hội để cho người Phật tử tiếp xúc và học theo hạnh nguyện của Đức Phật Di Lặc. Hình ảnh của Ngài Di Lặc là biểu tượng cho niềm hoan hỷ, vị tha. Buông xả những việc khó xả, dù người ta nói ra những lời lẽ nặng nề, sai sự thật hoặc vu oan thì tâm hồn Ngài vẫn an nhiên tự tại. Hình ảnh năm em bé vây quanh trên thân thể Ngài là tượng trưng cho năm thứ dục lạc: sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc lạc và đối tượng của tâm ý ẩn tàng ở bên trong để điều động và sai khiến. Với những cảm dỗ ấy, người không có chánh niệm tỉnh giác thì hoàn toàn chịu sự chi phối bởi tham dục, sân hận và si mê. Còn đối với các Ngài có trí tuệ sáng suốt, tình thương yêu rộng lớn nên tự do tự tại đi vào trong cuộc đời để giáo hóa độ sinh. Thế nên, mỗi khi xuân về là dịp cho chúng ta thấy rõ hơn con đường cao đẹp mà mình đang đi, nhằm chuyển hóa tự thân trang điểm cho tâm hồn một nhành mai tươi thắm, trên khuôn mặt biểu hiện niềm hỷ lạc an vui, thì đó chính là nội dung thâm sâu của những ngày mừng xuân Di Lặc.

Để mùa xuân luôn luôn có mặt bên ta, người học đạo cần phải nhìn lại chính mình, nhận diện rõ thân tâm và hoàn cảnh đương tại trong trạng thái yên tĩnh và sáng suốt. Với ý thức sáng tỏ ấy, chúng ta sẽ tiếp xúc và cảm nhận được các yếu tố đẹp đẽ đang có mặt xung quanh. Và như thế, tâm hồn ta không còn mang nặng nỗi niềm tuyệt vọng, cô đơn và lạnh lẽo nữa, bởi ánh sáng tinh thức của mùa xuân đang hiện hữu ở trong ta.

# Nghệ thuật uống trà



Có nhiều người rất thích uống trà, từ những kẻ bình dân cho đến nhân sĩ trí thức đều biết phương cách uống trà. Tuy nhiên, uống trà như thế nào để thiết lập được sự truyền thông tốt đẹp giữa các thành viên trong một tổ chức, những người thân yêu trong gia đình hiểu nhau và thương yêu nhau nhiều hơn là vấn đề hết sức quan trọng, đòi hỏi mỗi người cần phải biết nghệ thuật của việc uống trà.

Thông thường, chúng ta uống trà chỉ vì quan hệ làm kinh tế hoặc ngồi lại bàn tán, bình phẩm những thông tin thời sự đó đây... chứ ta không có mặt thực sự để thưởng thức hương vị thơm ngon của trà, cũng như không tiếp xúc trọn vẹn với người bạn đang ngồi bên cạnh. Kinh nghiệm của người xưa cho thấy, nếu chúng ta uống trà với thái độ nôn nóng, hấp tấp và hờ hững với hiện tại thì chẳng có ích lợi gì cả, mà trái lại bỏ phí khá nhiều thì giờ vô bổ. Bởi thói quen của ta, mỗi khi ngồi lại bên nhau uống trà thì hay nói những câu chuyện mang tính chất lý luận hơn thua, dẫn đến việc tranh cãi và cuối cùng tạo ra sự xung đột, mất đoàn kết. Vì lẽ đó, nên chư Tổ đã nhắc nhở chúng ta nhớ rằng: *“Không được trên đon xúm nhau bày trà, ngồi đêm, nói tạp”*. Vì thế, chúng ta uống trà như thế nào để chotâm hồn được lắng đọng yên tĩnh, nhằm khai mở sự hiểu biết và tình thương yêu trong ta biểu hiện, thì là cả một nghệ thuật lớn lao, mà tự mỗi người cần phải chiêm nghiệm.

Nghệ thuật là phương thức giàu tính sáng tạo và khế hợp với thực tại, mà bất cứ ngành nghề nào cũng cần biết đến. Ví như, một người bình thường muốn trở thành cầu thủ bóng đá xuất sắc, thì vị ấy phải biết những nguyên tắc, kỹ thuật trong việc luyện tập chơi bóng và cộng thêm phần nhạy bén sáng tạo của tự thân, người ấy sẽ dễ dàng đạt được kết quả tốt đẹp. Uống trà cũng vậy, đòi hỏi bạn phải có thái độ bình thản và thông dong trong khi thưởng thức trà. Nếu bạn thực sự để hết tâm tư vào tách trà đang uống, mà không suy tính những công chuyện khác thì ngay trong giây phút ấy bạn sẽ thấu hiểu được thế nào là nghệ thuật uống trà.

Ở các nước láng giềng như: Nhật Bản, Hàn Quốc và Trung Hoa, họ đều có những phong cách uống trà khá vững chãi. Đặc biệt ở Nhật Bản, đa số dân chúng của họ đều biết các kỹ thuật pha chế trà và thưởng thức trà với phong thái nhẹ nhàng và sâu lắng, nên được mệnh danh là trà

đạo. Tại Việt Nam của chúng ta, mặc dù chưa phát triển mô hình trà đạo, nhưng hầu hết mọi người dân ai ai cũng biết uống trà. Mỗi buổi sáng thức dậy, các vị ở độ tuổi trung niên trở lên thường uống một vài ấm trà trước khi vác cuốc ra đồng hoặc lái xe đi làm việc. Đối với các nhà thơ, nhà văn và những người làm công việc sáng tạo văn hóa, nghệ thuật thì việc uống trà trở nên quá quen thuộc. Bởi khi nhâm nhi một vài tách trà sẽ giúp cho tâm trí họ tỉnh táo và sáng suốt hơn. Mặt khác, hương vị của trà thật nhẹ nhàng và dễ chịu, không chứa đựng các chất kích thích giống như bia hoặc rượu, nên tâm tư người thưởng thức trà rất dễ dàng trầm tĩnh và sâu lắng.

Ở chốn thiền môn, các vị xuất gia lấy trà làm bạn đạo. Bởi nếp sống ở trong chùa rất đơn giản; mỗi khi huynh đệ có cơ duyên hội ngộ bên nhau thì chỉ tiếp đãi bằng một vài ấm trà, để rồi cùng nhau thưởng thức và trao đổi những kinh nghiệm tu hành, cũng như chiêm nghiệm lại chính bản thân mình trong quá trình học đạo. Thỉnh thoảng giữa tình huynh đệ và thầy trò vẫn có những hiểu lầm hay buồn phiền lẫn nhau, nhưng khi ngồi lại bên nhau để uống trà và chia sẻ đạo lý thì yếu tố tiêu cực kia tự động được hóa giải một cách nhanh chóng. Đây chính là nghệ thuật xây dựng tình huynh đệ khá độc đáo, mà đòi hỏi trong khi uống trà, mỗi người cần phải có thái độ bình thản mới có thể thấy ra được sự thật ấy.

Qua những lần uống trà, người viết đã tùy hứng làm mấy vần thơ ngắn, để nói lên tâm trạng của mình như sau:

*Thong dong mỗi tách trà*

*Tâm rộng lặng bao la*

*Uống trà trong nắng sớm*

*Vườn tâm đầy hương hoa.*

Khi nâng chén trà lên uống, bạn phải rõ biết từng diễn biến đang xảy ra ở nơi thân tâm mình và hoàn cảnh đương tại. Nghĩa là bạn tiếp xúc trọn vẹn với thực tại ở đây, mà không để cho tâm ý của mình rong ruổi hay phiêu du một nơi nào khác. Khi tâm hồn tĩnh lặng và sáng tỏ thực sự, bạn sẽ cảm nhận được hương vị thơm ngon của trà, đồng thời trạng thái an lạc, hạnh phúc cũng từ đây mà biểu hiện. Nếu bạn uống trà được như vậy, thì đó chính là đỉnh cao của nghệ thuật trà đạo.

Trong bối cảnh của xã hội ngày nay, đa phần con người bận rộn quá nhiều. Do áp lực từ công việc và học hành, nên ít ai có thì giờ rảnh rỗi ngồi yên để nhâm nhi một vài tách trà. Vì đáp ứng nhu cầu cuộc sống, cho nên từ sáng sớm thức dậy mãi đến chiều tối, tâm ý lúc nào cũng suy

tính, lo toan và tất bật ngược xuôi trên mọi nẻo đường với mục đích là đem lại lợi ích cho đời sống. Do đó, nhiều lúc những người thân thương trong gia đình hiếm khi có cơ hội ngồi lại bên nhau để tâm tình, chia sẻ. Bởi ai cũng tranh thủ muốn kiếm cho thật nhiều tiền, để xây dựng nhà cửa khang trang và mua sắm nhiều tiện nghi sang trọng khác, nhằm đáp ứng mục tiêu mà con người hướng tới...

Mặc dù của cải vật chất đầy đủ và người ta mặc sức ăn chơi, hưởng thụ như thế nhưng về phương diện tinh thần thì bất cứ ai cũng có thể gặp phải những bế tắc và bất an xảy ra. Từ những chuyện trắc trở tình cảm giữa vợ đôi với chồng, cha mẹ và con cái thiếu sự truyền thông với nhau, cũng như việc giảng dạy của các thầy cô giáo đối với những em sinh viên, học sinh vào thời đại ngày nay cũng gặp khá nhiều vấn đề phức tạp và nan giải.

Để điều chỉnh nhận thức sai lầm và hóa giải những bế tắc trong cuộc sống, bạn cần phải thường trực trở về với chính mình. Mỗi ngày, bạn nên dành một ít thì giờ ngồi yên và lắng đọng tâm tư, để cho cơ thể được yên nghỉ sau một ngày lao động mệt nhọc. Cho dù ngồi bất cứ ở nơi đâu, bạn cũng có thể buông thư toàn thân và ghi nhận dòng diễn biến xảy ra ở thân tâm mình trong trạng thái sáng tỏ và tỉnh giác. Nhờ sự thực tập này, những căng thẳng, bất an được hóa giải một cách hữu hiệu, đem lại sự định tĩnh và sâu lắng cho tâm hồn. Bên cạnh đó, việc uống trà với thái độ bình thản và thông dong cũng là vấn đề vô cùng quan trọng, bởi nó có khả năng giúp cho tâm trí bạn trở nên an tịnh và trong sáng.

Thực ra, nghệ thuật uống trà rất đơn giản, không quá nặng nề về các hình thức, nghi lễ... nhưng nó mang lại chất lượng tốt đẹp cho đời sống của bạn. Mỗi khi nâng tách trà lên uống, bạn chỉ cần để hết tâm ý vào tách trà và có mặt trọn vẹn với phút giây ấy, mà không tính toán hay nghĩ ngợi chuyện gì cả, thì đó chính là nội dung sâu sắc nhất của nghệ thuật uống trà.

# Lắng nghe để xây dựng hạnh phúc



Chúng sống với nhau trong một đoàn thể hoặc trong gia đình thì bản thân mỗi người đều có cơ duyên học hỏi và thừa hưởng được những cái hay cái đẹp từ người khác hiến tặng. Tuy nhiên, bất cứ một tổ chức hay đoàn thể nào cũng có những khó khăn và trở ngại xảy ra. Đó là sự thật hiển nhiên. Bởi lẽ, khi con người còn bị tham sân si chi phối, trói buộc thì phiền não khổ đau vẫn còn. Do đó, ngồi lại bên nhau để trao đổi và chia sẻ kinh nghiệm cũng như lắng nghe trọn vẹn những tâm tư, nguyện vọng của người khác là phương pháp vô cùng hữu hiệu, có khả năng giúp cho chúng ta hiểu và thương được với mọi người. Vấn đề này đã được Đức Thế Tôn dạy như sau:

Này các Tỷ-kheo, có một pháp khởi lên ở đời, khi khởi lên đem lại hạnh phúc cho nhiều người, đem lại lợi ích cho nhiều người, không đem lại bất hạnh, đau khổ cho chư thiên và loài người. Thế nào là một pháp? Sự hòa hợp chúng Tăng. Này các Tỷ-kheo, khi chư Tăng được hòa hợp, không có những tranh luận với nhau, không có những mắng nhiếc lẫn nhau, không có những ngăn cách và từ bỏ lẫn nhau. Ở tại đây, những người không hòa hợp đi đến hòa hợp và những người hòa hợp lại càng hòa hợp hơn nữa. (*Kinh Tiểu Bộ I*, tr.308)

Trong truyền thống của đạo Phật, cứ mỗi nửa tháng những vị Tỷ-kheo đều phải ngồi lại bên nhau trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm tu tập cũng như nói ra những thiếu sót, lỗi lầm của mình trong nửa tháng vừa qua để được chư Tăng soi sáng và chỉ bảo. Khi người phạm lỗi chí thành sám hối sửa đổi và quyết tâm hướng thiện, đồng thời nhờ vào những lời chỉ bảo, góp ý của chư huynh đệ, nên các phiền não cấu uế dễ dàng được chuyển hóa, tâm hồn vị ấy trở nên thanh tịnh và trong sáng. Việc kế tiếp là đọc tụng giới luật, giúp các Tỷ-kheo ghi nhớ và hành trì. Việc làm này gọi là Bố-tát, có nghĩa là trưởng tịnh; nhờ vào phương pháp hội họp trong tinh thần hòa hợp, nên tâm hồn vị Tỷ-kheo trở nên thanh tịnh và đạo lực tăng trưởng.

Như vậy, đối với những người xuất gia ngày đêm tinh chuyên tu tập

chuyển hóa phiền não tham sân si, nhưng vẫn phải thiết lập thời khóa hội họp vào mỗi nửa tháng một lần, để chia sẻ và hóa giải những gì yếu kém mà bản thân mỗi người không thể nào thấy biết hết được. Trong khi đó, các tổ chức đoàn thể hoặc tự thân của những vị tại gia còn phải lo toan cơm áo gạo tiền và bận rộn trăm công ngàn việc thì những trắc trở, khó khăn và bất an không thể nào không hiện hữu. Do đó, việc các cư sĩ ngồi lại bên nhau một vài lần trong tháng là điều cần phải thực thi. Bởi lẽ, chúng ta chỉ cần có mặt cho nhau trong một vài giờ đồng hồ và chia sẻ với tình thương chân thật của mình thì sẽ tháo gỡ được rất nhiều bế tắc, khổ đau mà ta đang mắc phải.

Bài kinh trên dạy cho chúng ta biết rằng, chất liệu của sự hòa hợp trong Tăng đoàn là cội nguồn của hạnh phúc cho tự thân và lan tỏa đến với nhiều người, bởi vì hòa hợp là yếu tố vô cùng thiết thực để thành tựu các thiện pháp và làm nền tảng căn bản cho Tăng chúng cường thịnh. Khi thầy trò, huynh đệ thiết lập được truyền thông, có thể đó là những lúc uống trà cùng nhau đàm đạo, và mỗi người nói ra vấn đề sai sót, vướng dại của mình cũng như đóng góp những ý kiến tích cực về đời sống sinh hoạt trong Tăng chúng, thì trú xứ ấy sẽ xây dựng được nếp sống an lạc và hạnh phúc. Công việc của những người xuất gia là hoàn thiện chính mình, và tạo dựng Tăng đoàn thánh thiện để Chánh pháp được hưng thịnh lâu dài nhằm cứu giúp cho chúng sinh vượt thoát phiền não khổ đau. Vì thế, khi một trú xứ nào mà chư huynh đệ chung sống với nhau trong tinh thần “*lục hòa cộng trụ*” thì nơi đó sẽ được phát triển và hưng thịnh. Nghĩa là, mọi người ở chung với nhau trong một trú xứ thì các quyền lợi và nghĩa vụ phải được chia sẻ đồng đều, không có dấu hiệu phân biệt kỳ thị. Tinh thần này đã được Đức Thế Tôn thiết lập thành sáu pháp hòa kính như sau:

1. Thân hòa đồng trú (phòng xá, mọi người cùng ở như nhau)
2. Khẩu hòa vô tranh (lời nói ôn hòa, không tranh cãi)
3. Ý hòa đồng duyệt (mọi ý kiến đều được tôn trọng)
4. Giới hòa đồng tu (giới luật cùng nhau gìn giữ)
5. Kiến hòa đồng giải (thấy biết cùng giải bày cho nhau hiểu)
6. Lợi hòa đồng quân (vật dụng phân chia đồng đều)

Sáu pháp hòa kính này rất quan trọng, có khả năng ngăn chặn các pháp bất thiện, giúp cho con người chung sống với nhau đạt được niềm an vui lớn. Vì thế, Đức Phật đã xác quyết rằng, sự hòa hợp chúng Tăng là một pháp khởi lên ở đời đem lại lợi ích và hạnh phúc cho nhiều

người.

Đối với đời sống xã hội, khi mọi người tiếp xúc trao đổi với nhau trong tinh thần hòa hợp và thật lòng, sẽ tạo thành sức mạnh và niềm tin vững chắc để đi tới sự thành công tốt đẹp mà bất cứ lĩnh vực nào cũng đều mong muốn. Tuy nhiên, để tạo nên sự hòa hợp thâm tình giữa các mối quan hệ là cả vấn đề hết sức khó khăn, đòi hỏi tự thân mỗi người phải nỗ lực phát huy khả năng lắng nghe và chiêm nghiệm thực tế hoàn cảnh của cuộc sống, mới có thể dễ dàng hiểu và thông cảm cho nhau.

Trong gia đình, nếu vợ chồng không biết lắng nghe nhau, cha mẹ không tạo cơ hội ngồi lại để lắng nghe những ý kiến đóng góp của con cái... thì gia đình ấy sẽ thiếu vắng sự truyền thông, không khí sinh hoạt trong ngôi nhà ấy sẽ nặng nề, mọi thành viên chung sống ở đó không đủ khả năng để nhìn rõ mặt nhau và dĩ nhiên hạnh phúc gia đình cũng rất khó thành tựu. Ở các cơ quan, công ty cũng thế, nếu lãnh đạo không tìm hiểu và lắng nghe ý kiến đóng góp của nhân viên, không tổ chức những buổi tọa đàm để tháo gỡ các vướng mắc và tìm ra sự đồng thuận của tiếng nói chung thì kẻ như cơ quan hoặc công ty ấy rất khó phát triển. Do đó, việc ngồi lại và lắng nghe nhau là vấn đề hết sức thiết thực, chúng ta cần phải đề tâm đầu tư vào sự thực tập này.

Thực tế cho thấy, xã hội ngày càng phát triển, đời sống vật chất cũng theo đó mà nâng cao, nhưng truyền thông giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, thầy cô giáo và học trò... hầu như chưa được kết nối đúng mức. Hậu quả là những biểu hiện tiêu cực thường xuyên xảy ra trong các gia đình và xã hội. Đó là xu hướng ly thân, ly hôn ngày càng nhiều; con cái không hiếu thảo với cha mẹ; anh em giành giật, kiện tụng nhau vì tài sản cha mẹ để lại; thanh thiếu niên lao vào ăn chơi, hút chích, trộm cướp, cờ bạc... rất nhiều bất ổn xảy ra mỗi ngày.

Thực ra, nếu bình tâm quán xét sẽ thấy các vấn đề phức tạp ấy đều bắt nguồn từ những sự thiếu cảm thông và hiểu biết. Nếu chúng ta biết bình thản ngồi lại quây quần bên nhau và bày tỏ thật lòng cho nhau nghe, thì có thể mọi vấn đề sẽ được giải quyết một cách ổn thỏa. Nên chọn một góc không gian yên tĩnh nào đó, để trước mặt mọi người một bình hoa tươi thắm, chỉ cần một tách trà thơm và ngồi yên trong tư thế an ổn, thoải mái thì tâm hồn sẽ trở nên sâu lắng, làm vơi nhẹ gánh nặng lo toan giữa cuộc sống đầy phức tạp này. Khi tâm ý yên tịnh, lời bạn nói ra sẽ chứa đựng an hòa, nội dung sâu sắc tỏa chiếu tình thương yêu và lòng hoan hỷ khiến cho người nghe cảm thấy ấm áp, thân thương và gần gũi.

Để có một cuộc sống an vui hạnh phúc thì tự thân của mỗi người phải luôn rõ biết từng hành động, nói năng và dòng suy nghĩ của mình.

Mỗi ngày, bạn nên thực tập ngồi yên và nhận diện các cảm thọ sinh khởi ở thân tâm mình. Việc quán chiếu này sẽ giúp bạn phát huy khả năng định tĩnh và trong sáng vốn có nơi chính mình. Và đây là nền tảng căn bản để bạn có thể dễ dàng ngồi chung với những người thân quen trong không khí thâm tình ấm áp, đem lại niềm tin yêu, an vui hạnh phúc cho tự thân và cho cả sự sống này.

# Chuyển hóa để trở thành người con hiếu thảo



Hiếu thảo đối với cha mẹ là một trong những chuẩn mực đạo đức căn bản của con người. Phụng dưỡng mẹ cha là lẽ đương nhiên, bạn không cần phải hỏi tại sao hay đặt điều kiện gì cả. Bởi công ơn của cha mẹ đối với con cái quá bao la và sâu nặng, không thể nào tính kể cho hết được. Chính vì lẽ đó nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

Có hai hạng người, này các Tỷ-kheo, Ta nói không thể trả ơn được. Thế nào là hai? Mẹ và cha. Nếu một bên vai cõng mẹ, một bên vai cõng cha, làm vậy suốt trăm năm cho đến trăm tuổi; nếu tắm bóp, xoa gội, tắm rửa và dầu tại đây cha mẹ có đại tiểu tiện, như vậy, này các Tỷ-kheo cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Vì có sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, cha mẹ đã làm nhiều cho con cái, nuôi dưỡng chúng khôn lớn, giới thiệu chúng vào đời này. (*Kinh Tăng Chi Bộ I*, tr.119)

Thật vậy, chúng ta hiện hữu trên cõi đời bắt đầu từ sự thương yêu kết hợp của cha mẹ mà hình thành. Trải qua mười tháng cưu mang nặng nhọc, rồi đau đớn khi sinh nở và nhiều năm tháng nuôi dạy con đến trưởng thành, bốn phận làm cha mẹ phải cam chịu không biết bao nhiêu khó nhọc, vất vả. Tình thương yêu của cha mẹ dành cho con hoàn toàn không có điều kiện, miễn sao con được mạnh khỏe ngoan hiền là cha mẹ thỏa nguyện, an lòng. Vì lẽ đó, ân đức của cha mẹ được ví như núi cao, biển rộng<sup>1/4</sup> Cha mẹ đã hi sinh lớn lao cho con như thế, nên Đức Thế Tôn dạy dù cho con cái phụng dưỡng và hầu hạ mẹ cha suốt cả cuộc đời vẫn chưa thể đền đáp được ân đức cao vời ấy.

Tuy nhiên nếu con cái chúng ta đem hết cả tấm lòng chân thật của mình để phụng dưỡng cho cha mẹ, thì vẫn được gọi là người con hiếu thảo. Lòng chân thật phải được biểu hiện cụ thể trong đời sống hàng ngày; mỗi hành động, lời nói và suy nghĩ của mình đều luôn luôn dựa trên cái tâm định tĩnh và sáng suốt. Khi tâm hồn yên tịnh và trong sáng thực sự, thì việc hiếu dưỡng cho cha mẹ sẽ trở nên thành tựu một cách trọn vẹn.

Thực ra, món quà hiếu thảo lớn nhất để dâng lên cha mẹ chính là người con biết tạo dựng một nếp sống có đạo đức, có văn hóa; biết kính trên nhường dưới, sống hòa thuận với mọi người chung quanh và thân tâm được an lành mạnh khỏe, chứ không hẳn chỉ đem của ngon vật lạ dâng hiến cho mẹ cha, bởi khi thấy con cái của mình an ổn vui vẻ thì mẹ cha mới thực sự yên lòng. Ngược lại, con cái thiếu căn bản đạo đức và văn hóa, không biết thương yêu đùm bọc lẫn nhau, xem nhẹ tình nghĩa anh em thì mặc dù người con ấy có cung phụng đầy đủ tiện nghi vật chất đến bao nhiêu chăng nữa, cũng vẫn xem là người không hiếu thảo. Do đó, việc hiếu kính đối với cha mẹ cần phải được học hỏi và quán chiếu trong từng hành động, lời nói và cách suy nghĩ của mình, để sống đúng với luân lý đạo đức làm người.

Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt, Đức Phật dạy rằng:

Này gia chủ, có năm trường hợp người con phải phụng dưỡng cha mẹ: Được nuôi dưỡng, con sẽ phụng dưỡng cha mẹ; con sẽ làm tròn bổn phận đối với cha mẹ; con sẽ giữ gìn gia đình và truyền thống; con bảo vệ tài sản thừa tự; con sẽ làm tang lễ khi cha mẹ qua đời.

Này gia chủ, được con phụng dưỡng theo năm cách như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con cũng theo năm cách: Ngăn chặn con làm điều ác; khuyến khích con làm điều thiện; dạy con nghề nghiệp; dựng vợ, gả chồng xứng đáng cho con; đúng thời trao của thừa tự cho con.

Này gia chủ, cha mẹ được con phụng dưỡng và cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách như vậy, gia đình sẽ an ổn, thoát khỏi các sự sợ hãi. (*Kinh Trường Bộ II*, tr.541-542)

Như vậy, ngoài bổn phận người con phải hiếu thảo, kính thờ thì các bậc cha mẹ phải chu toàn trách nhiệm của mình mới có thể xây dựng gia đình hạnh phúc.

Thế nhưng, trong cuộc sống vẫn có những bậc cha mẹ chưa tròn bổn phận. Có lẽ, vì nghiệp lực chi phối nên họ chỉ biết nghĩ đến bản thân, không mầu mực đạo đức để con cháu noi theo, và đôi khi lại còn gây ảnh hưởng không nhỏ cho con cháu. Trong trường hợp này, Đức Thế Tôn chỉ dạy rằng:

Này các Tỷ-kheo, ai đối với cha mẹ không có lòng tin, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào lòng tin; đối với cha mẹ theo ác giới, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào thiện giới;

đối với cha mẹ xan tham, khuyến khích, hướng dẫn, an trú vào bố thí; đối với cha mẹ theo ác tuệ, khuyến khích, hướng dẫn, an trú vào trí tuệ. Như vậy là làm đủ và trả ơn đủ cho mẹ và cha. (*Kinh Tăng Chi Bộ I*, tr.119)

Đã là con người thì bất cứ ai cũng có nghiệp lực riêng. Người thì tham danh lợi, kẻ ưa thích sắc đẹp, bạc tiền<sup>1/4</sup> Tuy nhiên, nghiệp vẫn có thể chuyển hóa và thay đổi tùy theo mức độ tu tập của mỗi người. Do đó, việc trợ duyên và tạo động lực giúp cho mẹ cha quy hướng Tam bảo để tu tập chuyển hóa những mê lầm, sống thanh thoi an ổn là việc làm hết sức thiết thực của người con hiếu hạnh. Bởi khuyến tấn mẹ cha hướng thiện, bỏ tà quy chánh không chỉ đem lại hạnh phúc cho đời này mà còn cả những đời sau. Chính bản thân con cái cũng thừa hưởng được ân đức khi cha mẹ biết sống “tốt đời đẹp đạo”.

Tuy nhiên, trong cuộc sống đầy nhiều khô và phức tạp này, có nhiều việc xảy ra không được vừa ý như ta hằng mong muốn. Vì phải lo miếng cơm manh áo, cho nên con cái không có nhiều thì giờ để quan tâm và chăm sóc mẹ cha. Nếu có chăng nữa cũng chỉ là lời chào hỏi qua loa lấy lệ. Kỳ thực, trong thâm tâm của mỗi người con đều hằng thương kính và tôn thờ song thân, nhưng vì hoàn cảnh thực tế của cuộc sống chưa cho phép chúng ta dành nhiều thời gian để chăm nom và phụng dưỡng. Và cứ thế, ta ước hẹn đến một ngày nào đó sẽ chu toàn hơn về hiếu nghĩa. Nhưng trớ trêu thay cuộc đời vốn vô thường, không có cái gì chờ đợi chúng ta cả. Rồi việc chưa đến đã đến, trong khi ta chưa kịp trở tay thì mẹ cha đã lặng lẽ từ biệt cõi đời, để lại niềm trống vắng, cô đơn và buồn tủi. Giờ đây, ta chỉ biết ân hận và tiếc thương trong muôn ngàn, khi phận làm con chưa kịp đáp đền thâm ân dưỡng dục đối với các đấng sinh thành. Thật xót thương biết bao cho những ai không còn cha mẹ, bởi cho dù chúng ta lớn khôn đến mấy chẳng nữa, nhưng một khi mẹ cha mất rồi thì vẫn bị hụt hẫng và bơ vơ trong cuộc đời!

Những ai may mắn vẫn còn cha mẹ hiện hữu trên cõi đời này thì phải biết trân quý và thừa hưởng, chứ đừng hứa hẹn ngày sau. Mỗi ngày bạn nên dành ít thì giờ để chuyện trò và lắng nghe những nhu yếu của song thân khi tuổi già. Bạn không nên nhờ vả cha mẹ phải ngồi suốt ngày trong nhà để bồi bổ con cái cho mình. Bởi mẹ cha đã chịu rất nhiều cực khổ nuôi dạy cho ta khôn lớn, giờ đây bạn phải biết dành cho cha mẹ những ngày tháng thanh thoi còn lại, hầu đáp đền phần nào ơn đức giáo dưỡng trong muôn một.

Để tận hưởng trọn vẹn tình thương yêu ngọt ngào của cha mẹ và chu toàn hiếu nghĩa của bốn phận làm con, bạn cần phải học hỏi đạo lý và

chiêm nghiệm lại bản thân, tu tập chuyển hóa tự thân để thấy rõ từng hành động, lời nói và cách tư duy của mình đã thực sự đúng với hiếu đạo hay chưa. Vì khi ta sống trong mê mờ và lãng quên thực tại, thì cách cư xử với người thân sẽ dễ dàng chứa đựng những tính toán, ích kỷ của bản ngã tham sân si, mà lắm lúc ta không hề hay biết. Do đó, trở về với chính mình để thấp sáng hiện tại, nhằm điều chỉnh nhận thức và thái độ sống của mình để hiếu thảo hơn là vấn đề hết sức quan trọng. Bởi khi tâm yên tĩnh, sáng suốt và thấy rõ mọi vấn đề tương quan trong cuộc sống này, thì mỗi hành động và lời nói đều được thiện lành, phù hợp với tinh thần hiếu hạnh. Và đó, chính là nội dung cụ thể và sâu sắc nhất của việc hiếu thảo đối với cha mẹ và các bậc tiền nhân.

# Nhìn lại để thương



Trong đời sống hàng ngày, chúng ta ít khi nhìn lại chính mình để thấy rõ được những giá trị đích thực của sự sống, thương yêu bản thân mình và thương những người chung quanh. Bởi vì, tình thương là điều kiện tất yếu để đem lại hạnh phúc chân thực. Nếu đời sống mà thiếu vắng tình thương yêu thì sẽ trở nên khô khan, trơ trọi và không có ý nghĩa gì cho cuộc sống. Mà tình thương có mặt là nhờ vào tuệ giác vốn có ở nơi mỗi chúng ta được phát khởi, và trí tuệ chỉ biểu hiện khi tâm trở về trọn vẹn với thân. Có lẽ, trí tuệ là chiếc chìa khóa để mở ra cánh cửa an vui và hạnh phúc, cho nên vào đời nhà Trần có Tuệ Trung Thượng Sĩ, là người cư sĩ tại gia đã tu tập và ngộ đạo, nên vua Trần Thánh Tông đã gửi gắm thái tử Trần Khâm tới để học hỏi đạo lý, nhằm phát huy được trí tuệ. Đến ngày trở lại triều đình, Trần Khâm kính cẩn hỏi cốt lõi yếu chỉ của Thiền thì được Tuệ Trung Thượng Sĩ dạy rằng: “Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất từng tha đắc” (Soi sáng lại chính mình là phận sự gốc, chẳng từ nơi khác mà được.) (*Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục*, tr.63)

Thật vậy, chúng ta chỉ cần nhìn lại thân tâm mình cho thật kỹ càng và tường tận thì sẽ thấy được vô vàn điều kiện để làm nên hạnh phúc. Tuệ Trung Thượng Sĩ khẳng định cho Trần Khâm biết rằng, cốt lõi của sự sống an vui và giải thoát vốn có tại đây rồi, đừng chạy đi tìm kiếm ở một nơi nào khác mà vô ích. Câu nói trên tuy ngắn gọn, nhưng thật là thâm sâu, hàm chứa toàn bộ yếu chỉ của Thiền. Và nhờ lời dạy thâm sâu đó, nên sau này đã giúp cho vua Trần Nhân Tông thấu rõ được đạo lý nhà Phật, và về sau vua trở thành Sơ tổ của dòng thiền Trúc Lâm Yên Tử.

Nhìn lại có nghĩa là, hãy hồi đầu lại, hãy trở về đây mà thấy. Tức là, sự sống đích thực đang có mặt tại đây, ta hãy trở về sống trọn vẹn và thừa hưởng với những gì đang biểu hiện. Nhìn lại, là ta thấy rõ sự vận hành của thân tâm, cũng như hoàn cảnh đương tại. Nhìn lại, là trạng thái tâm ý tỉnh thức và trong sáng, không bị mê mờ hay dao động bởi ngoại cảnh. Mỗi khi tâm ý trở về trọn vẹn với tự thân, ta sẽ cảm nhận được những dòng chảy khởi từ thân tâm mình một cách rõ ràng. Nhờ biết rõ những hiện thực ấy, ta làm chủ được bản thân mình đồng thời không bị “cái ta” sai sử, chi phối.

Trong đời sống hàng ngày, ta thường quên nhìn lại chính mình, nhất là khi đi tới những nơi đông người. Khi đi chợ hay là vào siêu thị để mua sắm, ta dễ bị hoàn cảnh ở nơi đó thu hút. Những lúc ấy, ta không biết rõ là mình đang làm gì, mà chỉ hành xử theo thói quen của bản năng và quán tính. Trong mọi sinh hoạt cũng thế, ta thường bị “cái ta” điều động và làm theo như một công thức có sẵn. Khi ai nói một câu gì khó nghe thì lập tức cái ta xen vào để phản ứng, chia chẻ và phân tích đúng sai, hay dở, tốt xấu... Lúc đó, ta không thấy rõ được sự vận hành của tâm ý như mình thế nào cả, nên không làm chủ được chính mình, từ đó ta dễ nổi giận la mắng người hoặc dùng mọi thủ đoạn để buộc tội trừng phạt lại đối tượng đã làm cho mình khổ! Hiện trạng bức bối này làm cho thân thể ta gồng cứng lên, những tế bào co rúm lại và khuôn mặt biến dạng đỏ phừng phừng hoặc tái nhợt đi, tim đập không đều, khó thở, máu huyết bị tắc nghẽn. Chúng ta thừa biết rằng, mỗi khi máu trong cơ thể không được lưu thông thì các triệu chứng bệnh tật dễ dàng phát sinh. Vì vậy, không hiểu rõ và làm chủ chính mình sẽ tác hại cho tự thân và những người xung quanh. Thế thì, đối với bản thân mình ta không biết thương yêu, mà còn tạo ra đau khổ thì làm sao ta có thể thương yêu ai được? Do đó, ta muốn thương yêu mọi người, trước hết phải biết thương lấy chính mình. Mà thương yêu bản thân mình thì phải có cái nhìn sâu sắc vào trong đời sống hàng ngày, để biết rằng, ta nên tiếp xúc và tiêu thụ những gì, nhằm đem lại sự lợi ích cho tự thân và cho những người chung quanh.

Thực ra, khi trở về với chính mình, ta sẽ học ra được rất nhiều kinh nghiệm; từ những nỗi khổ niềm đau, giận hờn, ghen ghét, sự phản ứng... Tất cả những diễn biến ấy đều là bài học quý giá cho ta cả, và đồng thời trí tuệ cũng được biểu hiện từ giây phút ấy. Có thể nói rằng, những người có tình thương lớn là nhờ họ trải qua rất nhiều cay đắng trong cuộc đời, nên họ dễ dàng buông xả, thông cảm và thương yêu đối với mọi người xung quanh. Như những người cha, người mẹ hiền cũng vậy, sở dĩ các nhà văn, nhà thơ ca ngợi, diễn tả công lao của cha mẹ đối với con cái được ví như núi non, như trời biển... là vì cha mẹ chịu quá nhiều thiệt thòi, cực khổ, gian nan để nuôi dạy cho con cái của mình khôn lớn, mà không bao giờ tính toán hoặc đặt điều kiện gì với người con thân yêu của mình. Cho nên, cha mẹ được xứng đáng cho những người con tôn thờ và kính ngưỡng. Thực ra, cũng nhờ trải qua nhiều bài học đắng cay, gian khó như thế nên giúp cho tình thương và sự kham nhẫn của người cha, người mẹ được lớn thêm lên. Vì thế, cái gì cũng có hai mặt của nó, tùy theo cách nhìn nhận ở nơi mỗi người mà có đúng hay là sai.

Vì vậy, nhìn lại chính mình là vấn đề rất quan trọng cho đời sống của chúng ta. Có khi nào bạn ngồi yên và lắng lòng để nghe những tiếng nói

thì thâm trong tâm mình chưa? Bạn đã từng nhận diện rõ ràng hơi thở vào và hơi thở ra từ ở nơi thân tâm mình hay không? Hơi thở như bà mẹ hiền, đã nuôi dưỡng cho bạn sống mấy mươi năm nay, nhưng có khi nào bạn quan tâm nhìn lại hơi thở và tỏ lòng biết ơn đến nó chưa? Hơi thở rất quan trọng, bởi nó chỉ cần ngừng trong vòng một vài phút thì bao nhiêu sự nghiệp mà bạn gây dựng được, kể như tiêu tan trong chốc lát. Thế mà chúng ta vô tình quên lãng và xem thường, đến khi nằm hấp hối trên giường bệnh thì lúc bấy giờ ta mới thấy sự hiện hữu của hơi thở cho đời sống của con người quan trọng đến mức độ nào! Và khi đó, cho dù ta có tiếc nuối và hối hận gì chẳng nữa cũng đã quá muộn màng.

Nhìn lại chính mình là khả năng tạo ra sự bình an và tự do trước mọi xung đột, phức tạp của cuộc sống. Mỗi khi tâm ta bình thản, tươi mát thì tình thương chân thực đồng thời cũng được biểu hiện. Nhờ đó, khi tiếp xúc với mọi hoàn cảnh éo le, tiêu cực xảy ra, thì ta cũng dễ dàng buông xả và tha thứ cho những ai đang còn yếu kém, vụng về hay lầm lỡ. Trong tâm ta không còn ôm ấp nỗi hiểm hận hay oán ghét ai cả, bởi nhờ có cái nhìn trong sáng và thâm sâu vào thực tại đang là.

# Nương tựa chánh pháp



Mỗi một con người hiện hữu trên cõi đời này đều phải nương tựa vào nhau để được thương yêu, chăm sóc và được chia sẻ, an ủi những buồn vui thăng trầm trong cuộc sống. Tuy nhiên, nương tựa vào người khác hoặc những điều kiện bên ngoài thì hạnh phúc chỉ ngắn ngủi và tạm bợ, bởi mọi thứ trên cuộc đời luôn luôn thay đổi và biến hoại, không có gì tồn tại lâu dài. Chỉ có nương tựa vào Chánh pháp, nương tựa chính mình mới thực sự an ổn hạnh phúc.

Trước khi nhập Niết-bàn, Đức Thế Tôn đã căn dặn tứ chúng đệ tử rằng:

Này Ananda, những ai hiện nay hoặc sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một gì khác; những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi. (*Kinh Tương Ưng Bộ V*, tr.240-241)

Vì nhiều người không biết khám phá hạnh phúc vốn sẵn nơi chính mình, nên họ thường tìm cách nương tựa vào người khác để thỏa mãn các nhu cầu tham muốn. Đến khi không được như ý thì người ta cảm thấy cô đơn, buồn chán và khổ não. Vẫn biết rằng, những đối tượng bên ngoài chỉ là giả tạm hư ảo và thường đem lại sự trói buộc khổ đau, nhưng đa phần con người không đủ khả năng sống tỉnh thức để vượt thoát lòng tham muốn và thói quen dựa dẫm. Cho nên, bao nhiêu phiền não thống khổ cứ mãi bủa vây, khiến con người không thể tự do và an lạc. Vì lẽ đó, chúng ta cần phải nương tựa vào Chánh pháp để thấy rõ bản chất đích thực của sự sống và không phụ thuộc vào những thứ giả tạo khác ngoài chính mình.

Chánh pháp, tức là những lời Thế Tôn nói ra đúng với sự thật và thiết thực cho đời sống con người. Chánh pháp được ví như ngọn đuốc soi đường trong đêm tối, giúp hành giả thấy rõ lối đi để tiến bước đến chân trời bình an và hạnh phúc.

Nương vào lời dạy của Thế Tôn sẽ giúp ta thấu hiểu thân tâm mình

và sự sống này có mối liên hệ tương giao tất yếu, “*Cái này có vì cái cái kia có/Cái này không vì cái kia không*”. Nếu cha mẹ biết tạo dựng nếp sống chuẩn mực đạo đức thì con cái và những người thân trong gia đình sẽ được thừa hưởng. Bên cạnh đó, con cái hòa thuận thương yêu nhau, biết kính trên nhường dưới, chịu khó làm ăn, sống an vui hạnh phúc thì chắc chắn ông bà, cha mẹ sẽ an lòng và thỏa nguyện.

Tuy nhiên, trong mối liên hệ đó không phải lúc nào cũng đúng với lòng mong muốn của ta, mà chúng biến chuyển theo tiến trình Nhân duyên- Nghiệp quả đã tạo ra trước đó. Nghĩa là, bạn gây nhân tốt sẽ gặp quả tốt, cho dù trải qua nhiều chướng ngại, thậm chí một ai đó xen vào dùng quyền lực tước đoạt, chiếm hữu thì bạn vẫn thừa hưởng được thành quả tốt đẹp. Khi thấu rõ điều này, bạn sẽ bình thản và tự tại trước mọi biến cố bất như ý xảy ra. Vì thực tế cho thấy, các pháp luôn luôn vận hành đúng theo tiến trình Nhân quả-Nghiệp báo của tự thân mỗi chúng sinh khi hội đủ các nhân duyên thích ứng. Vậy nên, công việc của bạn là hãy để tâm hồn mình luôn luôn bình thản, sáng suốt và sống tốt đẹp trong từng giây từng phút, ngoài ra không cần phải lo âu gì cả. Bởi vì hạnh phúc hay khổ đau đều tùy thuộc vào thái độ sống của bạn ngay trong mỗi giây phút hiện tại. Nếu bạn tiếp xúc một đối tượng nào đó với ý niệm ưa thích, chọn lựa, chiếm hữu thì kể như bạn đã đánh mất tự do và dĩ nhiên bao nhiêu phiền não cũng theo đó mà phát sinh. Vì thế, nương tựa vào lời dạy của Đức Thế Tôn sẽ giúp chúng ta thấp sáng trí tuệ để tháo gỡ mọi thống khổ trôi buộc trong đời sống phức tạp này.

Mặt khác của ý nghĩa nương tựa Chánh pháp chính là khi hành giả thấy rõ thực tánh các pháp và sống trọn vẹn với dòng biểu hiện sinh động đó. Nghĩa là, các pháp đang vận hành như thế nào thì bạn nhận biết y như thế đó mà không khởi niệm thêm bớt hay vướng mắc vào chúng. Nếu bạn dùng ý niệm chủ quan, tư tưởng nhận thức của mình để áp đặt lên hiện thực thì bạn tự xa lìa những gì tốt đẹp đang biểu hiện, và dĩ nhiên đời sống của bạn sẽ trở nên khô cứng như một tế bào đã bị tách rời khỏi cơ thể.

Chánh pháp cũng chính là chân lý của sự sống, là bản thể sinh động đang hiện hữu cùng khắp. Như ánh sáng của mặt trời tỏa chiếu khắp không gian, bạn chỉ cần mở cửa ra thì ánh sáng tức thời hiện hữu, chẳng phải nhọc công đi tìm kiếm ở đâu xa.

Thực tại của sự sống không cho phép bạn dùng ngôn ngữ và khái niệm chủ quan để tiếp xúc, mà chỉ cần buông xuống mọi ý niệm thì khi ấy bạn sẽ tự cảm nhận được các pháp đang là...

Lời dạy của Đức Thế Tôn ví như ngón tay dùng để chỉ mặt trăng, nhờ nương vào ngón tay ấy nên bạn dễ dàng nhìn thấy. Và như thế, bạn

không cần phải lắng nghe người khác diễn tả về mặt trăng như thế nào cả, vì những lời nói đó không thực tế như mặt trăng mà bạn đang nhìn ngắm. Thế nhưng, trong cuộc sống đa phần con người thường hay ngộ nhận ngón tay chính là mặt trăng; tưởng rằng, nương tựa vào người đó thì ta sẽ được hạnh phúc lâu dài, nào ngờ đâu sự thực lại chẳng phải như thế. Do vậy, quay về với chính mình, an trú vào hiện pháp thì bạn đạt được tự do tự tại, không cần phải tránh né hiện thực hoặc lệ thuộc vào một ai khác.

Trong đời sống hàng ngày, nếu chúng ta không chánh niệm tỉnh giác thì tâm ý mong cầu, tham đắm và dựa dẫm vào đối tượng khác sẽ dễ dàng sinh trưởng. Cho nên, một lần nữa Đức Thế Tôn căn dặn thêm cho chúng đệ tử rằng:

Này Ananda, ở đây, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này Ananda, như vậy là Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa cho chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác. (Sđd, tr.240)

Quán chiếu thân, thọ, tâm và pháp hay tu tập Tứ niệm xứ với tâm định tĩnh và sáng suốt, chính là nương tựa Chánh pháp hay quay về nương tựa chính mình. Khi đi đứng hoặc nằm ngồi, bạn chỉ cần thường trực rõ biết về các diễn biến đang xảy ra với thái độ khách quan và trung thực. Không cần phải tác ý như thế nào cả, bởi tư tưởng chủ quan của ta xen vào chỉ tạo thêm phần rối rắm. Cùng với ý này, trong *Kinh Thủ lạng-nghiêm*, Đức Phật dạy: “*Tri kiến lập tri tức vô minh bốn*” (thấy biết mà dựng lập trên cái biết là gốc rễ của vô minh). Nghĩa là, khi ta thấy biết đối tượng nào đó mà bản ngã xen vào phân tích thế này hay thế nọ, thì đây chính là nguyên nhân tạo ra đau khổ.

Theo như lời dạy của Thế Tôn, cho dù chúng ta có nhiều tiền bạc, nhà cửa nguy nga tráng lệ và được mọi người nuông chiều quý trọng đến mấy chẳng nữa, thì cũng không thừa hưởng hạnh phúc một cách toàn vẹn. Bởi vì, những gì có hình tướng đều phải bị tàn hoại theo năm tháng (Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng - *Kinh Kim Cang*), đó là quy luật tất yếu. Chỉ có nương tựa Chánh pháp, nương tựa chính mình là nơi an ổn miên trường không bao giờ biến đổi và hư hoại. Do đó, người học đạo cần phải thấu rõ vấn đề và thường trực nhìn lại chính mình để thiết

lập một đời sống an bình, tự tại.

# Tâm sự với người mới xuất gia



Sư em là người mới xuất gia, tuổi đời có thể lớn hơn tôi, nhưng theo nguyên tắc của đạo thì sư em vẫn là đệ của tôi thôi. Khi còn chung sống với gia đình, có thể sư em rất khôn ngoan, khéo léo và nhiều tài năng trong mọi lĩnh vực của đời sống. Có thể sư em từng làm giáo viên dạy học hay là người bác sĩ tài giỏi hoặc làm giám đốc của một công ty lớn... Tuy có nhiều tài năng như vậy nhưng đối với việc học đạo thì sư em vẫn còn ngây ngô, khờ dại như một đứa bé.

Người mới xuất gia cũng giống như một em bé mới sinh ra vậy. Em bé cần phải tập bò, tập ngồi, đi đứng, ăn uống, nói năng, tập lắng nghe, tập nhìn... Nhờ vào sự trau dồi đó, nên phong thái uy nghi của người xuất gia dần dần được định hình và toát lên trong nếp sống giản dị, thanh lương. Sư em đừng cho rằng, đi đứng nói năng là việc bình thường chẳng có gì quan trọng.

Tại vì sư em chưa hiểu đó thôi, chứ những việc bình thường như thế đôi khi chúng ta thực hành suốt cả cuộc đời vẫn chưa chắc đã xong. Bởi thường thì ta đi đứng, ăn uống, nói năng và hành xử chỉ theo thói quen. Mọi sinh hoạt hàng ngày hầu như ta đều thiếu sự chú tâm, không rõ biết từng cử chỉ, trạng thái hoạt động của thân tâm như thế nào cả, thậm chí những lúc niệm Phật, tụng kinh, ngồi thiền, lạy Phật... lắm khi ta cũng hờ hững và không trọn vẹn.

Hàng ngày, chúng ta thường sống trong ảo mộng và lãng quên thực tại nhiều hơn là trở về với chính mình. Thân ta ngồi ở đây, còn tâm thì bỏ thân đi đến một nơi khác. Thân đang ăn cơm, nhưng tâm cứ rong ruổi truy tìm về quá khứ hoặc lo lắng và mơ tưởng tới những gì ở tương lai. Tâm không có mặt với thân để tiếp xúc trọn vẹn từng miếng thức ăn, và tỏ lòng biết ơn đến muôn loài đã tạo ra thực phẩm cho ta dùng, nên trong mỗi bữa cơm thiếu vắng niềm hân hoan và sự trân quý.

Do đó, sư em chỉ cần thực tập ăn cơm cho đàng hoàng thôi cũng được gọi là tu hành rồi, chứ không hẳn phải chờ đợi đến khi tụng kinh hay niệm Phật. Người xuất gia ở trong chùa cũng làm mọi công việc giống như bao nhiêu người khác; vẫn nấu ăn, quét nhà, tưới cây, tắm giặt, rửa chén bát... Tuy nhiên, nhờ ta biết cách thực tập ngay trong khi

làm, nên niềm an lạc luôn luôn có mặt.

Sư em phải biết rằng, khi mới tu học thì con người của mình còn nhiều tạp nhiễm, thô tháo như mảnh vườn hoang phế không có ai chăm sóc. Trong mảnh vườn tâm ấy có nhiều hạt giống lẫn lộn khác nhau. Biết cảm thông và chia sẻ niềm an vui với huynh đệ, lắng nghe và chấp nhận yếu kém của người khác để cùng nhau tinh tiến tu học, đó là những hạt giống thiện lành. Nhưng trong tâm tư của mình cũng có nhiều hạt giống tiêu cực như đồ kỵ, giận hờn, trách móc, giải đãi, lười biếng, cống cao ngã mạn...

Những hạt giống tốt và xấu ấy đều có đầy đủ ở trong tâm. Khi tiếp xúc với những điều kiện tốt đẹp, công việc suôn sẻ, người đối diện dễ thương thì hạt giống thiện lành trong ta sinh trưởng. Còn khi gặp hoàn cảnh trái ý nghịch lòng thì tâm thức sẽ biểu hiện ra với mọi hành xử thô tháo và nặng nề. Đó là lẽ thường tình mà người vừa mới xuất gia chưa gan lọc được tâm ý tạp nhiễm, nên dễ bị mắc phải.

Vì thế, sư em cần phải tìm hiểu các pháp môn tu học để chăm sóc, nuôi dưỡng thân tâm, tạo ra nhiều hoa trái dễ thương nhằm hiến tặng cho cuộc đời. Sư em nên biết rằng, trong tâm thức của mỗi người được ví như cái kho cất chứa đồ đạc, nó có khả năng tiếp nhận tất cả mọi thứ cho dù xấu hay tốt, khi ta đưa vào thì sẽ được lưu lại trong đó.

Cũng vậy, nếu sư em tùy tiện tiếp xúc với các loại âm thanh, phim ảnh, sách báo và chuyện trò có chứa đựng nội dung không lành mạnh thì một ngày nào đó, những phiền não cấu uế sẽ chiếm ngự tâm hồn. Vì thế, sư em phải biết khéo léo học hỏi và chỉ tiếp nhận những gì cần thiết cho đời sống tu tập.

Bước đầu học đạo, sư em cần phải nhờ thầy hướng dẫn tuần tự từ thấp đến cao, chứ không nên tự ý thích học cái gì thì học là nguy hiểm! Bởi vì, có những người mới vào chùa chưa học hỏi các pháp môn thực tập căn bản mà tùy tiện xem kinh sách, băng đĩa rồi đem những tư tưởng ấy ra để đối chiếu với những ai tu tập chưa đúng như trong sách và khởi niệm chê trách, xem thường.

Trong khi đó bản thân người ấy chỉ mới học hỏi được một ít giáo lý thô thiển, chứ thời gian hành trì chưa tới đâu cả. Khi gặp những bế tắc, khó khăn xảy ra trong cuộc sống, họ không đủ khả năng để tháo gỡ và hóa giải. Trong tâm vẫn còn đầy rẫy những nhiễm ô tham muốn. Thế mà, khi họ trông thấy các vị khác đôi lúc có những sơ suất gì đó thì tỏ vẻ xem thường và cao ngạo. Có thể nói rằng, đây là căn bệnh khá nguy hiểm mà người mới bước đầu học đạo cần phải chiêm nghiệm để tự ngăn ngừa.

Sư em mới xuất gia chưa được bao lâu thì phước đức vẫn còn mỏng manh và non kém. Vì vậy, những vật dụng của thường trụ Tam bảo sư em chỉ nên dùng đúng mức cho phép, chứ không nên tiêu xài một cách phung phí. Có những người vào chùa học đạo nhưng có lẽ chưa được thầy dạy rõ về nhân quả tội phước, nên họ sử dụng của Tam bảo không đúng với nếp sống của người xuất gia.

Cũng có thể vì người ấy thiếu phước duyên không gặp được bậc minh sư dạy bảo. Sư em phải biết rằng, người xuất gia muốn sớm thành tựu sự nghiệp giác ngộ giải thoát thì đời sống sinh hoạt hàng ngày phải thật sự đơn giản, gọi là “*thiếu dục tri túc*”. Bởi khi ta có quá nhiều tiện nghi sang trọng thì rất dễ dàng làm cho tâm bị vương bận, gìn giữ và ích kỷ. Từ đó, ta không có nhiều thời gian để đầu tư vào việc học đạo.

Mỗi ngày sư em nên dành một ít thì giờ để ngồi yên và nhìn lại xem mọi hành động, nói năng và suy nghĩ của mình từ lúc mới vào chùa cho đến ngày nay đã chuyển hóa được gì chưa? Thân mình có đi đứng nhẹ nhàng và thận trọng hơn lúc trước không? Những lời mình nói ra có thể hiện được sự nhẹ nhàng, thân thương và hòa nhã hơn trước không? Còn về khả năng hiểu biết và lòng thương yêu, ta đã phát huy được bao nhiêu rồi? Đó là những câu hỏi rất thiết thực, mà mỗi ngày chúng ta cần phải quán chiếu.

Để nuôi dưỡng cái tâm cao đẹp ban đầu và thấp sáng ngọn đèn trí tuệ thì mỗi hành động, lời nói và suy nghĩ của mình đều phải có sự định tĩnh và sáng suốt. Dù bất cứ làm việc gì, sư em cũng phải nhớ quan sát thân tâm và hoàn cảnh hiện tại một cách rõ ràng, trung thực với chính nó.

Rõ biết được những diễn biến đang xảy ra ở nơi thân tâm mình và mọi hoạt động chung quanh, đó chính là công phu tu tập đích thực của những người học Phật. Những lời chia sẻ này đã có sẵn ở trong *Kinh Tứ niệm xứ*, sư em nên học hỏi và thực hành thì chắc chắn một ngày không xa sẽ thành tựu sự nghiệp giác ngộ giải thoát, đem lại niềm an lạc cho cuộc đời.

Được như vậy mới đúng với hoài bão của người xuất gia cũng như đáp đền công ơn thầy tổ đã dày công giáo dưỡng, và xứng đáng với lòng thành kính cúng dường của đàn na thí chủ mà mỗi ngày chúng ta đều thọ nhận.

# Tình nghĩa thầy trò



Tình nghĩa thầy trò là một trong những tình cảm thiêng liêng, cao đẹp mà hầu hết mọi người đều trân quý và bồi đắp. Người xưa đã từng dạy rằng: “*Nhất tự vi sư, bán tự vi sư*”. Nghĩa là, người dạy cho ta một chữ cũng là thầy và thậm chí nửa chữ thôi cũng làm thầy ta. Lời dạy ấy thật chí lý và thâm sâu, giúp cho kẻ hậu học nhận thức rõ hơn về tình nghĩa thầy trò để thể hiện thái độ tri ân, cung kính và khiêm hạ đối với những người quan tâm chỉ dạy. Vì lẽ đó cho nên Đức Thế Tôn dạy về cách ứng xử giữa thầy và trò rằng:

Học trò đối với thầy nên biết năm điều thờ kính, phụng dưỡng thầy. Năm điều đó là gì? Một là khéo cung kính vâng lời. Hai là khéo giúp đỡ, hầu hạ. Ba là hăng hái. Bốn là nghề nghiệp giỏi. Năm là hay thờ kính thầy. Đệ tử lấy năm điều ấy cung kính, phụng dưỡng sư trưởng. Và ngược lại, sư trưởng cũng dùng năm việc săn sóc đệ tử. Năm việc đó là gì? Một là dạy cho nên nghề. Hai là dạy dỗ nhanh chóng. Ba là dạy hết những điều mình biết. Bốn là đặt để ở những chỗ lành. Năm là gửi gắm bậc thiện tri thức. Sư trưởng lấy năm điều ấy mà săn sóc đệ tử. (*Kinh Trung A-hàm II, Tuệ Sỹ, tr.571*)

Đức Thế Tôn đã chỉ dạy năm phạm sự căn bản của người học trò đối với thầy, biểu lộ rõ tinh thần tôn sư trọng đạo, phù hợp với truyền thống đạo đức “*uống nước nhớ nguồn, ăn quả nhớ kẻ trồng cây*” của văn hóa Việt Nam. Là người học trò khi được tiếp xúc với thầy, việc trước tiên bạn cần phải học hỏi đạo lý để nhận thức đúng đắn hơn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Thứ đến, bạn nên quan tâm sức khỏe, công việc và các nhu cầu sinh hoạt khác của thầy, nhằm trợ duyên thêm cho thầy có đủ điều kiện nghiên cứu chuyên sâu để giảng dạy tốt hơn. Tuy nhiên, những công việc đó đòi hỏi người học trò phải thực sự có thái độ chân thật, nhẹ nhàng và an vui. Bởi, người học trò hay đệ tử tôn kính thầy không chỉ dâng tặng lễ vật có tính hình thức bề ngoài, mà cần phải có tấm lòng trung thực và quý kính. Nếu đến với thầy chỉ là món quà nghi lễ cùng tâm ý hời hợt thì kẻ như bạn chưa thể hiện được nội dung “*tôn sư trọng đạo*”.

Thực tế cho thấy, trong thời đại ngày nay tình nghĩa thầy trò hầu

như thiếu sự gắn bó. Giữa thầy cô giáo và học trò có một khoảng cách khá xa, không thân tình và gần gũi như ngày xưa. Có lẽ, vì xã hội ngày càng phát triển, các mối quan hệ trở nên đa dạng và nhu cầu trang bị cho cuộc sống lại cao hơn nên tình cảm thầy trò ít gắn bó, thân thiết hơn. Mối quan hệ giữa thầy trò, sư phụ và đệ tử trong các truyền thống tâm linh cũng vậy, khá rời rạc. Điều này dẫn đến hệ quả tất yếu là người học trò rất dễ bị yếu kém về phẩm chất đạo đức, khi không được gần gũi để học hỏi kinh nghiệm quý giá từ thầy. Cho nên, đến lúc lâm vào tình huống khó khăn, trắc trở thì người học trò trở nên rối ren và lúng túng. Vì những kiến thức vay mượn kia không đủ khả năng để hóa giải bản ngã tham sân si vốn dĩ ngủ ngầm trong chiều sâu tâm thức, nên bị sợi dây phiền não khổ đau bủa vây và trói buộc. Do đó, cơ hội thầy trò ngồi lại bên nhau để cùng chia sẻ kinh nghiệm, tháo gỡ những khó khăn là điều vô cùng quý hóa, giúp cho tâm hồn ta trở nên sâu lắng, đời sống được nhẹ nhàng và thăng hoa.

Để phát huy những giá trị cao đẹp và trong sáng vốn có, người học trò cần phải chú tâm lắng nghe và tiếp nhận những điều thầy giảng dạy, trao truyền.

Đây là vấn đề hết sức quan trọng mà người học cần lưu tâm ghi nhớ. Bởi khi bạn hiểu rõ được những lời dạy tâm huyết của thầy thì mỗi hành động, lời nói và cách suy nghĩ của bạn sẽ thể hiện đúng với đạo lý thầy-trò ở ngoài đời cũng như ở trong đạo. Mặt khác, bạn phải cần cù hăng say trong học tập, dù khó mấy cũng quyết tâm học cho đến khi hiểu biết trọn vẹn, thành thực. Một trong những phận sự căn bản của người học là học cho đến khi thành tài, hữu ích cho bản thân, gia đình và xã hội. Và quan trọng hơn hết chính là sự kính thờ thầy. Ngày xưa, thầy được xếp trên cả cha mẹ, trật tự “quân, sư, phụ” đã khẳng định điều ấy. Thiếu kính trọng thầy, dù ở bất cứ hình thức hay phương diện nào thì người học trò ấy chưa vẹn toàn chức phận học trò của mình.

Bên cạnh đó, Thế Tôn chỉ dạy thêm cho các vị làm thầy biết sử dụng năm phương cách căn bản để dạy dỗ đệ tử. Và vấn đề này rất thiết thực cho cuộc sống, nếu người thầy biết ứng dụng đúng mức sẽ chuyển hóa được những bế tắc và bất an cho tự thân cũng như cho kẻ khác. Thực tế cho thấy, vai trò và trách nhiệm của những thầy cô giáo ở ngoài đời đã khó, huống gì làm bậc thầy mô phạm ở trong đạo lại càng phải trang nghiêm và chuẩn mực nhiều hơn.

Từ cách thức đi đứng, ăn nói và ứng xử phải luôn thể hiện phong thái nhẹ nhàng, uy nghi để làm nơi an bình, vững chắc cho người hậu học nương tựa. Chưa nói đến việc truyền trao tri thức, chỉ những biểu hiện trong cuộc sống của người thầy thông qua hành vi (thân giáo), lời nói

(khâu giáo) đã giúp ích rất nhiều cho hàng hậu học tinh tiến hơn trên bước đường học tập và trưởng dưỡng đạo đức. Vì thế, trọng trách của người thầy trong sự nghiệp giáo dục rất lớn lao, xứng đáng để cả thế gian này tôn quý.

Việc trao truyền tri thức và đạo lý cho thế hệ kế thừa là bổn phận của những người đi trước, cho nên bậc làm thầy phải biết hướng dẫn đệ tử có nghề nghiệp vững chắc, nhận ra được giá trị đích thực của cuộc sống để trở thành con người lương thiện hữu ích cho gia đình và xã hội. Vì vậy, mỗi hành động, lời nói và cách suy nghĩ của vị giáo sư đều là bài học thiết thực và quý giá, giúp người đệ tử dễ dàng tiếp nối được sự nghiệp trí tuệ mà các bậc tiền bối, Thánh nhân đã thành tựu. Quan trọng nhất, người thầy phải biết rõ căn tính và hoàn cảnh sống khác nhau của từng học trò để dạy dỗ. Cũng giống như các vị bác sĩ giỏi, khi hiểu rõ các triệu chứng của bệnh nhân thì tùy bệnh cho thuốc, nhằm chữa trị một cách hữu hiệu.

Thực ra, tâm nguyện các bậc làm thầy chân chính luôn luôn mong muốn dạy cho học trò của mình thành nghề, dạy dỗ nhanh chóng và không giấu nghề, cố gắng truyền trao tất cả cho đệ tử. Cao cả hơn, bậc thầy luôn mong cho đệ tử nhận ra được nguyên lý vận hành tương giao tất yếu của thân tâm và thế giới, để từ đó người học trò có cái nhìn thâm sâu hơn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, nhằm chuyển hóa những phiền não khổ đau, tâm hồn trở nên sáng suốt và an bình trong từng giây từng phút. Tuy nhiên, hoài bão ấy vẫn còn tùy thuộc vào phước duyên của người học trò. Ví như khi cơn mưa đổ xuống mặt đất thì rất đồng đều, nhưng hấp thụ được bao nhiêu nước là tùy vào từng loại cây cối lớn nhỏ khác nhau. Do đó, tận tâm trao truyền tri thức và kinh nghiệm từ vị thầy là phần hết sức cần thiết, nhưng việc tiếp nhận của người học trò cũng không kém phần quan trọng. Và thực tế cho thấy rằng, không phải người học trò nào cũng ngoan hiền, dễ thương, chăm chỉ học tập mà phần đông vẫn thích ham chơi và thờ ơ trong khi học hành, gây trở ngại khá lớn đến việc giảng dạy thành công của quý thầy cô.

Vị thầy có tâm và trách nhiệm thì sau khi dạy dỗ học trò thành tài, cần phải giới thiệu chỗ làm tốt.

Một mặt để học trò có cơ hội cống hiến và phụng sự, mặt khác có thể kế tục sự nghiệp trồng người truyền trao tri thức cho đời sau. Nhất là, khi phát hiện được tài năng của học trò, vị thầy tốt cần gửi môn sinh của mình đến các bậc thiện tri thức, những trung tâm đào tạo chuyên sâu để tôi luyện và trở thành hiền tài, nguyên khí của quốc gia và cả nhân loại. Được như vậy, vị thầy mới làm tròn trách nhiệm của mình trong sự

nghiệp trồng người.

Đề tình nghĩa thầy-trò được gắn bó, thân thương và trong sáng, nhằm đem lại hoa trái tốt đẹp làm lợi ích cho cuộc đời, thì đòi hỏi tâm ý người dạy cũng như kẻ học phải thực sự hiện hữu trọn vẹn với nhau. Khi trở về an trú trong phút giây hiện tại, các vị thầy sẽ dễ dàng thấu hiểu được những trạng thái tâm lý của các học trò, để từ đó việc hướng dẫn cho lớp học trở nên sinh động, hữu ích và phù hợp với hoàn cảnh thực tế. Bản thân người học trò cũng vậy, mỗi khi biết trở về với chính mình, quan sát rõ ràng thân tâm và hoàn cảnh đương tại, thì sẽ học ra vô số bài học quý giá từ các vị thầy.

# Tuệ giác biểu hiện



Trong bản tâm của mỗi chúng sinh vốn có đầy đủ đức tính trong lành và sáng suốt. Nhưng do bụi trần cấu uế che phủ, nên bản tính nguyên nguyên sáng suốt ấy chưa có cơ hội để hiển bày. Như ánh sáng của mặt trăng xưa nay vẫn thường soi chiếu, nhưng tại đám mây giăng kín cả không gian, nên vạn vật phải bị chìm vào trong đêm tối, và đến khi áng mây trôi qua thì khắp không gian đều được sáng tỏ. Cũng vậy, mỗi khi ngọn đèn tuệ giác ở trong tâm ta được thắp sáng, thì bóng tối vô minh không còn. Lúc bấy giờ, niềm an lạc và hạnh phúc chân thực luôn luôn được hiện hữu trong ta và lan tỏa đến cho mọi người.

Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói tới ngày Phật đản, tức là ngày mà Đức Phật thị hiện ra giữa cuộc đời này, để chỉ cho nhân loại thấy rõ giá trị đích thực của sự sống và giúp cho tất cả chúng sinh vượt thoát phiền não, khổ đau! Hình ảnh Đức Phật sơ sinh là biểu tượng cho tuệ giác ở trong tâm thức của chúng ta phát khởi. Đức Thế Tôn đã từng dạy rằng: *“Tất cả chúng sinh đều có Phật tính. Như Lai là Phật đã thành và chúng sinh là Phật sẽ thành”*. Nghĩa là, trong bản tâm của mỗi con người đều có trí tuệ giác ngộ và sẽ thành Phật. Nhưng tại vì ta bị tham lam, giận hờn và si mê trói buộc, sai khiến, cho nên tuệ giác *“đáng tôn quý”* ấy chưa có cơ hội để biểu hiện. Ngày hôm nay, nhờ có phước duyên gặp được Chánh pháp và thực hành theo lời Phật dạy, nên tâm trí ta được thắp sáng và thấy rõ bản chất sinh động của cuộc đời!

*Thắp sáng đèn trí tuệ*

*Tỏa chiếu khắp thế gian*

*Thấy rõ ràng muôn pháp*

*Thôi tìm kiếm Niết-bàn.*

Thật vậy, khi còn ở trong bóng tối của vô minh ái dục, thì ta chẳng thấy được sự vận hành tất yếu của các pháp, nên bị bản ngã dễ dàng điều động và sai sử, đến khi ánh sáng trí tuệ soi chiếu, thì niềm an vui và hạnh phúc tự động biểu hiện, mà ta không cần phải chạy đi tìm kiếm ở một nơi xa xôi nào khác.

Do đó, sở dĩ con người phải chịu nhiều khổ đau và sanh tử luân hồi trong lục đạo là do “cái tôi” ở nơi chính mình tạo ra. Bởi mỗi khi ta sống trong thất niệm và không biết rõ là mình đang làm gì, thì cái tôi hay

bản ngã ấy sẽ sinh khởi và chi phối toàn bộ sinh hoạt của bản thân và tạo ra phiền não cho những người chung quanh.

Sống thuận theo bản ngã, tức là ta đối kháng lại với lẽ thật của cuộc đời và trái ngược với sự vận hành của nhân duyên, nghiệp quả. Bởi thói quen của bản ngã là chọn lựa, chiếm hữu và muốn duy trì những gì mà nó ưa thích, tham muốn, trong khi đó thực trạng của cuộc sống lại khác hẳn. Mỗi một con người hiện hữu trên cõi đời này thì ai mà chẳng bị ốm đau, bệnh tật? Cho dù chúng ta có đầy đủ của cải vật chất đến mấy chẳng nữa cũng không thể nào tránh khỏi được bệnh hoạn, đó là một sự thật hiển nhiên. Thế nhưng, người ta vẫn cứ mong cầu cho cơ thể của mình đừng bị bệnh tật và được trẻ trung mãi mãi. Nếu sự mong cầu ấy được thành tựu, thì có sao con người vẫn cứ bị ốm đau, già nua và tàn hoại theo thời gian? Như vậy, mọi tính toán của bản ngã đều trái ngược lại với dòng biến chuyển sinh động của các pháp trong đời sống này. Đám mây trắng thì cứ thông dong bay lơ lửng trên bầu trời, dòng nước vẫn êm ả đêm ngày chảy ra biển khơi, cây cối thì ra hoa kết trái và úa tàn theo chu kỳ của nó, vạn vật luôn luôn thay đổi theo tiến trình tất yếu để làm nên sự sống. Cũng giống như khi ta làm nhiều công việc, thì cơ thể sẽ bị mệt mỏi và căng thẳng, do đó ta cần phải nghỉ ngơi để lấy lại sức khỏe. Thế nhưng, ta không biết lắng nghe và cảm thông cho nhu cầu ấy của cơ thể, mà lại cố gắng để làm thêm nữa, nhằm thỏa mãn cho những gì mà bản ngã đã đặt ra. Và như vậy, chỉ đem lại sự mệt mỏi và bất an cho thân tâm, còn hạnh phúc thì nghìn trùng xa cách! Thực ra, tất cả các pháp đến và đi trong đời sống này có thể là thuận hay nghịch, khổ hay vui... đều tuân theo nguyên lý vận hành tất nhiên của dòng nhân quả nghiệp báo mà mỗi người tự tạo ra.

Vì thế, người nào biết sống thuận theo sự vận hành của pháp tức là không còn rơi vào quy trình chấp thủ của bản ngã tham, sân, si. Người ấy xứng đáng được Đức Phật tán thán, ngợi khen, là người tiếp nhận được chánh pháp của Như Lai. Cho nên, trước khi nhập Niết-bàn, Thế Tôn căn dặn rằng:

Này Ananda, nếu có Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống chân chính trong Chánh pháp, hành trì đúng Chánh pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng. Do vậy, này Ananda, hãy thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống chân chính trong Chánh pháp và hành trì đúng Chánh pháp. Này Ananda, các Người phải học tập như vậy. (*Kinh Trường Bộ I*, tr.640)

Sống thuận theo sự vận hành của pháp, tức là ta không đem cái chủ ý, kiến thức, quan niệm... của mình để áp đặt lên “*thực tại đang là*”. Khi có sự việc gì đến với mình, thì căn cứ vào hiện thực ấy để giải quyết, xong rồi thì buông ra. Cũng giống như đôi bàn tay vậy, nó có khả năng cầm nắm và làm tất cả mọi công việc, nhưng đến khi làm xong việc là buông ra chẳng cần nắm giữ lại cái gì trong tay cả. Nhờ vậy nên đôi bàn tay mới rảnh rang và có thể làm được tất cả mọi công việc. Đó là sự khéo léo, thông minh và diệu dụng của đôi bàn tay!

Mặt khác, mỗi khi ta sống trọn vẹn với từng diễn biến đang xảy ra ở thân tâm mình và hoàn cảnh đương tại, ta sẽ phát hiện ra được ý đồ tạo tác của bản ngã. Những kiến thức quy ước, điều lệ, thói quen phản ứng của bản ngã được xây dựng từ bấy lâu nay đều bị rơi rụng và tan biến bởi nhờ sự soi chiếu của tuệ giác vô ngã. Quy trình dựng lập của chúng vô cùng tinh tế và thiện xảo; ngay trong mỗi giây phút ở hiện tại, ta chỉ cần thiếu sự định tĩnh và không rõ biết là mình đang làm gì, thì toàn bộ hành động, nói năng và suy nghĩ sẽ rơi vào ý đồ của bản ngã tham sân si. Và lúc bấy giờ, cho dù ta phấn đấu để hoàn thành mọi công trình lớn lao đến mấy chẳng nữa, nhưng nếu ta không có tuệ giác để soi chiếu vào mỗi hành động mà mình đang làm, thì công việc đó đôi khi chỉ là để phục vụ cho một bản ngã tinh tế và thâm sâu hơn, mà lắm lúc ta không hề hay biết!

Do đó, hình ảnh Đức Phật đản sinh là biểu trưng cho tuệ giác vô ngã vốn có ở nơi mỗi chúng ta được phát khởi. Và người phát huy được tuệ giác thì sẽ biết sống tùy thuận với sự biến chuyển thăng trầm của cuộc đời, mà chẳng hề bị bất cứ điều kiện hay hoàn cảnh nào ràng buộc và sai sử. Nhờ đó, con người ấy vẫn sống trong cuộc đời đầy ô trược, uế nhiễm nhưng tâm hồn vẫn ung dung và tự tại để cứu giúp cho chúng sinh thoát khổ!

Để phát huy tuệ giác và sống tùy duyên thuận pháp, thì khi tiếp xúc với mọi hoàn cảnh, bạn chỉ cần lặng lẽ quan sát sự sinh khởi và diễn biến của chúng, mà không cần phải gia tâm thêm bớt hay loại trừ điều gì cả. Hay nói cách khác là, đừng để cho bản ngã xen vào cắt xén và làm méo mó cái thực tại “*bây giờ và ở đây*”. Hãy buông xuống mọi ý niệm, cho dù đó là ý niệm muốn thành Phật, thì ngay khi đó tuệ giác tự động soi chiếu, như ngọn đèn được thắp sáng lên giữa căn phòng trong đêm tối. Và mỗi khi trong tâm được thanh tịnh và thấy rõ ràng các pháp, thì cho dù bạn sống bất cứ ở nơi đâu và hoàn cảnh nào cũng đều được an bình và tự tại.

# Nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều



Trong mỗi quan hệ giao tiếp ứng xử với nhau, việc chú tâm lắng nghe khi người kia đang nói là sự kiện hết sức quan trọng, không thể lơ là, hời hợt. Nếu trong khi nghe mà bạn thiếu sự chú tâm và không suy ngẫm những điều người kia nói, thì cuộc đối thoại ấy chẳng mấy đem lại kết quả tốt đẹp. Bởi người nói cảm thấy như mình bị tách biệt ra khỏi cuộc đàm thoại, cho nên họ chẳng muốn chia sẻ hết những ý tưởng sâu kín và quan trọng đối với bạn. Và như thế, vô tình bạn tự hạn chế sự cảm thông, lòng thương yêu của mình đối với mọi người chung quanh. Do đó, việc bạn chú tâm lắng nghe một cách trọn vẹn là yếu tố cần thiết để tạo ra sự thấu hiểu, tin cậy cho cả hai phía. Và đây chính là chất liệu để bạn phát huy sự hiểu biết và tình thương yêu rộng lớn.

Trong giáo điển Phật giáo Đại thừa, có nhiều bộ kinh đề cập đến Bồ-tát Quán Thế Âm, như *Kinh Pháp hoa*, *Kinh Thủ-lăng-nghiêm*... Quán Thế Âm là một vị Bồ-tát có tâm từ bi lớn và có khả năng lắng nghe tất cả những tiếng kêu của chúng sinh để cứu khổ và ban vui. Bất cứ người nào muốn được bình an, nghiệp chướng tiêu trừ thì thường xuyên nhất tâm xưng danh hiệu của Ngài sẽ được vượt thoát mọi tai ách khổ nạn. Ngài có khả năng hóa hiện ra nhiều hình tướng khác nhau, từ thân Phật cho đến thân trời, người, A-tu-la... để tùy duyên thuyết pháp. Vì hạnh nguyện của chư vị Bồ-tát là lợi tha, cho nên ở nơi nào có chúng sinh đau khổ thì các Ngài sẽ ứng thân để cứu độ.

Bồ-tát Quán Thế Âm biểu trưng cho đức tính từ bi và hạnh lắng nghe viên mãn vốn có trong mỗi con người. Nếu bạn biết lắng nghe với tâm từ bi mà không phán xét, không phản ứng và có thể thấu hiểu được tâm trạng của người đang nói, thì đó chính là hành động của một vị Bồ-tát. Và điều đó bạn có thể thực hiện được ngay trong cuộc sống hàng ngày, nếu bạn biết lắng nghe cho sâu sắc.

Khi bạn quan sát, lắng nghe mọi âm thanh đang diễn ra từ trong tâm thức của mình cho đến hoàn cảnh bên ngoài với thái độ trầm tĩnh và sáng suốt, không vướng mắc hay loại trừ bất cứ điều gì, thì đó chính là nội dung thâm sâu của danh hiệu Quán Thế Âm. Thông thường khi nghe một ai đó nói với giọng điệu khô khan, cộc lốc, thiếu nhã nhặn thì

ta phản ứng bằng sự bực bội và không muốn nghe. Nhưng, nếu gặp người nói lời nhẹ nhàng, ngọt ngào và chân thật, ta liền ưa thích và quý mến. Với cái nghe chọn lựa, hời hợt như thế, bạn sẽ không thấu hiểu được tâm trạng của người đang nói. Và sau mỗi lần giao tiếp như vậy, rất dễ tạo ra sự nghi ngờ, hiểu lầm nhau và dẫn đến tình cảm bị đổ vỡ, chia lìa.

Trong sách *Nhật tụng thiên môn năm 2000*, Thiền sư Nhật Hạnh có chỉ dẫn quán nguyện theo hạnh lắng nghe của Bồ-tát Quán Thế Âm rất sâu sắc và thiết thực:

Lạy Đức Bồ-tát Quán Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh Ngài, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi. (tr.55-56)

Nội dung của lời quán nguyện thật là cụ thể và rõ ràng. Nếu bạn để hết tâm ý vào cuộc đàm thoại, lắng nghe sâu sắc những gì người kia đang nói, thì bạn sẽ thấu hiểu được cả những điều mà người ấy chưa nói. Để từ đó, bạn dễ dàng an ủi động viên và chỉ dẫn cho họ có một hướng đi sáng đẹp, với cái nhìn tích cực trong cuộc sống. Do đó, chỉ cần thực tập lắng nghe cho sâu sắc là bạn có thể phát huy khả năng hiểu biết và thương yêu như Đức Bồ-tát Quán Thế Âm.

Thực tế cho thấy, mỗi khi tiếp chuyện với người thân trong gia đình hay bạn bè, nhiều lúc ta vẫn chưa thực sự để tâm lắng nghe một cách trọn vẹn. Ta hờ hững và xem thường khi đoán biết người kia muốn nói điều gì. Họ nói ra chưa hết câu thì ta đã cắt lời và lên giọng oán trách, bắt lỗi hoặc tùy tiện bỏ đi. Có lẽ chính vì lòng tự ái, vì danh dự cho nên ta đã dùng quyền lực ngăn chặn lại không cho người kia nói hết sự thật. Lối hành xử như thế tạo ra sự ức chế trong lòng họ và chính bản thân của ta cũng bị cản rút lương tâm không kém. Thói quen này được lặp đi lặp lại nhiều lần và ít khi ta chịu nhìn lại để được lắng nghe, để thấu hiểu và thương tưởng đến những người chung quanh đang còn gặp nhiều khó khăn, đau khổ.

Có một bản thiền ca với ca từ mộc mạc, giản dị có thể giúp cho người

nghe vừa thư giãn thân tâm lại vừa có khả năng chuyển hóa những phiền muộn lo âu trong cuộc sống.

*“Ai nói gì thì mình cứ nghe*

*Nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều*

*Buồn chi mà ba bốn bữa*

*Cho tâm tư héo sầu*

*Ta cười ta thở thật sâu*

*Nỗi buồn tan biến thật mau*

*Tang tình, tang tính, tình tang*

*Tang tình, tang tính, tình tang”.*

*(Nhạc Làng mai)*

Dù chỉ vồn vện mấy câu thôi nhưng hàm chứa được nhiều ý nghĩa thâm sâu, mỗi khi hát lên sẽ giúp cho người nghe dễ dàng buông bỏ những mối lo toan, sầu khổ. “Ai nói gì thì mình cứ nghe”, cái nghe này không phải là nghe qua loa, nghe cho xong chuyện hoặc gượng gạo lắng nghe để khỏi mất lòng người đang nói, mà chính là *nghe như vậy* (như thị). Nghĩa là, người ta nói như thế nào thì bạn tiếp nhận y như thế đó, chứ không chọn lựa ưa thích hoặc ghét bỏ loại trừ. Cái nghe này hoàn toàn vắng mặt các ý niệm khen chê, đúng sai, hay dở, phán xét... Khi bạn buông bỏ được thói quen phản ứng này thì tuệ giác và lòng từ bi tức thời hiện hữu. Thật rõ ràng, lắng nghe sâu mới có thể hiểu thấu nguồn cơn, và khi hiểu được bản tính của người ấy rồi thì ta sẽ dễ dàng cảm thông và thương được họ.

Tuy nhiên, để có khả năng lắng nghe được như vậy đòi hỏi bạn cần phải biết trở về với chính mình và nhận diện rõ từng hoạt động của tâm ý. Khi tâm hồn rộng lắng và sáng suốt thực sự, thì bóng tối của phiền não khổ đau không thể xâm chiếm được bạn.

Cùng với ý nghĩa này, Đức Thế Tôn dạy rằng:

*“Giả sử kẻ muốn hại*

*Xô vào hầm lửa lớn*

*Do sức niệm Quán Âm*

*Hầm lửa biến thành ao.*

*Hoặc trôi dạt biển lớn*

*Các nạn quỷ, cá, rồng*

*Do sức niệm Quán Âm  
Sóng mồi chẳng chìm được.  
Hoặc ở chớp Tu-di  
Bị người xô rớt xuống  
Do sức niệm Quán Âm  
Như mặt nhật treo không”.*

(*Kinh Pháp Hoa*, HT. Thích Trí Tịnh, tr.546)

Quán Âm ở đây chính là chánh niệm tỉnh giác. Chánh niệm nghĩa là bạn trở về với chính mình, tỉnh giác là thấy rõ thân tâm và hoàn cảnh đang xảy ra trong hiện tại. Khi các tâm hành sân hận (hầm lửa), tham ái (sóng mồi), cống cao ngã mạn (chớp Tu-di) khởi lên thì bạn chỉ cần quan sát sự sinh diệt, đến đi của chúng, tức thời các tâm niệm ấy sẽ tự động tan biến. Đoạn kinh trên đã khẳng định rằng, mỗi khi bạn có chánh niệm tỉnh giác (do sức niệm Quán Âm) thì các ý niệm tham sân si, ngã mạn<sup>1/4</sup> không thể ràng buộc và sai khiến bạn. Cho dù hàng ngày bạn phải tiếp cận với những sự việc bất như ý xảy ra, nhưng tâm hồn bạn vẫn an nhiên và tự tại.

Để được học theo hạnh lắng nghe và thương yêu rộng lớn như Bồ-tát Quán Thế Âm, bạn cần phải thường xuyên nhìn lại chính mình. Mỗi khi bạn biết trở về để quán sát thân tâm và hoàn cảnh đương tại, bạn sẽ thấy rõ sự sinh khởi và hoại diệt của các pháp. Để từ đó, bạn có cái nhìn sâu rộng hơn và thái độ ứng xử với mọi người chung quanh cũng trở nên nhẹ nhàng thân thiện, đem lại niềm an vui hạnh phúc cho tự thân và cho cuộc đời này.

# Thành tâm sám hối



Bất cứ ai hiện hữu trong cuộc đời này cũng đều có thể phạm phải những lỗi lầm, sai sót dù ít hay nhiều. Bởi khi tâm ý mê mờ, thiếu sáng suốt thì mọi hành động, nói năng của ta rất dễ dàng vấp phải những lầm lỡ, sơ suất gây khổ đau cho bản thân và ảnh hưởng xấu đến với kẻ khác, đó là lẽ đương nhiên. Do vậy, thành tâm ăn năn các tội lỗi mà mình đã tạo ra và lập nguyện thận trọng đừng để những hành vi sai trái tiếp diễn là việc làm đáng được mọi người trân trọng, quý mến và noi theo!

Sám hối là hành động tích cực, hướng tâm về nẻo thiện, không chạy trốn sự thật và khao khát được sửa đổi bản thân để thăng hoa cuộc sống. Hay nói cách khác, sám hối là tẩy trừ các cấu uế tội lỗi bởi tham sân si che ám, giúp cho thân tâm trong sáng, an tịnh và mới mẻ. Sám là từ bỏ những lỗi lầm mà trước đó chúng ta đã vi phạm. Hối là phát nguyện từ nay về sau ta không bao giờ lập lại các hành vi thiếu ý thức như trước đây và đồng thời thay đổi cái nhìn tích cực, sâu rộng hơn đối với muôn loài trong thực tại. Như vậy, sám hối là việc làm cụ thể, thiết thực mà mỗi một con người cần phải thực thi, để đem lại lợi ích an vui cho tự thân và cho cuộc đời này.

Trong thực tế, có những người mắc phải tội lỗi nặng nề hầu như vô phương cứu chữa. Họ sống với tâm trạng sợ hãi lo âu, ăn không ngon ngủ chẳng được yên vì những cơn ác mộng kéo dài. Mặc dù họ có của cải vật chất dư thừa, nhưng đời sống thì lại cô đơn trống vắng, vì chẳng có ai muốn đến gần tiếp xúc và chuyện trò. Tuy nhiên, mọi thứ trên cuộc đời này đều có thể thay đổi, không có gì thực sự cố định cả. Do đó, đối với những người làm điều bất thiện nhưng họ biết thành tâm ăn năn hối cải và quyết chí tu hành thì vẫn có thể chuyển hóa được nghiệp xấu ác, trở thành một con người lương thiện hữu ích cho gia đình và xã hội!

Cùng với ý này, trong *Kinh Trung Bộ II* có đề cập đến sự kiện Đức Thế Tôn hóa độ cho tên sát nhân khét tiếng Angulimàla (Vô Nảo). Angulimàla là tên giết người không góm tay, sau khi hạ sát, nó lại còn chặt ngón tay của người ta để xâu thành một tràng chuỗi và đeo vào cổ. Angulimàla chỉ sống đơn độc ở rừng núi, mỗi khi bóng dáng của nó xuất hiện trong thành phố thì dân chúng đều phải kinh hãi và lần tránh. Hành động của Angulimàla quả thật độc ác, không một ai có thể chấp nhận và tha thứ. Nhưng may thay! Có lẽ Angulimàla đã gieo trồng

phước đức từ nhiều kiếp lâu xa cho nên hôm nay anh ta may mắn gặp được Thế Tôn, và được Ngài khai thị về ý nghĩa đạo lý làm người. Nhờ vậy, Angulimàla có cơ hội sám hối tội lỗi đã gây tạo và phát nguyện xuất gia tu hành, sau một thời gian ngắn Angulimàla chứng được quả vị A-la-hán.

Thế giới ngày nay cũng có những hạng người điên loạn như thế, họ đi khủng bố khắp nơi, khiến cho dân chúng khắp nơi cứ mãi pháp phủng lo âu, sợ hãi. Hiện nay, các nước trên thế giới ngoài việc đầu tư ngân quỹ để phòng chống bão lụt, động đất, sóng thần liên tục xảy ra, còn phải hao phí ngân quỹ khá nhiều vào việc ngăn ngừa nạn khủng bố chiến tranh, ảnh hưởng không nhỏ đến nền kinh tế toàn cầu. Thật là xót thương cho những hạng người mang phải nghiệp chướng nặng nề như thế! Giá mà các vị ấy biết ăn năn, sám hối tội lỗi như Angulimàla, buông bỏ khí giới và quay về nẻo thiện thì nhân loại sẽ được an bình hạnh phúc biết bao nhiêu!

*“Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm  
Tâm tịnh còn đâu giấu lỗi lầm  
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm  
Ngàn xưa mây bạc vẫn thong dong”.*

Đức Thế Tôn dạy rằng, có hai hạng người đáng được tán thán khen ngợi là kẻ có trí. “*Này các Tỷ-kheo, có hai loại người có trí. Thế nào là hai? Người có phạm tội là thấy có phạm tội, và người chấp nhận người khác như pháp phát lộ tội của mình. Này các Tỷ-kheo, có hai loại người có trí này.*” (Tăng Chi Bộ I, tr.114)

Thực chất, trừ các bậc Thánh đã toàn thiện, còn chúng ta, sống trong đời này không ai tránh khỏi lầm lỗi, vụng dại. Do đó, điều quan trọng là mỗi người phải tự nhận biết những hành động sai trái của mình đã gây tạo mà sám hối, chừa bỏ. Nguyên giữ tâm hồn cho trong sáng, dù chỉ một vết lỗi nhỏ nhặt cũng đừng để vì phạm thì đó chính là hành động của người có trí tuệ.

*“Chớ xem thường lỗi nhỏ  
Mà cho là không nguy  
Giọt nước nhỏ li ti  
Dần dần đầy chum lớn”.*

Tuy vậy, có không ít người vẫn thiếu ý thức về vấn đề này. Người ta không muốn hối lỗi, cầu tiến mà phớt lờ cuộc đời của mình cho số phận định đoạt. Khi tạo ra cái nhân xấu ác thì họ không biết nghĩ đến

hậu quả phải trả ở ngày mai. Dù biết rằng, việc làm ấy hết sức tai hại nhưng họ vẫn cứ mặc nhiên tạo tác ác nghiệp, đến khi hệ quả khổ đau được hình thành thì người ta lại kêu trời trách đất và đổ lỗi cho số phận, do trời đã định<sup>1/4</sup> quả thật là mâu thuẫn. Mặt khác, có những người sám hối theo kiểu van xin cầu nguyện, họ tìm đến những nơi gọi là “linh thiêng” để cầu khẩn van xin, hoàn toàn nhờ vào tha lực với mục đích mong muốn được chạy tội. Những hành động mê mờ như thế chỉ tạo thêm cái lỗi lừa dối chính mình, khiến cho lòng tham muốn ngày càng bành trướng thêm hơn.

Thực ra, sám hối không phải là việc làm mang tính chất cầu khẩn van xin, mà phải thực sự thành tâm ăn năn sửa đổi lỗi lầm, biết hổ thẹn với chính mình khi lỡ gây tổn hại cho kẻ khác. Cụ thể hơn, chúng ta cần phải siêng năng học hỏi đạo lý, để thấu hiểu lời Phật dạy và thực hành trong mọi lúc mọi nơi. Khi đi đứng, lúc nằm ngồi, ăn cơm rửa bát, lái xe, quét dọn nhà cửa, kinh hành niệm Phật<sup>1/4</sup> chúng ta cần phải thường trực chánh niệm tỉnh giác để nhận biết các ý niệm sinh diệt, đến và đi. Khi tâm hồn tĩnh lặng sáng suốt, ta sẽ phát hiện ra được đâu là ác pháp sinh khởi và đâu là thiện pháp, để từ đó mỗi lời nói và hành động của ta đều phát huy đúng mức với lẽ thật, đem lại lợi ích thiết thực cho tự thân và cho cuộc đời này.

Thiết nghĩ, là một con người thì ai cũng mong muốn được an vui hạnh phúc và ưa thích người khác thương yêu, quý trọng mình. Tuy nhiên, vì hoàn cảnh nghiệp lực đẩy đưa khiến cho ta lâm vào tình trạng bế tắc nghèo khổ, túng thiếu và bất hạnh. Từ đó, ta chán ngán sự đời nên bỏ mặc cho số phận định đoạt và cuối cùng trở thành một con người hư đốn, vô nghĩa. Thực ra, bản chất của cuộc sống vốn dĩ vô thường; thân tâm và hoàn cảnh đều được thay đổi trong từng giây từng phút. Và chúng vận hành theo hai chiều hướng khác nhau, một là theo chiều hướng tiêu cực và thứ hai là tích cực. Nếu ta thường xuyên tiếp xúc với các đối tượng không lành mạnh thì sẽ đi theo chiều hướng tiêu cực và dĩ nhiên là dẫn tới khổ đau, hệ lụy. Ngược lại, theo chiều hướng tích cực là ta biết gần gũi và học hỏi với những người có phẩm chất đạo đức cao đẹp. Và chính vì quy luật thay đổi tự nhiên đó, nên những người nghèo khổ vẫn có thể giàu sang sung sướng, còn kẻ bất nhân, hung tàn cũng có thể trở nên hiền lương đạo đức. Miễn là, ngay trong hiện tại họ biết khắc phục những lỗi lầm và tiếp xúc với các bậc thiện tri thức thì chắc chắn đời sống của họ sẽ được chuyển đổi theo hướng đi sáng đẹp.

Để trở thành một con người lương thiện, sống đời hạnh phúc an vui, chúng ta cần phải thành tâm sám hối về những hành động lầm lỡ của mình bằng những việc làm cụ thể ngay trong đời sống thường nhật. Vận

dụng hết khả năng của tự thân để làm lợi ích cho cuộc đời bằng cách bố thí tài vật cho kẻ cơ nhờ thiếu thốn, cúng dường Tam bảo, hiến tặng niềm vui cho người<sup>1/4</sup> và vấn đề quan trọng hơn hết chính là sống chánh niệm tỉnh giác trong mỗi giây phút. Khi ta thực hành phước huệ song tu một cách trọn vẹn như thế thì nghiệp chướng tiêu trừ, thiện căn tăng trưởng, vượt thoát mọi ràng buộc khổ đau và đạt được niềm an vui giải thoát ngay trong đời sống này.

# Quy y Tam bảo



Sống trên cuộc đời này, cho dù bạn có nhiều tiền bạc, nhà cửa nguy nga tráng lệ đến mấy chẳng nữa thì vẫn cảm thấy trống vắng, buồn chán và không thỏa mãn. Bởi khi nào những cảm xúc lo lắng, sợ hãi, thương nhớ, giận hờn... vẫn còn ngự trị trong tâm chưa được chuyển hóa, thì bạn không thể tự do và an lạc. Chỉ trừ khi bạn biết trở về nương tựa Tam bảo để học hỏi và thực hành theo lời dạy của Đức Thế Tôn, thì đời sống của bạn mới thực sự an vui và hạnh phúc.

Quy y Tam bảo có nghĩa là bạn trở về nương tựa vào ba ngôi báu là Phật (Buddha), Pháp (Dhamma) và Tăng (Sangha). Phật là bậc đã giác ngộ viên mãn, chấm dứt khổ đau và giải thoát luân hồi sanh tử. Tình thương và sự hiểu biết của Đức Phật rất lớn, Ngài có khả năng hóa độ cho tất cả mọi người chuyển mê khai ngộ, tạo dựng một đời sống an lành hạnh phúc. Pháp là lời dạy của Đức Thế Tôn nói ra đúng với chân lý cuộc sống, giúp bạn thấy rõ gốc rễ của mọi vấn đề, nhằm điều chỉnh nhận thức sai lầm của mình và trở thành một con người lương thiện, hữu ích cho xã hội. Tăng là đoàn thể xuất gia gồm có từ bốn người trở lên, chung sống với nhau trong tinh thần hòa hợp và thanh tịnh. Các vị này có một nếp sống nhẹ nhàng, thanh thoát và tinh thức. Sứ mạng của họ là tiếp nối sự nghiệp trí tuệ và từ bi của Đức Phật để trao truyền lại cho chúng sinh bằng những kinh nghiệm thực chứng. Hành trạng của các vị ấy quả thật là cao quý, xứng đáng cho cả nhân loại này tôn kính và cúng dường, bởi không có Tăng thì chúng ta sẽ không thể hiểu lời dạy thâm sâu, quý báu của Đức Từ phụ Thích-ca Mâu-ni.

Chính vì sự hiện hữu của Tăng quan trọng đến như thế, cho nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

Thánh chúng của Như Lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp<sup>1/4</sup> Thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời này.  
(*Nghi Thức Đại Toàn*, Thiền sư Nhất Hạnh)

Như vậy, Tam bảo là nơi an ổn vững chắc, là đỉnh cao của hạnh phúc

mà tất cả chúng sinh cần phải quy kính và nương tựa.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy có không ít người đến chùa quy y Tam bảo và thọ trì năm giới, nhưng họ vẫn chưa đủ phước duyên để học hỏi đạo lý một cách cặn kẽ; có thể vì hoàn cảnh khách quan hoặc chính bản thân họ thiếu sự phấn đấu để được tiếp nhận Chánh pháp. Cho nên họ chưa sống đúng với nội dung quy y Phật, Pháp và Tăng, vì thế những phiền não khổ đau vẫn cứ mãi bủa vây, đeo đẳng. Thực ra, khi bạn đến chùa làm lễ quy y chỉ là chọn cho mình một con đường để đi, chứ bạn chưa thực sự bước đi trên con đường sáng đẹp đó. Trừ khi bạn hiểu được lời Phật dạy và ứng dụng lời dạy ấy vào trong đời sống hàng ngày.

Có những người hiểu nhầm rằng, quy y Tăng là quy y với một vị thầy hay một sư cô nào đó, còn các vị ở chùa khác thì không cần biết đến. Do nhận thức sai lầm như thế, nên họ thiếu cơ duyên tiếp xúc với những vị thầy khác để được học hỏi đạo lý. Chúng ta phải hiểu rằng, Tăng là đoàn thể xuất gia từ bốn người trở lên, còn cá nhân của một vị Tỷ-kheo không thể gọi là Tăng. Việc quy y Tam bảo là tùy vào nhân duyên, hoàn cảnh sống của mỗi người để có thể nương tựa và học hỏi với một vị Tỷ-kheo nào đó, nhưng không phải chỉ duy nhất quy y vị ấy. Mặt khác, quy y không phải là nhờ thầy đặt cho bạn pháp danh, để rồi thỉnh thoảng bạn mới đến chùa lễ lạy cầu xin “mua may bán đắt”... Với hành động mê tín như thế, vô tình bạn đã tự tạo ra nghiệp xấu cho bản thân và ảnh hưởng không nhỏ đến những người muốn phát tâm quy hướng Tam bảo. Chúng ta đến với đạo Phật không phải là van xin cầu nguyện, mà đến để học cách sống như thế nào cho có an vui và hạnh phúc. Vì vậy, khi bạn đã biết trở về nương tựa Tam bảo thì cần phải tìm hiểu giáo pháp cho tường tận, để từ đó bạn có cái nhìn đúng đắn và thấu suốt được mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Ý nghĩa thâm sâu hơn của việc quy y Tam bảo ở đây chính là nương tựa vào ba đức tính sáng suốt (Phật), chân thật (Pháp) và thanh tịnh (Tăng) vốn sẵn có trong mỗi chúng ta, gọi là “tự quy y”. Thực ra, trong tâm thức của chúng ta vốn thanh tịnh, trong sáng nhưng vì vô minh ái dục che lấp nên cái thấy biết “như thật” về các pháp bị lu mờ. Do đó, để khai mở tuệ giác, bạn cần phải thường trực nhận diện và quan sát mọi hoạt động của thân tâm và hoàn cảnh đương tại. Khi tâm ý vắng lặng, an tịnh thì bạn sẽ thấy rõ được sự vận hành tương giao của các pháp, và với cái nhìn thông suốt như thế bạn mới thực sự là người quy y Tam bảo. Nếu như mỗi hành động, lời nói và sự suy nghĩ của bạn vắng mặt tự tính thanh tịnh, chân thật và sáng suốt thì kể như bạn đã quy y vào bản ngã tham sân si. Và dĩ nhiên, đời sống của bạn luôn luôn sẽ bị phiền não khổ đau giam hãm, trói buộc. Vì vậy, quy y Tam bảo không phải là việc

chú trọng về hình thức lễ nghi, mà đòi hỏi bạn phải biết cách đề quán chiếu về thân, khẩu và ý của mình trong từng giây từng phút. Nếu bạn thực hành đúng như lời Phật dạy thì sẽ đạt đến đỉnh cao của hạnh phúc, không có gì cao quý hơn nữa nên gọi là “bảo”. Thiết nghĩ, cho dù mọi thứ trên thế gian này quý giá đến mấy chẳng nữa cũng không thể nào giúp con người thoát khỏi khổ đau, chỉ có nương tựa vào Chánh pháp, nương tựa chính mình mới có thể tạo ra hạnh phúc miên viễn.

Trở về nương tựa Tam bảo, nghĩa là bạn đang bước đi trên con đường hiểu biết và thương yêu như Đức Thế Tôn đã đi. Bạn muốn bước đi trọn vẹn trên con đường cao đẹp ấy, không gì hơn bạn cần phải thực hành “có ý, có tứ” trong mọi lúc mọi nơi. Dù làm bất cứ việc gì bạn cũng nên chú tâm vào công việc đó (ý), và quan sát rõ ràng những gì đang xảy ra trong hiện thực (tứ). Nghĩa là bạn phải rõ biết mọi hoạt động và trạng thái của thân tâm mình trong thực tại đang là. Ví dụ, khi thực tập yoga hay thái cực quyền, bạn cần phải nhận diện rõ toàn cơ thể của mình đang đứng lên và ngồi xuống, quay qua trở lại đồng thời kết hợp với hơi thở vào, hơi thở ra thì khả năng tập luyện ấy sẽ đem lại kết quả tốt đẹp như bạn mong muốn. Trong khi lái xe cũng vậy, bạn cần phải quan sát rõ ràng các diễn biến đang xảy ra trên đường đi, để tránh những tai nạn đáng tiếc có thể xảy ra. Nếu như trong khi lái xe mà bạn thiếu ý tứ thì rất nguy hiểm cho bản thân cũng như cho kẻ khác. Và hành động bất cẩn ấy sẽ bị mọi người xung quanh chỉ trích rằng: “Sao anh chạy xe gì vô ý tứ quá vậy”. Nghĩa là, hai bàn tay và con mắt của bạn vẫn đang hoạt động ở đây, nhưng cái tâm thì rong ruổi phiêu lưu một nơi khác chứ không có mặt trong khi lái xe.

Thật rõ ràng, khi con người sống trong mê mờ và lãng quên thực tại thì sẽ tạo ra không biết bao nhiêu là khổ đau cho chính bản thân và cho kẻ khác. Trái lại, nếu bạn sống có tỉnh thức thì không làm tổn thương cho bất cứ một ai. Do đó, để mỗi việc làm, lời nói và sự suy nghĩ của mình đem lại lợi ích cho bản thân và cho cuộc đời này, bạn cần phải thấp sáng “ý tứ” trong mỗi giây mỗi phút, và đây cũng chính là ý nghĩa thâm sâu, thiết thực nhất của việc quy y Tam bảo.

# Không có thời giờ để tu tập



Sống trên cuộc đời này, bất cứ ai cũng phải phấn đấu học hành, tích cực tham gia lao động để tạo nên một đời sống ấm no, hạnh phúc cho tự thân và góp phần xây dựng xã hội ngày càng văn minh, phồn thịnh. Dù làm việc bằng tay chân hay trí óc, con người vẫn miệt mài với các ngành nghề của mình để tạo ra của cải vật chất, nhằm đáp ứng các nhu cầu cuộc sống. Tuy nhiên, nếu vật chất sung mãn nhưng lại yếu kém về phương diện tinh thần, thì bạn chưa thể an hưởng hạnh phúc một cách trọn vẹn. Bởi vì, nếu bạn quá bận rộn với công việc mà thiếu vắng sự tu tập thì tâm hồn sẽ trở nên căng cứng, khô cứng và đánh mất ý nghĩa của cuộc sống.

Thực tế, đa phần con người vẫn cứ ước hẹn rằng, “chờ khi nào tôi giải quyết xong xuôi mọi công việc lúc ấy mới có thời gian rảnh rỗi để tu hành, còn hiện tại thì chưa thể”. Câu nói này vừa nghe qua cũng có lý lắm, nhưng suy nghiệm cho thấu đáo thì chưa hẳn là như vậy. Bởi vì, công việc thì muôn thuở, bạn giải quyết xong chuyện này sẽ có việc khác phát sinh, chỉ trừ khi bạn không còn sức lực để làm! Mặt khác, niềm hạnh phúc chỉ có mặt khi tâm hồn bạn an tịnh, sáng suốt và vắng bóng bản ngã tham sân si. Nếu bạn làm việc chỉ để đạt được của cải vật chất mà thiếu vắng sự an tịnh nội tâm thì vẫn bị phiền não khổ đau sai sử và trôi buộc. Cho nên, cả hai lĩnh vực công việc và tu tập cần phải được đi đôi với nhau.

Có không ít người cho rằng, tu tập là phải đi đến chùa tụng kinh, niệm Phật... còn ở nhà thì không thể thực hiện, và vấn đề tu hành chỉ dành riêng cho những người già cả lớn tuổi, còn người trẻ thì chỉ lo làm kinh tế, sau khi ổn định sự nghiệp rồi mới tính chuyện học đạo, tu hành. Với những quan niệm sai lầm như thế, vô tình người ta đã tự hạn chế phạm vi không gian tu tập và lệ thuộc vào các điều kiện, hoàn cảnh. Trong khi đó, thực chất của sự tu hành không nhất thiết phải đi đến chùa mới có thể thực hiện, mà chỉ cần bạn hiểu rõ lời Phật dạy thì sẽ biết cách để tùy duyên ứng dụng hành trì. Mặt khác, vấn đề học đạo không phải chỉ dành riêng cho những người già nua, hết khả năng làm việc, mà bất luận già trẻ hay sang hèn đều có tính tham muốn, giận hờn, ganh ghét, đố kỵ... và khi những yếu tố này hiện hữu thì con người sẽ bất an,

khốn khổ! Do đó, đối với tuổi trẻ vấn đề học hỏi đạo lý là hết sức cần thiết, bởi vì tu tập càng sớm thì hạnh phúc sẽ có mặt cho bạn càng nhiều hơn.

Thực tế ở bối cảnh hiện nay, giới trẻ bị áp lực khá nặng nề; từ công việc học hành, kinh doanh thương mại cho đến các mối quan hệ tình cảm đôi lứa<sup>1/4</sup> diễn ra khá phức tạp. Các em học sinh, sinh viên đi học suốt cả ngày và còn học thêm buổi tối, những nhà làm kinh tế thì phải tìm hiểu nghiên cứu, thu thập thông tin và bổ sung kiến thức nhằm mục đích đạt được lợi nhuận cao. Sự kiện giá cả thị trường biến động tăng vọt, khiến cho các nhà doanh nghiệp cũng phải vắt óc suy tính, phấp phỏng lo âu, sợ hãi<sup>1/4</sup> dẫn đến các triệu chứng căng thẳng và trầm cảm nặng nề. Lúc bấy giờ, họ phải tìm đến những nơi thắng cảnh để nghỉ mát thư giãn và giải trí, ngõ hầu giúp cho tâm trí được vui bớt phần nào những rối ren căng thẳng. Nhưng, thực tế cho thấy giải pháp du ngoạn ấy chẳng khác gì lấy đá đè cỏ, chỉ là đối phó tạm thời không thể nhỏ tận gốc rễ phiền não tham sân si, cho nên khi họ trở lại với công việc thường nhật thì những uẩn khúc bế tắc từ nội tâm vẫn thường xuyên biểu hiện và xâm chiếm tâm hồn.

Thực ra, sự tu tập chẳng phải lệ thuộc vào thời gian và hoàn cảnh mà đòi hỏi quan niệm về việc tu học của bạn như thế nào? Một ngày có hai mươi bốn giờ, nếu bạn chỉ công phu hành trì trong vòng mấy giờ đồng hồ như thời khóa đã ấn định thì quá ít ỏi, trong khi đó thời gian dành cho công việc, ăn uống, sinh hoạt... lại nhiều hơn.

Bạn thử quan sát hành trạng của các bậc danh Tăng phạm hạnh thì sẽ thấy rõ, mỗi khi liễu ngộ chân lý là các vị ấy đều phải tiếp cận với cuộc đời để giáo hóa độ sinh. Quý ngài giảng dạy từ pháp hội này lại đến hội chúng khác, không bỏ phí thời gian hoang pháp. Tuy bận nhiều công việc Phật sự như thế, nhưng các ngài vẫn có thể tu niệm ngay trong khi hành đạo mà không bị phụ thuộc vào hoàn cảnh hay bất cứ điều kiện gì cả. Vậy thì, câu hỏi được đặt ra là, bằng cách nào để chúng ta có thể tu tập mọi lúc mọi nơi?

Thực ra vấn đề này chẳng mấy khó khăn, vì ở trong kinh Đức Thế Tôn có dạy rằng:

Này quý vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng sinh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết-bàn. Đó là con đường của bốn phép an trú trong quán niệm. Bốn phép an trú trong quán niệm ấy là những phép nào? Này các vị Khất sĩ! Vị Khất sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể<sup>1/4</sup> quán niệm cảm thọ nơi cảm

thọ<sup>1/4</sup> quán niệm tâm thức nơi tâm thức<sup>1/4</sup> quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, loại ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời... Khi đi tới hoặc đi lui, vị khát sĩ cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ của mình về sự đi tới hay đi lui ấy; khi nhìn trước nhìn sau, cúi xuống, duỗi lên, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi mặc áo cà sa, mang bình bát, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn, nếm thức ăn, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, hoặc im lặng, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy vào tự thân. (*Nhật tụng thiền môn năm 2000*, tr.104)

Thật rõ ràng, bạn chỉ cần nhận biết mọi hoạt dụng của thân tâm và thấp sáng đương tại mà không khởi niệm thêm bớt, nắm bắt, chọn lựa bất cứ điều gì thì đó chính là sự tu hành đích thực. Lời dạy của Thế Tôn rất thực tiễn và cụ thể, giúp cho chúng ta dễ dàng ứng dụng linh động trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống mà không phải phụ thuộc vào các hình thức nghi lễ. Dĩ nhiên, nếu bạn có đủ điều kiện thiết lập một nơi trang nghiêm thanh tịnh để tu niệm thì càng tốt hơn.

Nội dung đoạn kinh trên được thu tóm với ba yếu chỉ trọng tâm đó là tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức. Tinh cần là siêng năng, nỗ lực tu tập liên tục, tâm ý không xao lãng hiện tại. Tuy vậy, tinh cần đúng đắn không phải sự nôn nóng tìm cầu theo sở thích tham muốn; cho dù bạn cố gắng tu luyện thiền định để đạt được một trạng thái an lạc nào đó thì vẫn rơi vào ý đồ tham vọng của bản ngã. Sáng suốt là bạn thấy biết thân-tâm-cảnh như thực, hoàn toàn vắng bóng các ý niệm theo đuổi, thêm thắt hoặc chọn lựa, chiếm hữu. Tỉnh thức chính là bạn có mặt trọn vẹn với thực tại đang là. Như vậy, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức là thái độ bình thản sáng suốt, không chạy trốn những gì tiêu cực đang xảy ra ở hiện tại và cũng chẳng vướng mắc, chìm đắm khi tiếp xúc với các đối tượng tốt đẹp dễ mến! Bởi vì, bạn mong muốn chiếm hữu là rơi vào tâm tham, còn khởi tâm ghét bỏ loại trừ là tâm sân. Đơn giản, bạn chỉ cần ghi nhận đơn thuần các động dụng đang xảy ra ở thân tâm mình một cách tự nhiên, minh mẫn và sáng suốt thì bạn sẽ được tự do giải thoát.

Muốn hóa giải những trắc ẩn trong tâm mình, thiết lập một lối sống nhẹ nhàng an vui tự tại, không gì hơn bạn cần phải ứng dụng lời Phật dạy vào trong đời sống hàng ngày. Dù bất cứ ở nơi đâu, làm việc gì bạn cũng có thể tu tập được, chỉ cần bạn nhận biết một cách rõ ràng về những trạng thái động tịnh đang xảy ra ở thân tâm mình, thì đó chính là công phu tu tập đích thực theo như lời Thế Tôn chỉ dạy.

# Thấy rõ cái ta ảo tưởng



Niềm an lạc hạnh phúc đích thực chỉ có mặt khi trong tâm bạn hoàn toàn vắng bóng cái ta tham ái, chấp thủ. Khi bạn bị nó ràng buộc và sai sử thì đời sống trở nên lẻ loi, khô cứng và mất hết quyền tự chủ. Cái ta ảo tưởng là ý niệm không thuận theo sự vận hành tất yếu của nhân duyên nghiệp quả. Nó đối kháng và loại trừ những gì không phù hợp, hoặc tham đắm chiếm hữu các đối tượng ưa thích, khiến cho bạn không có khả năng làm chủ được chính mình, nên phiền não khổ đau cũng từ đây mà hiện hữu. Bạn muốn thoát ra khỏi sự khống chế của cái ta ảo tưởng tà kiến, tạo nên một cuộc sống an lạc và giải thoát, bạn cần phải thấy rõ ý đồ tạo tác của cái ta trong từng giây từng phút.

Cái ta ảo tưởng là trạng thái mê mờ không thấy rõ những gì đang xảy ra trong hiện thực. Và đây chính là nguyên nhân tạo ra các chủ thuyết tranh chấp gay gắt mà các giáo chủ, các triết gia, các nhà thần học đua nhau tưởng tượng, sáng chế. Đức Thế Tôn gọi những quan niệm này là ngã kiến, ngã thủ. Bạn có thể tạo dựng một cái ta cho riêng bạn rồi mặc sức gán cho nó một số mỹ từ theo thị hiếu và lý tưởng với chủ trương ấy. Nhưng, dù thế nào đi nữa ảo tưởng muôn đời vẫn là ảo tưởng, hoàn toàn không có thật. Tuy vậy, dù bạn có ra công nỗ lực để vượt thoát khỏi cấu trúc tư duy khái niệm của chúng, nhưng thực chất ảo tưởng này đã bám sâu vào tiềm thức và ngự trị tâm hồn bạn, đến nỗi bạn muốn chủ trương “vô ngã” thì nó vẫn cứ âm thầm sai khiến bạn trong mọi hoàn cảnh.

Cái ta ảo tưởng có mặt thì cái “của ta” cũng theo đó mà phát sinh và chúng tạo thành quy trình “ái - thủ - hữu” của vòng luân hồi sanh tử khổ đau, đây chính là cấu trúc kiên cố của nó. Thí dụ, khi bạn đem lòng thương yêu một ai đó và muốn người ấy thuộc về sở hữu của mình mãi mãi, nhưng ban đầu người ấy đồng ý sau đó lại tránh né, phũ phàng và chia lìa, lúc bấy giờ cái ta trỗi buộc, giam hãm bạn và dĩ nhiên bao nhiêu thống khổ đồng thời hiện hữu. Mặt khác, nếu như người vợ hay chồng của bạn rất xinh đẹp và dễ thương quá thì bạn lại lo lắng, có thủ vì sợ mất! Như thế, thái độ tham ái, chấp thủ và muốn trở thành là sản phẩm do cái ta ảo tưởng tạo ra để trỗi buộc bạn.

Vì thế, nếu trong mỗi giây phút bạn không rõ biết những dòng tư tưởng đang khởi lên trong tâm ý mình thì cái ta được hình thành. Và từ đó, mọi hành động, nói năng và suy nghĩ đều tùy thuộc vào sự điều

động của chúng. Những gì tốt đẹp dễ mến thì cái ta thu thập, tích lũy, chiếm hữu, duy trì. Cái gì không ưa thích cái ta loại bỏ, khử trừ, xa lánh, hủy diệt. Ví dụ, khi bạn viết ra một tác phẩm khá hay được nhiều độc giả ngưỡng mộ, ca ngợi và quý mến, lúc này cái ta trong bạn xuất hiện sự thỏa mãn, tự hào và tràn đầy niềm hân diện. Còn, khi bạn bị ai đó xem thường, sỉ nhục thì cái ta biểu hiện mạnh mẽ để kháng cự, phần nộ và muốn loại trừ đối tượng. Cái ta rất tinh tế và thiện xảo, nếu bạn không bình thản, sáng suốt và nhạy bén để nhận diện thì khó mà thấy rõ được mọi hành tung của nó.

Thực ra, nếu bạn biết quan sát cho sâu sắc vào thân tâm và hoàn cảnh hiện tại thì chẳng có cái gì gọi là ta và của ta cả. Bởi các pháp vốn vô thường, nó luôn luôn trôi chảy như một dòng nước, bạn không thể nắm bắt, đo lường hay ước hẹn. Mọi sự vật hiện tượng (pháp) đều phải nương vào nhau để biểu hiện và không có tự thể riêng biệt. *“Cái này sinh vì cái kia sinh/Cái này diệt vì cái kia diệt”*. Chẳng có cái gì tồn tại độc lập để sinh ra vạn vật cả, bởi vì bản chất của chúng vốn duyên sinh vô ngã. Ví dụ, sự có mặt của một bông hoa được kết hợp bằng nhiều yếu tố không phải là hoa như nước, đất, phân, không khí, ánh sáng mặt trời... Nếu hội đủ nhân duyên thích hợp thì nó hiện hữu, đến khi hết duyên bông hoa ẩn tàng. Do đó, bông hoa không có cái ta riêng biệt và không thuộc về sở hữu của ai cả. Cùng với ý nghĩa này Đức Thế Tôn dạy rằng:

Này các Tỷ-kheo, cái gì không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các vị. Này các Tỷ-kheo, cái gì không phải của quý vị? Sắc, thọ, tưởng, hành và thức, không phải của quý vị, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc.

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người gom cành, lá của Jetavana này đem đốt hay tùy duyên sử dụng. Quý vị có nghĩ rằng đem đốt hay tùy duyên sử dụng chúng tôi? Thừa không. Vì sao vậy? Vì những cái ấy không phải chúng con. Bạch Thế Tôn, những cái ấy không thuộc tự ngã chúng con. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, sắc, thọ, tưởng, hành và thức, không phải của các ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó, các ông sẽ được hạnh phúc, an lạc. (*Kinh Tương Ưng Bộ III*, tr.67)

Chính bản thân mình còn không thể gìn giữ được, vẫn phải tuân thủ theo tiến trình tự nhiên tất yếu của sự sinh, già, bệnh, chết huống gì những tiện nghi vật chất bên ngoài làm sao ta có thể nắm giữ được? Cấu trúc của con người gồm có sắc thân, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận

thức. Tự thân của năm yếu tố này luôn luôn thay đổi trong từng giây từng phút, không thực sự tồn tại lâu dài và chẳng có cái gì nắm giữ được cái gì cả, chỉ có cái ta ảo tưởng mê lầm mới muốn nắm bắt và cố thủ. Vì lẽ đó, cho nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

Vì có ý niệm về ta cho nên có ý niệm về của ta, nếu không có ý niệm về ta thì sẽ không có ý niệm về của ta. Ta và của ta đều là những ý niệm không thể nắm bắt được, không thể thiết lập được. Những nhận thức sai lầm ấy nếu phát sinh trong tâm ta sẽ kết thành những triền sở. Những triền sở ấy được phát sinh từ những khái niệm không nắm bắt được mà cũng không thành lập được. Phải chăng cái đó hoàn toàn chỉ là những nhận thức sai lầm và những hậu quả nối dài của những nhận thức sai lầm ấy... Nếu qua sáu đối tượng (sắc, thọ, tưởng, hành, thức và thế giới) ấy mà không thấy có cái ta và cái của ta, vị khát sẽ không bị vướng vào những ràng buộc của cuộc đời. Vì không bị vướng cho nên không hoảng sợ, không hoảng sợ cho nên đạt được Niết-bàn. Vị ấy biết luân hồi khổ đau đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã hoàn tất, điều cần làm đã làm, không còn bị sanh tử nữa, và nhận thức được chân lý thực tại. (*Nhật tụng thiền môn năm 2000*, tr.198-199)

Rõ ràng, nếu cái ta nhận thức sai lầm thì cái của ta tức thời hiện hữu. Và như thế, bạn dễ dàng bị nó đánh lừa, sai khiến phải nắm bắt cái này hoặc loại trừ cái kia. Trong khi đó, nguyên lý của các pháp xưa nay vận hành một cách tự nhiên và hoàn chỉnh. Bất cứ người trẻ nào rồi cũng phải già, bệnh và chết; đói bụng thì phải ăn, khát nước cần phải uống; trời hết mưa lại nắng. Rừng cây bị đốn phá, chất thải từ các nhà máy xí nghiệp đến mức báo động khiến cho bầu khí quyển bị ô nhiễm, trái đất ngày càng nóng dần lên thì sẽ tạo ra động đất, sóng thần, lũ lụt, hạn hán... Các pháp vốn vận hành đúng theo tiến trình nhân duyên nghiệp quả tương ứng, chúng ta muốn như thế nào thì pháp vẫn tùy thuận theo như thế đó. Nhưng trở trêu thay, pháp thì luôn luôn tự do và hoàn hảo còn bản thân con người thì lại khổ đau.

Thực ra, mọi vấn đề xảy ra trong cuộc sống này đều có nhân quả của nó, dù bạn có mặt trên cõi đời này hay không thì mọi thứ vẫn diễn biến thuận theo quy luật tự nhiên. Hơn hết, bạn chỉ cần buông cái ta ảo tưởng ra để cho pháp tự vận hành thì ngay giây phút ấy là an lạc và giải thoát.

Từ bỏ cái ta ảo tưởng bạn không thể dùng lý trí hay ý chí để đoạn trừ nhằm đạt được như ý. Bởi những cố gắng để trở thành ấy vẫn rơi vào ý

đồ vi tế của cái ta tham vọng. Đơn giản, bạn chỉ cần lặng lẽ quan sát sự sinh diệt, đến đi của các pháp mà không cần phải làm gì cả, nghĩa là trạng thái tâm ý đang diễn biến như thế nào, bạn nhận biết y như thế đó thì cái ta ảo tưởng tự động rơi rụng. Khi tâm hồn yên tĩnh và sáng suốt, bạn sẽ thấy rõ mọi vấn đề tương giao của cuộc sống, để từ đó bạn ứng dụng tự tại sống tùy duyên thuận pháp, tạo ra niềm an vui hạnh phúc cho tự thân và cho cuộc đời này.

# Đi tìm người thương



Nhu yếu của con người là mong muốn tìm ra được người mình yêu thương và được kẻ khác đáp lại tình thương ấy một cách chân thật, thủy chung. Nếu con người sống trên cõi đời này mà thiếu vắng tình thương yêu thì kể như vô vị, chẳng còn ý nghĩa gì nữa. Do đó, đi tìm đối tượng phù hợp về lối sống và tính cách để được thương yêu chăm sóc sớm chiều là vấn đề vô cùng trọng đại, ít ai có thể lơ là, buông trôi!

Người thương, không hẳn là người xinh đẹp hoặc có bằng cấp địa vị cao trong xã hội, mà chỉ cần người ấy có khả năng thấu hiểu và chấp nhận được lối sống của bạn! Nếu như bạn lỡ dại thương yêu một ai đó vì sắc đẹp, vì giàu sang quyền quý nhưng tính cách giữa hai người không mấy hợp nhau thì chẳng đem lại kết quả tốt đẹp như bạn hằng mong muốn. Vì vậy, đi tìm được một mẫu người tương thích như ý muốn mà mình đặt ra là cả vấn đề hết sức khó khăn, vất vả. Trong thực tế, không có ai hoàn hảo cả, người được mặt này thì lại yếu kém về mặt nọ, hay nói cách khác bản chất của mỗi con người đều có các đức tính tốt đẹp và xen tạp những ý niệm xấu xa khó lường. Nếu trong hiện tại chúng ta không biết tu tập quy chiếu lại chính mình, thì những hạt giống phiền não tiêu cực kia sẽ dễ dàng phát khởi và xâm chiếm tâm hồn. Cũng chính vì lẽ đó cho nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm không được điều phục. Tâm không được điều phục, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi lớn. Và ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm được điều phục. Tâm được điều phục, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn. (*Kinh Tăng Chi Bộ*, chương I, phẩm Không điều phục)

Thật rõ ràng, nếu chúng ta không biết cách nhận diện, điều phục và làm chủ được tâm ý mình, thì mọi hành động, nói năng ứng xử trong cuộc sống sẽ tùy thuộc vào cái ta tham ái chấp thủ, và dĩ nhiên là đưa tới bất lợi, khổ đau. Ngược lại, khi một người thường trực quán sát thân tâm và chuyển hóa được các ý niệm tiêu cực xấu ác thì mọi việc làm của họ đều đem lại lợi ích an vui cho cuộc đời. Do đó, phẩm chất toàn hảo của con người được biểu hiện trọn vẹn hay không là tùy vào việc tu niệm

của mỗi người ngay trong đời sống hiện tại.

Vậy thì, bạn muốn đi tìm mẫu người lý tưởng để thương yêu và được cùng nhau chia sẻ ngọt bùi, nhưng trong khi đó tâm ý tham vọng chấp ngã của bạn chưa được điều phục, liệu tình thương yêu ấy có đem lại hạnh phúc toàn vẹn hay không? Bởi lẽ, khi chung sống với một người không mấy phù hợp thì bạn sẽ tìm cách tránh né, loại bỏ để đi tìm đối tượng khác, đến khi chọn lựa được người dễ thương xinh đẹp thì bạn lại lo lắng sợ mất và tìm đủ mọi phương cách để chiếm giữ. Như thế, cả hai trường hợp trên đều khiến cho bạn bất an và khổ sở! Mặt khác, mọi thứ trên cuộc đời này luôn luôn thay đổi, không có gì thực sự tồn tại lâu dài. Thân tâm của chúng ta sinh diệt biến đổi trong từng giây, từng phút cho nên mới dẫn đến sự già nua và tật bệnh. Hoàn cảnh cuộc sống cũng vô thường không khác, có người giàu sang sung sướng rồi lại nghèo khổ túng thiếu, những mối tình tan vỡ chia cách vẫn thường xuyên hiện hữu, và sự kiện sóng thần, động đất, bão lụt xảy ra khắp nơi không ai có thể lường trước hết được. Sự thật của đời sống này là như thế, cho nên dù bạn cố công gìn giữ, níu kéo để cho tình yêu mãi mãi sắc son bền vững thì cũng không thể được. Vì vậy, khi chúng ta nhận thức được điều này thì cho dù gặp bất cứ sự việc gì xảy ra cũng không khiến cho ta phải ngỡ ngàng và sầu khổ.

Thực ra, người thương chỉ có mặt khi bạn biết buông xuống cái ta lăng xăng tìm cầu, chọn lựa cái này hoặc loại trừ cái kia, hay nói cách khác khi trong tâm bạn hoàn toàn vắng bóng cái ta phân biệt, kỳ thị thân sơ thì bạn dễ dàng mở lòng thương yêu tất cả mọi người. Bởi vì, bản chất của các pháp vốn bình đẳng, trong sáng không có sự phân chia tốt xấu, hay dở chỉ vì chúng ta sống trong thất niệm mê lầm, không thấy rõ thực tánh tự nhiên của các pháp nên mới tạo ra chuỗi dài sầu, bi, khổ, ưu não... Vì lẽ đó, cho nên khi Huệ Năng nghe được câu kinh “*Ung vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*” (Kinh Kim Cang) thì ngài thốt lên rằng:

*Hà kỳ tự tánh bốn tự thanh tịnh,*

*Hà kỳ tự tánh bốn bất sanh diệt,*

*Hà kỳ tự tánh bốn tự cụ túc,*

*Hà kỳ tự tánh bốn vô động diêu,*

*Hà kỳ tự tánh năng sanh vạn pháp.*

Dịch nghĩa:

Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh,

Đâu ngờ tự tánh vốn không sanh diệt,

Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ,  
Đâu ngờ tự tánh vốn không dao động,  
Đâu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp.

(*Kinh Pháp Bảo Đàn*)

Theo tuệ giác của ngài Huệ Năng thì các pháp vốn đã hoàn chỉnh, chúng luôn luôn vận hành đúng với nhân quả tội phước mà ta đã tạo ra trong hiện tại. Mọi sự vật hiện tượng luôn luôn biến đổi, không có cái gì thực sự đứng yên lại một chỗ. Dòng sông, đám mây, cơn mưa, cây cỏ, ánh nắng mặt trời... chúng có mặt trong nhau, làm nên nhau và không có một cái ta riêng biệt độc lập, cũng chẳng có đối tượng để cho cái ta bám víu trụ chấp. Hay nói cách khác, khi tâm thức của bạn không cấu tạo nên chủ thể (cái ta) thì đối tượng (của ta) cũng không hiện hữu và như thế bạn sẽ ung dung tự tại sống “tùy duyên thuận pháp” vô ngã vị tha.

Để được như thế, bạn chỉ cần có mặt trọn vẹn với những gì mà mình đang tiếp xúc, buông xuống thói quen phản ứng định đoạt để tùy thuận theo tiến trình diễn biến của thực tại đang là. Mỗi khi bản ngã tham sân si không còn hiệu lực chi phối lên đời sống, lúc bấy giờ khả năng chấp nhận và thương yêu của bạn mới thực sự trọn vẹn, vượt ra khỏi ranh giới chọn lựa lấy bỏ. Và nhờ đó, bạn không cần phải bỏ công sức để đi tìm người thương ở đâu cả, vì ở nơi bạn đã sẵn có tình thương yêu đích thực.

Trong thực tế, khi bạn muốn thương yêu một ai đó, trước hết bạn phải biết thương lấy chính mình. Nếu bạn không biết thương yêu chăm sóc thân tâm của mình cho lành mạnh, trong sáng thì làm sao bạn có thể thấu hiểu và cảm thông đối với những người khác? Ví dụ, khi người nào đó nói về bạn một câu hơi nặng lời, nếu giây phút ấy bạn thiếu khả năng trầm tĩnh, sáng suốt để thấy rõ nguyên nhân của sự việc xảy ra thì bạn sẽ phản ứng bằng sự bức bối hoặc chạy trốn hiện thực. Và như thế, bạn không thể trải nghiệm được những bài học thiết thực từ cuộc sống, nên khả năng chấp nhận và lòng thương yêu của bạn đối với mọi người chung quanh sẽ bị hạn hẹp. Vì vậy cho nên, trở về với chính mình, chuyển hóa những hạt giống xấu trở thành tốt, làm tươi mát vườn tâm của mình là vấn đề chính yếu cần phải thực thi để cho vườn tâm tuệ giác trong ta được dễ dàng biểu hiện.

Thiết nghĩ, niềm khát vọng của con người là muốn được một ai đó thấu hiểu, cảm thông và sớm hôm cùng nhau chia sẻ tâm tình là vấn đề hết sức quan trọng không thể thiếu. Tuy nhiên, lòng mong ước này chỉ được thành tựu khi bạn biết chấp nhận những yếu kém của kẻ khác và đặc biệt buông xuống cái ta và cái của ta thì tình thương yêu chân thực

tức thời hiện hữu. Hơn hết, bạn không cần phải chờ đợi hay là tìm cầu người thương ở đâu cả, bởi vì sự có mặt của người thương chỉ tùy thuộc vào thái độ sống tinh thức trọn vẹn của bạn ngay tại đây và bây giờ.

# Học đạo quý vô tâm



Lời dạy của Đức Thế Tôn luôn luôn phù hợp với mọi đối tượng; tuổi tác, trình độ nhận thức và các tầng lớp xã hội khác nhau ở mỗi giai đoạn. Đối với các vị có học thức cao thì Thế Tôn khai thị trực tiếp hoặc lấy một vài thí dụ điển hình nào đó miễn sao người nghe có thể chứng ngộ được đạo quả. Còn đối với tầng lớp nông thôn dân dã thì Ngài thuyết giảng những lời lẽ đơn giản, dễ hiểu và chứng minh bằng hình ảnh cụ thể ngay trong đời sống hiện tại. Chính vì nhận thức của con người có sự sai biệt như vậy, cho nên Thế Tôn đã dùng nhiều phương tiện khéo léo để chỉ dẫn khai thị, giúp cho chúng sinh dễ dàng nhận ra được chân lý của cuộc sống. Tuy nhiên, để tiếp nhận được những lời dạy cao quý ấy, việc trước tiên người học đạo cần phải nương tựa học hỏi với các bậc minh sư để có thể thực hành đúng như lời Phật dạy. Mặt khác, phải biết buông bỏ thái độ cố chấp vào những quan niệm, nhận thức chủ quan của mình và cũng đừng quá đề cao, tự hào về đường lối chủ trương của một ai đó đặt ra! Hãy để cho tâm hồn vô tư trong sáng thì sẽ khám phá được những cái hay cái đẹp từ pháp môn ta đang tu tập và các truyền thống văn hóa khác. Và, nếu ta chịu mở lòng ra như thế thì đóa hoa tuệ giác sẽ dễ dàng biểu hiện.

Chính vì môi trường hoàn cảnh, văn hóa, đời sống của mỗi người không giống nhau, cho nên giáo pháp mà Đức Thế Tôn giảng dạy cũng được chia ra nhiều pháp môn, tông phái, nhằm đáp ứng thích hợp cho việc tu niệm của từng người. Mặc dù chúng ta tìm chọn cho mình một pháp môn nào đó phù hợp để tu tập, nhưng cần phải tìm hiểu và học hỏi thêm về các pháp môn, tông phái khác để cái thấy được dung thông và sâu rộng. Nếu như bạn thiếu duyên lành thân cận tu học với một người kém sự hiểu biết và khiêm khuyết về phạm hạnh, thì người ấy không đủ khả năng để nâng đỡ, khai sáng cho bạn hiểu được đạo lý giải thoát, và như thế nhận thức của bạn sẽ bị hạn hẹp và đóng khung. Vả lại, nếu bạn không tiếp xúc học hỏi với các truyền thống tu tập khác, thì tư tưởng của bạn dễ mắc phải căn bệnh *chấp ngã và chấp pháp*; tự cho rằng sự hiểu biết của ta đã đạt đến chỗ thâm sâu và khen ngợi pháp môn ta đang hành trì là đúng nhất. Quả thực, trên bước đường tu tập thì vấn đề này cũng là một trong những chướng ngại to lớn mà người học đạo cần phải trải qua.

Có lẽ vì chưa đáp ứng được tâm nguyện tìm cầu chân lý giác ngộ giải

thoát, nên hồi đó thái tử Siddhatta đã từ giã đạo sĩ Uddaka để tiếp tục hành trình tu niệm. Nếu như Siddhatta thỏa mãn với sự tu chứng của mình cũng như ưa thích ở lại trú xứ khi được đạo sĩ Uddaka coi trọng và giao phó trách nhiệm cai quản giáo đoàn, thì Ngài không dễ thành một vị Phật toàn giác miên mãn. Thực tế cho thấy, người học đạo thường hay đối mặt với mọi cám dỗ, hấp dẫn từ đời sống vật chất cho đến các trạng thái hỷ lạc do sự tu tập mang lại. Khi ta thực hành đúng pháp môn sẽ phát sinh ra các trạng thái an lạc và nếu ta thiếu sự giác tỉnh cũng như không có các bậc minh sư kịp thời soi sáng, chỉ bảo thì rất dễ vướng kẹt vào cảm bầy tinh tế của bản ngã tham sân si. Mặt khác, khi một người tu học chưa thành đạt mà bám trụ lâu dài một trú xứ nào đó thì cũng sinh ra những tư tưởng, đường lối chấp thủ và dính mắc vào các tiện nghi sinh hoạt khác. Có lẽ một phần từ lý do này cho nên Thế Tôn dạy rằng:

Có năm nguy hại này, này các Tỷ-kheo, nếu sống quá lâu tại một chỗ. Thế nào là năm? Đồ dùng nhiều, cất chứa nhiều đồ dùng; nhiều được phẩm, cất chứa nhiều được phẩm; nhiều việc làm, nhiều công việc phải làm, không khéo léo trong những công việc gì phải làm; sống lẫn lộn với gia chủ xuất gia, tùy thuận trong sự liên hệ với gia chủ; và khi ra đi bỏ trú xứ ấy, ra đi với sự luyến tiếc. Này các Tỷ-kheo, đó là năm nguy hại nếu sống quá lâu tại một chỗ. (*Tăng Chi Bộ II*, tr.725)

Sự nghiệp cao cả nhất của người tu là giác ngộ và giải thoát, một trong những ý nghĩa thâm sâu của sự giải thoát là tâm không ràng buộc, không vướng mắc bất cứ điều gì dù đó là cảnh giới Niết-bàn tối hậu hiện ra. Do đó, người học đạo cần phải thường xuyên quán chiếu đến sự nghiệp tu học của mình, không lệ thuộc vào các tiện nghi vật dụng do tín chủ dâng cúng, để mỗi khi thay đổi chỗ cư trú tâm ta được tự do, thanh thoi không bị vướng kẹt và luyến tiếc. Và lại, người có tâm hướng đến giải thoát thì đến đi thông dong tự tại, không bận lòng nắm giữ bởi các tiện nghi đã cố công tạo dựng. Nhờ vậy, người ấy mới dễ dàng thực hiện được lý tưởng xuất thế, vượt thoát khổ đau và cứu độ cho mọi loài chúng sinh, xứng đáng được người đời quy kính và cúng dường!

Tuy nhiên, để thực hiện được điều này thì tâm hồn người học đạo phải thực sự vô tư và trong sáng. Dù làm mọi công việc như bố thí, cúng dường Tam bảo, xây dựng chùa tháp, đúc chuông, ấn tống kinh sách... sánh bằng như công lao của vua Lương Võ Đế đã từng cúng dường đi nữa, nhưng nếu với tâm ý rêu rao kể lể, tỏ vẻ ta đây đã đóng góp nhiều công sức hoặc đòi hỏi người nhận phải nhớ ơn, phải thường xuyên thăm hỏi, đặt điều kiện phải thế này hay thế nọ, thì phước đức ấy sẽ trở nên ít

ỏi, thậm chí tổn giảm. Ở mức độ cao hơn, nếu người học đạo siêng năng tọa thiền, tụng kinh, niệm Phật, bái sám... nhưng họ lại chấp chặt vào pháp môn tu niệm của mình là đúng nhất và ngược lại xem thường, phê phán pháp môn, tông phái khác... thì vẫn sai lầm và bất an như thường. Bởi đỉnh cao của sự giác ngộ giải thoát chính là **Vô tâm**.

Có không ít người hiểu lầm hai chữ vô tâm nên họ cố ý giữ tâm trống rỗng không không, hoặc cứ buông xuôi cho tâm tùy tiện rong ruổi, hoặc mặc kệ chuyện đời chẳng màng quan tâm gì cả, và họ cứ tưởng đã đạt đến tự do, tự tại *thống tay vào chợ!* Vô tâm, dĩ nhiên không phải là cái tâm đầy mưu kế đã bị bản ngã xen vào lập trình, lại càng không phải trong tình trạng si mê vô ký, lơ đãng, hôn trầm... mà chính là “*Tâm địa nhược không tuệ nhật tự chiếu*” (Nếu tâm địa được thông thì mặt trời trí huệ tự nhiên chiếu sáng). Vì vậy, vô tâm là không cố ý dụng tâm kiểm duyệt, mong cầu hay thỏa mãn, vì như thế cái tôi tham ưu đã có cơ hội xen vào. Đối tượng cũng phải tự nhiên, không dụng công vẽ vời thế này hay thế nọ theo ý mình để rồi cố gắng an tâm hay lăng xăng tìm kiếm tâm. Vì một khi ta dụng lên đối tượng thì lập tức nó đã biến thành hữu tâm, **hữu sự** không còn là vô tâm, **vô sự** nữa. Chính vì cốt lõi của việc học đạo là quý ở chỗ vô tâm nên nhiều vị Thiền sư đã dạy rằng: “*Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền*” (Trần Nhân Tông), hay là “*Học đạo quý vô tâm, vô tâm đạo dị tầm*” (Thiền sư Hương Hải).

Để có được một đời sống an lạc giải thoát, người học đạo cần phải thường trực quán chiếu, giác niệm về các hành động, nói năng và sự suy nghĩ của mình trong mọi lúc, mọi nơi. Khi tuệ giác thực sự được thấp sáng thì ý đồ tham vọng của bản ngã không có cơ hội phát sinh và dụng lập, tâm bạn vượt thoát mọi cảm dỗ ái nhiễm và chấp thủ. Cái thấy của bạn trở nên mới mẻ, sâu sắc và nhạy bén, đồng thời biết ứng xử linh động, sáng tạo trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Và nhờ vậy, nên dù bạn tiếp xúc với bất cứ hoàn cảnh ngang trái éo le nào đi nữa, thì bạn vẫn giữ được thái độ an nhiên và tự tại.

# Không thể đổ lỗi cho một người



Khi có một vấn đề tiêu cực xảy ra, chúng ta thường hay đổ lỗi cho một ai đó chứ không chịu nhìn lại để thấy ra sự việc ấy xuất phát từ đâu. Vì thói quen phản kháng những gì không tốt đẹp đến với mình, vì bảo vệ uy tín danh dự hoặc cho mình là người hiểu biết hơn kẻ khác nên chẳng cần lắng nghe ai giải thích, bày tỏ. Thái độ hành xử bông bột như thế chỉ đem lại sự bất an, khốn đốn cho mình và cho những người chung quanh. Theo tuệ giác của Đức Thế Tôn thì các vấn đề xảy ra trong đời sống này đều có nhiều yếu tố kết hợp lại mà hình thành, gọi là **duyên khởi**. Nghĩa là, không có cái duy nhất sinh ra vạn vật mà tất cả mọi thứ đều phải tùy thuộc vào nhau để sinh khởi (*cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không, cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt thì cái kia diệt*). Cái này liên hệ tương quan, tương duyên tới cái kia, không có cái kia thì sẽ không có cái này. Sở dĩ có cây lúa là vì có hạt lúa, và ngược lại hạt lúa có mặt là nhờ vào cây lúa. Giữa hạt lúa và cây lúa có mối liên hệ hỗ tương cho nhau, không thể tồn tại riêng lẻ. Mặt khác, cây lúa không thể tự nó sinh ra hạt lúa mà phải nhờ vào đất, nước, không khí, ánh sáng mặt trời... thì hạt lúa mới hiện hữu. Đây chính là chuỗi vận hành tương giao và tương tức của sự sống, mà mỗi người cần phải suy nghiệm, quán chiếu để thấy ra sự thật mầu nhiệm này. Và nếu bạn thấu hiểu được đạo lý này thì khi có vấn đề không tốt xảy ra, bạn sẽ không còn đổ lỗi hay oán trách cho bất cứ một ai.

Thực tế cho thấy, trong các mối quan hệ xã hội, đa phần khi có những khó khăn trắc trở xảy ra người ta thường hay tránh né và đổ lỗi cho một ai đó. Người nào cũng cho mình là đúng, chứ không chịu nhìn lại để thấy ra gốc rễ của vấn đề, cho nên dẫn đến việc tranh cãi gay gắt và tạo ra sự xung đột bất hòa! Chính vì ta thiếu sáng suốt không thấy rõ tính chất cộng sinh và tương giao trong cuộc sống, nên khi làm ra một sản phẩm có giá trị nào đó được nhiều người hưởng ứng, thì bản ngã tham vọng lên cao và hãnh diện về thành quả cho là mình tạo ra. Nào ngờ đâu sự thành công ấy có biết bao nhiêu điều kiện tương tác hỗ trợ mới được hình thành. Đơn cử trong một công ty, nếu ông chủ giám đốc không có người trợ lý, không có người bảo vệ, không có những người làm công tác vệ sinh... thì thử hỏi công ty ấy có hoạt động được hay

không? Mặt khác, nếu vị giám đốc thiếu khả năng chiêm nghiệm, quán chiếu và lắng nghe ý kiến của người khác mà tự mình quyết định thì đến khi kế hoạch không thành, chắc chắn ông ta sẽ bị nhiều người khiển trách và phê phán. Thế mới biết mọi sự vật hiện tượng đều có mối liên hệ mật thiết, nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

Này Hiền giả! Ví như hai bó lau dựa vào nhau mà đứng... nếu một bó lau được kéo qua (một bên), bó lau kia liền rơi xuống. Nếu bó lau kia được kéo qua (một bên), bó lau này liền rơi xuống. (*Trường Bộ II*, tr.203)

Sự thật cho thấy, mọi sinh vật hiện hữu trên thế gian này đều phải nương tựa vào nhau để được tồn tại và đứng vững, điển hình như hai bó lau. Sự thành công của một doanh nghiệp cũng không khác, đòi hỏi phải có nhiều bàn tay đóng góp vào mới dễ bề thành tựu. Nếu như các vị lãnh đạo biết vận dụng cái nhìn duyên khởi, không quyết định sự việc có tính chất cá nhân độc đoán, không cho mình là người tài giỏi hơn kẻ khác mà biết lắng nghe nhau, thì các thành viên trong doanh nghiệp ấy sẽ truyền thông tốt đẹp, tạo ra không khí thân tình, đầm ấm như anh em trong một nhà. Và dĩ nhiên, năng lượng làm việc sẽ tích cực hăng say hơn và kết quả cũng đạt được cao hơn. Đây chính là đạo lý thâm sâu, thiết thực đối với đời sống con người cho nên Đức Phật dạy:

Này Ananda, giáo pháp Duyên khởi này thâm thúy, thật sự thâm thúy. Này Ananda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp này mà chúng sinh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja (ba-ba-la) không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sanh tử. (*Kinh Trường Bộ I*, tr.512)

Sống đúng theo nguyên lý duyên khởi thì chúng ta có được an vui hạnh phúc mà không buồn phiền, oán giận với bất cứ một ai. Thế nhưng, hiếm người biết sống tùy thuận theo nguyên lý tất yếu này, mà đa phần là thuận theo bản ngã tham sân si. Ta muốn có danh tiếng địa vị trong xã hội, thích được người khác ngợi khen, kính nể và tôn sùng... nhằm thỏa mãn tính tham vọng muôn thuở của kiếp người. Thực ra, những tư tưởng này biểu hiện là do ta sống trong thất niệm vô minh, không rõ biết mình đang làm gì, không có mặt trọn vẹn với cái thực tại đang là, cho nên tâm trí trở nên *rối ren như ống chỉ, rối loạn như tổ kén* là lẽ đương nhiên. Và một khi tâm hồn bị che đậy bởi vô minh tham ái thì khả năng thấy biết bị giới hạn, do đó ta không đủ tự tin và hiểu biết

để giải quyết các vấn đề khó khăn đang mắc phải trong cuộc sống.

Như lời Thế Tôn đã dạy, không có cái duy nhất sinh ra vạn vật. Vậy thì nỗi buồn, cơn giận cũng không ngoại lệ. Nếu ai đó mạt sát bạn, thì với cái nhìn duyên khởi bạn không thể trách cứ họ, vì đằng sau những lời chỉ trích thô tháo ấy có biết bao là điều kiện nhân-duyên-quả tương tác vận hành và hội tụ. Có thể tiêu cực ấy một phần do sự trao truyền của cha mẹ, anh chị em, hoặc họ bị ảnh hưởng bởi bạn bè, hoàn cảnh chung quanh tưới tẩm hạt giống bất thiện mỗi ngày, cho nên hôm nay người ấy hành xử khiếm khuyết như vậy. Nếu nhìn sâu hơn bạn sẽ thấy họ là một nạn nhân kém phần may mắn, không đủ duyên lành để học hỏi đạo lý như bạn. Vì vậy, bạn không thể để tâm hờn trách mà trái lại cần phải đem lòng thương yêu giúp đỡ họ! Mặt khác, nỗi buồn, cơn giận khổ đau chỉ biểu hiện khi bạn muốn chống lại hoặc tránh né hiện thực ấy mà thôi. Vì có khi, hai người cùng nghe một câu nói như nhau, nhưng người biết tu tập hiểu được đạo lý duyên khởi thì an lạc và tự tại, còn kẻ thiếu hiểu biết chắc chắn sẽ phản ứng lại quyết liệt hoặc âm thầm cấu kết với người khác để hãm hại đối phương. Lối hành xử như thế không đem đến lợi ích cho cả hai phía, mà trái lại tạo thêm nghiệp quả bất hạnh về sau, cho nên Đức Phật dạy: *“Đem thù đến trả thù mình người đều đau khổ, từ bi thắng hận thù an lạc tận ngàn thu”* là vậy.

Để cho tâm hồn trong sáng như một tấm kiếng, nhằm thấy rõ được mọi vấn đề tương giao vốn dĩ trong cuộc sống, đòi hỏi ta phải biết nhìn lại chính mình, trở về tiếp xúc với thực tại đang là, chứ không phải *sẽ là* hoặc *phải là*. Vì *sẽ là* chính là ước hẹn sự sống ở tương lai, còn *phải là* tức là cố gắng tạo tác lăng xăng của bản ngã, muốn mọi việc trên đời này đều thuận theo ý mình, có thể nói đây là căn bệnh khó chữa ở nơi mỗi con người. Để trị liệu thói quen này, thì trong khi đi đứng, nằm ngồi, làm việc<sup>1/4</sup> bạn chỉ cần nhận diện rõ về các động dụng nơi thân tâm mình và hoàn cảnh đương tại trong sự tỉnh thức trọn vẹn mà tâm không giao động và xao lãng thực tại đang là, thì cái thấy biết trùm khắp tức thời hiện hữu, trong Thiên tông gọi là *“tâm địa nhược thông huệ nhật tự chiếu”* (nếu tâm địa được thông thì mặt trời trí huệ tự nhiên chiếu sáng) (*Phật học phổ thông*, tr.51). Cũng giống như tấm kiếng, nếu ta không xê dịch qua lại hoặc không để bụi bám vào thì nó sẽ phản chiếu các hình ảnh một cách rõ ràng đúng như thực.

Như vậy, tâm định tĩnh và sáng suốt là vấn đề chính yếu để nhận ra được mọi lĩnh vực của cuộc sống, nghĩa là bạn hiểu rõ tính chất trùng trùng duyên khởi của các pháp. Từ đó, cái nhìn của bạn vượt thoát thời gian và không gian; không còn bắt chước rập khuôn theo các chủ trương hoặc triết thuyết nào cả. Bạn tự do khám phá và tiếp xúc với sự sống mới

mẻ đang diễn ra trong phút giây thực tại. Và khi ấy, cho dù có nhiều chuyện trắc trở éo le xảy đến, bạn vẫn đầy đủ sự trầm tĩnh, sáng suốt và nhạy bén để ứng xử với thái độ an bình và tự tại, mà không tỏ ra lo sợ, tránh né hoặc tìm cách trừng phạt đối phương để bảo vệ danh dự, uy tín theo lối mòn phản kháng xưa nay của bản ngã.

# Hiền như Bụt



Khi chúng ta tiếp xúc với một người có tính tình hiền lành dễ mến và thậm chí dù bị kẻ khác la mắng, vu oan nhưng người ấy vẫn không hề phản ứng bằng sự bực tức và chẳng phân bua đúng sai gì cả, thì người dân Việt Nam thường hay nói rằng: “*Ông/bà ấy hiền như Bụt*”. Đây là câu nói mà từ xưa đến nay hầu như ai cũng biết và điều này đã chứng tỏ rằng, dù ở bất cứ thời đại nào cũng có những con người mang tâm tính hiền hậu và bao dung như Bụt.

Nếu một ai đó đã được dân gian khen ngợi “*hiền như Bụt*” thì dĩ nhiên họ không phải là kẻ khờ khạo vô tri, mà đã trải nghiệm qua những nỗi niềm buồn-vui, thương-ghét thường tình vốn có nơi mỗi con người phàm trần. Người ấy biết rằng, **lời qua tiếng lại** không thể đem đến hạnh phúc an vui cho cả hai phía, trái lại sẽ tạo ra sự ngăn cách chia lìa và bao nhiêu thống khổ khác cũng chồng chất thêm hơn. Do đó, họ không cần phải tranh luận giải bày mà chỉ để tâm lắng nghe, để thấu hiểu và cảm thông cho nhau, nhằm xây dựng các mối quan hệ thông thương tốt đẹp và để lại những đức hạnh cao quý cho các thế hệ tương lai tiếp nối.

Tuy nhiên, mẫu người ấy ít ai có thể thực hiện được, vì đa phần khi bị ai đó rầy la quở mắng thì chúng ta thường nhanh chóng bộc lộ phản ứng gay gắt để minh oan hoặc tránh né cho qua chuyện, chứ chưa đủ khả năng bình thản và tự tại trước những lời chỉ trích phê phán, đúng sai. Và, nếu lối hành xử này vẫn còn tồn tại thì kể như việc tạo dựng hạnh phúc của đời người chỉ là một giấc mơ! Do đó, chúng ta là học trò của Đức Thế Tôn thì cần phải học theo đức tính hiền lành như Ngài, không thể có một người với danh nghĩa là Phật tử mà tính tình còn quá nhiều nóng nảy và gian tham. Trừ những người không chịu tìm hiểu học hỏi giáo pháp của Đức Thế Tôn, họ chỉ biết đến chùa lễ lạy để cầu xin *mua may bán đắt*, còn đối với chúng ta đã quy y Tam bảo và đã được quý Tăng - Ni hướng dẫn tu tập, thì dứt khoát phải có cái nhìn trong sáng, chân thật và chánh kiến. Đành rằng, là một con người phàm phu thì ai cũng có tham sân si, chấp ngã nhưng với những người đã bước đi trên con đường mà Đức Thế Tôn khai sáng, thì phải biết khắc phục, chuyển hóa những yếu kém để dần dần hoàn thiện một mẫu người đức hạnh thân thương khiến cho bất cứ ai tiếp xúc cũng được thừa hưởng năng lượng an bình và dễ gần gũi.

Cụm từ “*hiền như Bụt*” đã xuất hiện rất sớm trong dòng văn học dân gian Việt Nam. Theo các nhà nghiên cứu sử học thì đều ghi nhận rằng, từ đầu thế kỷ thứ nhất của Tây lịch, người Việt Nam đã gọi *Buddha* là Bụt. Trong kho tàng cao dao tục ngữ hay truyện cổ tích cũng đã sử dụng danh từ Bụt. Điển hình như: *Đi với Bụt mặc áo cà sa, đi với ma mặc áo giấy; Đẹp như Tiên, hiền như Bụt* (tục ngữ), hay những câu chuyện cổ tích như: *Tám Cám, Cây tre trăm đốt, Thằng Bờm...* đều có ông Bụt. Về sau, do chịu ảnh hưởng văn hóa của Trung Hoa nên người Việt Nam gọi *Buddha* là Phật cho đến ngày hôm nay. Chữ Bụt nguyên tiếng Phạn là *Buddha*, người Trung Hoa phiên âm là Phật-đà, gọi tắt là Phật, nghĩa là người đã giác ngộ viên mãn, chấm dứt hoàn toàn tam độc tham sân si và có đầy đủ đức tính đại từ bi và trí tuệ để giáo hóa cho chúng sinh vượt thoát khổ đau đạt được niềm an vui, giải thoát. Khi nói đến Bụt là người ta nghĩ đến lòng từ bi bao la vô tận, còn lớn hơn tình thương mà người mẹ dành cho đứa con yêu quý của mình. Và dĩ nhiên, bất cứ ai, mỗi khi trong tâm hiện hữu đức tính từ bi thì họ sẽ dễ dàng chấp nhận lắng nghe để có thể hiểu sâu tới ngọn ngành!

Lòng từ bi đã được Đức Thế Tôn chỉ dạy cụ thể như sau:

Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. Nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất. Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả sẽ chắc chắn vượt khỏi tử sinh. (*Nhật tụng thiền môn năm 2000*, tr.33)

Quả thực, đức tính từ bi chỉ biểu hiện khi chúng ta sống có chánh niệm. Chánh niệm, nghĩa là bạn rõ biết những gì đang diễn ra ngay nơi đương tại. Thí dụ, khi đang lái xe thì bạn phải rõ biết về thân tâm mình và hoàn cảnh xung quanh đang diễn ra, nếu trong khi chạy xe mà bạn suy nghĩ miên man ở một nơi khác thì sẽ dễ dàng gây ra tai nạn giao thông. Và như thế, đã không thể hiện được lòng từ bi mà trái lại bạn còn tạo thêm khổ đau cho chính bản thân và gây ảnh hưởng xấu đến cho những người chung quanh. Vì vậy, thấp sáng chánh niệm trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc... chính là điều kiện tất yếu để nuôi lớn lòng từ bi và phát huy trí tuệ sáng suốt vốn có nơi mỗi con người.

Thiết nghĩ, chúng ta đã trở về nương tựa Tam bảo và được làm đệ tử của Đức Thế Tôn là phước đức rất lớn, không phải bất cứ ai cũng có được. Bởi vì, có những người do hoàn cảnh cuộc sống chật vật, khó khăn và nơi họ cư trú thì lại cách xa chốn chùa chiền nên chưa đủ duyên lành để quy hướng Tam bảo. Bên cạnh đó, có một số người giàu sang sung

sương, tiền của dư thừa, ăn ngon mặc đẹp nhưng lại thờ ơ không quan tâm việc học đạo. Bởi lẽ, khi chưa gặp đạo lý thâm sâu quý thì có ai dám xả bỏ cung vàng điện ngọc để dành thời gian tu tập như ý chí kiên định và sáng suốt của vua Trần Nhân Tông. Hiện tại, chúng ta đã hội đủ duyên lành gặp được Chánh pháp, do đó ta cần phải quyết tâm đầu tư học hỏi và thực hành theo giáo pháp mà Đức Thế Tôn đã giảng dạy, không nên lãng phí thì giờ vào những câu chuyện đàm tiếu, thị phi vô bổ. Mặt khác, khi tâm ý chưa thực sự an tịnh, vững chãi thì ta nên hạn chế tiếp xúc với các điều kiện có thể gây ảnh hưởng không tốt đến quá trình tu học của mình và điều này mỗi người sẽ tự cảm nhận lấy. Nếu như một ai đó thực hành chánh niệm còn non yếu, mà lại thiếu siêng năng học hỏi và không biết gần gũi với bạn lành để cùng nhau tinh tấn tu tập, thì chắc chắn những thói hư tật xấu khó có thể đoạn trừ.

Chính vì muốn cho chúng ta đoạn tận các tập khí xấu xa, ô nhiễm để trở thành những con người có nhiều an vui hạnh phúc, nên Đức Thế Tôn chỉ dạy rằng:

Thành tựu sáu pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngay trong hiện tại sống với nhiều lạc hi, đối với vị ấy nguyên nhân đã được hình thành để đoạn trừ các lậu hoặc. Thế nào là sáu? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ưa thích pháp, ưa thích tu tập, ưa thích đoạn trừ, ưa thích viễn ly, ưa thích không có sân hận, ưa thích không có hý luận. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngay trong hiện tại sống với nhiều lạc hi, đối với vị ấy, nguyên nhân đã được hình thành để đoạn trừ các lậu hoặc. (*Tăng Chi Bộ III*, tr.243)

Đa phần, chúng ta dễ dàng bằng lòng theo sở thích thói quen mà bản ngã tham sân si đã lập trình sẵn, hơn là soi chiếu hiện thực ấy qua cái nhìn chánh niệm để vượt thoát mọi cám dỗ của ngũ dục. Do đó, với cái tâm *ưa thích pháp, ưa thích tu tập, ưa thích đoạn trừ, ưa thích viễn ly, ưa thích không có sân hận, ưa thích không có hý luận* là chiều hướng tích cực, có công năng dập tắt ngọn lửa phiền não tham dục và đoạn tận hết thảy các pháp bất thiện, thiết lập một nếp sống có nhiều hi lạc thanh thoi ngay trong cuộc đời này.

Là đệ tử của Đức Thế Tôn, chúng ta cần phải tiếp nối theo con đường mà Ngài đã đi, và con đường ấy sẽ giúp cho chúng ta phát huy được sự hiểu biết và lòng thương yêu rộng lớn. Là người Phật tử thì việc tu học phải có sự tiến bộ, tâm tính ngày càng cởi mở và dễ thương hơn. Khi tiếp xúc với bất cứ người nào, ở đâu chúng ta cũng đều thực hành chánh niệm tỉnh thức để có cái nhìn trong sáng và khách quan đối với hiện

thực ấy. Vì khi có chánh niệm soi chiếu thì mọi hành động, nói năng từ con người của mình sẽ được thể hiện ra phong thái điềm đạm, thanh lương và hiền từ như Bụt. Và nhờ vậy, nên khi một ai đó có cơ duyên tiếp xúc chuyện trò với ta dù trong chốc lát, thì họ cũng sẽ cảm nhận được sự an ổn, thân thương và gần gũi!

# Niệm Phật



Niệm Phật là một trong những pháp môn tu tập có công năng chuyển hóa phiền não khổ đau, đem lại niềm an vui giải thoát cho tự thân và cho cả cuộc đời. Tuy nhiên, để đạt được điều này không phải ai cũng có thể thành tựu được một cách dễ dàng như ý, mà đòi hỏi hành giả phải thấu hiểu nội dung của việc niệm Phật và ứng dụng đúng mức mới đem lại kết quả viên mãn.

Niệm Phật, tất nhiên, không chỉ đơn thuần là trì niệm danh hiệu của một vị Phật nào đó, mà còn phải làm cho tính Phật (từ bi và trí tuệ) trong ta có mặt trong đời sống. Nếu một hành giả tu niệm Phật mà thấy lòng mình vẫn còn nhiều buồn giận, đố kỵ, tranh cãi và bất an thì sự hành trì ấy chưa thể hiện đúng nội dung của pháp môn Niệm Phật. Bởi vì, Phật có nghĩa là tỉnh thức, là giác ngộ, không còn tham sân si chi phối, nhiễu hại. Do đó, người niệm Phật cũng phải thiết lập một nếp sống tỉnh thức, biểu hiện cụ thể các đức tính như hiểu biết, thương yêu, cảm thông, tha thứ, giúp đỡ, dễ chịu... có mặt ngay nơi sự sinh hoạt hàng ngày. Người ấy sẽ không khởi tâm oán trách, đổ lỗi hoặc xa lánh ai cả, trái lại họ dễ dàng chấp nhận lắng nghe để thấu hiểu và thương yêu!

Sống tỉnh thức, tức là thân tâm bạn có mặt trọn vẹn với những gì đang xảy ra, không ảo tưởng tới tương lai và cũng không vương kẹt vào quá khứ hay hiện tại. Bởi vì, chữ niệm theo phép chiết tự gồm chữ *tâm* và chữ *kim* có nghĩa là cái *tâm* có mặt hoàn toàn ngay *tại đây và bây giờ* chứ không phải ở một nơi nào khác. Do đó, niệm Phật chính là trở về sống trọn vẹn với chính mình ngay nơi đương tại.

Thói thường, tâm ý của chúng ta hay lăng xăng tìm cầu, nghĩ ngợi miên man về những chuyện quá khứ và mơ tưởng đến tương lai, ít khi chịu dừng lại quan sát thân tâm mình để biết được những ý nghĩ nào tốt đẹp cần nên phát huy, và tư tưởng nào bất thiện cần phải chuyển hóa. Vì khi có ý niệm xấu ác phát sinh, nếu bạn thiếu sự định tĩnh và tâm không sáng suốt, thì đương nhiên sẽ dễ dàng tạo ra lời nói và hành động gây khổ đau cho bản thân và ảnh hưởng không nhỏ đến với những người chung quanh. Chính vì tâm ý có công năng làm chủ, điều phối lời nói và hành động nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

*“Ý dẫn đầu các pháp*

*Ý làm chủ ý tạo*

*Nếu với ý ô nhiễm*

*Nói lên hay hành động*

*Khổ não bước theo sau*

*Như xe chân vật kéo”.*

*(Kinh Pháp Cú, số 1)*

Thật rõ ràng, lời nói và hành động chỉ thực hiện khi có ý thức xen vào lãnh đạo, điều khiển. Nếu với ý nghĩ bất thiện, nhiễm ô thì hệ quả chắc chắn sẽ có mặt ngay sau đó, *như bánh xe lăn theo chân con vật*. Vì vậy, nếu chúng ta muốn cho tâm ý mình trở nên an ổn thanh tịnh; sử dụng được những lời nói thanh tao hòa nhã để tiếp xử với mọi người; tạo nên một nếp sống an vui hạnh phúc thì bạn phải nhận diện, điều phục và làm chủ được tâm ý mình.

Để thực hiện được điều này, trước hết bạn cần phải tìm chọn một pháp môn nào đó thích hợp để tu niệm. Ở đây, niệm Phật là một trong những pháp môn thù thắng, vì diệu mà Đức Thế Tôn đã từng giảng dạy rằng:

Có một pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. (*Tăng Chi Bộ I*, tr.64)

Như đã trình bày ở trên, niệm Phật chính là thân tâm trọn vẹn với thực tại đang là, hay nói cách khác, tâm bạn thường trực tỉnh thức trong mỗi hành động, lời nói và sự suy nghĩ của mình. Vì tâm ý ta thường hay vọng niệm, tạp niệm và thất niệm cho nên mục đích của việc niệm Phật là làm cho tâm trở nên chánh niệm và tỉnh thức. Nếu trong khi bạn trì niệm danh hiệu Đức Phật Thích Ca, Đức Phật Dược Sư hoặc Phật A Di Đà, nhưng tâm ý không có mặt trọn vẹn với câu danh hiệu ấy, thì kể như bạn chưa thực hành đúng pháp môn niệm Phật như lời Thế Tôn đã dạy. Không chỉ đối tượng quán niệm là danh hiệu Đức Phật mà kể cả *niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, niệm Hơi thở ra, Hơi thở vô...* vẫn đòi hỏi tâm bạn hoàn toàn tỉnh thức trọn vẹn với các đối tượng ấy trong đương tại. Tâm ý và đối tượng quán niệm không còn là hai thực tại riêng biệt; trong niệm chỉ có niệm, trong hơi thở chỉ là

hơi thở, không có cái ta đứng ngoài kiểm duyệt, thêm bớt và mong cầu một mục đích nào cả, cho nên Thế Tôn gọi là *nhất hướng, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ và Niết-bàn*. Như vậy, niệm Phật chính là buông cái bản ngã ra để cho tánh biết (Di Đà) biểu hiện, hay nói cách khác khi bản ngã chết đi thì cõi Tịnh độ hiện tiền.

Có không ít người trì niệm danh hiệu Nam-mô A Di Đà Phật và đã đạt được trạng thái *nhất tâm bất loạn*; tạo dựng một nếp sống thanh lương an lạc, có khả năng làm chủ đời mình trong giây phút lâm chung và dễ dàng sinh về cảnh giới an lành tương ứng. Tuy nhiên, do hoàn cảnh cuộc sống phải lo toan, bận rộn trăm công ngàn việc nên đại đa số người vẫn thiếu chuyên cần tu niệm. Thậm chí, có những người hứa hẹn vào một ngày kia sau khi hoàn tất mọi công việc sẽ tinh tấn tu tập cũng chưa muộn. Vì nhận định sai lầm như thế, nên khi gặp phải những chuyện không may xảy ra thì họ không đủ sự bình tĩnh và sáng suốt để chuyển hóa nỗi khổ niềm đau. Thực ra, trong khi tu tập là đã tạo cho mình một nếp sống Thanh lương cao đẹp rồi, nếu bạn hứa hẹn sau này rảnh rang mới bắt đầu tu niệm tức là đã từ chối hạnh phúc mà bạn đang có. Trong khi đó, mạng sống của con người vốn vô thường và ngắn ngủi, còn công việc thì muôn thuở, biết chừng nào chúng ta mới làm xong?

Thực chất, niệm an lạc giải thoát chỉ biểu hiện khi tâm hồn ta thực sự an tịnh và sáng suốt. Nếu dòng tâm ý cứ mãi lao xao, vọng động thì tánh biết chân thật sẽ bị vô minh che lấp, và như thế, dù miệng bạn có lầm bầm trì niệm danh hiệu Đức Phật, nhưng trong thực tế tâm bạn vẫn chưa hiện hữu trọn vẹn từ đầu câu cho đến cuối câu danh hiệu ấy. Trong khi đó, niệm Phật chính là một cái tâm hoàn toàn rỗng lặng trong sáng (vô lượng quang), và tuệ giác thường trực soi chiếu không gián đoạn (vô lượng thọ). Với một người đã chấm dứt tham sân si, sống trọn vẹn với thực tại đang là, thì những việc làm của họ đều đem lợi ích an vui cho tất cả mọi loài chúng sinh không thể nghĩ bàn (vô lượng công đức).

Thực tế cho thấy trong xã hội ngày nay, con người phải đối diện với rất nhiều vấn đề khó khăn phức tạp; từ việc học hành, tìm kiếm công ăn việc làm, chuyện gia đình chồng con, bệnh tật, khủng hoảng kinh tế, vật giá leo thang... khiến cho tâm trí con người trở nên rối ren căng thẳng và dẫn đến triệu chứng stress trầm cảm nặng nề. Mặc dù họ sống ở phố thị có đầy đủ tiện nghi sinh hoạt, vật chất sung mãn nhưng các điều kiện ấy không đủ khả năng để trị liệu và chuyển hóa cơn giận, nỗi buồn, sự bức tắc ở cõi lòng. Nhưng may mắn thay! Trong số đông đó, vẫn có không ít người biết tìm đến cửa Phật để học hỏi đạo lý, tụng kinh niệm Phật, tọa thiền, làm phước... nhờ vậy, nên tâm trí của họ dần dần được khai thông tỏ rạng, tạo dựng một nếp sống lành mạnh an vui.

Thực ra, trong tâm của mỗi người đều có sẵn *Phật tính* và chúng ta tu niệm là làm cho đức tính cao quý ấy được biểu hiện. Và một trong những điều kiện để Phật tính hay tuệ giác hiện hữu chính là thực hành chánh niệm và tỉnh thức trong đời sống sinh hoạt hàng ngày. Bởi vì, việc tu hành không phải chỉ giới hạn trong lúc trì danh niệm Phật, tụng kinh, tọa thiền mà kể cả quán niệm trong khi đi đứng, nằm ngồi, lái xe, bỏ củi, quét nhà, nấu cơm, tắm giặt, chải tóc, soi gương... ta đều phải rõ biết tiến trình vận hành sinh diệt của chúng. Việc quan sát này giúp cho bạn có sự trầm tĩnh và sáng suốt, làm chủ được bản thân mình trong mọi lúc mọi nơi, tạo dựng một đời sống an lạc hạnh phúc, và sự hành trì này chính là công phu niệm Phật đích thực của những người tu học theo đạo giải thoát mà Đức Thế Tôn đã chỉ dạy.

# Nhận diện thân tâm



*Lắng nghe từng hơi thở*

*Nhận diện rõ thân tâm*

*Pháp trong ngoài chẳng lập*

*Tâm an, việc đã làm.*

Quán niệm hoặc nhận diện thân tâm là công việc chính yếu của những người học đạo giải thoát. Thói quen của dòng tâm ý là thường xuyên nghĩ ngợi và suy tính liên tục, ít khi thân-tâm-cảnh hiện hữu trọn vẹn với nhau. Chính vì thân một nơi tâm một ngả cho nên tâm trí không được định tĩnh và sáng suốt, vì thế ta khó có thể hiểu hết về bản chất con người của mình cũng như quá trình đổi thay, thăng trầm của cuộc sống. Vì vậy, quán chiếu thân tâm chính là khai mở sự thấy biết trong sáng, chân thật vốn có nơi mỗi con người, nhờ đó ta thông suốt được mọi lĩnh vực tương giao của cuộc sống nên các ý niệm tiêu cực, bất thiện cũng được chuyển hóa đoạn trừ.

Tuy nhiên, khả năng nhận diện tâm, điều phục tâm và tự tại trước mọi biến cố xảy ra không phải ai ai cũng có thể thực hiện được. Vì thói quen rong ruổi, tìm cầu, tham muốn về năm dục (tiền tài, danh vọng, sắc đẹp, ăn ngon, ngủ nghỉ) của con người đã được huân tập từ nhiều kiếp lâu xa, đến nỗi dù bạn chủ trương không tham muốn bất cứ điều gì, thì cũng khó tránh khỏi thái độ khát vọng mong cầu được nghĩ ngơi an tịnh tâm hồn. Bởi có một số người cho rằng, sống trong cõi đời này toàn là phiền não khổ đau, chẳng có gì khiến cho mình an vui hạnh phúc cả, nên cần phải nỗ lực tu luyện để sớm đạt được sự giác ngộ và giải thoát. Chúng ta vừa nghe qua thì có vẻ hợp lý, nhưng trên thực tế, thái độ chán ngán hiện tại và mong cầu sở đắc ở tương lai chính là tạo thêm phần rối ren trói buộc và cản trở khả năng giác ngộ, giải thoát. Vì ta không thích những gì đang có mặt ở hiện tại chính là tâm **sân**, còn thái độ bám víu cố thủ hoặc ao ước đạt được một điều gì đó ở ngày mai là tâm **tham**. Giải thoát là tâm không bị ràng buộc hoặc vướng mắc vào bất cứ ý niệm nào cả gọi là **vô sở trụ**, trong khi đó tham và sân vẫn còn trần ngự trong tâm thì làm sao ta được tự do và giải thoát? Mặt khác, an vui hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy trong nỗi khổ niềm đau, vì *phiền não tức Bồ-đề* (giác ngộ), nếu ta nỗ lực để loại trừ phiền não thì làm sao có

Bồ-đề? Giác ngộ không phải là cầu toàn, mong đạt được điều như ý, vì càng cầu toàn thì càng thêm đau khổ thất vọng, mà là **cần thấy ra bản chất bất toàn của cuộc sống**.

Trong thực tế, hiếm khi chúng ta thấy ra cả hai mặt của cuộc sống: thành và bại, được và mất, hơn và thua, thiện và ác, đúng và sai... mà chỉ thấy phiền diện theo cảm tính chủ quan. Vì khi mắt nhìn thấy sắc, nếu đó là một người xinh đẹp ta liền khởi niệm ưa thích chiếm hữu, tai nghe âm thanh nhưng với giọng nói cộc lốc, khô khan và thô tháo thì ta cảm thấy khó chịu và muốn tránh né. Thái độ phản ứng này đã che mờ tánh biết trung thực về các pháp, nên sinh ra tâm phân biệt chọn lựa sở hữu cái mình yêu thích hoặc loại bỏ những điều không vừa lòng hợp ý. Và dĩ nhiên, một khi trong tâm còn ngự trị các ý niệm tiêu cực này thì khổ đau vẫn còn đeo đẳng triền miên. Do đó, trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày ta cần phải nhận diện tâm, điều phục tâm và làm chủ được tâm ý mình thì khi ấy ta mới thực sự sống thanh thoi an lạc và đem lại lợi ích cho cuộc đời.

Trong *Kinh Tăng Chi Bộ I*, Đức Thế Tôn có dạy rằng:

*“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm không được điều phục. Tâm không được điều phục, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi lớn/ Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm được điều phục. Tâm được điều phục, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn.”* (phẩm Không điều phục, tr.18)

Tâm không điều phục là tâm đi hoang; tâm tiếc nuối những gì đã xảy ra trong quá khứ và ảo tưởng, mơ mộng tới tương lai hoặc chìm đắm, vướng kẹt vào hiện tại khiến cho ta không được tự do, tự tại. Có nhiều người do không làm chủ được chính mình, và không đủ khả năng để kiểm soát những cảm xúc, nên khi gặp phải sự cố xảy ra ngoài dự tính thì họ dễ dàng bị hoàn cảnh chi phối, sai sử và dĩ nhiên hậu quả của sự mê mờ ấy người trong cuộc sẽ tự cảm nhận lấy.

Điều phục tâm cũng chính là nhận diện rõ quá trình dao động sinh diệt của dòng sông tâm ý. Trạng thái tâm đang diễn ra như thế nào, ta chỉ đơn thuần ghi nhận y như thế đó mà không gia tâm thêm bớt hay nắm giữ bất cứ điều gì. Thí dụ, khi có một nỗi buồn khởi lên, bạn chỉ cần nhận biết trọn vẹn sự hiện hữu của nó *thấy như thực thấy, nghe như thực nghe... biết như thực biết*, mà không cần phải dụng tâm cố ý tiêu diệt hoặc đè nén gì cả thì nỗi buồn, cơn giận tự động tan biến. Nếu bạn

nôn nóng dùng một phương pháp nào đó để khử trừ phiền não, thì vô tình thái độ khẩn trương ấy lại rơi vào cái bẫy vi tế của tham và sân đề rồi cứ mãi luẩn quẩn trong vòng buồn giận khổ đau. Chính vì thấy được điều này nên thiền sư Thiền Lão đã cảnh báo rằng: “*Đầu thương trước đầu, tuyết thương gia sương*” (Trên đầu đội đầu, trên tuyết thêm sương) là vậy.

Chúng ta nói quán niệm về hai lĩnh vực là thân và tâm, nhưng thực ra chỉ cần nhận diện rõ tiến trình sinh diệt của tâm thì đồng thời ta cũng nhận biết về mọi động dụng của thân thể, và ngược lại nếu ta quán chiếu thân thể cho thấu đáo thì sẽ rõ biết về tâm ý mình. Trong *Kinh Niệm Xứ* Đức Thế Tôn dạy rằng:

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm... (*Kinh Trung Bộ I*, tr.134)

Rõ biết việc mình đang làm chính là tâm ý được thắp sáng trong đương tại; mọi động dụng của cơ thể khi đi, đứng, nằm, ngồi, mặc áo, ăn cơm, làm việc... diễn ra như thế nào ta điều nhận biết y như nó đang là (như thị), mà không dùng ý thức xen vào để điều khiển theo ý đồ lập trình của cái ta tham vọng.

Tuy trong *Kinh Niệm Xứ* có triển khai bốn lĩnh vực quán niệm khác nhau là thân, thọ, tâm và pháp nhưng thực ra hành giả chỉ cần quán niệm trọn vẹn về thân thể hoặc cảm thọ thì đồng thời cũng nhận biết rõ về các lĩnh vực còn lại. Bởi vì thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng của tâm ý có mối liên hệ mật thiết với nhau không thể tách rời. Thí dụ, khi có một ai đó la hét ồn ào khiến cho lỗ tai bạn không thể chịu đựng được, thì lúc này tâm ý của bạn cảm thấy khó chịu và trở nên bức tức giận dữ đến đối tượng đã gây ra tiếng ồn. Như vậy, rõ ràng giữa thân, tâm và hoàn cảnh bên ngoài có mối tương quan, tương duyên chặt chẽ với nhau để hình thành nên cuộc sống đầy muôn màu và muôn vẻ.

Hiện nay, có một số trung tâm Phật giáo thuộc các nước như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan... chỉ chủ trương thực hành quán niệm về thân mà không niệm bất cứ điều gì khác. Và kết quả của sự hành trì ấy đem lại nhiều lợi ích thiết thực an lạc cho tự thân và cuộc sống nên thu hút khá đông đảo thiền sinh khắp nơi đến tu tập. Ở Việt Nam cũng có

một vài nơi thực hành pháp môn niệm thân này nhưng chưa thực sự phát triển rộng rãi.

Tuy vậy, dù bạn thực hành bất cứ pháp môn nào đi nữa thì trọng tâm vẫn phải trở về với chính mình và có mặt trọn vẹn trong từng phút giây hiện tại. Khi đi bộ, tập thể dục, ngồi chờ xe buýt, ăn cơm, uống trà... bạn cần phải thường trực nhận diện thân tâm mình, không mê mờ và xao lãng thực tại. Khi tâm được an tĩnh, trong sáng thì trí tuệ phát sinh, lúc bấy giờ cái nhìn của bạn đối với các pháp trở nên bình đẳng và trung thực. Không còn có ý niệm đối kháng hay chọn lựa lấy bỏ, mà là thuận theo chuỗi vận hành sinh diệt của nhân-duyên-quả và sống tự tại vô ngã vị tha giữa cuộc đời này.

# Quán tự tại



Thiền quán hay quán niệm là một trong những nội dung chính yếu và thiết thực của những người tu tập theo đạo giải thoát. Việc thực hành quán chiếu này giúp cho chúng ta thay đổi thái độ nhận thức chủ quan, phiến diện, rập khuôn, phỏng đoán do tích lũy một số kiến thức vay mượn khô cứng. Quán niệm chính là soi chiếu thân tâm mình và hoàn cảnh đang diễn ra ngay nơi sự sống đương tại. Nếu quán chiếu thâm sâu sẽ giúp ta thấy rõ tánh, tướng, thể, dụng của vạn pháp trong chuỗi vận hành tương giao tất yếu, phá vỡ thói quen nhận định sai lầm về một cái ta hiện hữu riêng biệt.

Thực chất, vạn pháp ẩn tàng hay biểu hiện là tùy thuộc vào hành vi tạo tác của mỗi chúng sinh mà hình thành tiến trình nhân-duyên-quả tương ứng. Trong *Bát-nhã Tâm Kinh*, Đức Thế Tôn có dạy về pháp quán chiếu thâm sâu mà một vị hành giả cần phải thông hiểu.

*Bồ-tát quán tự tại, khi quán chiếu thâm sâu Bát-nhã-ba-la-mật tức diệu pháp trí độ, bỗng soi thấy năm uẩn đều không có tự tánh, thực chứng điều ấy xong, Ngài vượt thoát tất cả mọi khổ đau ách nạn... (Nhật tụng thiền môn năm 2000, tr.246)*

Tự tại có nghĩa là tự do, là giải thoát, không chối bỏ loại trừ hay vương mắc sở hữu. Quán là nhìn sâu vào hiện thực, không khởi tâm chọn lựa, nắm bắt, thêm bớt theo ý tưởng chủ quan cá nhân. Quán chiếu cũng không phải ngồi một chỗ lim dim đôi mắt để liên tưởng, vẽ vời cắt xén hiện thực theo ý đồ tham vọng của bản ngã hoặc đợi đến khi gặp phải sự cố xảy ra rồi mới bắt đầu tìm cách thực hiện. Mà quán chiếu chính là buông xuống các ý niệm lăng xăng tìm cầu giúp cho tâm rộng lặng trong sáng. Quán tự tại, thực chất là hiện trạng các pháp đang diễn ra như thế nào ta rõ biết y như thế đó, mà cụ thể là ngay trong khi đi đứng, ăn uống, nói năng, làm việc... đều rõ biết, nhờ quán chiếu sâu sắc nên ta luôn được tự chủ và thanh thoi.

Trong *Kinh Niệm Xứ*, Đức Thế Tôn dạy rằng:

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán

thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. (*Trung Bộ I*, tr.132)

Quán chiếu về thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng của tâm ý với sự nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác không có nghĩa là tạo ra chủ thể và đối tượng tách biệt nhau, mà chỉ đơn thuần rõ biết trọn vẹn trên hiện thực ấy. Quán thân trên thân, nghĩa là trên cơ thể ta nóng lạnh, mềm cứng, hơi thở vào và hơi thở ra, ngắn dài như thế nào thì bạn nhận biết y như thế đó chứ không uốn nắn, điều khiển theo ý tưởng chủ quan của mình. Quán cảm thọ, quán tâm hành và vạn pháp cũng như vậy. Nếu bạn thực sự không bị thói quen phân biệt, thêm bớt và định đoạt theo lập trình của bản ngã thì trí tuệ Ba-la-mật tức thời hiện hữu, soi chiếu toàn bộ tiến trình động dụng tương tác của sắc-thọ-tưởng-hành-thức (năm uẩn) là vô thường, khổ và vô ngã.

Bồ-tát Quán Tự Tại soi thấy năm uẩn đều không, nhờ đó mà được tự do, giải thoát và vượt qua mọi khổ ách. Sắc thân có mặt là do nhiều yếu tố kết hợp lại hình thành, và nó luôn luôn biến chuyển không ngừng. Những cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức cũng vậy, không có tự thể riêng biệt cố định, chúng chỉ nương vào nhau mà hiện khởi. Sự sinh diệt, đổi thay là quy luật tất yếu muôn thuở của cuộc sống, bạn không thể nắm giữ lại cái gì cho riêng mình và cũng không có cái gì tồn tại lâu dài cho bạn nắm bắt. Nếu bạn quán chiếu được như thế thì bóng dáng của phiền não tham sân si không có cơ hội sinh khởi, bạn dễ dàng vượt thoát mọi khổ đau trói buộc, sống an nhiên tự tại giữa cuộc đời, và sự thành đạt này chính là hành trạng tự lợi, lợi tha của một vị Bồ-tát đích thực trong cuộc đời.

Bồ-tát Quán Tự Tại là một cách dịch khác của Bồ-tát Quán Thế Âm. Một trong những ý nghĩa thâm sâu của Đức Quán Thế Âm là thực hành hạnh lắng nghe viên mãn. Trong cái nghe chỉ là lắng nghe, không phản ứng thêm thắt lựa chọn, nhờ vậy Ngài vượt thoát mọi khổ đau ách nạn, tình thương yêu tỏa khắp đến với mọi loài. Chúng ta cũng có thể làm được như thế, nếu ta biết sống có chánh niệm tỉnh thức trong mỗi giây phút, vì điều kiện để thành tựu một vị Bồ-tát thì phải có chất liệu của niệm, định và tuệ.

Quán Thế Âm là lắng nghe âm thanh của thế gian, thấy biết rõ ràng về mọi động dụng đầy khởi từ thân tâm và hiện cảnh đương tại. Khi tâm ta dừng lại không vướng kẹt vào đâu thì tự động bạn sẽ nghe rõ những

tiếng thì thầm, lao xao xảy ra trong tự tâm mình. Âm thanh vọng động ấy chính là những chúng sinh đang bị giam hãm trong vùng tối tăm khổ não, chỉ có Quán Thế Âm (chánh niệm tỉnh giác) mới có thể thấu hiểu và cứu độ chúng sinh (vọng tưởng) từ chốn mê lầm trở về bến giác ai vui! Đây là vấn đề trọng yếu, người học đạo cần phải thực nghiệm và thường trực quán chiếu để thấy ra được tự tính màu nhiệm này. Và nếu ta thường quán niệm được như thế, thì đến khi nghe một ai đó nói ra, dù câu nói ấy chứa đựng sự trách móc, bực bội hoặc khen ngợi, ca tụng thì với năng lượng chánh niệm hùng hậu sẽ giúp ta giữ được thái độ trầm tĩnh và sáng suốt để lắng nghe trọn vẹn những điều người kia nói.

Nếu bạn nôn nóng, thiếu sự định tĩnh và thiếu lòng kham nhẫn thì không thể nào lắng nghe hết những tâm tư uẩn khúc của người muốn nói. Người trầm tĩnh sáng suốt thì biết quan sát khách quan mọi sự vật theo bản chất tự nhiên, sẽ không vội vàng phản ứng một cách vô thức, vì họ biết rằng bất cứ điều gì xảy ra đều có nguyên nhân và điều kiện của nó theo qui trình vận hành tự nhiên của nhân quả.

Ngay cả khi bạn cố gắng nỗ lực tu hành với tham vọng loại bỏ phiền não khổ đau để sớm đạt đến lý tưởng an lạc giải thoát, cũng chứng tỏ rằng bạn thiếu kiên nhẫn trong quá trình quán chiếu khách quan để thấy ra bản chất thực của chúng. Do đó, Quán Tự Tại là trở về trọn vẹn với chính mình để khám phá cái thực tại đang là chứ không phải mong cầu sở đắc ở tương lai.

Thiết nghĩ, sống trên đời này, ai ai cũng mong muốn có được hạnh phúc an vui, nhưng tiếc thay đa phần con người thường hay bị dính mắc vào lời nói êm dịu, ngọt ngào và ngược lại khó chịu, chán ghét khi nghe ai đó nói những lời chua chát, nặng nề. Thái độ tiếp nhận chọn lựa như thế sẽ không mấy đem lại hạnh phúc an vui cho tự thân và cho cả người đang nói. Đành rằng, tiếp chuyện với những người biết sử dụng ngôn từ hòa ái, thân thương là cơ hội quý giá để cho mình học hỏi tiến bộ thêm hơn, nhưng nếu ta chỉ ưa thích và dừng lại ở phạm vi ấy, thì khổ đau sẽ nhiều hơn hạnh phúc. Bởi, hiếm người có thể sử dụng được hoàn toàn những lời nói ái ngữ chân thật với nhau, vì khi họ chưa giác ngộ giải thoát thì không thể nào tránh khỏi những vụng về, sơ suất trong mối quan hệ giao tiếp, đó là lẽ đương nhiên! Chính bản thân ta đôi khi thiếu chánh niệm tỉnh thức cũng dễ phạm phải những hành xử thô tháo, cục cằn với bạn bè lối xóm. Vì vậy cho nên, việc quán niệm lắng nghe là chất liệu tất yếu để xây đắp hạnh phúc gia đình và cộng đồng xã hội.

Để khả năng lắng nghe có hiệu quả, truyền thông tốt với mọi người chung quanh, đòi hỏi bạn cần phải sống trong chánh niệm tỉnh thức, hay nói cách khác là khi bạn làm bất cứ việc gì đều phải có ý, có tư theo

như lời mẹ dạy, tức là tâm bạn thường định tĩnh và sáng suốt trong mọi lúc mọi nơi. Nếu tâm trí trong suốt như một tấm gương thì sẽ tự động soi chiếu được mọi vấn đề diễn ra trong đời sống một cách trung thực, khách quan và chính xác. Lúc bấy giờ, dù bất cứ nơi đâu bạn cũng vẫn thông dong và tự tại, làm tất cả mọi công việc nhưng tâm chẳng bám trụ dính mắc, như đôi bàn tay khéo léo không nắm giữ lại cái gì sau khi đã hoàn thành xong công việc. Đây cũng chính là sự tự do tự tại, hoàn toàn giải thoát của Bồ-tát Quán Tự Tại khi sống và an trú trong tuệ giác tánh Không.

# Sống tử tế với nhau



Mọi thứ hiện hữu trên cuộc đời này đều luôn luôn thay hình đổi dạng; từ hoàn cảnh sống cho đến thân tâm của chúng ta sinh diệt và biến đổi trong từng giây từng phút. Chính sự đổi thay này đã khiến cho những ai chưa có cơ hội tỏ bày lòng biết ơn của mình đối với ân nhân và chưa kịp sống tử tế với nhau thì sẽ cru mang niềm tiếc thương, sầu muộn khi biết được người thân yêu đã vắng bóng, xa lìa! Để không tạo ra sự hối tiếc, hụt hẫng về sau, ta cần phải sống cho tử tế và hết lòng quý mến nhau trong thời điểm hiện tại, không nên chờ đợi, hứa hẹn sẽ làm điều gì đó ở tương lai.

Sống tử tế là một trong những đức tính cao quý và cần thiết, nhằm giúp cho các mối quan hệ xóm giềng, thân hữu được dễ dàng hiểu và thương kính nhau nhiều hơn. Sống tử tế chính là thái độ ứng xử bằng cái tâm trung thực, thủy chung *“trước sau như một”*, đồng thời lối sống này là yếu tố then chốt để tạo ra niềm tin vững chắc giữa các mối quan hệ kinh tế đa phương. Vì sự trong sáng và chân thật của mỗi cá nhân là góp phần xây dựng nên một doanh nghiệp có uy tín, có chất lượng, thể hiện nếp sống văn minh tiến bộ và dĩ nhiên sẽ được mọi người tín nhiệm, hưởng ứng cũng như quan tâm hỗ trợ.

Đối với tình cảm bạn bè đôi lứa cũng vậy, nếu chàng thanh niên có đức tính thủy chung, chân thật và trong sáng thì chắc chắn người con gái sẽ đem lòng quý mến và hết mực thương yêu! Ngược lại, nếu một ai đó sống hờ hững, xao lãng và không thật lòng với nhau, *nói một đằng làm một nẻo* thì sớm muộn gì cũng bị mọi người phát hiện ra, và như vậy sẽ không ai dám tin tưởng để hợp tác quan hệ. Do đó, sống cho tử tế với nhau chính là điều kiện căn bản để mọi người đặt trọn niềm tin và giao hảo thân thiện đối với mình.

Thực tế cho thấy, xã hội ngày nay đời sống vật chất lên cao, sung túc nhưng ngược lại nhân cách đạo đức của con người thì bị suy thoái trầm trọng! Có không ít người vướng vào các tệ nạn lừa đảo, ma túy, trộm cướp... báo chí đăng tải mỗi ngày đến mức báo động, thậm chí họ còn len lỏi vào trong chôn chùa chiền để mưu mô, lừa gạt. Từ thực trạng tiêu cực này đã khiến cho con người khó tin tưởng lẫn nhau và luôn luôn tạo ra sự phòng hộ, dằn đo, suy tính kỹ lưỡng trong mọi quan hệ giao thiệp. Vậy thì những tệ nạn này do đâu mà có? Và nếu trong tâm mỗi người

còn hiện hữu các yếu tố tiêu cực này, thì thử hỏi chúng ta có thể tự do hạnh phúc được hay không? Chắc chắn rằng, khi các tệ nạn này có mặt thì con người sẽ phải đối diện với nhiều cay đắng khổ đau, cho nên không một ai đại khờ mong muốn những điều tệ hại này xảy ra cả.

Thực chất, nếu chúng ta biết bình tâm để suy nghiệm cho thấu đáo thì sẽ thấy rõ nguyên nhân chính yếu là do con người thiếu sự sáng suốt và không làm chủ được tâm ý nên mới trở thành lối sống bê tha, yếu kém gây ảnh hưởng xấu đến cho gia đình và cho cộng đồng xã hội. Tâm ý của con người được ví như con Khỉ chuyển cành, như con Ngựa chạy hoang không tuân thủ theo người điều khiển cho nên cần phải có một sợi dây cương để buộc chúng lại. Cũng vậy, nếu như ta không biết cách chuyển hóa và điều phục tâm ý của mình thì toàn bộ hành động, lời nói thể hiện trong đời sống hàng ngày sẽ dễ dàng tạo ra các tội lỗi xấu xa đáng tiếc. Chính vì lẽ đó cho nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

*“Ý dẫn đầu các pháp*

*Ý làm chủ ý tạo*

*Nếu với ý ô nhiễm*

*Nói lên hay hành động*

*Khổ não bước theo sau*

*Như xe chân vật kéo.*

*Ý dẫn đầu các pháp*

*Ý làm chủ, ý tạo*

*Nếu với ý thanh tịnh*

*Nói lên hay hành động*

*An lạc bước theo sau*

*Như bóng, không rời hình”.*

*(Kinh Pháp Cú, câu 1, 2)*

Thật rõ ràng, lời nói và hành động chỉ là công cụ để cho tâm ý vẽ vời điều khiển. Nếu với ý nghĩ bất thiện, nhiễm ô thì hệ quả chắc chắn sẽ có mặt ngay sau đó, *như bánh xe lăn theo chân con vật*. Ngược lại, khi tâm ý sáng suốt, trong lành thì niềm an lạc giải thoát tức thời hiện hữu *như bóng không rời hình*. Bởi thế cho nên, **nhận diện tâm, điều phục tâm** là điều kiện tất yếu để khai mở tuệ giác vốn có trong mỗi chúng ta, và cuộc đời này có an vui hạnh phúc hay không là tùy thuộc sự hiểu biết của mỗi con người.

Nếu bạn có cái nhìn khách quan, trong sáng và biết tùy thuận theo chuỗi vận hành của nhân-duyên- quả thì tâm hồn sẽ được an ổn tự tại. Bởi mọi thứ đã vận hành đúng cả rồi, chỉ tại ta muốn làm theo ý mình nên mới có đau khổ, việc cần làm chính là cái tâm của bạn luôn luôn định tĩnh và sáng suốt. Vì tâm đã được an tĩnh trong sáng thì khi tiếp xúc với bất cứ hạng người nào bạn cũng dễ dàng nhận biết được tính cách và lối sống của họ để từ đó sự cảm thông, lòng thương yêu có mặt. Bên cạnh đó, phong thái ung dung và tự tại của bạn cũng có khả năng đánh tan dòng tâm ý phòng thủ và nghi ngờ ở nơi họ, tạo ra mối quan hệ thâm tình gần gũi. Thế nên, chúng ta sống có hạnh phúc hay không, xã hội này có được đổi thay tốt đẹp hay không là tùy thuộc vào cái nhìn sâu sắc và thái độ hành xử nhẹ nhàng tử tế chính nơi mỗi người.

Tuổi thọ của loài người chỉ tồn tại trong vòng mấy mươi năm và mạng sống cũng rất mong manh giả tạm, không ai biết chắc rằng mình sẽ sống được bao lâu trên cõi đời này. Ấy vậy, mà chúng ta cứ mãi đề phòng, lo âu và nghi kị, không chịu đem cái tâm chân thật ra để ứng xử với nhau, sống tốt đẹp với nhau thì thật là uổng phí biết bao nhiêu! Có lẽ chính vì trải nghiệm được điều này cho nên nhạc sĩ Trịnh Công Sơn mới nhắn gửi rằng: *“Sống trong đời sống cần có một tấm lòng, để làm gì em biết không?”* (Để gió cuốn đi), và *“cuộc đời đó có bao lâu mà hững hờ”* (Mưa hồng). Còn thi sĩ Tôn Nữ Hỷ Khương thì nói rằng: *“Lợi danh như bóng mây chìm nổi, chỉ có tình thương để lại đời”* (Còn gặp nhau).

Có những gia đình tuy của cải dư thừa, vật chất sung mãn nhưng ngược lại tình nghĩa cha con, chồng vợ thì nhạt nhẽo khô khan và trong lòng của họ luôn mang nặng nỗi niềm khôn khổ, bất an! Bởi họ quá coi trọng về tiền tài và danh vọng nên không có đủ thì giờ ngồi lại bên nhau để lắng nghe, để hiểu và để sống trọn vẹn với người thân yêu. Trong khi đó, danh lợi có tính cách hư ảo *như bóng mây chìm nổi*, chỉ có cái để lại cho cuộc đời này đó là *tình thương*. Vì khi xác thân này trở về với cát bụi thì ta không thể đem theo thứ gì cả, mà cái duy nhất đi theo với ta đó là **ngiệp**. Nếu hiện tại ta sống cho tử tế với nhau thì hệ quả về sau được tái sinh vào cảnh giới an lành tương ứng, còn ngược lại sẽ bị nghiệp dẫn dắt vào những nơi tối tăm đọa lạc và khổ não triền miên.

Thiết nghĩ, nếu chúng ta trải hết tấm lòng ra để sống thì bất cứ ở nơi đâu, tiếp xúc với ai ta cũng được mọi người trân trọng, tin cậy và quý mến! Và nếu, ta thiết lập được một lối sống tốt đẹp như thế thì mới có thể an hưởng được hạnh phúc một cách trọn vẹn cho đời sống hôm nay và mãi mãi về sau.

Để thực hiện được điều này đòi hỏi bạn phải thường trực trở về với

chính mình, tiếp xúc trọn vẹn với những gì đang diễn ra. Đơn cử, khi nâng tách trà lên uống thì bạn phải cảm nhận được hương vị thơm ngon của mỗi ngụm trà, đồng thời phải rõ biết tâm trạng phản ứng của bạn như thế nào trong khoảnh khắc ấy. Nhờ vào thái độ trầm tĩnh và quán chiếu này sẽ giúp bạn khai mở sự thấy biết sâu sắc về bản chất thật của sự sống. Nếu trong khi uống trà, ăn bánh hoặc chia sẻ với một ai đó mà bạn có vẻ lơ là không để tâm ý vào câu chuyện đang nói, thì khả năng hiểu biết về nhau cũng như sự thân thiết sẽ bị giới hạn. Vì thế, thường trực quán niệm thân tâm và tỉnh thức trọn vẹn trong mỗi giây phút hiện tại chính là điều kiện tất yếu để thiết lập một nếp sống an vui hạnh phúc, góp phần xây dựng xã hội văn minh phồn thịnh, đồng thời phát huy khả năng hiểu biết và lòng thương yêu vô hạn vốn có trong mỗi con người.

# Tùy thuận vô thường



Vạn vật hiện hữu trên cõi đời này luôn luôn chuyển đổi từ hình dạng này sang hình dạng khác, bao gồm cả tâm - sinh lý mà mỗi con người đều có thể tự mình thấy ra sự thật ấy. Quá trình đổi thay đó gọi là vô thường, nghĩa là không có cái gì thực sự thường còn mãi mãi, mà mọi thứ chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn ngủi và rồi tiếp diễn thay hình đổi dạng. Do đó, Đức Thế Tôn dạy rằng: “*Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng*” (Cái gì có hình tướng đều là hư ảo, tạm bợ) (*Kinh Kim Cang*). Tướng ở đây không chỉ đơn thuần là tướng trạng bên ngoài mà còn mang bóng dáng của dòng tâm ý dao động, phóng dật trong mỗi chúng ta. Quả thật, vì sự sống luôn luôn đổi thay không đứng yên lại một chỗ nên con người mới có thể lớn khôn, trưởng thành và tạo dựng sự nghiệp cơ đồ. Tuy nhiên, sự đổi thay đó đem lại khổ đau hay hạnh phúc là tùy thuộc vào thái độ sống của mỗi người ở thời điểm hiện tại. Nếu bạn biết sống thuận theo quy luật vận hành tất yếu của thiên nhiên mà không phản kháng hoặc quy ước, định đoạt theo nhận thức chủ quan của mình, thì dù mọi thứ đổi thay như thế nào đi nữa, vẫn là vẻ đẹp tuyệt vời cho bạn!

Vô thường là một thực tại sinh động và mới mẻ như dòng sông đem ngày trôi chảy mà không ước hẹn hoặc dừng lại bất cứ ở nơi đâu. Vạn vật nương tựa vào nhau để làm nên sự sống, nhưng lại không có cái ta quy ước ràng buộc hay tách biệt riêng lẻ. Tuy chúng biến đổi muôn hình vạn trạng khác nhau nhưng vẫn thông dong và tùy thuận để thích ứng với mọi hoàn cảnh, điều kiện đang có mà không quy định *phải là* hoặc *sẽ là* để cung ứng thỏa mãn cho cái ta riêng biệt.

Đời sống của con người quả là tiến trình đổi thay bất tận; thân thể ta từ khi mới sinh ra trọng lượng chỉ được vài ba cân thôi, và cứ thế năm tháng trôi qua thân thể ngày càng cao lớn và trọng lượng tăng dần đến mấy mươi cân. Nhận thức ta cũng vậy, lúc tuổi còn trẻ thì suy nghĩ hơi hợt nông cạn, đến khi khôn lớn ta được tiếp xúc với mọi người và học ra nhiều điều từ cuộc sống nên khả năng hiểu biết cũng được thêm phần sâu sắc. Hoàn cảnh xã hội cũng thay đổi không khác; trước đó là một vùng đất hoang sơ, trống trải nhưng nay lại trở thành khu dân cư đông đúc, nhiều công trình được xây dựng đồ sộ, nguy nga... Hoặc ngược lại, trước đây ở nơi đó là một thành phố xinh đẹp nhưng nay đã biến thành bãi rác khổng lồ bởi nạn động đất, sóng thần gây ra. Như vậy, thân tâm

và hoàn cảnh đều chuyển đổi theo thời gian, không có cái gì thực sự tồn tại lâu dài. Chính vì lẽ đó cho nên trong *Kinh Bát Đại Nhân Giác* Đức Thế Tôn dạy rằng:

*“Điều thứ nhất là giác ngộ rằng cuộc đời là vô thường, mọi thứ trên thế gian này đều thay đổi, những cấu tạo của bốn đại đều trống rỗng và có tác dụng gây đau khổ, con người do tập hợp của năm ấm mà có, lại không có thực ngã, sinh diệt thay đổi không ngừng, hư nguy và không có chủ quyền...”* (Nhật tụng thiền môn năm 2000, Thiền sư Nhật Hạnh, tr.89-90)

Con người do bốn đại là đất, nước, lửa, gió kết hợp lại mà hình thành và có đầy đủ năm yếu tố là sắc thân, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức. Khi hết điều kiện nhân duyên thì con người sẽ chuyển sang một hình dạng khác. Ngày hôm nay đời sống có tốt đẹp hoặc ngày mai có tươi sáng hay không là đều tùy thuộc vào thái độ ứng xử của bạn trong thời điểm hiện tại. Nếu hàng ngày bạn tiếp xúc và học hỏi với các bậc hiền nhân đức độ thì nhận thức của bạn sẽ được thay đổi theo chiều hướng tích cực tươi sáng, ngược lại bạn thường tiếp cận với môi trường thiếu lành mạnh thì hạt giống bất thiện tiêu cực trong bạn sẽ có cơ hội nảy mầm và sinh trưởng. Vì thế, ngay trong hiện tại bạn cần phải biết thường trực quán chiếu về tính chất vô thường hư ảo của các pháp một cách sâu sắc, để thấy rõ hành tung diễn biến của *cái ta* và *sở hữu của ta*. Khi tâm hồn trong sáng và thấy rõ các pháp thì cái ta tham ái chấp thủ không có cơ hội để bám víu và hình thành sở hữu.

Căn bệnh của con người là thường ưa thích mọi việc xảy ra thuận theo ý mình mong muốn, cho nên khi sở hữu được một cái gì đó thì vui mừng hơn hờ, đến lúc thiếu vắng mất mát thì lại buồn phiền khổ đau. Và như thế, hạnh phúc chỉ hiện hữu trong một thời gian ngắn ngủi ít ỏi. Chính vì cái nhìn hạn hẹp như vậy cho nên ta không có cơ hội để tiếp xúc với những vẻ đẹp kỳ diệu của thiên nhiên, đất trời. Nhiều quốc gia, mỗi năm có bốn mùa xuân, hạ, thu, đông. Và mùa nào cũng có vẻ đẹp và giá trị như nhau, tuy nhiên do cách nhìn của mỗi người sai khác nên họ cho rằng mùa này tốt đẹp hơn còn mùa kia thì tệ hại. Thực chất, nếu tâm tư bạn mang đầy dằn vặt lo âu thì bạn không thể nào tiếp xúc được với vẻ đẹp toàn diện của các pháp. Cho nên thi hào Nguyễn Du mới nói rằng: *“Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu, người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”*. Hoàn cảnh xưa nay vẫn diệt sinh - đến rồi đi, thời tiết thì có khi nắng khi mưa. Trời nắng có cái hay của nắng, còn trời mưa cũng có vẻ đẹp riêng của mưa. Nắng hay mưa đều là chất liệu quý giá để làm nên sự sống này, nếu thiếu vắng một trong hai thứ đó thì con người, cỏ cây, đất

đá, chim muông và cầm thú không thể tồn tại. Vì vậy, sầu khổ là do tâm ý ta dao động, phân biệt về vời hiện thực theo nhận thức chủ quan cá nhân cho nên cái đẹp tự nhiên của các pháp bị che lấp và vắng bóng.

Thực ra, phiền não khổ đau chỉ xuất hiện khi ta ước muốn chiếm hữu, nắm giữ các đối tượng ưa thích hoặc loại trừ những gì mình không mong muốn. Các pháp diễn ra trong đời sống này luôn vận hành đúng với nhân quả tương ứng mà mỗi người tự tạo ra. Pháp vốn bình đẳng và tự do không ràng buộc hay bám trụ vào đâu cả, nhưng ngược lại con người thì đưa ra quy trình, khuôn mẫu để chọn lựa, nắm bắt. Trong khi đó, pháp luôn luôn biến đổi không ngừng làm sao ta có thể nắm giữ lại được cái gì? Cùng với ý nghĩa này, Đức Thế Tôn hỏi Rahula rằng:

\_\_ - Nay Rahula, ông nghĩ thế nào? Con mắt là thường hay vô thường?

\_\_

\_\_ - Bạch Thế Tôn, là vô thường.\_\_

\_\_ - Cái gì vô thường là khổ hay lạc?\_\_

\_\_ - Bạch Thế Tôn, là khổ.\_\_

\_\_ - Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chăng khi quán cái ấy: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”?

\_\_

\_\_ - Thừa không vậy, bạch Thế Tôn.\_\_

(*Kinh Trung Bộ III*, tr.624)

Thật rõ ràng, vô thường đưa đến khổ đau chỉ vì ta vướng kẹt vào *cái tôi và sở hữu của tôi*. Mỗi khi cái thấy không được trong sáng (vô minh) thì bạn sẽ không thể sống tùy thuận vô thường mà chỉ muốn chọn lựa, nắm giữ những gì tốt đẹp và mong nó thường còn mãi mãi nên hệ quả là dẫn đến bất toại khổ đau. Trong khi đó, vô thường là diễn biến của pháp không như mình *cho là*, quy định *phải là* hay mong ước *sẽ là*. Vì vậy vô thường làm cho cái ta ảo tưởng *không thể nào toại nguyện* nên ta thấy khổ. Khổ là do lăng xăng tạo tác nên không thấy được vô thường. Nếu không có cái ta ảo tưởng *luôn cho là, quy định phải là hay mong ước sẽ là* thì vô thường là bản chất tự nhiên của pháp không đem đến đau khổ. Nhận thức được sự thật này thì *cái ta tà kiến tham ái chấp dút - đoạn tận tham sân si là Niết-bàn* - nên thấy pháp như nó đang là chứ hoàn toàn không có bản ngã.

Vì vậy sống tùy thuận theo vô thường chính là buông xuống cái ta tham ái chấp thủ, để cho tâm hồn rộng lặng trong sáng và tự do. Việc gì tới thì bạn căn cứ vào hiện thực ấy để giải quyết, khi xong rồi thì buông

ra. Mỗi khi tâm hồn thực sự rảnh rang bình lặng, bạn sẽ tiếp xúc được với sự sống mới mẻ đích thực, và lúc bấy giờ bạn không còn có ý niệm chọn lựa cái này hoặc loại bỏ cái kia. Vì cả hai khuynh hướng ấy đều do cái ta ảo tưởng bày vẽ ra và càng không thể thành lập vì sự sống vốn không ngừng biến chuyển. Thấu rõ được điều này, bạn hoàn toàn tự do tự tại sống tùy duyên thuận theo sự đổi thay của các pháp mà không kháng cự, tránh né hoặc khổ não bởi vô thường.

# Gia tài để lại



Trong cuộc sống có không ít gia đình tiền của dư thừa, ăn ngon mặc đẹp, vật trang sức quý giá sang trọng... Tuy nhiên, không phải vì thế mà họ an vui hạnh phúc, con cái ngoan hiền đạo đức. Bởi lẽ, nếu trình độ hiểu biết của ông chồng, bà vợ chưa thực sự sâu rộng và hay cãi vã lẫn nhau, thì năng lượng tiêu cực ấy tự động gieo vào trong tâm thức của con trẻ và dĩ nhiên gây ảnh hưởng xấu lên đời sống của chúng. Ngược lại, nếu cha mẹ biết tạo dựng nếp sống chuẩn mực đạo đức, sự hiểu biết và lòng thương yêu rộng lớn thì đương nhiên con cái sẽ được thừa hưởng “tiếng thơm”, và tiếp nối những cái hay cái đẹp từ cha mẹ, để vững bước đi vào đời! Vì thế, gia tài trao truyền lại cho con không hẳn là của cải vật chất, mà đòi hỏi người cha, người mẹ cần phải có một cái tâm sáng suốt và trong lành mới thực sự thương yêu con đúng nghĩa.

Thực tế cho thấy, có nhiều cặp vợ chồng chỉ biết mãi mê lo làm giàu, ít khi quan tâm đến việc học hành cũng như các thể loại sinh hoạt của con trẻ. Họ cho rằng, có tiền là có tất cả - chỉ cần làm ra thật nhiều tiền thì sẽ giải quyết được mọi vấn đề của cuộc sống, cho nên việc dạy dỗ con cái hầu như họ phó thác cho các thầy cô giáo ở học đường. Với nhận thức lệch lạc như thế, khiến con trẻ mất đi nền tảng đạo đức căn bản từ gia đình cha mẹ, nên dễ dàng dẫn đến tình trạng học sinh ham chơi hư hỏng, tạo ra gánh nặng cho nhà trường và cho xã hội.

Trong thực tế, muốn trở thành một con người thông minh tài trí, đem lại lợi ích cho quốc gia xã hội, thì cha mẹ chính là nhân tố quan trọng bậc nhất trong sự nghiệp trồng người! Hiện nay, mô hình giáo dục sớm theo “Phương án 0 tuổi” đã được đông đảo quần chúng quan tâm và dành nhiều thì giờ để nghiên cứu ứng dụng. Giáo sư Feng De Quan (Phùng Đức Toàn - người sáng lập phương án 0 tuổi) khẳng định rằng: “Giai đoạn từ 0 đến 6 tuổi là thời kỳ quan trọng bậc nhất để kích hoạt não bộ giúp cho trẻ sớm phát triển trí thông minh”. Như vậy, giáo dục không hẳn là chờ sau khi sinh ra hoặc đợi cho trẻ lớn lên mà ngay từ khi còn nằm trong bụng mẹ. Nhiều thập niên trở lại đây người dân Do Thái, Hoa Kỳ, Trung Hoa và các nhà khoa học trên thế giới đã nghiên cứu thực nghiệm phương pháp giáo dục sớm gọi là “thai giáo” (giáo dục con từ khi mang thai). Và kết quả các cuộc thử nghiệm cho thấy, hầu hết các em bé sau khi ra đời đều được thông minh học giỏi. Hiện nay, có nhiều trường phái đã đem phương pháp giáo dục sớm vào Việt Nam như:

Montessori, Glenn Doman, Shichida... mà trong đó, bà Lại Thị Hải Lý là người đầu tiên đã sáng lập ra Viện Nghiên cứu giáo dục sớm VSK (Vietnam Super Kids) tại thủ đô Hà Nội, bà đã tổ chức nhiều cuộc hội thảo chuyên sâu về giáo dục sớm, nhằm giúp cho các thai phụ có kiến thức đúng đắn hơn trong việc nuôi dạy con trẻ.

Thực ra, “thai giáo” là giáo dục chính bản thân của người cha, người mẹ chứ không phải ai khác. Vì, nếu vợ chồng thiếu khả năng hiểu biết và ứng xử với nhau bằng những lời nói không mấy dễ thương ái ngữ thì tác hại đến thai nhi. Vì lẽ đó, cha mẹ và những người thân trong gia đình phải có một lối sống an vui hạnh phúc, mới đúng là hành động cụ thể thiết thực trong việc giáo dục sớm. Hay nói cách khác, muốn giúp cho con trẻ thông minh đạo đức thì đòi hỏi người tham gia giáo dục phải có cái tâm định tĩnh và sáng suốt. Bởi vì, nhờ có tâm hồn trong sáng an tịnh nên ta mới thấu hiểu được mối liên hệ tương quan mật thiết giữa bản thân ta và cuộc đời, giữa cha mẹ đối với con cái... vì mọi thứ có mặt trên cuộc đời này đều phải nương tựa vào nhau, không có cái gì hiện hữu riêng biệt. Cha mẹ hạnh phúc thì con cái được thừa hưởng, và ngược lại cha mẹ phiền não bất an thì con cái cũng chịu ảnh hưởng không kém. Do đó, khi người vợ đang mang thai thì ông chồng phải ân cần thương yêu chăm sóc, anh chị em hay ông bà nội phải đối xử tốt đẹp với nàng dâu, vì nhờ vào năng lượng hòa hợp an lành ấy mà khi đứa bé chào đời nó sẽ được thông minh vượt trội.

Thiết nghĩ, các bậc làm cha, làm mẹ cần phải ý thức được rằng, mỗi cử chỉ hành động và lời nói của mình đều là bài học thiết thực căn bản để định hướng cho con trẻ vững bước vào đời. Bởi tâm hồn của em bé chẳng khác gì một trang giấy trắng, và cha mẹ là ngòi bút để viết lên những nét chữ đầu đời! Có nhiều người hiểu sai lầm câu nói: “cha mẹ sinh con, trời sinh tính”, nghĩa là thân thể đứa bé do cha mẹ sinh ra còn tính tình thì do trời sinh. Thực ra, trời ở đây là cuộc đời, là nhân quần xã hội chứ không phải chỉ cho một đối tượng riêng lẻ. Theo đạo Phật, để hình thành tính cách của một con người như ngày hôm nay là do nghiệp lực mà mỗi người đã tự tạo ra từ trong quá khứ, phần còn lại là tùy thuộc vào cha mẹ và những người chung quanh biết cách định hướng cho con trẻ, chứ không thể đổ lỗi do ông trời định đoạt.

Thực chất, mọi thứ hiện hữu trên cõi đời này đều luôn luôn thay hình đổi dạng, không có cái gì bất di bất dịch cả, nhận thức của mỗi con người có thể tốt hơn hoặc xấu hơn là tùy thuộc vào cách sống của người ấy ở thời điểm hiện tại. Nếu một ai đó, dù có thông minh tài trí đến mấy chẳng nữa, nhưng họ tỏ vẻ ỷ lại và thiếu khả năng lắng nghe, thiếu sự trầm tĩnh sáng suốt để suy nghiệm về những lời chia sẻ của người khác,

thì sự hiểu biết ấy chỉ dừng lại trong phạm vi kiến thức vay mượn khô cứng, và dễ dàng bị rập khuôn theo một mẫu lý tưởng nhất định nào đó. Muốn thoát ra khỏi khuôn khổ hạn hẹp để thấy rõ nguyên lý vận hành tương giao của cuộc sống, bạn cần phải biết buông bỏ thái độ bám víu chấp thủ và buông luôn cái đang buông, thì mặt trời trí tuệ tức thời hiện hữu. Khi cái thấy của bạn không còn lệ thuộc bởi thời gian và không gian, thì sẽ trở nên bén nhạy, uyển chuyển để thích ứng với mọi hoàn cảnh thực tế. Vì vậy, ở phương diện bồi đắp trí thức chưa phải là chìa khóa mở ra cánh cửa an vui giải thoát, mà bạn cần phải tiến thêm bước nữa là quán chiếu tu tập để phát khởi trí tuệ, bởi chỉ có trí tuệ mới đoạn tận phiền não tham sân si.

Chính vì khai mở trí tuệ là việc quan trọng bậc nhất của đời người, nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

Này các Tỷ-kheo, ví như trong loài bàng sanh, sư tử, vua các loài thú được xem là tối thượng, tức là về sức mạnh, tốc lực và dũng mãnh. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, trong các pháp thuộc phần giác ngộ, tuệ căn được xem là tối thượng, tức là về giác ngộ. (*Kinh Tương Ưng Bộ V*)

Giáo pháp mà Đức Thế Tôn giảng dạy được thu tóm thành ba môn học chính yếu, đó là giới học, định học và tuệ học. Trong ba môn học này thì tuệ giác được xem là hoa trái do giới và định mang lại, nên thuộc về phần tối thượng trong các pháp. *Cũng giống như trong loài bàng sanh, sư tử, vua các loài thú được xem là tối thượng.* Thật rõ ràng, nhờ có trí tuệ nên ta mới biết cách để thương yêu và nhờ thương yêu đúng nên niềm an vui hạnh phúc có mặt. Do đó, trong đạo Phật có câu “duy tuệ thị nghiệp” nghĩa là sự nghiệp cao cả nhất của người học đạo chính là trí tuệ, vì chỉ khi nào hành giả đạt được trí tuệ giác ngộ mới thực sự chấm dứt luân hồi sanh tử khổ đau.

Để khai mở tuệ giác vốn có, bạn cần phải biết thường trực quan sát thân tâm mình và hoàn cảnh đương tại. Khi đi đứng, lúc nằm ngồi, mặc áo, rửa tay, ăn cơm, rửa bát... bạn chỉ đơn thuần nhận biết trọn vẹn mọi động dụng đang diễn xảy ra nơi thân tâm mình mà không khởi niệm thêm thắt, chọn lựa thì tuệ giác tức thời biểu hiện. Việc quan sát này không hao tốn thì giờ, không làm trở ngại công việc nhưng đem lại cho bạn lợi ích không thể nghĩ bàn. Thế nên, trở về với thực tại quán niệm thân tâm, chính hành động thiết thực nhất để hoàn thiện bản thân và làm nền tảng đạo đức cho con cháu nưong tựa. Và đây cũng là mục đích chính yếu trong việc trao truyền sự nghiệp kế thừa cho con cái ở hiện tại

cũng như mãi mãi về sau.

## Vẻ đẹp của cơn giận

Là một con người phạm trần, thì khi đối diện với những việc trái ý nghịch lòng, ta thường phản ứng sự bức tức giận hờn dù ít hay nhiều đó là lẽ đương nhiên. Và mỗi khi cơn giận được hiện hữu dâng trào thì gây tổn hại thân tâm nghiêm trọng, tạo ra năng lượng bất an và ảnh hưởng xấu đến cho những người chung quanh. Tuy nhiên, giận chỉ là trạng thái tâm lý ẩn hiện nhất thời, nếu ta có sự trầm tĩnh và sáng suốt để nhận diện quá trình diễn biến của chúng, thì sẽ khám phá ra được vô vàn cái hay cái đẹp từ cơn giận, nỗi buồn.

Giận là thái độ bất bình với những gì không đáp ứng nhu cầu mà “cái tôi” mong muốn sở hữu. Giận được hình thành là do nhiều yếu tố kết hợp lại, trong đó tâm ý ta đóng vai trò chủ đạo. Nếu ai đó cho rằng cơn giận, nỗi buồn có mặt là do các điều kiện khách quan bên ngoài mang lại, chứ không phải tự thân của mình tạo ra thì sự nhận định ấy quá sai lầm. Bởi trong chuỗi vận hành tự nhiên của các pháp, nếu không có **cái tôi** hay bản ngã xen vào chọn lựa, ưa thích thì cái gì giận và giận ai?

Nếu nhìn cho kỹ ta sẽ thấy rằng, cơn giận, nỗi buồn, niềm cô đơn trống vắng... chỉ xuất hiện cùng lúc và gắn liền với cái tôi tham vọng cầu toàn. Vì bản chất của cái tôi là luôn luôn mong muốn đạt được điều như ý nên khi gặp phải những điều bất như ý xảy ra thì cơn giận, nỗi buồn tức thời biểu hiện. Ai cũng biết rằng, tức giận là làm khổ mình và hại người, nhưng vẫn cứ giận. Có lẽ vì thói quen giận hờn đã được huân tập từ nhiều kiếp lâu xa, nên giờ đây, bất cứ ai cũng đều cư mang hạt giống giận hờn, trách móc, buồn tủi... Có người chỉ giận một chút thoáng qua rồi thôi, nhưng có không ít người bị cơn giận hoành hành sai sử đến hết ngày này qua tháng khác cũng vẫn chưa nguôi. Bởi gốc rễ của nó chính là một trong ba yếu tố căn bản của tam độc tham sân si, có khả năng hình thành nghiệp quả xấu ác và dẫn dắt chúng ta luân hồi sanh tử khổ đau, do đó cơn giận được ví như đóm lửa nhỏ nhưng có thể thiêu hủy nguyên cả một khu rừng to lớn.

Thực tế cho thấy, mỗi khi cơn giận biểu hiện thì hơi thở trở nên hỗn hển, mạch tim co bóp không đều, khuôn mặt biến dạng tái nhợt hoặc đỏ thắm, các tế bào co rúm lại vì máu huyết không được lưu thông bình thường. Và khi các tĩnh mạch bị tắc nghẽn thì chắc chắn sẽ sinh ra nhiều chứng bệnh khá nguy hại, thậm chí dẫn đến tình trạng bị đột quỵ tại chỗ. Mặt khác, đặc tính của cơn giận có công năng phá vỡ các mối quan hệ tình nghĩa thủy chung giữa vợ đối với chồng, cha mẹ và con cái, anh

em, bạn bè<sup>1/4</sup> tạo ra sự ngăn cách chia lìa, và dĩ nhiên bao nhiêu nỗi thống khổ cũng từ đây mà hiện hữu. Có nhiều lúc, sau những lần sân si với người thân trong gia đình, ta vô cùng hối hận vì không đủ sự bình tĩnh để kiềm chế và làm chủ cơn giận. Và ta hứa với lòng mình rằng, sẽ không bao giờ lặp lại hành vi khờ dại ấy! Thế nhưng, có lẽ do “ngựa quen đường cũ”, cơn giận đã được ăn sâu vào trong tiềm thức, nên giờ đây chỉ cần ai đó nói một câu không mấy dễ thương, thì cơn giận biểu hiện một cách nhanh chóng mà tâm ý chưa kịp thời soi sáng và thẩm định.

Có những người biết sử dụng một số biện pháp để khắc phục cơn giận như là: uống nước thật nhiều, tập thể dục cho kiệt sức nhằm tiêu hao bớt năng lượng, hoặc đi du lịch đâu đó vài ba hôm để giải trừ cơn giận<sup>1/4</sup> Các phương pháp này tuy có phần lợi ích nhưng chưa thể hóa giải tận gốc rễ nỗi khổ niềm đau, mà chỉ chế ngự tạm thời như lấy đá đè lên cỏ, nếu ta bỏ hòn đá ra cỏ sẽ mọc lên lại. Vì vậy, nên khi họ trở về đối diện với hoàn cảnh thực tế, thì các mối quan hệ thâm tình của họ vẫn chưa thể truyền thông và gắn kết đúng mức như cái đẹp ở thuở ban đầu!

Thực ra, trong mỗi chúng ta đã sẵn có khả năng chuyển hóa tham sân si, không cần phải đi tìm kiếm ở đâu xa cả. Đơn giản, chỉ cần bạn trở về có mặt trọn vẹn với chính mình trong mỗi phút giây hiện tại. Khi đi biết mình đang đi, ngồi xuống biết rõ mình đang ngồi xuống, ăn cơm, uống nước bạn cũng quan sát y như thế thì đến lúc có những khó khăn ngang trái ập tới bạn vẫn giữ được sự bình thản và tự tại để tiếp nhận, mà không tránh né, chống cự hay loại trừ bất cứ điều gì.

Thực chất, các pháp đến và đi, sinh hay diệt đều luôn luôn vận hành đúng theo tiến trình tự nhiên của nó để hình thành nên cuộc sống, không có cái gì xấu xa hoặc gây trở ngại cho bạn cả. Chỉ vì bạn muốn chọn lựa hình ảnh, âm thanh, hoàn cảnh cho thật tốt đẹp nên mới tạo ra mối quan hệ, quy ước theo chủ trương tham vọng cầu toàn và cuối cùng bạn bị đóng khung, cô lập đối với cuộc đời. Nếu giả sử có những điều vô lí xảy ra với bạn chẳng nữa, thì chính sự kiện ấy là bài học thiết thực nhất để giúp bạn hoàn thành công trình khám phá bản ngã, bởi vì giác ngộ giải thoát chỉ tìm thấy trong cái tôi tham ái và chấp thủ.

Nếu bạn thông suốt được đạo lý này, thì những khó khăn trắc trở xảy ra kể cả cơn giận, nỗi buồn đều là vẻ đẹp tuyệt vời đối với bạn! Bởi vì, vẻ đẹp chỉ xuất hiện khi tâm hồn của bạn hoàn toàn rỗng lặng và trong sáng. Đơn cử, bạn đang đứng trước một vườn hoa, đáng lí ra bạn cần phải có mặt trọn vẹn với những bông hoa tươi thắm ấy để tận hưởng các vẻ đẹp tinh túy của nó, nhưng không phải như thế, ý niệm chọn lựa ưa thích len lỏi xen vào cắt xén hiện thực thành từng mảnh, và dĩ nhiên,

thái độ tham đắm ấy sẽ làm mất đi tính tự do và trung thực, khiến cho cái nhìn của bạn về đóa hoa không còn đẹp đẽ tự nhiên và nguyên vẹn như chính nó! Hầu hết chúng ta thường rơi vào trường hợp mê lầm này, nên cứ mãi chạy đi tìm kiếm hạnh phúc trong ảo mộng xa vời! Trong khi đó, bản chất của cuộc sống vốn có cả hai mặt âm và dương, nóng và lạnh, sáng và tối<sup>1/4</sup> mặt nào cũng có cái hay của nó, vậy có sao bạn lại chọn lấy một mặt? Chẳng khác gì bạn có một chậu cây cảnh xanh tươi, đẹp đẽ nhưng bạn chỉ ưa thích vẻ đẹp của bông hoa thơm ngát ở phía trên, mà không cần phân rác nhơ nhớp ở phần dưới thì đâu có được! Vì bạn cắt bỏ phần gốc rễ nhơ nhớp ở phía dưới, thì vài hôm sau đó bông hoa xinh đẹp kia cũng sẽ biến thành rác rến.

Thiết nghĩ, nếu trong đời sống hàng ngày, chúng ta biết quan sát về sự thật vô thường biến đổi này thì những oan trái, tủi nhục xảy đến với chúng ta chẳng khác gì một cơn gió mát thoảng qua, không có gì khiến cho ta phải bận tâm lo lắng. Cuộc sống vốn luôn luôn trôi chảy như một dòng sông, không ai có thể nắm bắt hoặc sở hữu bất cứ điều gì dành riêng cho mình cả. Nếu một ai đó cứ mãi mong cầu để đạt được điều như ý, thì người ấy sẽ không bao giờ tìm ra được hạnh phúc chân thực!

Nguyên lý để chuyển hóa tham sân si chính là khả năng sống tỉnh thức của bạn trong mỗi giây phút hiện tại. Mọi động dụng của cơ thể khi đi đứng, lúc nằm ngồi, lái xe, tắm giặt, ăn cơm, uống trà, chải tóc... bạn cần phải nhận biết trọn vẹn với thái độ khách quan và trung thực như chính nó đang là. Không khởi tâm dụng công thêm thắt, thêm dè hoặc phải rập khuôn theo một mẫu lý tưởng nhất định nào cả. Bởi mỗi người đều có căn cơ và nghiệp mệnh khác nhau nên cách hành trì cũng phải linh động uyển chuyển để khế hợp với chân lý thực tại. Nếu bạn nôn nóng đi tìm phương cách để khử trừ cơn giận thì vô tình chính thái độ ấy lại càng tạo thêm phiền muộn rối ren. Chỉ có cái tâm thư giãn buông xả hoàn toàn, bạn mới dễ dàng ung dung tự tại để giáp mặt với mọi biến cố xảy ra, như đang thưởng thức một khúc nhạc du dương êm đềm, hoặc đang ngắm nhìn vẻ đẹp tự nhiên của đất trời, sông núi. Và đây cũng chính là công phu tu tập đích thực của những người học đạo giải thoát, bước đi tự tại trên con đường mà Đức Thế Tôn đã đi qua.

# Thảnh thơi trong ràng buộc



Nhu yếu của con người là mong sao cho đời sống của mình luôn luôn được thảnh thơi, an vui và hạnh phúc. Để đạt được mục đích đó, con người cần phải cố gắng, nỗ lực suy tính và vạch ra nhiều phương cách nhằm đáp ứng thỏa mãn các nhu cầu của cuộc sống. Tuy nhiên, thực tế cho thấy ít ai có thể thực hiện được điều này, vì mỗi khi trong tâm ta vẫn còn hiện hữu sự tham vọng cầu toàn và cố tránh né những gì bất như ý xảy ra, thì đỉnh cao của thảnh thơi và hạnh phúc sẽ vắng mặt, ẩn tàng.

Bởi lẽ, khi chúng ta hiện hữu trên cõi đời này thì đương nhiên phải có nhiều mối quan hệ qua lại, nào là cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh em, bạn bè, công việc... không một ai có thể tồn tại riêng lẻ, biệt lập. Và khi mối tương quan này hình thành thì dĩ nhiên con người sẽ bị ràng buộc trong sự thương ghét, lựa chọn và chiếm hữu. Cha mẹ luôn bên vực cho con cái, anh sẽ bên vực cho em, vợ phải bên vực cho chồng... vì người này là thân thuộc của tôi, còn người kia là kẻ xa lạ, cho nên, dù biết người thân của mình sai phạm nhưng vẫn dùng lời lẽ và uy quyền để dành được phần hơn. Nhưng, nếu chẳng may trong sự tranh giành ấy bạn bị thất bại thì sao? Thì chắc chắn rằng bạn sẽ bị sợi dây phiền não trói buộc, giam giữ và mất hết quyền tự chủ. Do vậy, để được tự tại, thảnh thơi trong mối liên hệ chằng chịt đó là vấn đề không phải ai ai cũng có thể thực hiện được, đòi hỏi chúng ta phải thường trực quán niệm, soi chiếu thân tâm mình và hoàn cảnh đương tại, mới có thể thoát ra khỏi mọi xiềng xích giam giữ của bản ngã tham sân si.

Thực ra, để có một lối sống thảnh thơi, an lạc không nhất thiết ta phải đạt được một mục đích nào đó, lại càng không thể tránh xa những con người “khó ưa” để được yên ổn mọi bề, mà là giáp mặt với thực tại để thấy ra thói quen chống cự, ưa thích của cái ta tham vọng cầu toàn. Vì, chính thái độ chọn lựa, cầu toàn là đầu mối làm hoang phí sinh lực và đánh mất khả năng giác ngộ, giải thoát. Nếu bạn có ý niệm truy tìm sự thảnh thơi thì vô tình chính ý niệm ấy lại là thủ phạm tạo ra sự xao động, rối ren và bất an, chẳng khác gì có một người đi ra ngoài phố chợ rồi la lớn rằng, “tất cả mọi người hãy im lặng, tất cả mọi người hãy im lặng”! Hành động khờ khạo ấy không khiến cho những người ở phố chợ lặng im mà trái lại còn tạo thêm sự ồn ào và hao phí sinh lực.

Trong khi đó, bạn chỉ cần nhận biết rõ ràng mọi động dụng lăng xăng tìm cầu đang diễn ra ở nơi thân tâm mình, mà không cần phải chống đối, trừ khử thì niềm an vui hạnh phúc tức thời hiện hữu. Đây chính là kinh nghiệm mà Đức Thế Tôn đã thực chứng và chỉ dạy lại cho chúng đệ tử rằng:

Này các vị khát sĩ! Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khát sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục. Mỗi khi trong tâm có sân hận, vị khát sĩ ấy ý thức là trong tâm có sân hận. Mỗi khi trong tâm không có sân hận, vị ấy ý thức là trong tâm không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình si mê. Mỗi khi tâm thức mình không si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình tán loạn... Và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. (“Kinh Bốn lĩnh vực quán niệm”, *Nhật tụng thiền môn năm 2000*, Thiền sư Nhất Hạnh soạn dịch, tr.113)

Các sự vật hiện tượng trong vũ trụ này vốn không ràng buộc vào nhau, mà chỉ liên hệ trong sự tương giao, hội tụ và đổi thay như đám mây bay lơ lửng trên bầu trời, khi đầy đủ điều kiện thì trở thành cơn mưa, dòng sông, con suối đến khi hết nhân duyên thì chúng chuyển sang trạng thái khác nhau và vẫn thông dong từng cá thể. Chính vì ta sống trong thất niệm mê mờ và không thấy rõ tính duyên sinh vô ngã của vạn pháp, nên bị bản ngã tham sân si điều động, sai sử rồi tạo ra sự rối ren, phân chia và chọn lựa. Trong khi đó, bản chất của các pháp vốn tự do bình đẳng và luôn luôn vận hành đúng theo tiến trình nhân-duyên-quả mà tự thân của mỗi người đã tạo ra trước đó. Vì vậy, đoạn kinh trên chỉ dẫn rằng, khi trong tâm thức khởi lên một niệm sân hận hoặc là niệm hoan hỷ, thì bạn chỉ cần nhận biết trọn vẹn quá trình sinh khởi và hoại diệt của ý niệm ấy mà không chạy theo, nắm giữ hay tiếc nuối. Thói quen muốn được thỏa mãn các giác quan (dục ái) và nắm giữ những gì mình ưa thích (hữu ái) là sợi dây trói buộc ta vào vòng lục đạo luân hồi. Vì một khi ý niệm mong cầu đó không được đáp ứng, thì tâm trạng bức bối phiền muộn tức thời hiện hữu (phi hữu ái), tạo ra sự xung đột đấu tranh và hận thù. Chính vì lẽ đó cho nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

Này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi bực lưu.  
Thưa Tôn giả, làm sao không đứng lại, không bước tới, Ngài vượt

khỏi bực lưu? Nay Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta chìm xuống; khi Ta bước tới, thời Ta trôi giạt. Do vậy, nay Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi bực lưu. (*Tương Ưng Bộ I*, tr.9)

Bước tới là chạy theo dục lạc tham muốn, còn đứng lại là nắm giữ, sở hữu cái mình ưa thích. Theo tuệ giác của Đức Thế Tôn cho thấy, nếu ta bước tới hoặc đứng lại đều bị rơi vào cạm bẫy của vô minh tham ái. Chỉ có tâm định tĩnh sáng suốt mới dễ dàng ung dung tự tại để ngắm nhìn vẻ đẹp của cơn giận, lòng tham và nỗi buồn đang biểu hiện. Nếu bạn quán chiếu được điều này, thì ý niệm mong cầu để trở thành một cái gì đó trong tương lai sẽ tự động rơi rụng. Vì bạn đã hiểu được rằng, niềm an lạc, thanh thoi không thể dùng ý chí hay lý trí để phá vỡ công trình tạo dựng ngàn đời của bản ngã, mà chỉ cần thấy rõ quy trình dựng lập của nó thì bạn sẽ tự do dạo chơi qua lại trong cõi sanh tử và Niết-bàn.

Tuy vậy, khát vọng phàm tình của kiếp người vẫn là mong ước được sống chung với những người hiền hòa dễ mến, và có một lối sống đầy đủ điều kiện thuận lợi để được an hưởng hạnh phúc lâu dài. Nhưng kỳ thực, không ai có thể tìm ra một con người hoàn hảo và với công việc thuận lợi êm xuôi, vì khi trong tâm thức ta vẫn còn chứa đựng sự thèm khát mong cầu thì cái thấy về con người, về hoàn cảnh xã hội sẽ bị phiến diện hạn hẹp, do đó ta không bao giờ thỏa mãn được những ước vọng cầu toàn. Mặt khác, chính vì muốn sở hữu “cái này là của tôi” nên khi bị người khác chiếm đoạt thì tâm sân hận phát khởi và làm che mờ cái thấy biết trong sáng, hồn nhiên và trung thực. Và một khi tâm đã mang nặng nỗi buồn, cơn giận thì ta không thể nào tiếp xúc được các vẻ đẹp của thiên nhiên đồi núi, vẻ đẹp lúc mặt trời sắp ló dạng ở buổi ban mai, vẻ đẹp của bầy chim đang ríu rít bay nhảy trước sân nhà, vẻ đẹp hồn nhiên của lũ trẻ con đang nô đùa trong nắng sớm...cuộc sống vốn có rất nhiều cái hay, cái đẹp nhưng người biết cảm nhận và thừa hưởng thì quả thật quá hiếm hoi!

Vậy thì, chúng ta phải làm thế nào để đạt được tự do và hạnh phúc ngay trong cuộc đời này? Xin thưa, chính ý niệm “phải làm thế nào” lại là thái độ lằng xằng khẩn trương của bản ngã bày vẽ ra. Đơn giản, bạn chỉ cần thấy rõ các trạng thái xao động sinh diệt ấy thôi, không cần phải thêm thắt điều gì nữa cả, mọi hoạt động của thân tâm diễn ra như thế nào thì bạn nhận biết trọn vẹn y như thế đó. Hay nói cách khác, bạn sống tùy thuận theo dòng chảy của nhân duyên nghiệp quả mà không kháng cự, loại trừ, thêm bớt... thì ngay khi ấy bạn được tự do, tự tại.

Để từng bước vượt thoát mọi buộc ràng và thiết lập một lối sống thanh thoi an lạc, không gì hơn bạn cần phải thân cận, học hỏi với các

bậc minh sư phạm hạnh. Nhờ vào năng lượng vững chãi, bình an của vị thầy sẽ giúp cho bạn dần dần khai sáng tâm tư, và từ đó bạn phát huy được cái nhìn trong sáng, hồn nhiên và trung thực. Bởi lẽ, thanh thoi an lạc hay ràng buộc khổ đau không hẳn là do hoàn cảnh từ bên ngoài tạo ra, mà nó tùy thuộc vào cách nhìn nhận ở nơi bạn và nơi tôi.

# Hai mặt của cuộc sống



Tất cả các sự vật hiện tượng hiện hữu trên cuộc đời này đều có hai mặt đối ngược lẫn nhau, như là: được và mất, hơn và thua, phải trái, thương ghét, đẹp xấu, lớn nhỏ, nóng lạnh... Và việc đối nghịch nhau này, chính là sự thật tất yếu để hình thành nên cuộc sống. Cái này nuôi lớn hiện hữu trong cái kia, và ngược lại cái kia có mặt trọn vẹn trong cái này. Nhìn vào bông hoa, ta thấy có yếu tố góp phần của phân rác, và khi nhìn sâu vào đồng rác ta lại thấy có bông hoa hiện hữu trong nay mai. Giữa rác và hoa là hai thực tại có trong nhau, làm nên nhau, chúng chẳng phải là hai và cũng không phải là một. Nếu bạn muốn loại bỏ phân rác thì dĩ nhiên sẽ loại trừ luôn cái đẹp để tinh túy của bông hoa, đó là sự thật. Tuy vậy, ít ai có thể dễ dàng chấp nhận cả hai thứ mà chỉ muốn chọn lựa một phần mình yêu thích, nên vô tình người ta đã đánh mất đi cả hai mặt thực tại của cuộc sống.

Thông thường, con người chỉ muốn tìm kiếm, sở hữu những gì tốt đẹp nhất để được an hưởng hạnh phúc lâu dài, nhưng khổ nỗi chính ý niệm truy tìm ấy lại là đầu mối nguy hại làm phân hóa niềm an vui hạnh phúc mà ta đang có! Vì nếu trong tâm bạn cứ mãi hiện hữu các ý niệm mong cầu sở đắc về một điều gì đó thì đã rơi vào trạng thái bất an rồi, chưa nói đến khi đạt được điều như ý thì lòng tham ái của bạn lại càng trở nên cố thủ, lo lắng và sợ mất! Đơn cử, khi được kết hôn với một người giàu sang xinh đẹp mà bạn thương yêu nhất trên đời, dĩ nhiên bạn muốn người ấy chung sống với bạn suốt cả cuộc đời, đúng không? Và để giữ vững hạnh phúc lứa đôi, bạn cần phải tìm đủ mọi cách để bảo vệ mối tình đẹp đẽ ấy, nhưng nếu không may cô ấy hoặc anh ấy đi quan hệ thương yêu mặn nồng với một người khác thì bạn cảm thấy thế nào? Tất nhiên, bạn sẽ khổ đau gấp bội! Như vậy, khi chưa sở hữu cái gì cả thì ta vọng tâm tham muốn, đến lúc đạt được điều như ý ta lại càng khổ tâm hơn vì sợ mất! Thế nên, khi nào ta còn có ý niệm chọn lựa lấy bỏ tức là vẫn chưa thừa hưởng được một cuộc sống hạnh phúc thực sự. Mặt khác, đã là con người phạm tình thì bất cứ ai cũng phải có đầy đủ các tâm lý vui buồn, thương nhớ... nếu một ai đó thiếu vắng những cảm xúc bình thường như trên thì quả thật đáng lo ngại!

Mọi thứ hiện hữu trong cuộc đời này vốn dĩ có cả hai mặt, nhưng bạn chỉ ưa thích một mặt thôi thì làm sao có được? Nỗi buồn, cơn giận cũng có cái hay cái đẹp của nó, quan trọng là mỗi khi chúng phát khởi bạn có

đủ sự trầm tĩnh để chiêm nghiệm và học ra được điều gì ngay tại đó hay không? Thực chất, bất cứ ai khi phát huy được đức tính nhẫn nại, lòng thương yêu rộng lớn<sup>1/4</sup> thì họ đều phải trải nghiệm qua những biến cố thăng trầm trong cuộc sống. Bạn có biết vì sao tình thương yêu của cha mẹ được các nhà thơ, nhà văn ví như núi cao, như biển rộng không? Vì sự hy sinh của cha mẹ đối với con cái quá lớn lao; họ phải thức khuya dậy sớm, mang nặng đẻ đau và tất bật ngược xuôi trên mọi nẻo đường để kiếm từng đồng tiền, hạt gạo mong sao nuôi dạy con khôn lớn, trở thành người hữu ích cho gia đình và xã hội! Với tâm nguyện cao cả như thế, nên họ không ngại gian khó để tiếp cận và giáp mặt với mọi biến cố bất như ý xảy ra. Từ đó, họ học ra được vô số bài học quý giá thiết thực ngay trong mỗi hoàn cảnh của cuộc sống. Vì vậy, nếu bạn cố tình tránh né những rối ren trắc trở xảy ra, là tự đánh mất cơ hội phát huy sự hiểu biết và lòng thương yêu vốn có trong bạn.

Thực tế cho thấy, có rất nhiều người khi cuộc sống êm ả, tiền của dư dả, công danh sự nghiệp hanh thông thì họ ít khi quan tâm tới việc tìm hiểu và học hỏi đạo lý với quý Tăng-ni. Thế nhưng vào một ngày nào đó, bất ngờ họ gặp phải sự cô nghiệt ngã tang thương xảy ra như là: bị tai nạn giao thông, mắc phải chứng bệnh hiểm nghèo, kinh tế thất thoát, vợ hoặc chồng đi quan hệ bất chính với kẻ khác... thì họ mới cảm nhận được những nỗi khổ niềm đau của kiếp làm người! Từ đó, họ chỉ một lòng quy hướng Tam bảo và tinh tấn tu niệm để tạo dựng niềm an lạc giải thoát. Như vậy, nhờ tiếp cận, cọ xát với những đau thương khổ nạn, con người mới có cơ hội để tỉnh thức và giác ngộ, nên trong đạo Phật có câu “phiền não tức Bồ-đề” là vậy.

Thực ra, nếu bạn có ý chí mạnh mẽ và quyết tâm hướng thiện để xây dựng một nếp sống an vui hạnh phúc cho tự thân và cuộc đời, thì chính năng lượng cao đẹp ấy sẽ tạo ra sức mạnh để giúp bạn điều phục được các ý niệm tham sân chấp ngã một cách dễ dàng. Và điều này đã được Đức Thế Tôn chỉ dạy rằng:

Có hai sức mạnh, này các Tỷ-kheo. Thế nào là hai? Sức mạnh tư sát và sức mạnh tu tập. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sức mạnh tư sát? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người tư sát như sau: “Với thân làm ác, quả dị thực là ác, ngay hiện tại và trong đời sau. Với miệng nói ác, quả dị thực là ác, ngay trong hiện tại và trong đời sau. Với ý nghĩ ác, quả dị thực là ác, ngay trong hiện tại và trong đời sau”. Vì vậy, tư sát như vậy, từ bỏ thân làm ác, tu tập thân làm thiện, từ bỏ miệng nói ác, tu tập miệng nói thiện, từ bỏ ý nghĩ ác, tu tập ý nghĩ thiện, tự xử sự thật thanh tịnh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là sức mạnh tư sát. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là sức mạnh tu tập? Ở

đây, này các Tỷ-kheo, sức mạnh tu tập tức là sức mạnh của người hữu học. Do sức mạnh tu tập, vị ấy từ bỏ tham, từ bỏ sân, từ bỏ si. Sau khi từ bỏ tham, từ bỏ sân, từ bỏ si, vị ấy không làm các điều bất thiện, không phục vụ các điều ác. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là sức mạnh tu tập. (*Tăng Chi Bộ I*, tr.102-103)

Nếu bạn thường trực thận trọng, chú tâm quan sát về mọi hành động, nói năng và dòng suy nghĩ của mình trong từng phút giây hiện tại thì sẽ không làm khổ mình và hại người, không tạo ra hệ quả bất thiện cho đời này và cả đời sau nên gọi là sức mạnh tư sát. Mặt khác, khi nội tâm của bạn được an tịnh và sáng suốt thực sự thì bản ngã tham sân si không còn hiệu lực để chi phối lên đời sống, lúc bấy giờ mọi hành vi bất thiện kể như chấm dứt, bạn hoàn toàn tự do giải thoát ngay trong đời sống hiện tại, và đây chính là sức mạnh tu tập mà mỗi hành giả cần phải thực thi.

Để điều chỉnh nhận thức và hành vi sai trái của mình, chúng ta cần phải biết thực hành đúng như lời Thế Tôn đã chỉ dạy:

Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khát sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục. Vị ấy cũng quán chiếu như thế đối với tâm sân hận, tâm si mê, tâm thu nhiếp, tâm tán loạn, tâm khoáng đạt, tâm hạn hẹp, tâm cao nhất, tâm định và tâm giải thoát. (*Nhật tụng thiền môn năm 2000*, tr.113)

Trong khi bạn hành thiền, chắc chắn sẽ có những ý niệm lăng xăng khởi lên, nếu bạn kháng cự và khản trương muốn loại trừ chúng thì kể như bạn không còn thiền hoặc tịnh gì nữa. Vì chính thái độ muốn được an tịnh ấy lại là bất an! Thế nhưng, vẫn có không ít người vì thiếu khả năng quán chiếu, họ chỉ muốn “lánh động tìm tịnh” nên vẫn bị bản ngã tham sân si đánh lừa và sai khiến. Ở đây, nội dung của đoạn kinh cho ta thấy rằng, khi trong tâm khởi lên bất cứ niệm gì dù đó là ý niệm tốt đẹp cao thượng nhất, ta chỉ cần nhận diện trọn vẹn y như nó đang là, mà không gia tâm thêm bớt điều gì cả thì cấu trúc của bản ngã tức thời rơi rụng. Nhờ đó, vị khát sĩ thấy ra được nguyên lý vận hành sinh diệt của các pháp, nên chẳng còn có ý niệm tham muốn hoặc nắm giữ bất cứ điều gì ở đời.

Để nhận thức rõ giá trị hai mặt của cuộc sống, chúng ta cần phải biết trở về với chính mình, thường trực quan sát thân tâm và hoàn cảnh đương tại. Dù bất cứ ở đâu, làm gì bạn cũng nên quan sát như thế, khi

thân tâm trở nên nhất như, an tĩnh thì cái nhìn của bạn về đời sống này không còn phân chia một mặt hoặc hai mặt gì cả, mà chỉ có cái nhìn thương yêu và trân quý!

# Đến để mà thấy



Khi nghe bạn bè kể về đời sống sinh hoạt ở một môi trường nào đó rất là bình yên, sung sướng và tốt đẹp, thì ta ước ao muốn được đến tiếp xúc với hoàn cảnh sống ấy và luôn luôn có cái nhìn tích cực về nó. Thông qua hình ảnh, tin tức báo chí và từ những người khác diễn tả, khiến cho trí tưởng tượng của ta về môi trường ấy càng trở nên phong phú, tuyệt hảo và đáng quan tâm hướng đến! Thế nhưng, khi ta bước chân tới đó và sống chung với con người ở đó, thì thực tế lại khác xa so với những gì mà trước kia ta đã từng nghe ngóng, tìm hiểu và hết mực lí tưởng. Có thể ta mới nghiệm ra được rằng, cái thấy của lí tưởng bao giờ cũng bị hạn chế, lệch lạc so với cái thấy trong thực tế. Và để thấy đúng như thực, bạn cần phải đến với mảnh đất của thực tại hiện tiền và tiếp xúc trọn vẹn với những gì đang diễn ra.

Có không ít người khi lí tưởng hóa đến một nhân vật nổi tiếng hoặc một tổ chức đoàn thể nào đó, thì vô tình họ đánh mất cái thấy khách quan, trung thực và tính tự nhiên vốn có. Có lẽ, vì thói quen so sánh, đối chiếu, phân tích đã được bản ngã lập trình sẵn nên cái thấy hiện thực chỉ giới hạn ở phạm vi bề mặt bên ngoài. Thậm chí đến nỗi, trong tâm họ chỉ thuần túy hiện lên những hình ảnh đẹp về đoàn thể, về con người mà họ đang theo đuổi, dù biết nơi đó có xảy ra một vài tiêu cực thì cũng chẳng sao! Từ cái nhìn cực đoan, hạn hẹp ấy khiến họ không có cơ hội để tiếp xúc, cảm nhận và học ra được nhiều bài học quý giá thiết thực từ các đoàn thể, cũng như hiểu sâu sắc hơn về tổ chức mà họ đang quan tâm, lí tưởng. Và lại, khi trong tâm đã hình thành quan điểm, chủ trương theo một mẫu lí tưởng nhất định nào đó, thì dĩ nhiên họ sẽ đánh mất quyền tự do và giải thoát. Bởi, lộ trình đi đến giác ngộ giải thoát là không vướng kẹt vào bất kỳ một ý thức hệ nào cả, cho dù đó chỉ là ý niệm muốn thành Phật.

Mặt khác, khi chúng ta tìm hiểu đời sống con người chỉ qua hình ảnh, ngôn ngữ, truyền thông báo chí, bạn bè giới thiệu... thì vẫn không thể hiểu hết hành vi và lối sống của họ. Đã có không ít người cả tin vào ngôn từ diễn đạt của kẻ khác, nên đến khi giáp mặt với hiện thực thì trở nên thất vọng và chán chường! Giá như, chúng ta nhận thức được rằng, bất cứ thời đại nào, hoàn cảnh nào và con người nào cũng có hai mặt xấu lẫn tốt, thì khi đối diện với sự thật ta chẳng phải ngỡ ngàng hay thất vọng gì cả.

Thực chất, bạn không thể tìm ra một môi trường nào đó mà không có tiêu cực xảy ra, trừ khi những con người sống nơi đó đã hoàn toàn đoạn tận tham sân si. Nhưng thực tế cho thấy, điểm yếu của con người là dễ bị sợi dây tham ái trói buộc và nhấn chìm; dù chỉ mới phát sinh trong tâm tưởng nhưng ta không như thật rõ biết về chúng thì sẽ hình thành các tư tưởng chủ quan, phiền diện và kết quả là làm khổ mình và hại người. Chính vì lẽ đó, cho nên Đức Thế Tôn dạy rằng:

Bị tham ái làm say đắm, này Bà-la-môn, bị chinh phục, tâm bị xâm chiếm, vị ấy không như thật rõ biết lợi ích của mình, không như thật rõ biết lợi ích của người, không như thật rõ biết lợi ích của cả hai. Tham ái được đoạn trừ, vị ấy như thật rõ biết lợi ích của mình, như thật rõ biết lợi ích của người, như thật rõ biết lợi ích của cả hai. Như vậy, này Bà-la-môn, pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu. (*Tăng Chi Bộ I*, tr.282)

Cho dù tâm tham ái sinh khởi, xâm chiếm không đưa đến lợi ích hoặc tâm tham ái được đoạn trừ đem lại hạnh phúc an vui, thì bạn chỉ cần như thật rõ biết về các trạng thái sinh-diệt ấy, cũng giống như bạn đang lặng lẽ quan sát những con chim bay nhảy trước sân nhà trong nắng sớm! Cố nhiên, bạn chỉ được phép ghi nhận sự đổi thay, đến và đi mà không khởi tâm xen vào chiếm hữu, loại trừ hay mong đợi điều gì cả. Vì nếu có ý niệm thêm bớt, chọn lựa phải như thế này hoặc sẽ được như thế kia, tức là đã có thời gian và không gian ấn định thì đương nhiên sẽ kết thành chuỗi dài sâu bi khổ ưu não. Do đó, đoạn kinh trên chỉ rõ rằng, *pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy*. Có nhiều khi ta tới với con người đó và có mặt trong hoàn cảnh đó, nhưng vẫn không thấy ra lẽ thật của cuộc sống! Vậy, đến là đến ở đâu? Nếu đến mà có vị trí trong không gian, thời gian thì ắt sẽ có điểm bắt đầu và nơi kết thúc, nhưng sự thực không phải như thế, vạn vật vốn “*vô thủy vô chung*”, vị trí nơi chốn là do chúng ta quy ước đặt để, còn các pháp vốn bình đẳng chẳng hơn, chẳng kém. Do đó, *đến để mà thấy* tức là trở lại với chính mình, đến với thực tại *bây giờ và ở đây* để thấy rõ hiện pháp đang là - vạn vật đang trôi chảy như một dòng nước, nó biểu hiện như thế nào thì bạn nhận biết như thế đó, trong thấy chỉ có thấy không thêm thắt gì cả. Khi thực tánh pháp được biểu hiện, bạn sẽ thấy ra tánh tướng thể dụng của vạn hữu. Thấy ra mối liên hệ tương giao tất yếu trong cuộc sống, thấy rõ bản thân mình và sự sống này để từ đó không còn đặt để, đòi hỏi hoặc tham vọng sở hữu bất cứ điều gì, nên có *khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu*.

Sự thật là như thế, nhưng đa phần chúng ta sống trong ảo mộng, trong trí tưởng tượng nhiều hơn so với sống trong hiện thực. Ví dụ, bạn có thói quen mỗi lần trông thấy con rắn bò ngang qua trước mặt là hoảng hốt bỏ chạy và nỗi sợ hãi ấy lâu dần bám chặt vào trong chiều sâu tâm thức, cho đến khi bạn nhìn thấy sợi dây nhưng lại lầm tưởng đó là con rắn, có phải thế không? Như vậy, cái thấy của ta luôn luôn bị quá khứ can dự vào cân đo, đong đếm theo một công thức sẵn có. Không khác gì mỗi người tự đeo cho mình một cặp kính màu, và nhìn cuộc đời qua đôi mắt kính ấy. Đơn giản, chỉ cần bạn bỏ đôi kính màu ấy xuống thì thực tại chân lý hiển bày. Và, nếu bạn nhìn đời mà không kèm theo một tư tưởng hay nhận định nào cả, thì bạn mới tiếp xúc được với sự sống đích thực. Vì sự sống luôn luôn mới mẻ và sinh động, chúng biến đổi trong từng giây từng phút, nếu bạn không đủ sự sáng suốt và bén nhạy để sống cùng với thực tại sinh động ấy, thì kẻ như bạn khô cứng như một té bào bị tách rời khỏi cơ thể.

Ở thời đại ngày nay, hầu hết con người đều quá bận rộn với trăm công ngàn việc, chính sự gò ép của công việc, học hành đã tác động mạnh mẽ khiến tâm trí của con người trở nên rối ren căng thẳng và dễ dàng dẫn đến các triệu chứng trầm cảm, stress nặng nề. Và một khi tâm hồn bệnh hoạn khô cứng như thế, thì cho dù của cải vật chất lớn đến mấy chẳng nữa cũng không đem lại lợi ích an vui thực sự cho đời sống con người. Do đó, ngoài việc làm kinh tế ra, chúng ta cần phải biết dành thì giờ đầu tư vào việc tu niệm để ổn định tâm trí, vì tâm định tĩnh thì trí tuệ mới phát sinh. Hiện nay, không chỉ ở tại Việt Nam mà kể cả các nước tân tiến giàu có như ở châu Âu, Mỹ, Úc... người ta đã tập trung nghiên cứu, học hỏi và ứng dụng lời Phật dạy vào trong đời sống hàng ngày, nhằm khai mở sự hiểu biết một cách đúng đắn. Bởi lời Phật dạy rất thiết thực, phù hợp với khoa học hiện đại nên nhiều nhân viên của các hãng công nghệ phần mềm nổi tiếng như Google, Facebook, Apple cũng ứng dụng thiền định ở trong công ty của họ, nhằm hóa giải những lo âu, căng thẳng và cân bằng sự sống.

Thiết nghĩ, để đem lại niềm an lạc hạnh phúc đích thực và góp phần xây dựng một nếp sống văn minh phồn thịnh cho quốc gia xã hội, bạn cần phải thực hành đúng lời Phật dạy. Dù bất cứ ở đâu, làm việc gì bạn chỉ cần trở về với thực tại, nhận diện thân-tâm-cảnh một cách khách quan và trung thực như chính nó. Trong lúc uống nước, ăn cơm, soi gương, chải tóc... bạn đều rõ biết mọi hoạt động đang diễn ra một cách tự nhiên. Khi thân tâm nhất như trọn vẹn, thì dù có đến hay đi cái thấy của bạn sẽ không còn lệ thuộc bởi hoàn cảnh, thời gian và không gian nữa, mà trong cái nghe chỉ là nghe, trong cái thấy chỉ là thấy, thế thôi!

# Lời bạt



Tôi được thầy Viên Ngộ tặng cuốn sách *Hạnh phúc tùy cách nhìn* năm 2012, cách đây hai năm và tôi đã đọc ngẫu nhiên ngay đêm đầu tiên. Càng đọc và càng thấy y như thầy viết hộ tôi những suy nghĩ của chính mình. Tôi đã thầm cảm ơn thầy rất nhiều lần mà có lẽ thầy không hề biết.

Trái đất vẫn cứ quay. Vừa tự quay quanh mình và quay quanh mặt trời. Hết ngày lại đến đêm. Hết xuân, sang hạ, rồi đến thu và vào đông. Thế rồi tôi lại đọc lại cuốn sách này lần nữa vào những ngày cuối năm 2013 để rồi quyết định bàn với lãnh đạo công ty tái bản cuốn sách này. Sau khi thống nhất xong chúng tôi liên lạc với thầy Viên Ngộ để cùng bàn. May thay thầy đồng ý và hơn thế nữa, chúng tôi quyết định xuất bản cả bằng tiếng Anh để cuốn sách có thêm thật nhiều người có thể được đọc, trong lẫn ngoài nước.

Trái đất của chúng ta được bao bọc bởi một lớp khí quyển, tựa như một chiếc chăn ấm đắp cho mùa đông, giống như bộ quần áo đẹp mỗi chúng ta mặc mỗi ngày. Nhưng chiếc chăn đó cũng thay đổi hình dạng lúc phồng lên góc này, khi xẹp xuống góc kia. Chiếc chăn mùa đông hay bộ quần áo đang bảo vệ và che chở chúng ta như bầu khí quyển chở che trái đất. Mỗi chúng ta được bao bọc bởi tình yêu thương từ bao người quanh ta, từ cha trời và mẹ đất. Mỗi góc phồng lên, xẹp xuống kia như là cách nhìn của chúng ta về những sự kiện diễn ra hàng ngày. Cách nhìn thế nào thì ta có thể đó, lạ kỳ lắm.

Viết đến đây tôi nhớ rằng có mấy bạn bảo tôi đại thế, lại thêm một tết nữa bỏ Hà Nội, rời nhà để vào Sài Gòn tổ chức Lễ hội Đường Sách suốt cả tuần lễ từ 28 đến mùng 4 tết. Mấy anh bạn doanh nhân đang làm chủ và điều hành bảo thương xót cho tôi, ai đòi lại bỏ tập đoàn FPT để mở ra Công ty Sách Thái Hà trong khi bây giờ có mấy ai đọc nữa đâu, toàn là nghe và nhìn. Họ lại bảo tôi “đại kếp” bởi đi xuất bản sách đạo Phật, sách giáo dục sống có đạo đức theo luật nhân quả trong khi loại sách này bán chẳng mấy ai mua, chủ yếu để biếu và tặng. Tôi giật mình: họ thấy đại mình lại thấy khôn. Bởi có thể họ giàu nhưng không có, còn tôi và các đồng nghiệp tại Thái Hà Books mới là giàu có. Họ giàu tiền bạc, vật chất còn chúng tôi có tình yêu thương, có kiến thức và trí tuệ, có niềm vui mỗi ngày, thậm chí trong mỗi phút giây, trong khi biên tập,

hiệu đính, dàn trang, chế bản, vẽ bìa, trình bày, in ấn, phát hành và giới thiệu sách. Chúng tôi hạnh phúc và giàu có mà họ đâu có biết.

Cuốn sách *Hạnh phúc tùy cách nhìn* đã được xuất bản vào đầu năm 2012, và lần này tác giả viết thêm 14 bài mới để bổ sung vào cho lần tái bản này. Như vậy, góc nhìn của độc giả chắc chắn được mở rộng hơn và hạnh phúc của bạn đọc cũng tăng thêm. Tôi muốn bạn đọc thật chậm cuốn sách này và suy ngẫm. Ngẫm để tự thay đổi cách nhìn của chính bạn. Nếu đọc xong cuốn sách này mà bạn chưa tìm thấy hạnh phúc cho riêng mình thì tôi thấy làm tiếc vô cùng. Nếu chuyện này xảy ra, tôi và thầy Viên Ngộ thành tâm muốn mời bạn đến một buổi giao lưu do thầy trò chúng tôi tổ chức để giúp bạn.

Tôi muốn bạn cầm trên tay cả hai cuốn sách: bản tiếng Việt và tiếng Anh. Để bạn cảm nhận hạnh phúc hai lần với hai cách khác nhau. (Mà biết đâu lại giúp bạn học tiếng Anh hay tiếng Việt nữa chứ!). Hơn thế nữa, tôi muốn nhờ bạn lan tỏa hạnh phúc mà bạn đang có đến tất cả những ai quanh bạn để họ nhận được hạnh phúc và để hạnh phúc của bạn được nhân lên. Bạn biết không, chỉ có trải nghiệm, chỉ khi bạn thực sự làm điều này bạn mới thật sự cảm nhận rõ rệt.

Đôi khi tôi tưởng tượng mình đang đứng trên đỉnh dãy Hymalaya, phóng tầm mắt quan sát khắp trái đất, nhìn thấu muôn loài và thâm nhập vào từng vật: động vật, thực vật, núi đồi, sông suối, đến từng hạt cát ngọn cỏ. Tôi thấy mình hạnh phúc vô cùng bởi thiên nhiên vô cùng kỳ diệu và nhiệm màu. Ngay hôm qua thôi, tôi đã vô cùng hạnh phúc khi quan sát một cháu bé chắc chừng hơn một tuổi, bước những bước rất chậm, rất cẩn thận với nụ cười trên môi đẹp vô cùng. Tự nhiên tôi thấy hạnh phúc tràn ngập khắp thân và tâm của tôi. Cứ vậy tôi mang theo “cách nhìn” của mình về cơ quan và đi khắp mọi nơi để lan tỏa.

Tôi biết rằng, có những người hiện nay vẫn ngày đêm đắm chìm trong rượu, bia và nhậu nhẹt, có những người vẫn “giết” thời gian bằng những trò vô bổ như games hay cờ bạc, lại nữa là những người có tư duy tiêu cực, nhìn đời bằng ánh mắt tối đen. Điều này làm hại cho chính họ, người thân quen và cả xã hội nữa. Vậy nên tôi mong muốn cuốn sách mỏng này không chỉ đến tay các doanh nhân, bậc trí thức mà cả những người kém may mắn. Chúng ta có thể bàn nhau in thật nhiều để tặng họ, để họ đọc, thậm chí chúng ta đọc để họ nghe. Chắc chắn họ sẽ chuyển tâm. Hạnh phúc không chỉ là hưởng thụ mà là sẻ chia, lan tỏa.

Tôi xin chúc mừng bạn bởi bạn đã có trên tay cuốn sách ý nghĩa này. Việc còn lại là đọc, ngẫm và đón nhận hạnh phúc. Mỉm cười thật tươi lên giúp tôi đi bạn.

**TS. Nguyễn Mạnh Hùng**  
***Chủ tịch HĐQT kiêm***  
***Tổng giám đốc Công ty CP Sách Thái Hà***

# Đèn trí tuệ

Thơ: VIÊN NGỘ

Nhạc: UY THI CA



Vạn vật luôn biến chuyển. Nương tựa có trong nhau. Ẩn tàng hay biểu



hiện. Tùy ở mỗi cái nhìn. Lắng nghe từng hơi thở. Nhận diện rõ thân



tâm. Pháp trong ngoài chẳng lập. Tâm an việc đã làm.



Lặng lẽ ngồi yên trong sớm mai. Trời thanh trăng tỏ suốt đêm dài.



Để hết thân tâm vào hiện tại. Sự sống bao đời ai có hay.



Thắp sáng đèn trí tuệ. Tỏa chiếu khắp thế gian. Thấy rõ ràng muôn pháp.



Thôi tìm kiếm Niết Bàn. Đèn trí tuệ sáng soi. Vạn vật đều tỏ rạng.



Như người mù được sáng. Thật quý hơn bạc vàng. ... vàng. Đèn trí tuệ sáng



soi. Vạn vật đều tỏ rạng. Như người mù được sáng. Thật quý hơn bạc



vàng. Thật quý hơn bạc vàng. Thật quý hơn bạc vàng.