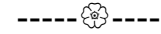


LỜI RU
CHẠM MẶT TRỜI

Thích Thái Hòa



LỜI RU CHẠM MẶT TRỜI



Chùa Phước Duyên, Huế

- 2016 -

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục

Hưng và cá.....	7
Giọt nắng chiều và mưa.....	10
Cái đẹp từ bên trong.....	13
Lời ngoại ru.....	17
Lời ru chạm mặt trời.....	24
Cái đẹp tự biết.....	30
Quán trọ qua đêm.....	31
Mây bạc trên nền trời.....	33
Bạn muốn tình yêu nào.....	35
Tình yêu của trăng.....	37
Té ra cuộc đời là vậy.....	42
Vốn liếng quý báu.....	47
Buông thả.....	49
Rủi ro.....	51
Hơn thua đều mệt.....	52
Bóng mát.....	53
Hạt sương và viên sỏi.....	54
Đừng để chết ngọt.....	55
Roi vào hư vô.....	57
Vị ngọt chết người.....	59
Hồn nhiên và ngộ nghĩnh.....	62
Chùm hoa dưới rác.....	63
Cả một tấm lòng.....	65
Thiền và chứng nghiệm.....	69
Trăm nỗi oan khiên.....	70
Người quét rác.....	75
Mở ra.....	79
Niềm tin.....	80
Chân và ngụy.....	81
Hãy tự yêu mình.....	82
Phép lạ.....	83
Làm bạn với khó khăn.....	85

Hãy sống đi.....	89
Học mãi không thông.....	91
Chỉ là cuộc chơi.....	92
Xin hãy quay về.....	93
Khổ chỉ là một ráng nắng.....	94
Mở rộng con đường.....	96
Bước chân siêu việt.....	97
Nên chối từ.....	99
Ngắm mặt trời.....	100
Bình yên giữa giông bão và lửa hận.....	102
Sự hưng suy của Phật giáo.....	103
Định mệnh tương lai của bạn.....	105
Công lý và hố thẳm.....	107
Than ôi!.....	108
Tâm và tướng.....	110
Niềm tin vô tận.....	113
Trái tim chuyển động.....	115
Công lý.....	117
Người hạnh phúc nhất.....	118
Một hiện thực của Như Lai.....	120
Nền văn minh bất minh.....	125
Nhìn và thương.....	131
Tỉnh thức và đôi mắt của bạn.....	133
Hãy thực tập sống tử tế.....	140
Dòng sông và trăng sao.....	144
Đối diện với sự yên lặng.....	146
Chiếc áo thanh bạch.....	150
Thiếu!.....	153
Bốn mùa lá rụng.....	165
Một người có sự tự do lớn.....	176
Mây trắng chạm lòng em.....	180
Nói với em.....	185
Lời hoa cỏ.....	201

Hưng và cá

Hưng là một người sống bằng nghề câu cá tràu. Sáng nào anh cũng cùng với chiếc thuyền nan, chiếc cần câu và một con vịt. Anh thường bơi thuyền trên sông Bạch Yến hoặc bơi ở hai bờ sông Hương để hành nghề của mình.

Hôm ấy, Hưng phát hiện được một ổ cá tràu con đang bơi bên bờ sông Bạch Yến, anh ta dừng bơi, chiếc thuyền từ từ dừng lại, Hưng bắt đầu thả con vịt đã được huấn luyện để câu cá tràu xuống. Sau đó không bao lâu, qua động tác của vịt, anh ta đã biết chắc, nơi vùng nước này đã có cá tràu mẹ.

Hưng đã sử dụng nghệ thuật câu cá tràu của mình, và chẳng bao lâu cá tràu mẹ đã bị sa vào lưới câu của anh, để lại cả một đàn con bơ vơ, bơ vơ.

Vui quá, Hưng không tiếp tục cuộc hành nghề mà quay thuyền trở về và nghĩ rằng, trưa nay sẽ có một bữa ăn ngon.

Về đến nhà, Hưng reo lên với mẹ và cả gia đình: “Trưa nay, nhà mình sẽ có một bữa ăn ngon!”. Mẹ Hưng nói: “Trưa nay mẹ đã sắm thức ăn ngon cho cả gia đình rồi, con cá tràu ấy, con hãy thả vào vại nước để dành nó cho ngày mai”.

Hưng liền đưa tay bắt con cá tràu ấy thả vào vại nước. Như vậy, con cá tràu mẹ kia còn có cơ hội để tiếp tục sống thêm hai mươi bốn tiếng đồng hồ nữa trước khi thân thể tanh hôi của nó làm khoái khẩu, vui thích cho cả nhiều người; và trong những người ấy có mấy ai biết được nỗi đau thương ở nơi mẹ con của cá.

Đêm ấy, trời bất ngờ có cơn gió lớn, nắp đậy trên vại bị bay, cá tràu mẹ kia nhảy vọt ra khỏi vại nước và lăn theo con đường mòn xuống sông, về lại với đàn con của nó trên sông Bạch Yến. Mẹ con đàn tràu vui vẻ biết bao!

Sáng ngày mai, Hưng ra nhìn lại vại nước không thấy con cá tràu ấy đâu nữa, anh ta buồn và cố gắng đi câu con cá tràu khác.

Anh ta đã cùng với chiếc thuyền nan, con vịt và cần câu bơi dọc theo bờ sông Bạch Yến sau chùa Phước Duyên; anh phát hiện ra một ổ cá tràu con. Anh đã sử dụng nghệ thuật câu như trước, không bao lâu anh bắt được cá tràu mẹ, và anh nhận ra ngay con cá tràu này chính là con cá tràu ngày hôm qua. Nhìn nó một hồi lâu, anh xúc động đến nỗi nước mắt của anh không cầm được. Anh tự nhủ: “Thôi, mình thả nó xuống nước, để cho nó sống và bảo vệ đàn con của nó. Loài cá khi làm mẹ nó vẫn tìm đủ mọi cách để thể hiện cho được cái thiên chức của nó. Ui cha, tình mẹ của cá thật xúc động và quý báu làm sao, dù bao nhiêu gian nguy nó vẫn tìm về với con nó”.

Hưng đã bẻ cần câu, vớt những miếng mồi vô sự xuống cho cá tràu mẹ, rồi mỉm cười và bơi thuyền về nhà. Trưa nay, Hưng và cả gia đình chỉ ăn bữa ăn đạm bạc gồm rau và nước tương mà trong lòng tràn đầy hạnh phúc. Sau đó, Hưng đã đổi nghề, sống rất sâu sắc và có tình nghĩa với những người xung quanh, nhất là đối với mẹ.

Giọt nắng chiều và mướp

Con mèo Mướp ở chùa Từ Hiếu, trước khi sinh con, nó nằm thở thật mệt nhọc trên thành tháp của ngài Sơ Tổ. Ánh nắng và ngọn gió chiều dù thơ mộng và dịu mát cũng không làm mát dịu được những cảm giác oi bức, nặng nề, dãi dụa và hỗn hển do hậu quả của niềm vui thú tính đem lại cho Mướp.

Mướp nhắm mắt lại để những nỗi đau do nghiệp duyên dục lạc hành hạ. Và sau sự âm thầm chịu đựng, Mướp đã cho ra đời hai đứa con, một đen và một tam thể.

Hằng ngày, Mướp chăm sóc hai con mình thật kỹ lưỡng, khẽ nghe một tiếng động, là Mướp chuyển con mình từ nơi này sang nơi khác. Nghĩa là Mướp luôn luôn giấu con vào những chỗ thật an toàn và yên tĩnh.

Hai con càng ngày càng lớn. Mướp đưa hai con của mình từ bóng tối ra ánh sáng, từ chỗ yên đến chỗ động,

để tiếp xúc với mặt trời và với những gì xung quanh. Có khi Mướp nằm sãi chân giữa nắng cho hai con bú. Bú xong, Mướp tập cho hai con nhảy, nhảy từ chỗ này qua chỗ khác, từ cây này qua cây khác. Có những khi tôi đứng yên lặng nhìn cảnh hạnh phúc của mẹ con Mướp mà thèm.

Mướp đi kiếm mồi mỗi ngày để nuôi hai con. Và có những ngày, Mướp không kiếm ra mồi, Mướp đói, hai con không có sữa để bú, Mướp đi rất yếu ớt đến thất Lãng Nghe kêu và cào ngoài cửa. Tôi biết nên đem thức ăn chia sẻ cho Mướp để Mướp có điều kiện chăm sóc hai con.

Đêm hôm ấy, có một con mèo đực xuất hiện. Con mèo đực ấy đã từng giúp cho Mướp vui trong khoảnh khắc từ dạo đó và ra đi biệt để lại cho Mướp sự đau khổ và lo lắng vạn đời.

Mướp âm thầm chịu đựng, tự mình sinh đẻ và nuôi con lớn khôn.

Bất thần, cậu mèo đực kia xuất hiện với dáng điệu thèm khát và hung hăng, đe hai con của Mướp cắn. Mướp đã đem hết sức của mình để bảo vệ hai con, nhưng đã không thoát khỏi nanh vuốt hải hùng của con mèo

đực ấy. Hai đứa con thơ xinh đẹp của Mướp lẫn ngã ra chết với thân thể đầy máu me, thương tích. Còn Mướp bị cậu mèo kia vả, cào hư một con mắt và cắn què một chân. Nghe tiếng động của một chú Tiều, cậu mèo đực kia vọt chạy, nhưng Mướp vẫn đứng bất động nhìn hai con của mình. Chú Tiều đưa hai con của Mướp đi chôn cất. Mướp vừa đi vừa nhìn theo, máu trong mắt chảy ra từng giọt thấm trên mặt đất. Đố ai biết được nỗi đau của Mướp đến chừng mức nào trong những biến cố ấy?

Ba ngày sau, kể từ khi hai con mất, Mướp không còn đến thất Lắng Nghe để kêu và cào cửa nữa. Chiều hôm ấy, tôi mở cửa Thất đi xuống Thiên đường thấy Mướp nằm yên lẳng trên gốc cây sứ bên tháp Tổ. Với bước chân thật nhẹ, tôi đến để nhìn và chăm sóc những vết thương cho Mướp. Nhưng Mướp đã hoàn toàn bất động, Mướp đã vĩnh viễn đi về cùng với hai con.

Bấy giờ, trên thân của Mướp, một vài tia nắng hoàng hôn xuyên qua kẽ lá, rơi xuống cùng với một vài chiếc lá vàng rơi phủ trên thân Mướp, như đồng cảm với những nỗi đau của Mướp. Mướp nằm đó mà đã thật sự ra đi với thiên chức làm mẹ của mình.

Cái đẹp từ bên trong

Vốn liếng quý báu nhất của người nữ không phải là sắc đẹp mà là thiên chức làm mẹ.

Sắc đẹp đã đem lại cho người nữ nhiều vinh dự và được người khác giới kính trọng. Chính sự kính trọng sắc đẹp của người nữ ở nơi những người khác giới, khiến cho người nữ trở thành bất hạnh. Vì họ là đối tượng cho mọi tham dục hướng đến. Và cuối cùng họ là nạn nhân của vô minh, họ sẽ bị vứt bỏ, sau khi sắc đẹp của họ đã bị khám phá và úa tàn.

Nếu Kiều không phải là người con gái “khuôn trăng đầy đặn” và “mười phân vẹn mười”, thì cuộc đời của Kiều không phải trải qua mười lăm năm cay đắng, và không đến nỗi phải tuyệt vọng mà nhảy xuống sông Tiền Đường để tự vẫn, nhưng may nhờ có sư Giác Duyên cứu thoát.

Một người nữ thông minh, họ không quan tâm lắm đến việc chăm sóc sắc đẹp bên ngoài. Họ dư biết, đó là con dao bén hai lưỡi, nó có khả năng giết chết người khác; nhưng nó cũng có khả năng giết chết chính họ.

Do đó, đối với cái đẹp bên ngoài, họ chỉ biết chăm sóc vừa đủ để lịch sự với đời, với sự giao tiếp bình thường và với những gì xảy ra chung quanh cuộc sống. Họ đã dành hết thì giờ để chăm sóc và phát triển cái đẹp bên trong, đó là cái đẹp của “thiên chức làm mẹ”.

Một bà mẹ có thiên chức, thì bà mẹ ấy sinh con, nuôi dưỡng, chăm sóc, dạy dỗ, hy sinh, thương yêu và bảo vệ con cái một cách tự nhiên, không cần có một điều kiện nào với con cái cả. Họ biết chăm sóc tâm hồn của họ khi chưa có chồng, để tâm hồn của họ không quá bận rộn với những khát khao thấp kém. Và khi có chồng, họ lại càng chăm sóc tâm hồn của họ một cách kỹ lưỡng hơn, không giận hờn, không trách móc, sống thủy chung, không đam mê, tham đắm. Họ chín chắn trong từng lời nói, họ tao nhã trong từng cử chỉ. Họ sống với bàn tay và tâm hồn mở rộng, để làm điều kiện sinh khởi hoa trái tình yêu đầu mùa, và đã biết chăm sóc hoa trái ấy ngay khi mới hình tượng trong ý tưởng.

Có nhiều người nữ họ không sinh con, nhưng họ vẫn có thiên chức làm mẹ, và họ đã thể hiện thiên chức ấy qua nhiều lĩnh vực khác nhau. Họ chăm sóc những người cháu gọi họ bằng dì hoặc bằng cô; hay họ chăm sóc những bông hoa, những luống rau, những vườn cải, những phím đàn, những bức tranh; hay chăm sóc những con chó, con mèo... như những người con thân yêu của họ. Có những người nữ, họ có những nỗi đau kinh trời nhưng âm thầm chịu đựng. Họ không hề nói với ai dù là cha hay mẹ, dù là chồng hay con. Vì họ sợ nói ra làm cho những người kia buồn, làm cho những người kia đau khổ, hay làm cho những người kia nhục nhã. Họ âm thầm chịu đựng những đau khổ và nhục nhã một mình. Cái âm thầm chịu đựng đó, cũng là cái chịu đựng của thiên chức làm mẹ, dù là người mẹ chưa hề sinh con.

Chính cái đó là cái đẹp bên trong của người nữ và là cái đẹp tích cực mà người nữ đã hiến tặng cho đời. Sự hiện diện của họ giữa cuộc đời như là sự hiện hữu của một làn gió mát thổi qua giữa vầng thái dương oi bức; như là sự hiện diện hơi ấm của lòng đất khi đông chí trở về; và như sự hiện diện của vầng trăng mát giữa bầu trời tự do.

Nếu người nữ không biết nuôi dưỡng và phát huy những cái đẹp đó mà phát huy những nhu cầu hưởng thụ, đua đòi theo thời trang và đám đông, thì sự hiện hữu của nữ giới là một gánh nặng cho gia đình, xã hội và trái đất.

Xã hội ngày nay, trên đà văn minh của khoa học kỹ thuật, nếu người nữ không thông minh, không biết nuôi con, không biết chăm sóc con, không biết ru con, không biết cho con bú, không có thì giờ để chơi với con thì họ sẽ đánh mất thiên chức của mình. Và thậm tệ hơn, có nhiều người nữ hiện nay đã giết chết con mình ngay ở trong bào thai, để che đậy hành vi bất chánh của mình đối với gia đình và xã hội.

Hành động bà mẹ giết con ở trong bào thai là một hành động phổ biến của một xã hội loài người man rợ. Nhưng điều bất hạnh của cả mẹ và con ấy lại được luật pháp của một số quốc gia cho phép hay tán đồng!

Chính hành động bà mẹ giết con trong thai đã đánh mất thiên chức làm mẹ của họ. Người ấy đã mất hết hoàn toàn cái đẹp bên trong. Sự hiện hữu của họ chỉ là trò mua vui của người khác giới và là một gánh nặng cho đời, thật quá thương tâm!

Lời ngoại ru

Bà ngoại tôi mất sớm, để lại cho ông ngoại tôi ba tác phẩm tình yêu là hai trai và một gái. Mỗi ngày, ngoài công việc dạy học và làm nghề thầy thuốc, cũng như thiên chức làm cha, bấy giờ ông ngoại tôi còn phải làm thêm thiên chức của người làm mẹ nữa, chăm sóc hai cậu và mẹ tôi mỗi ngày cả hai mặt tinh thần và vật chất.

Bấy giờ, có nhiều bạn bè thấy ngoại tôi tất bật với công việc trong cảnh gà trống nuôi con, liền khuyên ngoại tôi bước thêm một bước nữa nhưng ngoại đã cười và nói:

*“Trong vũ trụ ta có phận sự,
chốn hồ đồ nghiêng ngữa chênh chênh.
Sá chi chút đỉnh phù sinh,
để nó đi qua cho mình rãnh rỗi”.*

Chẳng bao lâu, trong cảnh gà trống nuôi con ấy, người em trai và người em dâu của ngoại cũng qua đời, để lại cho ngoại ba người cháu kêu bằng bác: một người mười một tuổi, một người bảy tuổi và một người bốn tuổi. Như vậy, ngoài hai cậu và mẹ của tôi, ông ngoại tôi còn phải chăm sóc ba dì của tôi nữa.

Mỗi lần dạy các con và cháu, ông ngoại tôi nói:

*“Hai vai gánh nặng trầu trầu,
vai mang chữ hiếu, vai điều chữ trung.
Người tai mắt ở trong trời đất,
ai lại không cha mẹ sinh thành.
Giương treo đức hạnh trời kinh,
ở sao cho xứng chút tình làm con.
Giữ hiếu niệm cho tròn một chút,
suy ra trăm nét đều nên ...”*

Ngoài việc chăm sóc áo cơm, ăn uống, chữ nghĩa, ngoại tôi còn để tâm chăm sóc con cháu mỗi ngày bằng đức hạnh và sự hiếu kính.

Các dì tôi kể, mỗi lần các dì có điều gì bất bình, lời

qua tiếng lại, ngoại tôi không la rầy ai cả, mà chỉ tăng hăng là không khí trở lại yên tĩnh.

Ngoại tôi dạy cho các cậu, mẹ và dì về những phương pháp trị liệu căn bản của y dược để cho các cậu, mẹ và dì sử dụng cho mình và giúp người trong những lúc cần thiết.

Ngoại thường nói với cậu, mẹ và dì: “Nhất thế y tam thế suy”. Nghĩa là một đời làm thầy thuốc là suy đến ba đời. Nhưng, ngoại lại nói tiếp: “Làm thầy thuốc thì phải có y đức và phát triển y đức đó đến bệnh nhân, phát triển lòng nhân ái đến với mọi người tật bệnh khi họ cần mình, không kể giờ giấc... Nếu người làm thầy thuốc với y đức như vậy, thì không phải “Nhất thế y tam thế suy, mà nhất thế y tam thế thịnh”.

Các dì tôi kể, ông ngoại dạy các cậu, mẹ và các dì tôi làm bánh, làm mứt, cách nấu ăn và nhất là cách nấu chay, cách tiếp sử khi khách đến...

Mọi việc, ngoại tôi dạy dỗ đều đến nơi, đến chốn. Nhờ vậy mà mẹ tôi là người nữ biết nấu chay đầu tiên ở trong vùng. Mẹ tôi nấu chay rất ngon, làm mứt và bánh rất giỏi.

Ngoại tôi là một Nhà nho, một Nhà giáo, một Nhà thầy thuốc, nhưng cũng là một Phật tử thuần thành. Vào thập niên ba mươi, Hội An Nam Phật Học ra đời, ngoại tôi là hội viên chính thức của Hội, là một trong những vị sáng lập viên của Hội An Nam Phật Học tại huyện Quảng Điền; và đã cùng với các sĩ phu trong vùng xây dựng khuôn hội đầu tiên tại bản xứ.

Các Hòa thượng Đôn Hậu - Thiện Minh - Thiện Siêu - Huyền Quang... khi còn là giảng sư của Hội An Nam Phật Học, mỗi lần các Ngài đi hoằng pháp và thăm viếng các cơ sở Phật giáo hạ tầng ở vùng Thủy Dương cát trắng này, đều dừng chân và nghỉ ngơi ở nhà ngoại tôi. Các Ngài rất thương ngoại tôi. Nhờ vậy mà các cậu, mẹ và dì tôi có cơ hội học hỏi giáo lý và tăng trưởng đức tin, cũng như được kính lễ các Ngài.

Tôi nhớ cách đây mười lăm năm, có lần tôi đi với cậu tôi đến thăm Hòa thượng Thiện Siêu tại chùa Từ Đàm. Hòa thượng biết cậu tôi là con của ngoại tôi nên hỏi: “Thái Hòa là chi của bác?” - Cậu tôi trả lời: “Thầy Thái Hòa kêu con bằng cậu” - Hòa thượng nói: “Thế thì Thái Hòa là cháu ngoại của Cụ Hiên?” (Ông ngoại tôi

tên là Nguyễn Đình Hiên) - Cậu tôi dạ - Hòa thượng nói: “Rứa thì quý hóa quá, mấy lâu ni, tôi đâu có biết Thái Hòa là cháu ngoại của cụ Hiên!”.

Ngoại tôi đã định vợ, gã chồng cho các cậu, mẹ và các dì tôi một cách yên thắm, người nào cũng sống hạnh phúc trong tình cảm lứa đôi của mình. Ngoại tôi đã đưa mẹ tôi theo cha tôi về nhà nội lúc mẹ tôi mới hai mươi tuổi. Cha tôi kể cho tôi nghe rằng: “Khi mẹ tôi sinh chị đầu của tôi, ông ngoại tôi chăm sóc mẹ tôi hết sức kỹ lưỡng; chăm sóc kỹ lưỡng trước khi sinh mười ngày và sau khi sinh một tháng”. Nghe cha tôi kể, tôi nghĩ ông ngoại cưng cháu ngoại và con gái quá chừng! Tôi nghĩ, cuộc đời của ngoại tôi thật là gian truân, nhưng cũng đẹp, thật tuyệt vời.

Người vừa giữ gìn khí tiết của một sĩ phu đương thời, vừa giữ gìn được sự chung thủy của một người chồng đối với vợ và sự thanh cao của người đàn ông trong một xã hội hư đốn. Đó là cái quý báu mà ngoại tôi đã để lại cho con cháu chúng tôi.

Tôi thâm biết ơn ngoại. Ông bà ngoại tôi đã đưa mẹ tôi ra đời, nuôi dạy mẹ tôi lớn khôn, dạy cho mẹ tôi học,

điều dắt mẹ tôi đi trên đường đời và cả đường đạo. Và quan trọng hơn hết là ông ngoại tôi đã thay thế lời ru của bà ngoại để ru con, ru cháu với lời ru dịu ngọt, với lời ru khí tiết, với lời ru thủy chung, với lời ru thanh cao giữa sáng sớm, giữa trưa hè, giữa đêm về, giữa trăng lên và ngay cả giữa những ngày giông bão. Lời ru của ông ngoại đã thấm vào tim và máu của mẹ tôi. Lời ru của ông ngoại đã đưa mẹ tôi đi vào làm dâu một cách bình an giữa một dòng họ giàu có, có chức quyền trong một xã hội quan liêu phong kiến. Lời ru của ngoại đã làm cho mẹ tôi sống với tâm hồn và bàn tay mở rộng giữa khung trời vinh hoa và hạnh phúc chật hẹp.

Năm ba mươi ba tuổi, mẹ tôi lại đưa tôi ra đời, tôi không chịu khóc, ông ngoại tôi đã đưa chiếc kim chích vào những huyết cần thiết trên thân thể tôi; lúc bấy giờ, tôi mới chịu bật tiếng khóc chào đời. Và mẹ tôi kể, khi đưa tôi ra đời mắt tôi không chịu mở, chỉ nhắm lại và sau ba tháng ngoại tôi dạy mẹ tôi chích vào nơi huyết mắt, mắt tôi mới mở to ra. Mỗi lần mẹ hoặc dì bồng tôi đến chỗ đông người là tôi khóc, ngoại tôi bảo: “Đưa cháu vào trong phòng một mình là nó tự nín thôi”.

Gần bốn mươi năm xuất gia, trưa mùng 10-06-2002, khi cùng với Tăng thân Từ Hiếu quá đường, dâng bát cơm lên cúng dường Phật, Bồ tát, các vị Tổ Sư và trong tôi bỗng dưng khởi lên cảm giác xúc động, nước mắt tôi không cầm nổi, tôi nhớ mẹ và nhớ ông ngoại tôi một cách lạ lùng.

Lời ru của mẹ đã làm mát đời tôi, đã đưa tôi đi bình yên giữa cuộc đời giông bão, và lời ru của ông ngoại đã ru mẹ tôi ngày ấy cũng vọng về trong máu và tim tôi:

“À ơi... gương treo đức hạnh trời kinh; à ơi... ở sao cho xứng chút tình làm con; à ơi... giữ hiếu niệm cho tròn một chút; à ơi... suy ra trăm nét đều nên... à ơi... à ơi... ời à...”

Lời ru của ông ngoại không phải chỉ là một sự êm đềm, mà còn là chuyển tải một hướng đi, một nếp sống, đã vọng về từ chiều sâu tâm thức của tôi; tôi biết ông ngoại tôi đã đi xa bốn mươi sáu năm rồi, nhưng lời ru vẫn rất gần và vẫn mãi còn hiện hữu trong tôi.

Lời ru chạm mặt trời

Lời ru của ngoại đã khiến cho mẹ tôi lớn lên sống với tâm hồn và bàn tay mở rộng. Và lời ru ấy mẹ tôi đã chuyển đạt qua tôi, dẫn tôi vượt qua lối cũ, bước tới con đường lớn của người xuất gia, khi mới mười ba tuổi.

Khi sống đời xuất gia, trong tôi không những chỉ còn lời ru vang vọng dẫn lối đưa đường đơn điệu của mẹ, mà lời ru ấy đã được hòa quyện với lời ru của thầy.

Thầy tôi không những chỉ chăm sóc tôi như một vị thầy, một vị cha mà còn chăm sóc tôi như một bà mẹ. Một bà mẹ của tâm hồn và nghị lực.

Lời thầy ru hùng tráng như một người cha, không phải để cho tôi ngủ mà để cho tôi thức; lời ru của thầy êm đềm dịu ngọt như lời ru của mẹ, không phải để cho tôi thức mà để cho tôi ngủ; Lời ru của thầy như một bậc

Đạo sư đầy tâm huyết và nhiệt tình không phải ru cho tôi thức hay ngủ, mà lời ru như thúc giục tôi mạnh dạn bước lên đường; Và lời ru của thầy ru tôi như một Nhà đạo sĩ mang cả một khối tình siêu bạt trên vai gầy, thanh thân đi về từ chốn cũ non xưa với đồng bằng phố thị. Lời ru của thầy đã chạm vào hạt giống tuệ giác thâm sâu bao đời nơi tâm thức tôi, khiến thánh thai trong tôi tinh kết và lớn mạnh mỗi ngày.

Lời ru của thầy đã nuôi dưỡng tôi trong từng bước chân đi, trong từng động tác nằm ngồi, trong từng nụ cười và hơi thở. Lời ru của thầy đã từng nuôi tôi trong từng bữa ăn, trong mỗi khi rửa bát, lật rau, quét nhà, tắm, rửa và cách nhìn trần thế.

Và cũng có lúc lời ru của thầy không phải đi theo tôi mà đi trước, bay vút lên trên tôi, lấn át cả giông bão, cả sấm sét nổi lên trong đời tôi, và xóa sạch những khối đen lăm lăm trước mặt.

Lời ru của thầy thật kỳ diệu làm sao! Nếu không có lời ru của thầy, thì tôi không phải là tôi của ngày hôm nay.

Thánh thai của tôi lớn lên trải dài chín năm giữa những lời ru ấy của thầy, và Tăng đoàn đã đưa tôi ra

đời ở trong chánh pháp và đã xác nhận tôi là thành viên chính thức của Tăng bảo, khi tôi mới hai mươi hai tuổi đời.

Bấy giờ bước chân tôi đi không còn là bước chân một mình; lời ru tôi nghe không còn là lời ru cho mình tôi. Tôi đi là đi cho cha mẹ; tôi đi là đi cho cả dòng họ; tôi đi là đi cho cả quê hương và tôi đi là đi cho cả cuộc đời. Tôi đi là tiếp tục sự nghiệp bình an của những thế hệ quá khứ và tiếp tục truyền đạt tới cho những thế hệ tương lai. Và bấy giờ tôi mới nhận ra, lời ru của thầy không phải là lời ru riêng cho mình tôi mà lời ru cho tất cả.

Lời ru của mẹ tôi ngày ấy đã hòa quyện vào lời ru của thầy và lời ru của thầy đối với tôi trong chín năm ấy đã đưa tôi hòa quyện vào đời sống của Tăng thân. Và mỗi ngày, lời ru của Tăng đã đưa tôi bước đi vững chãi trên con đường thanh bạch, tịnh lự và tuệ giác.

Khuya hôm qua, 11-6-2002, trăng sáng đẹp, từ Thiền Thất, tôi bước từng bước chân tĩnh lặng đến hồ Sao Hôm ngồi một mình, tôi nghe từ dòng suối Tào Khê vọng lại:

“À ơi...

Tào Khê một dòng biếc

chảy mãi về phương đông

Quan Âm bình nước tịnh

tây sạch dấu phong trần

cành dương rưới cam lộ

làm sống dậy mùa xuân

làm lắng dịu muôn lòng...”

Và sau khoảnh khắc ấy, tôi cũng đã nghe lời ru của Tăng thân vọng ra từ Phật điện với điệu ru hùng tráng:

“Ơ... hờ... hơ...

Dù cuộc đời dơ bẩn

Con xin nguyện bước vào

trước hết để sống cùng

và sau là hóa độ.

Nếu có chúng sanh nào

chưa vào biển tuệ giác

thì con xin thề nguyện

chưa chứng nhập Niết Bàn...”

*“... Hơ... hà... hơ...
Hãy vượt qua mau;
hãy vượt qua mau;
hãy vượt qua mau bờ bên kia;
hãy vượt hẳn qua bên kia bờ;
chào mừng bậc Giác Ngộ thành công!”
“...Hơ... hà... hơ...
Bao nhiêu tâm niệm như bụi đời
cũng đều có thể đếm biết hết;
bao nhiêu nước ở trong biển cả
cũng đều có thể uống hết được;
không gian dẫu cho có rộng lớn
cũng đều có thể đo lường được;
và dù bao nhiêu gió xoáy lớn
cũng đều có thể buộc lại được;
nhưng không thể diễn tả hết được
bao nhiêu công hạnh của Như Lai
... Hờ... hơ... hờ... hờ...”*

Lời ru thâm sâu của dòng suối Tào Khê, lời ru hùng tráng của Tăng thân từ Phật điện càng lúc càng vang ra xa, đã chạm đến những hoa súng đang ngái ngủ trên hồ, chạm vào cỏ cây hoa lá, chạm vào đất đá rong rêu, chạm vào núi rừng trùng điệp, chạm vào biển cả trùng dương và chạm mặt trời, khiến mặt trời thức dậy tỏa chiếu ánh sáng dịu hiền xuống trần gian, xóa sạch bao nỗi ưu phiền.

Ôi lời ru kỳ lạ; ôi lời ru thiên thu; ôi lời ru làm mẹ cuộc đời; làm thay đổi mặt trời và làm nở nụ cười trên môi cho hết thảy muôn loài.

Cái đẹp tự biết

Bạn biết không? Dù bạn có nhận ra cái đẹp hay không nhận ra cái đẹp, thì cái đẹp vẫn luôn luôn có mặt ở trong bạn.

Khi bạn không có khả năng nhận ra cái đẹp, thì cái đẹp trong bạn vẫn có, đó là tính giản dị, trong sáng, hồn nhiên và mộng mơ, những tính đẹp này đều vốn có ở nơi tâm bạn. Và khi bạn có khả năng nhận ra cái đẹp, thì cái đẹp của bạn là giản dị mà đậm thắm, hồn nhiên mà sâu lắng từng cử chỉ một, mộng mơ mà biết trân quý và biết buông bỏ.

Vậy, khi không tự biết, bạn vẫn có cái đẹp; nhưng khi tự biết, thì bạn lại có cái đẹp sâu sắc và quý báu hơn.

Quán trọ qua đêm

Sáng nay, tôi và sư chú Từ Dung ngồi ở hồ Bán Nguyệt Từ Hiếu cho cá ăn và chơi với cá.

Sư chú Từ Dung kể cho tôi nghe những khó khăn xen vào những hạnh phúc của chú trong lúc làm chú Tiểu và làm sư Chú. Chú đọc cho tôi nghe một vài bài thơ do chú cảm tác khi đọc “Mây Gió Thông Dong”, hay bất chợt nhìn qua khe cửa thấy hoa Súng Tím nở lung chùng trong hồ nước... Những đề tài nói chuyện giữa thầy trò chúng tôi vào sáng sớm thật thú vị làm sao!

Bất chợt, tiếng động của Blair, cô sinh viên y khoa của Hoa Kỳ đến Huế để thực tập tại trường Đại học y khoa. Mỗi sáng sớm, cô đều về chùa Từ Hiếu để cùng Tăng thân thực tập đời sống chánh niệm, tỉnh thức, rồi sau đó về trường để làm công việc của mình.

Tôi nhìn Blair mỉm cười, và nói với sư chú Từ Dung: “Nhiều người trẻ thì sáng sớm về chùa thực tập chánh niệm, tỉnh thức. Có một số Tăng Ni trẻ trong chùa thì rời chùa đi từ sáng sớm; họ không đi hoàng hôn mà có thể họ đi kiếm một chút trí thức hay một chút danh xưng hư huyền giữa cuộc đời. Và khi hoàng hôn xuống, họ trở về chùa và chùa chỉ là quán trọ qua đêm”.

Mây bạc trên nền trời

Nếu bạn có một chút tâm hồn hay một chút thú vị đối với cuộc sống, thì bạn có thể nhìn thấy những vầng mây bạc bay lơ lửng trên nền trời xanh, khi hoàng hôn buông xuống, để cảm nhận sự sống của chính mình đi qua một ngày hay đi qua gần cả một đời người!

Hoàng hôn thì về với bóng đêm, mà mây bạc thì đi về viễn xứ. Bạn thì đi về đâu? Chẳng lẽ, bạn không có chỗ về hay chỉ là người cố bám lấy quán trọ với đôi bàn tay khô khan bất lực? Nếu bạn chưa từng là người kinh nghiệm, chưa từng là người chứng nghiệm cuộc sống thì bạn khó có thể thấy được sự có mặt của hoàng hôn và mây bạc; hướng hồ là cảm nhận những gì sâu sắc từ sự có mặt của những cái ấy.

Khi nhìn hoàng hôn mà mắt bạn trong vắt, khi nhìn mây bạc mà thấy rõ nẻo về. Điều đó chứng tỏ rằng, một

ngày đi qua hay gần cả một đời người đi qua của bạn thật có ý nghĩa. Vì trong khoảnh khắc ấy, trong giây phút ấy, tâm ý của bạn đã xóa sạch mọi bóng mờ. Bạn thanh thản mỉm cười với ráng nắng hoàng hôn và thanh thoi nhìn những vầng mây bạc bay thông dong trên nền trời thanh cao và vô hạn.

Bạn muốn tình yêu nào

Bạn biết không? Trăng là tình yêu của đất trời, là sự gọi hứng cho thi nhân, nên không có thi nhân nào mà trong thơ của họ hay trong đời sống của họ mà không có chút tình của trăng. Nhưng trăng là kẻ thù của bóng đêm!

Bạn biết không? Trái tim là tình yêu của con người, nếu không có trái tim thì con người sẽ không biết tình yêu là gì. Nhưng yêu quá, trái tim sẽ trở thành tê liệt và đồng hóa với thần chết. Thần chết ghét nhất là trái tim của con người và trái tim của muôn loài.

Bạn biết không? Tâm hồn là tình yêu của Thiền sư. Vì Thiền sư chăm sóc tâm hồn hơn chăm sóc bất cứ cái gì trong cuộc sống. Nếu không có tâm hồn thì Thiền sư sẽ chết. Nhưng nếu không có Thiền sư thì tâm hồn dẫm nát hết mọi cuộc sống con người!

Và bạn biết không? Sự thanh cao là tình yêu của bậc Thánh. Bậc Thánh chăm sóc sự thanh cao như trời đất chăm sóc mặt trăng, như con người chăm sóc trái tim và như Thiền sư chăm sóc tâm hồn.

Trong đời sống của bậc Thánh có thể thiếu vắng tất cả, nhưng không thể thiếu vắng sự thanh cao. Vì thiếu vắng nó, bậc Thánh sẽ chết và không còn lý do gì để tồn tại.

Vậy, bạn muốn sống với tình yêu nào là tùy bạn. Vì tình yêu nào cũng đem lại sự sống cho bạn cả.

Tình yêu của trăng

Trăng là một bảo vật của cuộc sống con người mà trời đất đã hiến tặng cho ta. Nên ta tiếp nhận trăng là phải tiếp nhận với tất cả tâm hồn tĩnh lặng của ta. Nếu ta tiếp nhận trăng với một tâm hồn “suông dã” thì trăng sẽ chết trong ta, và ta cũng sẽ chết trong trăng.

Đêm về là trăng xuất hiện để hiến tặng tình yêu đậm thắm, tĩnh lặng và mệnh mệnh cho ta, cho thế giới con người và cho hết thảy chúng sanh, kể cả hữu tình và vô tình. Chính nhờ tình yêu của trăng đậm thắm, tĩnh lặng và mệnh mệnh nên lúc nào và ở đâu, tình yêu của trăng vẫn đẹp, vẫn dễ thương. Đẹp và dễ thương đến nỗi có nhiều người “suông dã” và “chết đuối” với trăng. Nhưng thật ra, trăng chẳng muốn cho ai “suông dã” và “chết đuối” vì mình.

Trăng đến với ta như mẹ đến với con. Ta đến với trăng như tình ta yêu mẹ. Ta đến với trăng hay trăng đến với ta mà không có một mặc ước hoặc một điều kiện nào cả. Bởi vậy, ta ngắm trăng mỗi đêm là để học hạnh tình yêu không “mặc ước” của trăng. Tình yêu đích thực của trăng là tình yêu không “mặc ước”, vì tình yêu ấy là tình yêu vượt khỏi bến bờ.

Và đêm trăng rằm tháng sáu âm lịch cách đây 26 thế kỷ, từ cung trời Đâu Suất bằng tất cả tình yêu tinh khiết, tĩnh lặng và mệnh mông, đấng Thế Tôn đã đi vào thai mẹ và rồi xuất hiện giữa cuộc đời vào ngày trăng rằm tháng tư, như là sự xuất hiện trọn vẹn của vàng trắng tuệ giác. Và rồi, đấng Thế Tôn đi vào Niết Bàn vào ngày trăng tròn tháng hai âm lịch.

Như vậy, đấng Thế Tôn đi xuống cũng đi xuống cùng với vàng trắng trọn vẹn. Nghĩa là Thế Tôn đi xuống với cuộc đời bằng tất cả tình yêu trong sáng và trọn vẹn của chính mình. Đấng Thế Tôn đi ra từ trong thai mẹ với cuộc đời cũng cùng đi với một vàng trắng trọn vẹn. Nghĩa là Thế Tôn đi ra với cuộc đời cũng bằng tất cả tình yêu trong sáng và trọn vẹn của chính mình. Và Thế Tôn

đi về cũng đi về cùng với một vàng trắng trọn vẹn. Nghĩa là Thế Tôn sau khi hành Đạo xong, Ngài đi về cũng đi về với tất cả tình yêu trong sáng và trọn vẹn của chính mình.

Bởi vậy, khi ta ngắm trăng với tâm hồn tĩnh lặng, là ta có khả năng tiếp xúc được với ý nghĩa sâu xa của sự đi xuống, đi ra và đi về của Thế Tôn. Ta có thể thấy Thế Tôn qua trăng hay thấy Thế Tôn là trăng.

Và qua trăng, ta cũng có thể thấy được tâm ta. Tâm ta cũng có thể là mặt trời và cũng có thể là mặt trăng, cũng có thể là núi tuyết hay một núi đá chai lì, mà cũng có thể là một dòng sông hay một biển cả. Nếu ta ngắm và tiếp nhận trăng bằng tất cả tình yêu trong sáng và trọn vẹn của ta, thì tâm ta là hơi ấm của ban ngày, là sự tươi mát của ban đêm, là núi tuyết không lạnh lùng, là núi đá vững chãi, là dòng sông ngọt ngào, linh hoạt, là biển cả và ánh trăng yên lặng tỏa chiếu lên nhau không có lẫn mức.

Và trái lại, nếu ta ngắm và tiếp nhận trăng bằng tình yêu khuyết tật của ta thì chất liệu lo lắng, sợ hãi, thất vọng sẽ sinh khởi trong ta và đưa ta đi vào trong trầm luân đau bể. Ở nơi đó, ta không còn là ta nữa, ta chỉ là sự chát đặng và khóc than.

Đêm 11 tháng 5 âm lịch, tức là đêm 21-6-2002, tôi cùng với hai người học trò ngồi chơi và ngắm trăng trên hồ Bán Nguyệt Từ Hiếu. Tôi đưa cây roi mây đùa chơi với nước, ánh trăng chao dưới đáy hồ. Tôi nói: “Ánh trăng lung linh! Lung linh!” - Một người học trò nói: “Tình thầy cũng lung linh! Lung linh!” - Và một người học trò khác lại nói: “Tình thầy không lung linh, tình thầy bất động như vàng trăng trên trời...” Thầy trò tôi đêm ấy thật là bình an và hạnh phúc!

Và đêm 15 tháng 5 âm lịch, tức là đêm 25-06-2002, sau khi cùng với Tăng thân Từ Hiếu tọa thiền tại thiền đường Trăng Rằm xong, tôi bước ra khỏi thiền đường nhìn lên bầu trời trong xanh thấy vàng trăng sáng đẹp, tôi nói với thầy Thái Tịnh và thầy Minh Pháp, “đêm nay trăng đẹp quá, hai thầy đi ngắm trăng đi!”. Hai vị nghe tôi nói, họ đi tìm chỗ để ngắm trăng. Còn tôi thì lại nắm tay diệu Nam (điệu mới mười hai tuổi) và nói: “Hai thầy trò mình đi xuống hồ Bán Nguyệt để ngắm trăng”. Đến hồ Bán Nguyệt ngồi yên lặng một chút, tôi hỏi diệu Nam: “Con có thấy trăng đẹp không?” - Diệu Nam trả lời: “Trăng chỉ đẹp sơ sơ thôi.” - Tôi mỉm cười

với điệu rồi ngồi yên lặng và nhìn trăng. Khi trăng lên quá đồi thông, ánh của trăng rơi xuống dưới hồ. Nhìn ánh trăng bất động dưới đáy hồ, tôi hỏi Nam: “Con có thấy ánh trăng dưới đáy hồ đẹp không?” - Nam trả lời: “Dạ đẹp.” - Tôi hỏi: “Tại sao trăng dưới đáy hồ lại đẹp?” - Nam trả lời: “Con không biết, con chỉ thấy nó đẹp và con nói nó đẹp thôi!” - Tôi hỏi: “Mấy con cá dưới nước, nó có thấy ánh trăng dưới đáy hồ đẹp không con hè!” - Nam nói: “Cá không thể thấy, vì cá nằm dưới nước mà trăng thì ở trên nước chiếu xuống”. Nghe diệu Nam nói, tôi vui quá và nói: “Con có làm cá ở dưới hồ đâu mà con biết cá không thấy ánh trăng dưới hồ”. Diệu Nam ngồi im lặng. - Tôi nói tiếp: “Để chúng nghiệm điều đó, con nên cởi áo, lặn xuống nằm yên dưới đáy hồ xem thử có thấy được ánh trăng dưới đáy hồ không?” - Diệu Nam nói: “Dạ, con không biết bơi!” Tôi cười và xoa đầu diệu Nam, rồi hai thầy trò dắt nhau về chốn cũ giữa tình yêu mệnh mệnh của trăng.

Và rồi tình yêu của trăng đã đi vào trong đời sống của tôi từ bao giờ, chính tôi cũng không biết nữa.

Té ra cuộc đời là vậy

Khánh và Mỹ là hai sinh viên của trường Đại Học Sư Phạm - Huế. Khánh giỏi Toán, Mỹ giỏi Văn. Hai người quen nhau bước đầu là tình bạn và sau đó là tình yêu. Họ yêu nhau tha thiết, khi còn là sinh viên. Họ vẽ cho nhau bức tranh đời rất đẹp. Một người vẽ bức tranh đời theo cách nhìn toán học có pha một chút văn chương, với những cảm xúc lãng mạn. Và một người vẽ bức tranh đời theo cách nhìn của văn chương có pha một chút rạch ròi bằng luận lý toán học.

Mỹ đã nói với mẹ mình là Mỹ đã thương Khánh, và hiến trọn tất cả những gì của mình cho Khánh. Nhà của Mỹ giàu có hơn nhà của Khánh. Khánh đã mất cha khi còn bé. Khánh ở với mẹ. Mẹ của Khánh làm y sĩ tại khoa sản bệnh viện Huế.

Mẹ của Mỹ không cản ngăn gì việc Mỹ yêu Khánh mà còn hỗ trợ cho Mỹ việc ấy. Như vậy, Mỹ quá hạnh phúc. Khi Khánh ra trường, Mỹ xin tiền của mẹ mười triệu để lo cho Khánh có việc làm ở thành phố. Khánh nhờ sự hỗ trợ của Mỹ, nên ra trường là được đi dạy ngay. Khánh và Mỹ hai người sống với nhau những ngày yêu đương thật đẹp.

Sau một thời gian đi dạy, Khánh đã bắt đầu có uy tín và có một chút vị trí trong xã hội, quen biết bạn bè khá nhiều trong mọi lĩnh vực, nhất là giới nữ.

Khánh đã quen Châu, và không bao lâu hình ảnh của Châu thay dần hình ảnh của Mỹ trong trái tim Khánh.

Châu là nữ giáo viên giỏi về âm nhạc và dạy nhạc tại trường Quốc Gia Âm Nhạc - Huế. Châu đã đánh cho Khánh nghe những cung đàn kỳ diệu của tình yêu. Càng nghe cung đàn của Châu đánh ngân lên chừng nào thì hình ảnh của Châu đi vào trong Khánh một cách mãnh liệt chừng đó. Và hình ảnh dễ thương của Mỹ ngày ấy đối với Khánh lại càng xóa sạch một cách nhanh chóng. Và bây giờ, trong Khánh không còn bất cứ cái gì là của Mỹ mà tất cả chỉ là của Châu và Châu thôi.

Khánh đã gặp Mỹ và nói lời chia tay. Mỹ nghe Khánh nói, đứng chết đững người. Còn Khánh vẫn đứng bình chân như vại, xem chẳng có gì xảy ra.

Mỹ đứng chết đững, bởi vì cuộc đời của Mỹ không có cái gì ngoài Khánh. Nhưng Khánh đã nói lời từ giã với Mỹ một cách tàn nhẫn, là vì cuộc đời của Khánh sau Mỹ đã có Châu.

Khi yêu Khánh, Mỹ đã nghĩ tới vị ngọt của tình yêu mà không bao giờ nghĩ đến vị đắng của nó. Bức tranh đời thơ mộng mà Mỹ vẽ ra ngày ấy bỗng sà xuống bởi những chấm đen kinh dị.

Còn Khánh thì vui cười thỏa thích, vì anh ta chinh phục được nhiều trái tim, và đã nếm vị ngọt của tình yêu rỉ ra từ trái tim này đến trái tim khác.

Ngày cưới của Khánh và Châu, Mỹ có đem quà đến tặng; nhưng Mỹ chỉ đứng ngoài cửa ngõ lấy tay che mặt lại và nhờ một em bé đem quà vào cho Khánh. Mỹ đứng đó ngẫm nghĩ, rồi tự nhủ: “Mình là tình yêu ngoài cửa ngõ của tâm hồn”. Sau đó, Mỹ quay lưng với cuộc tình ngoài ngõ và đi theo hướng của mình...

Sau ngày cưới, Khánh và Châu sống thật êm đềm và hoa trái đầu tiên là một bé trai. Khánh thương và quý Châu hơn thương và quý cả cha mẹ. Cuộc đời của Khánh chỉ là Châu và Châu...

Trưa hôm ấy, Khánh đi dạy về, nhận được thư của tòa án mời, Khánh đến tòa vào lúc mười bốn giờ ngày 15-6-2002 để giải quyết đơn yêu cầu ly dị của vợ.

Khánh bàng hoàng thấy trời đất sập đổ, liền hút đến hai mươi điều thuốc lá để tìm cách giải ẩn số của phương trình; nhưng giải mấy cũng không ra mà đã đến giờ phải đi hầu tòa.

Đến tòa, Khánh đã thấy Châu ngồi đó với nét mặt lạnh lùng, đánh thép, trả lời câu hỏi của tòa một cách láu lách, lương lẹo.

Đến phiên Khánh, Khánh đã trả lời trước tòa là Khánh chỉ mong muốn Châu ở lại với Khánh mà thôi. Nhưng trước tòa Châu đã quyết liệt từ chối. Bởi vì, trong trái tim Châu đã có một hình ảnh khác rồi, nên Châu đã tìm đủ mọi lý lẽ để biện bạch là không thể tiếp tục sống với Khánh. Tòa đã cố gắng giải hòa cho hai người, nhưng không được. Châu nói một cách lạnh lùng là mình phải chia tay thôi!

Thế là rồi họ chia tay thiết. Châu lại vui chơi theo nắng mới, mặc kệ sự khổ đau của Khánh. Còn Khánh thì lằm lũi trên đường về, đốt thêm vài điều thuốc lá nữa để hút, vừa đi vừa ngẫm nghĩ, bất chợt Khánh giải ra được ẩn số của phương trình: “Nếu mình không làm cho Mỹ khổ đau, thì ngày nay mình đâu có nỗi đau nghiệt ngã này”.

Về đến nhà, Khánh thấp hương quỳ xuống trước bàn Phật gần cả nửa giờ. Không biết trong nửa giờ ấy, Khánh đã nói gì với Phật. Nhưng dù Khánh có nói gì với Phật đi nữa, thì trước mắt anh vẫn chịu một nỗi đau nghiệt ngã, như cái nghiệt ngã của tình yêu ngày ấy mà anh đã tạo ra cho Mỹ. Té ra cuộc đời là vậy.

Vốn liếng quý báu

Quá khứ chỉ là những kỷ niệm vui và buồn. Những kỷ niệm ấy, nếu ta không tái lập chúng trong hiện tại thì rồi chúng sẽ lặn chìm vào trong quên lãng.

Tương lai chỉ là những ước mơ và ước mơ nào cũng đẹp. Nhưng, những cái đẹp của tương lai không khởi công xây dựng từ hiện tại thì cái đẹp ấy chỉ là sự hư huyền mà thôi.

Hiện tại là những gì ta đang có, nên ta phải tiếp xúc với quá khứ bằng hiện tại, và ta xây dựng tương lai cũng bằng hiện tại.

Nếu ta từ chối hiện tại, không những ta mất quá khứ mà mất cả tương lai. Nhưng ta mắc kẹt vào hiện tại, thì ta cũng mất luôn cả quá khứ và tương lai.

Vậy, ta phải sống thật sâu sắc và thật đẹp trong từng giây phút của sự sống, để ta có thể tiếp tục những gì tốt đẹp mà ta đã có, đang có và chắc chắn ta sẽ có nó trong tương lai.

Bỏ mất ý thức từng giây phút của sự sống là ta bỏ mất tất cả vốn liếng quý báu của mình. Vốn liếng quý báu của mình là biết mình đang có mặt một cách trọn vẹn trong từng giây phút của sự sống. Do đó, ý thức về sự sống là vốn liếng quý báu nhất của tất cả chúng ta.

Buông thả

Bạn biết không? Tâm của bạn là một suối nguồn sinh khởi hạnh phúc. Nhưng tâm của bạn cũng là một suối nguồn sinh khởi sự khổ đau. Vì sao? Bởi vì trong tâm của bạn hàm chứa cả hai hạt giống thiện và ác. Tâm bạn khởi lên những hạt giống thiện, nó sẽ dẫn bạn đến đời sống hạnh phúc. Tâm bạn khởi lên những hạt giống ác, nó sẽ dẫn bạn đến đời sống đau khổ. Xả kỷ là một hạt giống tốt đẹp, thánh thiện vốn có nơi tâm thức của bạn. Nó biểu hiện lên trên mặt ý thức, rồi đi ra nơi lời nói và việc làm của bạn là nó có khả năng chế tác hạnh phúc cho bạn. Ích kỷ là một hạt giống không tốt đẹp, phạm tục vốn có nơi tâm thức của bạn. Nếu nó biểu hiện lên trên mặt ý thức, rồi đi ra nơi lời nói và việc làm của bạn thì nó sẽ chế tác ra chất liệu khổ đau cho bạn.

Bạn biết không? Bạn càng xả kỷ bao nhiêu thì bạn có hạnh phúc an lạc và thanh thoi bấy nhiêu. Trái lại, bạn càng ích kỷ bao nhiêu thì bạn càng khổ đau bấy nhiêu, đó là một sự thật. Cha mẹ, anh chị, bạn bè và người yêu của bạn không thể làm cho bạn có hạnh phúc được, khi mà trong tâm thức của bạn có quá nhiều hạt giống ích kỷ.

Vậy, muốn có hạnh phúc, an lạc và thanh thoi, bạn đừng hoài công tìm kiếm ở nơi đâu mà chỉ cần bạn buông thả những hạt giống ích kỷ ở trong tâm thức của bạn, thì tức khắc bạn có hạnh phúc an lạc.

Rủ ro

Bạn có được sự hiểu biết, đó là một may mắn lớn cho bạn. Nhưng chỉ có một mình bạn hiểu biết, còn lại chẳng ai hiểu biết gì cả, thì đó là một rủi ro lớn lao cho bạn.

Hơn thua đều mệt

Bạn có nhiều khổ đau là do bạn muốn hơn người hoặc bạn quá sợ người khác hơn mình.

Bạn hãy buông bỏ hạt giống muốn hơn người và sợ người khác hơn mình thì bạn mới có thể thanh thản để ngắm núi xanh và nhìn mây trắng bay.

Bạn thử nghĩ, có khi nào sự xanh tươi và vững chãi trong đời sống của bạn là xanh tươi và vững chãi hơn núi xanh không; và có khi nào đời sống của bạn thoải mái như mây trắng bay không?

Vậy, thì bạn ưa hơn người hoặc sợ người khác hơn mình làm gì cho mệt!

Chấm dứt hạt giống hơn thua nơi bạn là tức khắc bạn có sự thanh thoi của tâm, và bình yên của sự sống.

Bóng mát

Bóng của tàng cây che mát cho con người và loài vật. Vậy, bóng của bạn che mát cho ai? Chẳng lẽ, sự hiện hữu của bạn không che mát cho ai cả? Đâu đến nỗi tệ như vậy phải không bạn? Bóng cây là một thực tại mầu nhiệm, nhưng là sự mầu nhiệm của vô tri. Bạn mới là một thực tại mầu nhiệm của hữu tri. Nếu bạn biết sử dụng cái thực tại mầu nhiệm hữu tri của bạn một cách có tuệ giác thì bóng mát của bạn cực kỳ tuyệt vời, mà bóng mát của tàng cây kia không thể so sánh.

Bạn cứ sống đi rồi sẽ thấy.

Hạt sương và viên sỏi

Bạn nhìn mọi sự vật, cái gì nhẹ thì đi lên, cái gì nặng thì đi xuống.

Cũng vậy, bạn nhìn vào cái nặng và cái nhẹ nơi thân và tâm của bạn, thì tức khắc bạn tự biết là mình đang đi lên hay đang chìm xuống.

Bạn biết không? Nhẹ nhàng là một trong những yếu tố tạo nên sự an lạc và tuệ giác của bậc Thánh. Nặng nề là một trong những yếu tố tạo nên sự hệ lụy, sự khổ đau, sự sa đọa của chúng sanh.

Bạn biết nhìn hạt sương và viên sỏi là bạn thấy ngay, hạt sương nằm vững chãi, thanh thoi trên những đọt tùng, lá trúc, cánh hoa, cọng cỏ và nhẹ nhàng ẩn mình, khi mặt trời lên mà không nghe một tiếng động. Còn viên sỏi thì lì lợm, nằm lẩn lóc giữa những chặng đường cát bụi hay rơi xuống chìm sâu dưới lòng sông.

Vậy, bạn là hạt sương hay viên sỏi, hay là gì, hay không là gì thì hãy nhìn sâu vào trong tâm của bạn, trong từng giây phút hiện tiền để tự cảm nhận lấy.

Đừng để chết ngột

Bạn biết không? Tình yêu lửa đôi nào cũng có khói và lửa. Trong tình yêu ấy có khói, nên thường dẫn ta vào cõi mù quáng. Và trong tình yêu ấy có lửa, nên nó thường đốt cháy sự bình an và sự hiểu biết của ta.

Bạn biết không? Không những trong tình yêu lửa đôi có lửa và có khói mà còn có giông bão, có nước cuốn và đất chuồi nữa.

Vì nó có chất liệu của giông bão, nên khi bạn rơi vào cạm bẫy ấy, bạn đứng ngòai không yên, sấm sét hay nổi lên trong đời sống của bạn, làm cho sự bình an của bạn bị gãy. Và vì nó có chất liệu của nước cuốn, nên bạn có thể bị cuốn trôi và bị chết đuối. Và vì nó cũng có chất liệu của đất chuồi, nên bạn có thể bị vùi dập trong lòng đất bởi bất cứ khi nào.

Tuy nhiên, bạn đừng thất vọng, nếu muốn yêu thì bạn cứ yêu. Bởi vì, trong tình yêu có lửa, nên bạn có cơ

hội để thấp sáng và tỏa sáng. Nếu bạn để cho lửa tình yêu bị ngùn thì lửa ấy sẽ bung ra khói. Nhưng, nếu lửa ấy được chăm sóc để nâng lên, thì nó sẽ tỏa ra ánh sáng.

Nếu bạn để cho nó bị ngùn trong lòng của bạn, thì trước sau gì bạn cũng bị chết ngột. Và nếu bạn không biết dùng lửa tình yêu để thấp sáng, thì lửa ấy không giúp được gì cho bạn mà chỉ đốt cháy bạn; và cuộc đời của bạn chỉ là bóng đêm và một đồng tro tàn.

Vậy, bạn hãy chuyển hóa khói lửa tình yêu trở thành ánh sáng tình yêu, để bạn đi đến đâu cũng an toàn và sống với ai cũng hạnh phúc.

Bạn chỉ vượt thoát sự chết ngột bởi tình yêu, khi nào bạn biết chuyển hóa chất liệu khói lửa ở trong ấy thành chất liệu của ánh sáng.

Nếu không làm như vậy, trước sau gì bạn cũng bị chết ngột.

Rơi vào hư vô

Bạn biết không? Cuộc đời vốn là bất toàn. Vậy, bạn ngồi để than trách cái bất toàn của cuộc đời thì có ích gì cho bạn.

Tại sao bạn không chấp nhận cái bất toàn đó, để nhìn sâu, chăm sóc và thăng tiến?

Bạn biết không? Cái bất toàn của cuộc đời không phải nó diễn ra trên một đường thẳng hay một đường cong, mà nó luôn luôn diễn ra trên một đường vòng xoáy ốc.

Và chính nó diễn ra như một đường vòng xoáy ốc. Do đó, nếu bạn chấp nhận nó để thăng tiến thì bạn có thể đi lên và đi lên mấy cũng được. Bạn có thể đi lên đến tận đỉnh cao của cuộc đời, để ngắm nhìn trời xanh mây trắng, ngắm nhìn không gian bao la, ngắm nhìn người và vật.

Bạn ơi! Nếu bạn ruồng bỏ cái bất toàn của cuộc đời để đi kiếm tìm một cái toàn hảo giữa cuộc đời là bạn sẽ vô vọng. Bởi vì, đã là cuộc đời thì không có nơi nào là nơi toàn hảo.

Vậy, bạn hãy ôm lấy nỗi đau của bạn, như ôm lấy đường xoáy ốc của cuộc đời để chăm sóc và thẳng tiến. Nếu từ chối nó, hạnh phúc của bạn sẽ rơi vào hư vô.

Vị ngọt chết người

Bạn yêu một người mà gia đình của người ấy nghèo hơn gia đình của bạn, hoặc gia đình của người ấy giàu hơn gia đình của bạn, thì chắc chắn bạn khó có được hạnh phúc trong tình yêu lứa đôi.

Bởi lẽ, gia đình của bạn giàu hơn, khiến bạn có “mặc cảm tự tôn”; gia đình của bạn nghèo thua, khiến bạn có “mặc cảm tự ty”. Và người kia cũng vậy, gia đình nó giàu hơn, khiến nó “mặc cảm tự tôn” đối với bạn; và nghèo thiếu khiến nó “mặc cảm tự ty” đối với bạn.

Như vậy, tình yêu lứa đôi trong các trường hợp ấy sẽ đem đến cho bạn những chất liệu nào chắc chắn bạn tự biết.

Còn nếu bạn yêu một người mà gia đình bạn và gia đình người ấy tương xứng với nhau mọi mặt, bạn hy

vọng xóa được mặc cảm tự tôn và tự ty từ cả hai phía. Nhưng cũng từ cả hai phía lại sinh khởi “mặc cảm bằng”. Và do “mặc cảm bằng” này, khiến tình yêu của hai người có hai tuyến chiến rõ rệt, bên nào cũng giữ kẽ và rất khó sống chung hòa bình.

Vậy, tình yêu lứa đôi của bạn chỉ chế tác ra hạnh phúc cho bạn, khi nào bạn yêu một người mà nơi người ấy và gia đình của bạn mọi mặc cảm hơn, thua và bằng bị xóa.

Nếu không xóa được những mặc cảm ấy nơi bạn, nơi người yêu của bạn và nơi những gì liên hệ đến hai người thì khi chưa yêu, bạn chỉ có một nỗi đau. Nhưng khi đã có người yêu rồi, bạn không những chỉ có một nỗi đau, không phải chỉ có một nỗi lo lắng mà bạn có cả trăm nỗi đau và trăm nỗi lo lắng.

Bởi lẽ, “yêu” là đi gần với “quỷ” mà “quỷ” là “quyệt”. Cái “quyệt” của tình yêu lứa đôi là “dùng dằng”. Do “dùng dằng” nên đứng ngồi không yên. Một nửa muốn ở và một nửa muốn chia tay. Nhưng ở không được mà chia tay không xong, đó là bi kịch ngàn đời của tình ái.

Và lại nữa, cái “quyệt” của tình yêu lứa đôi là phỉnh

gạt. Nó mê hoặc và phỉnh gạt tuổi trẻ một cái tài tình. Nó là kẻ thù của hạnh phúc mà tuổi trẻ tưởng là hạnh phúc. Nó là sứ giả của địa ngục mà tuổi trẻ tưởng là sứ giả thiên đàng. Nó là vị đắng chết người được bọc đường mà tuổi trẻ tưởng rằng vị ngọt đích thực.

Vậy, bạn hãy có tỉnh giác trong sự thương yêu, để những sự bất hạnh của tình yêu không xảy ra trong đời sống của bạn. Tình yêu lứa đôi là vị ngọt chết người.

Hồn nhiên và ngộ nghĩnh

Trưa nay, ngày 11-7-2002, ba mẹ của điệu Nam ở Quảng Trị vào Từ Hiếu thăm chùa và thăm điệu. Điệu Nam đã đưa ba mẹ của điệu đến thăm tôi. Tôi hỏi điệu Nam: “Ba mẹ của con có bà con với con không? - Điệu Nam không chần chừ, trả lời ngay: “Dạ bạch thầy, ba mẹ con không phải bà con của con” - Tôi hỏi: “Không phải bà con thế thì gì của con?” - Nam trả lời: “Dạ, ba mẹ con đối với con không phải là bà con của con mà gần con hơn bà con của con”.

Nghe vậy, tôi cười và mọi người đứng chung quanh cười xòa lên, và nói: “Ôi chú Tiểu hồn nhiên và ngộ nghĩnh”.

Chùm hoa dưới rác

Không biết loài hoa có phước là loài hoa nào, hoa chậu kiểng, hoa rừng hay là những chùm hoa ẩn tàng dưới rác?

Nếu làm hoa, tôi xin chối từ làm loài hoa chậu kiểng, chối từ làm loài hoa ở nơi công sở và công viên.

Bởi vì, người tình của loài hoa này là những người tình giả dối; tình của họ không bao giờ có mặt trong hoa. Hoa đối với họ chỉ là một loại làm kiểng, một loại làm kiểng vô tình để cho vui mắt!

Người trồng hoa làm kiểng, người đó có tư ý với hoa mà không có tình với hoa. Và họ có thể bán khi hoa được giá. Người trồng hoa làm kiểng đã là quá đáng đối với hoa, huống là người mua hoa làm kiểng? Và người mua hoa để làm kiểng đã là quá đáng đối với hoa, huống hồ mua hoa để thưởng thức!

Thật tội nghiệp cho thân của những loài hoa kiểng. Nhưng hồi những loài hoa kiểng, các người có biết người bán hoa là vô tình, người mua hoa là vô nghĩa và người chơi hoa là bất nhân đối với các người không? Và các người có hãnh diện, khi mình làm loài hoa kiểng không? Nếu là làm hoa, tôi xin làm hoa rừng để có được tự do, và để nghe suối hát ca giữa núi xanh điệp trùng u nhã. Hay là làm những chùm hoa nằm yên dưới rác mà hương theo gió ngàn bay về đồng nội, thoảng chút tình như có, như không. Hay là làm chùm hoa phơi mình trên núi tuyết để cùng tương kiến với ai đã nhọc công kỳ ngộ!

Cả một tấm lòng

Bạn nói hay làm với cả một tấm lòng, thì lời nói và việc làm của bạn chế tác ra cho bạn nhiều sự hạnh phúc và an lạc. Có đôi khi bạn nói sai và làm sai, nhưng cái sai của bạn là cả một tấm lòng, nên bạn cảm thấy an tâm trong cái nói và cái làm ấy.

Bạn nói sai và làm sai là do bạn chưa hiểu, chứ không phải hiểu rồi mà cố ý làm sai và nói sai.

Vào thập niên ba mươi, phong trào chấn hưng Phật giáo phát triển mạnh, các giảng sư đi giảng đạo ở các vùng Duyên Hải.

Những cư sĩ vùng này, họ lựa những con cá thật to, nấu và không bỏ muối để dọn cho các vị giảng sư dùng. Các giảng sư hỏi: “Tại sao các vị dọn cá cho thầy dùng?” - Quý vị cư sĩ trả lời: “Dạ, thưa thầy, mong quý thầy dùng cho khỏe để giảng đạo cho chúng con nghe. Chúng

con biết quý thầy ăn lạt, nên cá đó chúng con luộc mà không bỏ muối!”.

Dù dọn cá cho thầy ăn, nhưng những vị cư sĩ này đã dọn cá với cả một tấm lòng, nên họ rất an tâm trong việc làm, trong lời thưa. Dù họ không hiểu, nhưng họ làm việc đó với tất cả tấm lòng, nên trong phút giây đó, họ có hạnh phúc và họ có thành tựu phước đức. Và lẽ đương nhiên, đối với vị giảng sư thì chỉ tiếp nhận tấm lòng hồn nhiên và thanh bạch của hàng cư sĩ ấy với một nụ cười cảm thương và hoan hỷ, chứ đâu có tiếp nhận con cá nằm trên đĩa.

Bởi vậy, vị giảng sư nghĩ đến tấm lòng hồn nhiên, thanh bạch của hàng cư sĩ như vậy mà thương. Và hàng cư sĩ nghĩ đến sự thanh cao của vị giảng sư mà quý. Cái thương và cái quý giữa thầy và trò, giữa người đệ tử Phật xuất gia và tại gia là cả một tấm lòng.

Do đó, họ đến với nhau là cả một tấm lòng, nên họ giữ đạo trong mọi trạng huống. Do họ giữ được đạo nên ở trong gia đình họ giữ được nếp nhà, đối với quốc gia họ giữ yên được nước và đối với xã hội họ giữ được sự bình ổn cho đời.

Vậy, bạn nói và làm cái gì thì nói và làm với cả một tấm lòng. Nói và làm như vậy, bạn sẽ đạt được tới phép lạ của sự sống.

Vua Trần Nhân Tông đã trị nước, an dân với cả một tấm lòng, nên thời đại của vua là thời đại thịnh trị, hùng tráng và thuần từ nhất trong lịch sử của dân tộc Việt Nam. Vua đem cả một tấm lòng mà gả Công Chúa Huyền Trân cho Vua Chăm. Và vua Chăm nhường cho nước Đại Việt hai châu Ô và Lí cũng là cả một tấm lòng. Do đó, người nhận không mang tiếng là bắt nhân và người tặng không mang tiếng là bắt nghĩa. Nên mở mang bờ cõi mà không bị mặc cảm là xâm lăng, dâng hiến đất đai mà không bị mặc cảm là bán nước. Bởi lẽ, cả hai họ đi đến với nhau là cả một tấm lòng.

Khi xuất gia làm thầy tu, vua Trần Nhân Tông cũng làm một vị thầy tu với cả một tấm lòng. Do đó, đã đưa Người lên đỉnh cao của sự chứng ngộ. Và đã đem lại nhiều lợi ích thiết thực cho đời.

Bởi vậy, sự thành công của vua Trần Nhân Tông hai mặt đạo và đời, không phải do chiến lược giỏi hay thủ thuật tài mà do Người đã thể hiện đời sống với tất cả tấm lòng của mình.

Cũng vậy, bạn muốn thành công trên đường đời thì bạn cũng phải sống với đời bằng tất cả tấm lòng. Và muốn thành công trên đường đạo thì bạn cũng phải sống với đạo bằng cả một tấm lòng.

Nếu bạn muốn đạt tới đời sống của thiền thì bạn hãy sống với thiền bằng cả một tấm lòng. Nếu không như vậy, thì thiền không bao giờ có mặt trong đời sống của bạn. Và nếu bạn muốn đạt đến đời sống tịnh độ thì bạn cũng phải sống với tịnh độ bằng cả một tấm lòng. Nếu không như vậy, thì tịnh độ không bao giờ có mặt trong đời sống của bạn. Đi về tịnh độ mà không đi về bằng cả một tấm lòng thì làm sao mà về được?

Do đó, bạn đi với cả một tấm lòng, bạn đứng với cả một tấm lòng, bạn ngồi với cả một tấm lòng, bạn nằm với cả một tấm lòng, bạn nói và cười với cả một tấm lòng, bạn hành xử với mọi người bằng cả một tấm lòng thì lúc nào và ở đâu, bạn cũng là con người của chân thật và nhân nghĩa.

Hành động với cả một tấm lòng là ngay trong hành động ấy, bạn đã có sự thành công và hạnh phúc. Và bạn là người nhân nghĩa trên tất cả mọi nhân nghĩa của người đời.

Thiền và chứng nghiệm

Thiền không có gì khó hiểu, nó hết sức thực tế như bước chân đi, hơi thở, nụ cười, ăn cơm, uống nước... Và trong những thực tế ấy, thiền giúp ta lấy lại những gì đang diễn ra trong ta và quanh ta.

Bởi vậy, trong một thế giới động thì tĩnh hết sức cần thiết. Vì nó giúp cho cái động lấy lại được những gì mà ta đã đánh mất trong tâm hồn của chúng ta khi ta hành động.

Thiền chính là hành động ở trong sự tĩnh lặng. Nhờ tĩnh lặng mà ta có khả năng lấy được sự quân bình, tái tạo được sự ổn định của cuộc sống con người.

Như vậy, thiền không còn là một sự luận bàn, rao giảng mà là một sự thực nghiệm để chứng nghiệm.

Trăm nỗi oan khiên

Trong cuộc sống, bạn có biết bạn là gì không? Nếu bạn không biết bạn là gì thì làm sao bạn có thể sống cho có hồn được? Bạn có thể bằng lòng với những hành xử của bạn như là những cái máy, hay là những cảm thú đang đối xử với nhau không? Nếu bằng lòng với cuộc sống như vậy, thì cuộc sống của bạn trở thành vô vị và buồn tẻ. Và mỗi ngày bạn tạo ra trăm nỗi oan khiên cho mọi người và mọi loài!

Không oan khiên sao được, mỗi ngày bạn tiêu thụ bao nhiêu thực phẩm, bao nhiêu mồ hôi và nước mắt của đồng loại trong bữa ăn của bạn, trong ly nước uống của bạn; bao nhiêu xương máu và thịt cá đang có mặt trong tô canh của bạn ăn; bao nhiêu loài thảo mộc đang có mặt trong những đĩa chiên xào trước mặt bạn... Thử nghĩ xem, sự oan khiên mà bạn gieo rắc cho mọi người và mọi loài trong đời sống hàng ngày của bạn đâu có phải chừng đó!

Nhưng bạn ơi! Khi oan khiên mà bạn đã gieo rắc cho đồng loại và cho muôn loài, thì trong đời sống của bạn làm sao thoát khỏi nỗi phiền lụy và khổ đau.

Bạn biết không? Càng tham dục bao nhiêu thì nỗi oan khiên giữa mình và người, giữa mình và muôn loài càng nhiều bấy nhiêu.

Bởi vậy, muốn giảm oan khiên thì bạn hãy nỗ lực giảm trừ những tham dục trong đời sống của bạn. Tham dục không còn thì oan khiên chấm dứt.

Các vị Tổ sư tại Tổ Đình Từ Hiếu-Huế đã để lại cho chúng ta một thi kệ tám câu, mỗi câu bốn chữ, treo tại Ái Nghĩa Đường để giúp cho đời và giúp cho ta thiền quán để giải tỏa những nỗi oan khiên như sau:

“Năng tri túc giả,

Thiên bất năng bản.

Năng vô cầu giả

Thiên bất năng tiện

Năng an ngộ giả,

Thiên bất năng khốn.

*Năng dưỡng tịnh giả,
Thiên bất năng bệnh”.*

Nghĩa là:

*“Người thường biết đủ
Tánh không thể nghèo
Người không mong cầu,
Tánh không hèn hạ.
Người gặp điều an,
Tánh không thể khổ.
Người sống yên tịnh,
Tánh không thể bệnh”.*

Ta không biết đủ thì ta vĩnh viễn là kẻ nghèo nàn, ta nghèo nàn ngay từ bản chất. Do đó, ta không thể có hạnh phúc, ta không thể có an lạc dù ta đang ở trong cảnh lầu vàng, gác tía. Ta không có hạnh phúc và an lạc, vì trong ta đã có hàng trăm nỗi oan khiên.

Ta hết mong cầu cái này, tới mong cầu cái khác. Bởi vì, tánh của ta có quá nhiều hèn hạ. Ta hèn hạ là vì tánh ta

tham lam. Nếu ta không tham lam thì lấy gì để ruỗi rong và hèn hạ. Vì ta có quá nhiều mong cầu, nên ta cũng có quá nhiều thất vọng. Thất vọng càng nhiều thì oan khiên càng lắm.

Ta thường sống bình an là bởi vì tánh của khổ đã hết sạch trong ta. Tánh của ta không khổ, thì làm sao mà ta có thể có cái tướng và cái dụng của khổ được. Cái tướng và cái dụng của ta không khổ là do tâm hồn và thể tánh của ta không còn có nỗi oan khiên.

Thân ta bệnh hoạn là vì tánh ta hay lo lắng, sợ hãi, buồn phiền, bực bội. Tánh ta sợ hãi thì thân ta sẽ tiết ra các độc tố để tiếp nhận và tiêu hóa thức ăn. Thức ăn ấy sẽ tạo ra trăm nỗi oan khiên cho thân tâm ta, cho đời sống của ta. Tánh ta mà hay lo lắng, buồn phiền và bực bội thì thân không bệnh rồi cũng sẽ bệnh, mạng sống của ta đang dài mà trở nên ngắn lại, hơi thở của ta đang êm đềm mà trở nên hỗn hển, tim ta đang đập đều đặn mà trở nên rối loạn. Tất cả những nỗi oan khiên ấy từ nơi tánh không an tịnh của ta mà ra.

Thế nên, ta ăn mà không tham, vì tánh ta không nghèo. Do đó thực phẩm chỉ giúp ta sống và ta giúp thực

phẩm thăng hoa theo đời sống của ta. Ta giải thoát thì các thực phẩm ấy cũng theo ta mà giải thoát. Ta thăng hoa thì các thực phẩm ấy cũng theo ta mà thăng hoa. Ta có tuệ giác thì các thực phẩm ấy cũng theo dòng tuệ giác của ta mà biểu hiện sự hiểu biết, sự thương yêu, sự bao dung và hỷ xả để giúp đời. Ta sống như vậy, ta nuôi dưỡng như vậy, ta thăng hoa như vậy thì trăm nỗi oan khiên chuyển thành trăm niềm hạnh phúc, trăm nỗi hân hoan. Cỏ và hoa cũng cảm ơn ta. Vì qua ta, cỏ và hoa đã chuyển hóa từ loài vô tình sang hữu tình; cỏ và hoa đã thành một phần thân thể của ta. Cỏ, hoa hân hoan và ta cũng hân hoan. Ta hân hoan là vì ta tiếp nhận sự sống từ mọi phía với cái tánh không nghèo nàn, với cái tánh không bần tiện, với cái tánh không còn khốn khổ và bệnh hoạn. Ta tiếp nhận mọi vật đến với ta là để thăng hoa mà không phải để hưởng thụ, do đó trăm nỗi oan khiên trở thành trăm niềm hạnh phúc và vinh dự.

Cỏ và hoa không vinh dự và hân hoan sao được, vì chúng với ta cả hai đã đưa nhau cùng đi về tuệ giác!

Như vậy, điều đó đến khi nào bạn mới biết, và bạn sẽ làm gì cho cái biết ấy?

Người quét rác

Khi mới xuất gia vào chùa, Thầy tôi trao cho tôi bài kệ quét nhà và quét sân:

*“Cần tảo già lam địa
thời thời trí tuệ sanh
Nhược vô tân khách đảo
diệc hữu thánh nhân hành”.*

Nghĩa là:

*“Siêng năng quét đất chùa
mọi thời sanh trí tuệ
Nếu không có khách đến
cũng có thánh nhân đi”.*

Tôi đã học thuộc bài kệ này. Trước khi quét chùa hoặc sân, tôi cầm chổi đứng yên lặng thầm đọc ba lần bài

kệ này trước khi quét. Tôi đã mỉm cười với cái chổi, với bụi và rác; vì tất cả những cái này là điều kiện giúp tôi thực hành hạnh quét sạch mỗi ngày.

Tôi không những quét rác và bụi ở sân chùa mà còn quét rác và bụi ở trong tâm tôi nữa.

Càng thực tập hạnh quét, tôi thấy rất rõ rác và bụi ở bên ngoài tuy nhóp, tuy có gây ra sự ô nhiễm, nhưng không nhóp và ô nhiễm bằng rác và bụi trong tâm tôi. Trong tâm tôi, rác và bụi quá nhiều và rất khó quét vậy.

Mỗi buổi sáng sớm chủ nhật, từ chùa Từ Hiếu tôi lên chùa Phước Duyên để dạy cho học chúng, tôi thấy nhiều anh và chị công nhân đang quét rác và bụi trên những con đường công cộng. Tôi nhìn họ mỉm cười và tự nhủ: “Những người này thật gan dạ, dám quét rác và bụi ở nơi những con đường công cộng à!”. Ngày nào họ cũng quét rác và bụi mà ngày nào bụi và rác cũng có lắm ở trên đường và ở nơi những chỗ công cộng! Tôi nghĩ: “Nếu trong tâm của mọi người đầy bụi và rác, thì bụi và rác ở nơi những ngã đường hay những nơi công cộng đến khi nào người công nhân quét mới sạch!”.

Cô Ayse Ozdogan gốc là người Thổ Nhĩ Kỳ và đã

định cư ở Thụy Điển hai mươi năm. Cô ta rất đau khổ vì tình yêu. Cô đã có chồng và ba người con. Chẳng bao lâu, vợ chồng ly dị, cô phải chăm sóc hai người con. Trong đời, cô ta mang một nỗi tình buồn. Vào trung tuần tháng 7 năm 2002, cô ta đi du lịch tại Việt Nam. Khi đến Huế, người hướng dẫn viên đưa cô ta đến chùa Từ Hiếu tham quan, gặp giờ chư Tăng đang thiền hành vào mỗi buổi sáng, cô nhìn đoàn người đi từng bước chậm rãi và thanh thoi, cô ấy thích và liền xin gia nhập cùng đoàn để thực tập.

Sau đó, cô ta quyết định không đi du lịch Hà Nội, mà chỉ ở lại chùa Từ Hiếu để thực tập thiền, cho đến ngày cô từ giã Việt Nam để về nước. Và cô ấy đã trở về nước ngày 02-8-2002.

Trong thời gian thực tập thiền tại chùa Từ Hiếu, có lần cô đứng trước bàn Tổ, cô khóc. Quý thầy hỏi tại sao cô Ayse Ozdogan khóc? Cô trả lời: “Vì tôi có cảm giác rằng, đời trước tôi đã từng ở đây. Nên khi đến đây tôi cảm thấy như tôi về nhà của tôi. Do đó, tôi xúc động và khóc”.

Có một buổi chiều chư Tăng lao động, cô Ayse

Ozdogan tự mình đi lượm tất cả các bao nilon và giấy loại do các du khách vứt xả trong khuôn viên chùa. Cô ta đi lượm những thứ ấy ở trong chánh niệm, và cô xem hành động đi lượm của mình là điều kiện để thực tập, nên cô ta lượm từng bì nilon, từng tờ giấy loại với nét mặt rất vui.

Rồi lại có một buổi chiều, trước sân thiền đường Trăng Rằm - Từ Hiếu, gió rung cây, từng chiếc lá vàng rơi xuống, cô Ayse Ozdogan đã tự mình đi quét lá ấy. Tôi từ nơi thất Lắng Nghe nhìn xuống sân thiền đường, thấy cô Ayse Ozdogan đang quét từng lát cỏ ở trong chánh niệm và thanh thoi. Tôi nhìn cô ta và mỉm cười, rồi nói với một học trò đang có mặt ở thất Lắng Nghe rằng: “Ở đời có những con người thật dễ thương con hè!”. Người học trò của tôi dạ và nói: “Bạch thầy! Ở đời cũng có nhiều người dễ thương lắm, nhưng mình khó thấy!”.

Bấy giờ, tôi nhìn cô ta và tự nhủ: “Biết đâu, cô ấy không những muốn quét sạch lá và rác ở sân thiền đường, mà còn muốn quét sạch những nỗi buồn nơi tâm hồn của cô ta; và nếu cao hứng, cô ấy quét sạch luôn mọi danh tướng và dị biệt ở nơi cửa thiền luôn nữa không chừng”.

Mở ra

Nếu bạn bị trói bởi những sợi dây danh lợi, bạn không thể đi một cách tự do và thoải mái đã đành; nhưng nếu bạn bị trói bởi sợi dây tình ái hay sợi dây tư tưởng, thì cuộc đời của bạn được tạo nên bởi những bước đi vòng vo, với cái đầu nặng trĩu và trái tim bị nhảy ra ngoài.

Niềm tin

Bạn tin Phật là để sống có sự thương yêu, trí tuệ và nghị lực như Phật.

Như vậy, niềm tin của bạn không phải tin để mà tin, mà tin để mà sống. Sống là hành động theo cái mình đã tin.

Nếu bạn tin mà không sống theo niềm tin của bạn, thì niềm tin của bạn tự chết. Và mỗi khi niềm tin của bạn đã chết, thì bạn sống như một kẻ vô hồn và chết như một kẻ đầy sợ hãi.

Chân và ngụy

Có người hỏi cuộc đời đã ồn ào, sao ở trong thiền viện các thầy còn cãi nhau đến thế?

Thiền sư bảo: “Chính là để dẹp ồn”.

Ngụy tặc! - Không ngụy, đó là chơn tặc vậy!

Đám học trò ồn, thầy còn gõ bảng, gõ bảng làm gì vậy? Dẹp ồn.

Té ra, diệu dụng của tiếng cãi hay tiếng gõ bảng là “dùng huyễn trị huyễn thì huyễn mới ly!”. Huyễn là ngụy tặc. Trị huyễn là chơn tặc, chỉ có chơn tặc mới dẹp được ngụy tặc vậy!

Ô lạ thật! Trời cũng không biết nổi, chỉ có Phật biết thôi!

Nay, ông biết, ông hãy coi chừng, chân hay ngụy đều là chuyện chết người, trong trận đồ bát quái, nếu không cao thủ thì đừng thông tay vào. Vì sao vậy? Vì chính hấn cũng là chơn mà chính hấn cũng là ngụy.

Hãy tự yêu mình

Bạn muốn có hạnh phúc, thì trước hết bạn phải tập yêu bạn. Bạn không biết yêu bạn, thì bạn có thể yêu ai và ai có thể yêu bạn!

Bạn tập yêu bạn là bạn đưa cái nhìn trong sáng để rọi vào những cá tính thấp kém của mình và chuyển dần những cá tính ấy sang hướng khoan hòa, tinh táo, thông cảm và dễ thương.

Từ đó, bạn sẽ thấy, mình yêu mình là mình không làm bất cứ điều gì phiền hà đến người khác. Nghĩa là người biết yêu mình là người không bao giờ làm người khác khổ đau hay phiền bức.

Người biết đưa tay ôm hết mọi người vào trái tim mình, vào trong từng nhịp thở của mình, đó là người biết yêu mình một cách khôn ngoan và chân thật nhất vậy.

Phép lạ

Trong cuộc sống, bạn gặp nhiều khó khăn lắm phải không? Có phải bạn đang khó khăn bởi tình cảm cá nhân, đời sống gia đình và những liên hệ xã hội?

Thật ra, những khó khăn đó là những khó khăn ngàn đời, ai ở trong chúng ta mà không có? Và mâu thuẫn ấy chưa bao giờ tách rời nhau trong cuộc sống dù là một phút, một giây.

Vậy, bạn chấp nhận ánh sáng mà không chấp nhận bóng đêm, đó là một khó khăn của bạn. Nhưng ta thử giải quyết những khó khăn ấy bằng cách thực tập đời sống giản dị thử xem!

Trước hết, ta thực tập sống với một tâm hồn giản dị, không khúc mắc. Sau đó, ta thực tập giản dị ở trong lời nói, ở trong hành xử, ở trong việc làm và nhất là

ở trong những nhu yếu tiêu thụ của chúng ta. Ta càng sống giản dị bao nhiêu, thì ta càng vượt qua những khó khăn bấy nhiêu!

Bạn cứ thực tập đi, rồi bạn sẽ thấy, giản dị là một phép lạ giúp ta vượt qua những khó khăn trong đời sống con người.

Làm bạn với khó khăn

Trong cuộc sống con người, bạn từ chối sự khó khăn là từ chối một điều kiện để rèn luyện ý chí và thăng hoa cuộc sống.

Cuộc sống có khó khăn là cuộc sống do có nhiều sự mâu thuẫn mà ra. Ta có khổ đau là vì ta sống giữa cuộc đời đầy đầy sự mâu thuẫn, và ta có hạnh phúc cũng từ nơi những sự mâu thuẫn ấy mà có.

Có ngày là có đêm, có sáng là có tối, có nam là có nữ, có thiện là có ác, có đau khổ là có hạnh phúc... Những cặp đối nghịch và mâu thuẫn ấy chưa bao giờ tách nhau trong sự sống dù là một phút một giây.

Vậy, bạn chấp nhận ánh sáng mà không chấp nhận bóng đêm là một khó khăn cho bạn. Bạn chấp nhận hưởng thụ mà không lao tác, lại là một khó khăn nữa cho

bạn. Bạn chấp nhận người khác phục vụ cho bạn, nhưng bạn chẳng hề phục vụ cho ai, đó lại là những khó khăn nữa cho bạn. Bạn chấp nhận hưởng thụ quyền lợi mà bạn không bị thiệt hại điều gì, lại là một khó khăn nữa cho bạn. Bạn muốn sạch sẽ, mà không tắm rửa, không quét dọn, lại là những khó khăn nữa cho bạn...

Như thế, đến bao giờ bạn mới hết khó khăn? Cuộc sống của bạn chỉ hết khó khăn khi nào bạn biết mỉm cười và chấp nhận những khó khăn như là những điều kiện tất yếu của cuộc sống. Từ đó, bạn tự rèn luyện ý chí, sự cảm thông, sự chấp nhận và thăng hoa.

Bạn đã chấp nhận ánh sáng, thì phải chấp nhận bóng đêm và hãy từ nơi bóng đêm mà bật ngọn đèn. Bạn đã chấp nhận đưa thực phẩm vào miệng của mình và không chấp nhận mình đi tới toilet mỗi ngày là điều hết sức phi lý. Như vậy, trong đời sống bạn muốn hết khó khăn, thì bạn hãy chấp nhận và làm bạn với cả hai. Khi đưa thực phẩm vào miệng, bạn phải biết đưa vào một cách đàng hoàng và khi đưa những phế phẩm ra khỏi bạn, bạn cũng phải biết đưa nó ra một cách đàng hoàng.

Trong đời sống, cái miệng giúp bạn năm mươi phần

trăm hạnh phúc để đưa thực phẩm vào, và cửa sau giúp bạn năm mươi phần trăm đưa phế phẩm ra. Vậy, bạn phải biết cách nhập vào và phải biết cách xuất ra. Nếu chỉ biết cách nhập vào mà không biết cách xuất ra, hay chỉ biết xuất ra mà không biết nhập vào, đó là một nguy cơ cho đời sống của bạn. Không phải chỉ nhập và xuất thực phẩm mà bất cứ cái gì ở trong đời sống của bạn chỉ có nhập mà không xuất hoặc ngược lại điều là nguy cơ cả. Vậy, hạnh phúc là sự điều hòa hợp lý trong đời sống của bạn. Bạn chỉ có hạnh phúc và chỉ tạo nên được hạnh phúc, khi bạn biết điều hòa cuộc sống một cách hợp lý. Như vậy, trong đời sống, bạn phải biết đối xử với cái ra một cách trân trọng như đối xử với cái vào và ngược lại bạn cũng phải đều như vậy. Và ngay trong cơ thể của bạn, khi đối xử với cái ra là bạn phải đàng hoàng, bạn phải biết làm một toilet đẹp như một nhà khách, hay đẹp như một công viên, bạn có thể cắm ở nơi đó một bình hoa, hay đốt lên nơi đó một viên trầm, hoặc treo nơi đó một vài hình ảnh đẹp... Làm như vậy là bạn đã bật được ngọn đèn lên trong bóng đêm, đã thiết lập được cái dễ chịu ngay trong cái khó chịu, và đã xây dựng được sự thanh bạch ngay nơi uế độ.

Bạn biết không? Trong mỗi chúng ta không có ai là người hoàn toàn may mắn hay bất hạnh. Ta chỉ có may mắn năm mươi phần trăm và năm mươi phần khác là dành cho bất hạnh.

Và nếu ta không biết làm thân thiện, chấp nhận và luyện tập với một nửa đối kháng ấy, thì một nửa điều kiện thuận lợi của ta cũng không thể giúp ta đạt được hạnh phúc hoàn toàn.

Bởi vậy, ta phải chấp nhận sự đối nghịch vào và ra, lên và xuống, hợp và ly... như là những người bạn giúp ta rèn luyện ý chí và nghị lực, cũng như giúp ta xác lập định hướng để thăng tiến.

Ta chấp nhận được như vậy, thì sự thuận lợi đối với ta là bạn và những khó khăn đối với ta cũng là bạn. Vậy, đối với ta tất cả đều là bạn, ta không còn có ai là kẻ thù. Đối với ta tất cả đều là đáng yêu mà không có cái đáng ghét, nên ta không còn lo lắng và sợ hãi, ta không còn có nghi ngờ và buồn chán. Hạnh phúc đích thật của ta là biết chấp nhận khó khăn và có phương pháp để chuyển hóa những khó khăn ấy, ta không còn đi tìm kiếm những thuận lợi, vì chìa khóa của thuận lợi là khó khăn và phía sau của khó khăn là thuận lợi, nên ta chỉ chấp nhận những khó khăn để rèn luyện và thăng hoa từ những khó khăn ấy.

Hãy sống đi

Bạn đến với đạo Phật không phải là để chuẩn bị cho cái sống, mà cũng không phải là để chuẩn bị cho cái chết mà là để sống và chết. Vì sống và chết trong từng khoảnh khắc ở nơi đời sống của bạn. Nếu bạn không biết như vậy, thì bạn không bao giờ có khả năng tạo ra được hạnh phúc và an lạc cho chính bạn.

Sau khi thành Đạo, đức Phật đi đến vườn Nai, câu nói đầu tiên của Ngài tặng cho năm anh em Kiều Trần Như: “Đây là khổ, đây là Tập, đây là Diệt, đây là Đạo, quý vị có biết không!”.

Nghĩa là: Khổ là ở đây, tức là ở ngay nơi thân năm uẩn này; Tập là ở đây, tức là ở ngay nơi thân năm uẩn này; Diệt là ở đây, tức là ở ngay nơi thân năm uẩn này; Đạo là ở đây, tức là ở ngay nơi thân năm uẩn này.

Như vậy, khổ cũng ở đây và hết khổ cũng ở đây; Tập khởi những khổ đau ở đây và loại trừ những tập khởi ấy cũng ở đây.

Ở đây, đối với không gian là ở nơi thân năm uẩn duyên khởi này, nơi con người này và nơi cõi sinh diệt này. Và ở đây, đối với thời gian là ngay trong từng phút giây sinh diệt của kiếp sống vô thường này.

Rõ ràng, khổ cũng ở đây và an lạc cũng ở đây. Mọi thứ khổ đau cũng sinh khởi ở đây mà loại trừ và diệt tận mọi thứ khổ đau ấy cũng ở đây. Ở đây mà không nơi nào và ở đây mà không lúc nào, và không lúc nào và không ở đâu mà ta không hạnh phúc khi đời sống của ta, nói, cười, làm việc, ăn, thở, học tập, chiêm nghiệm ở trong chánh kiến và chánh niệm.

Như vậy, đạo Phật không hề chuẩn bị hạnh phúc cho bạn mà giúp cho bạn sống có hạnh phúc trong từng khoảnh khắc của sự sống. Khổ đau cũng ở đây mà an lạc cũng ở đây. Nguyên nhân phát sinh khổ đau cũng ở đây mà phương pháp giải thoát khổ đau cũng ở đây. Tất cả mọi vấn đề của cuộc sống đều được chúng ta giải quyết ở đây, nghĩa là ngay ở nơi thân tâm này, ngay trong cuộc sống này và ngay ở trong đời này.

Vậy, bạn hãy sống đi!

Học mãi không thông

Nếu bạn sử dụng việc học như là một phương tiện để đạt tới cái cứu cánh là danh lợi, thì bạn đã có ngay sự thất bại trong khi sử dụng phương tiện ấy.

Do đó, bạn học mấy cũng không thông và càng học thì càng làm cho bạn mù lòa trong cuộc sống; và bạn đã đối xử với mọi người như một trẻ thơ, hoặc như một người cay độc.

Chỉ là cuộc chơi

Bạn biết không? Cuộc sống chỉ là một cuộc chơi, một cuộc đi chơi vô tận. Nhưng tại sao bạn không đi chơi, bạn bận rộn lắm phải không? Có phải bạn bận rộn công việc làm ăn, bận rộn chồng vợ, con cái phải không? Tất cả những bận rộn ấy không phải là những bận rộn thiết thực, nên bạn có thể sắp xếp được để đi chơi.

Nếu bạn không biết sắp xếp mọi công việc để đi chơi, để lên đường, thì bạn cũng không thể ngồi ì và bám víu lấy những gì mà bạn cho rằng cần phải bám víu. Nếu bạn không sắp xếp để đi chơi, thì cuộc chơi cũng kéo bạn đi và bấy giờ bạn đi không thoải mái, không thanh thản, không hạnh phúc và an toàn mà đi trong sự lo âu, sợ hãi, thất vọng và khổ đau.

Mặt trời và trái đất cứ chuyển động mỗi ngày, điều đó bạn biết chứ! Chúng chuyển động là để đưa bạn đi vào cuộc chơi đấy; một cuộc chơi đầy thú vị, nếu bạn chấp nhận nó.

Xin hãy quay về

Bạn “đừng hướng ngoại tìm cầu”, đó là câu nói của các bậc Thánh nhân, tôi xin lặp lại để nhắc nhở bạn. Càng hướng ngoại tìm cầu, bạn sẽ bị mất hút vào không gian mênh mông và bạn không còn là gì nữa cả, bạn sẽ tan biến như bọt bèo.

Vậy, bạn quay đầu lại tìm kiếm con người đích thực của bạn. Trong bạn có đủ cả thiên hà và đại địa, có đủ cả phật và bồ tát, có đủ cả thiên đàng và địa ngục, có đủ tịnh độ và uế độ. Bạn không nên đi tìm hạnh phúc bên ngoài, và cũng đừng mong ai cho mình hạnh phúc.

Bởi vì, hạnh phúc đích thực là hạnh phúc được cảm nhận từ sự sống với một tâm hồn trong sáng, với một trí tuệ vô ngã và với bàn tay mở rộng.

Vậy, bạn đừng đi nữa, hãy quay về đi, để cảm nhận và tiếp nhận, hạnh phúc tức khắc có ngay ở nơi bạn.

Khổ chỉ là một ráng nắng

Trong cuộc sống, bạn sợ khổ lắm phải không? Tôi nói cho bạn biết, khổ không có gì đáng sợ, vì khổ không có thật. Khổ đối với ta cũng như là những hạt sương, những ánh chớp, những ráng nắng và bọt nước vẩy thôi. Khổ là do bạn ảo tưởng về một bản ngã mà ảo tưởng ấy lâu đời đã tạo thành chủng tử trong bạn. Từ đó, bạn cô lập mình với thế giới bên ngoài và bạn tưởng rằng bạn ngon; bạn buộc mọi sự hiện hữu giữa đời đều phải phục vụ bạn, phải chăm sóc bạn, phải lo lắng cho bạn và phải ăn ý với bạn. Nếu không như vậy là bạn bất mãn và bạn lên án mọi sự hiện hữu giữa này. Ấy là những sự khổ đau của bạn có mặt, chúng có gốc rễ từ đó.

Sống là do tác động liên hệ và hỗ tương giữa cái này và cái kia, nên tự thân của sống là hòa điệu và sinh hoạt không hề mang theo thuộc tính bám víu của khổ hay lạc, của niềm đau hay hạnh phúc.

Nhưng, nếu ta tiếp xúc hay cảm nhận sự sống một cách đơn điệu, ích kỷ và bám víu, thì khổ đau nhân đó mà có mặt trong ta. Và ta sống như một kẻ đầy sầu muộn và khổ luy. Và nếu ta tiếp nhận và cảm nhận sự sống trong sự hòa điệu, không bám víu và vị tha, thì an lạc nhân đó mà có mặt trong ta. Ta sống như một người đầy sinh lực, vui tươi, hạnh phúc và sáng tạo.

Do đó, nếu bạn đưa đôi mắt chánh kiến để nhìn nhận cuộc đời thì bản ngã của bạn càng ngày càng tiêu đi, nên sự khổ đau của bạn chỉ là những ráng nắng hay là những hạt sương mà thôi.

Bạn nên biết bản ngã là một ảo tưởng, thì cái khổ đau do bản ngã tạo nên hay những vinh quang do bản ngã tạo nên, nó cũng chỉ là ánh chớp hay ráng nắng. Bạn hãy quán chiếu như vậy để vui sống và thăng tiến mỗi ngày.

Mở rộng con đường

Mỗi ngày trôi qua là mỗi ngày ta chỉ nghĩ đến việc làm lợi cho ta thôi, tức là ta tự đưa ta đi vào chân trời chật hẹp. Nơi đó chỉ có bóng đêm, tiếng chỉ trích, tiếng đấu tranh, tiếng hét la kinh người và tiếng khóc quái rợn.

Và mỗi ngày trôi qua trong đời ta là mỗi ngày, ta chỉ cần xóa đi một chút nghĩ về mình, để chăm sóc chiếc lá, cành hoa, hay có một chút tình với con sâu, con kiến và mỉm cười với kẻ hành khất, ngồi nghe trẻ thơ nói chuyện hay pha một ly nước mời cha và mẹ hoặc là khách. Như thế là ta có thể đã bật lên một que diêm để giúp ta bớt kinh hãi trong đêm trường, hay là ta đã tạo ra một thoáng gió mát giữa tháng ngày oi bức và như thế ta có thể mở lớn được con đường.

Ta có thể mở rộng con đường từ những việc làm nhỏ nhỏ ấy của ta mỗi ngày.

Bước chân siêu việt

Trong đời sống, bạn có bước chân hệ lụy, thì chắc chắn bạn cũng phải có bước chân siêu việt.

Bước chân hệ lụy là bước chân đi có liên hệ và được thúc đẩy bởi những hạt giống tham vọng, giận hờn, si mê, tà kiến hay vọng niệm ở trong tâm ý của bạn, hoặc bước chân ấy có gốc rễ từ tập khí của bạn. Hậu quả của bước chân ấy chỉ đem lại cho bạn những cảm giác sợ hãi, lo lắng, thất vọng và khổ đau.

Bước chân siêu việt là bước chân đi với sự có mặt của chánh niệm tỉnh giác, có mặt của niềm tin, có mặt của sự điềm tĩnh và tuệ quán. Chính những bước chân hàm chứa những nội dung này là bước chân siêu việt. Nó siêu việt ngay khi bạn mới cất bước. Nó tạo ra sự an ổn và thanh thản cho bạn. Bạn phải đến với sự an lạc và thanh thoi ngay trong từng động tác có những nội dung siêu việt ấy.

Như vậy, tương lai của bạn là gì, bạn đi về đâu, thì bạn hãy nhìn kỹ vào ý hướng mà bạn đang đi và với những gì liên hệ với nó là tức khắc bạn biết rõ những gì đang và sẽ xảy ra cho bạn.

Bởi vậy, đời sống hệ lụy hay siêu việt của bạn không ra ngoài ý hướng đi và động tác đi, đang diễn ra trong đời sống hàng ngày của bạn.

Do đó, bạn muốn đi theo nghiệp lực hay nguyện lực là tùy bạn. Bạn đi theo hướng nào thì vẫn có hậu quả của hướng ấy xảy ra cho bạn cả. Hậu quả ấy có thể là hệ lụy hay siêu việt.

Nên chối từ

Khi bạn được những người bạn rộng và mờ tối trong tâm hồn thương mến bạn, bạn có thể có vinh dự và hạnh phúc chăng? Bạn không có một chút nào vinh dự và hạnh phúc nơi một tình thương bạn rộng và mờ tối ấy.

Nếu không may, bạn sa vào tình thương của loại này, thì hạnh phúc của bạn chỉ là một ảo ảnh, mà thất vọng và khổ đau là việc đương nhiên phải xảy ra cho bạn.

Do đó, khi ai ngỏ ý thương bạn, bạn phải hỏi họ rằng, anh hay em có phải là người bạn rộng lắm không? Nếu họ bảo với bạn rằng, họ là người bạn rộng và hết sức bạn rộng thì bạn hãy mỉm cười và chối từ tình thương ấy từ nơi họ. Vì ở nơi những người ấy chưa bao giờ có hạnh phúc, có bình yên thì làm sao họ có thể hiến tặng hạnh phúc và bình yên cho bạn được.

Ngắm mặt trời

Nếu là họa sĩ, mỗi buổi sáng, bạn nên hướng về phương đông để nhìn mặt trời lên, để học cách pha màu của mặt trời và những đám mây, nhất là những vàng mây bạc.

Khi ánh sáng mặt trời chạm vào vàng mây bạc, bạn sẽ thấy màu đen trong màu hồng, màu hồng trong màu trắng, màu trắng trong màu xanh, màu xanh trong màu vàng, màu vàng trong màu lam, màu lam trong màu trắng da trời,... Các màu sắc ấy luôn luôn phối kết với nhau và tạo thành một màu sắc mới linh hoạt sống động. Từ đó, bạn nhận ra bức tranh đời kỳ lạ làm sao, và làm sao bạn có thể diễn tả đến chỗ tận cùng của bức tranh đời kỳ lạ ấy! Nếu không phải vậy, sao gọi bạn là họa sĩ thiên tài.

Họa sĩ thiên tài là họa sĩ diễn tả bức tranh đời qua những đường nét như thật, như hư, như có, như không,

như tan, như hợp, như diệt, như sinh và như sinh mà chưa từng sinh, như diệt mà chưa từng diệt, như những ánh nắng mặt trời chạm vào vàng mây. Mây và ánh nắng luôn xúc chạm vào nhau và có mặt trong nhau tạo nên sự kỳ lạ trong từng khoảnh khắc. Nhưng mà mặt trời hàng tỷ năm về trước vẫn là mặt trời hôm nay và hàng tỷ năm về sau. Mặt trời lúc nào cũng có mặt trong không gian và vẫn bất động giữa gió mây trong từng khoảnh khắc sinh diệt.

Bình yên giữa giông bão và lửa hận

Giông bão và lửa hận luôn nổi lên trong đời ta không phải là một lần mà nhiều lần. Cứ mỗi lần ta tiếp xúc với bất cứ đối tượng nào mà trong ta khởi lên sự “ái thù” hay khởi lên sự ghét bỏ là trong ta, giông bão và lửa hận có mặt và sau đó sẽ bùng bùng khởi lên.

Mỗi khi giông bão và lửa hận đã khởi lên trong ta, chúng làm lay động và cuốn hút ta đi vào cuộc trầm luân dâu bể, khiến ta nhận lấy sự khổ đau, thất vọng; hoặc một cuộc tiếp xúc không như ý, khiến lửa hận trong ta bốc lên, đốt cháy hết thảy mọi sinh lực của ta; và cuối cùng để lại cho đời ta một đồng tro tàn lạnh ngắt.

Vậy, ta phải tiếp xúc với mọi sự hiện hữu trong cái nhìn không “ái thù” và trong cái thấy bình lặng vô chấp, thì nhất định ta có bình an giữa giông bão, và sống thanh thoi ngay giữa máu lửa hận thù.

Sự hưng suy của Phật giáo

Bản chất của Tăng Đoàn là hòa hợp và thanh tịnh. Chính bản chất này làm nên ý nghĩa của Tăng và sự hưng vượng của Chánh pháp. Do Tăng hòa hợp và thanh tịnh, nên Tăng mới xứng đáng nhận lãnh trách nhiệm hoằng truyền Phật pháp, làm ruộng phước cho chư thiên và loài người gieo trồng hạt giống bình an, hạnh phúc.

Nếu một tổ chức mệnh danh Phật giáo có hòa hợp mà vắng mặt sự thanh tịnh thì đó là một tổ chức chính trị trá hình Phật giáo, nó có nguy cơ phá hoại Phật giáo hơn là sự xây dựng. Một tổ chức Phật giáo đích thực thì bất cứ lúc nào và ở đâu cũng gắn liền với sự hòa hợp và thanh tịnh. Chính hai yếu tố này xác định sự tồn tại hợp pháp hay không hợp pháp của một tổ chức Phật giáo, và chính nó xác nhận sự hưng vượng hay sự suy tàn của Phật giáo.

Phật giáo hưng vượng không phải do các xu thế chính trị ủng hộ; Phật giáo suy tàn không phải do các thế lực chính trị chống đối, mà hoàn toàn tùy thuộc bản chất thanh tịnh hay không thanh tịnh và hòa hợp của Tăng mà ra.

Vậy, những người có trí và có lương tâm ở trong đời, họ ủng hộ Phật giáo là họ không bao giờ ủng hộ một tổ chức ô hợp thiếu phẩm chất thanh tịnh và hòa hợp này. Vì họ biết rất rõ việc ủng hộ như vậy, chỉ là một sự hoài công mà còn làm cho Phật giáo sớm bị hủy diệt.

Do đó, sự hưng vượng hay suy đồi của Phật giáo là hoàn toàn tùy thuộc vào sự hòa hợp, thanh tịnh hay không hòa hợp thanh tịnh của Tăng vậy.

Định mệnh tương lai của bạn

Bạn hãy khởi lên một ý niệm thương yêu từ tâm hồn của bạn. Và bạn hãy nuôi dưỡng ý niệm ấy thường trực ở trong tâm, rồi biểu hiện nó ra trong mọi động tác hàng ngày của bạn qua cách nhìn, cách nghe, cách nói, cách ăn, cách di chuyển cũng như trong tất cả mọi hành xử hàng ngày của bạn. Như vậy, hạt giống thương yêu của bạn, nó đi từ trừu tượng đến cụ thể và nó đã được bạn lặp đi, lặp lại nhiều lần để trở thành thuần thực. Một khi hạt giống thương yêu đã trở thành thuần thực trong đời sống của bạn, thì nó sẽ tạo nên bản chất của bạn. Đời sống của bạn là cái ấy và chính cái ấy là đời sống của bạn. Cái ấy tạo ra định mệnh tương lai của bạn, chứ không phải định mệnh của bạn nằm từ trên trời cao hay nằm trong tay bất cứ một vị thần thánh nào.

Số phận tương lai của bạn đang có mặt trong mọi hành động hiện tại của bạn. Chính hành động của bạn mới đủ tư cách để xác định bạn là gì ở trong hiện tại và ngay cả trong tương lai.

Vậy, hiện tại và tương lai của bạn là gì thì xin mời bạn hãy nhìn kỹ ngay vào hành động của bạn để tự biết.

Công lý và hổ thảm

Công lý, ấy là tiếng gọi mặt trời thức dậy giữa bóng đêm; là tiếng thét gào của loài sâu bọ dưới nanh vuốt diều hâu; là tiếng động của đôi cánh bướm giữa đất trời giông bão; là tiếng giun dế rên la trên cọng cỏ úa tàn.

Và hư huyền thay! Công lý là tiếng gọi vô vọng giữa thế giới loài người mang đầy kịch tính của trí thức hữu ngã.

Nơi vở kịch ấy, công lý bị rơi vào hổ thảm, chỉ còn lại chiếc bánh vẽ treo lơ lửng ở nơi các công đường xuyên suốt mọi thời đại.

Khi nào ý niệm về một bản ngã đã được con người tảo trừ tận gốc rễ, mọi danh xưng đều bị con người chối từ như chối từ sự nhờ bản, thì bấy giờ mặt trời công lý tự hiển lộ mà chẳng cần ai gọi mời hay tuyên xưng.

Than ôi!

Bạn biết không, tội ác của tên đồ tể giết người không bằng tội ác của tên đồ tể giết chết tâm linh. Trái tim rướm máu không đón đau bằng trái tim nhân phẩm vỡ toang.

Có khi nào bạn bước đi một mình, lắng nghe giun dế chọt khóc tiếng người, nhưng lạ thay giữa cõi người đã có những người bỗng chốc biến thành tượng đá.

Những bông hoa nhựa được trang điểm khắp các thị thành, trẻ thơ lạnh ngắt, ong và bướm bay dật dờ vô vọng...

Ta đứng yên lặng vòng tay, nhìn những đoàn người lũ lượt đua nhau và chen nhau đi tìm chút lửa trong đồng tro tàn lạnh ngắt và giành nhau mặc chiếc áo mực nát được bơi lên từ những đồng rác tanh hôi.

Và rồi, ta chợt thấy những nhạc sĩ tài hoa bị điếc đang đem hết khả năng của mình để tấu lên những bản nhạc kỳ diệu cho những chàng điếc thương thức. Và nàng con

gái đẹp bị mù xuất hiện để biểu diễn sắc đẹp kiêu diễm trước đám người mù. Người ta vỗ tay âm lên, nhưng than ôi, trong cảnh tượng ồn ào ấy, nào ai có biết ai và nào ai có nghe ai, tất cả chỉ là đóng kịch. Ấy là một vở kịch hết sức hỗn độn và thương tâm, nhưng đồ bạn sau những vở kịch ấy là cái gì?

Tâm và tướng

Vào sáng sớm ngày 20-11-2002, là ngày Hiến Chương Nhà Giáo, tại thất Lắng Nghe chùa Từ Hiếu, tôi đã nhận được một món quà hết sức quý báu từ chú tiểu Tâm Tánh. Bấy giờ, tôi đang ngồi một mình ở trong thiền thất, chú tiểu Tâm Tánh mười hai tuổi gõ cửa trước khi bước vào; sau khi bước vào và đi tới nơi chỗ tôi ngồi, chú quỳ xuống chấp tay thưa rằng: “Kính bạch Thầy, nhân ngày Hiến Chương Nhà Giáo con xin dâng tặng vật này lên Thầy, mong Thầy hoan hỷ nhận lãnh. “Tôi mỉm cười, nhìn chú Tiểu rồi xoa đầu và nhận tặng phẩm. Nét mặt chú Tiểu với đôi mắt rực sáng, sung sướng đứng dậy vái tôi và bước ra khỏi thiền thất.

Chú tiểu Tâm Tánh đi rồi, tôi giữ tâm yên lặng chốc lát, sau đó mới mở tặng phẩm ra xem, tặng phẩm là một câu “Tâm bất ly tướng” ghi bằng chữ Hán viết thảo. Tâm

bất ly tướng nghĩa là tâm không bao giờ rời khỏi tướng, tướng ở đâu thì tâm ở đó và tâm ở đâu thì tướng ở đó, tâm tướng không bao giờ rời nhau. Tâm có mặt trong tướng và tướng có mặt trong tâm. Nên chính tâm là tướng và chính tướng là tâm.

Thật vậy, nếu không có tướng thì chẳng ai biết tâm ở đâu. Cho nên cái cụ thể của tâm là tướng và chiều sâu của tướng là tâm. Một người có tâm ăn trộm, thì cái tướng của người ấy sẽ biểu lộ đáng đáp bất chính qua lời nói, qua dáng đi, qua cách ngồi và qua cách nhìn của họ. Do đó, ta chỉ cần nhìn sâu vào cái tướng của đối tượng là ta có thể thấy rõ tâm của đối tượng. Đối với một người mà tâm của họ đang bận rộn, họ không tài nào bước đi được những bước đi thanh thản, mà chắc chắn họ phải bước đi những bước đi hết sức vội vã. Chính bước đi vội vã ấy đã biểu lộ một cách trung thực cái tâm bận rộn của họ.

Bởi vậy, ta muốn biết tâm của người nào thì ta hãy nhìn vào cái tướng của người đó để biết, và ta muốn biết tâm ta là gì thì ta cũng hãy nhìn vào cái tướng của ta để biết. Tâm ta đang nghĩ về một cái gì thì ta có cái tướng của cái đó và ta là cái đó. Tâm ta đang nghĩ về những

điều thánh thiện, thì cái tướng thánh thiện là cái tướng của ta và ta là cái tướng ấy.

Thật cảm ơn chú tiểu Tâm Tánh, tuy là một chú Tiểu rất nhỏ, nhưng chú đã có khả năng biểu lộ tánh chất tốt đẹp của tâm qua cái tướng của một người học trò rất nhỏ đối với vị Thầy trong ngày Hiến Chương Nhà Giáo. Tướng của một Nhà giáo dục được khẳng định từ nơi một tâm hồn giáo dục của họ và tướng của một người học trò được thấp lên từ tâm hồn hiếu học, lòng nhân nghĩa và ý chí cao vời của chính nó.

Tâm và tướng như vậy sẽ tạo nên cái đẹp chân thật của bản thân, gia đình và xã hội.

Niềm tin vô tận

Nếu bạn có trái tim thương yêu đích thực và có nỗ lực của sự hiểu biết vẹn toàn, thì bạn sẽ không bao giờ có sự xung đột và mâu thuẫn đối với sự sống, để tạo ra chất liệu khổ đau trong đời sống hằng ngày của bạn.

Bạn có tình yêu, nhưng không phải là tình yêu đích thực, nên bạn đã bị khổ đau bởi nó. Bạn có sự hiểu biết, nhưng sự hiểu biết của bạn bị cắt xén bởi các phạm trù nhận thức, bởi những sự phân chia hữu ngã, nên sự hiểu biết của bạn đã không giúp được cho bạn vượt thoát khổ đau. Cái hiểu biết ấy của bạn đã làm cho bạn xa rời chân lý.

Chân lý không phải là cái gì xa vời. Chân lý có mặt trong đời sống của bạn, ở trước mắt và chung quanh bạn. Người hiểu chân lý là người khám phá ra sự thật ngay nơi mọi sự hiện hữu. Và người sống đúng chân lý là

người đó không nắm giữ bất cứ cái nào ở trong tay của mình. Người đó không nắm giữ bất cứ một ý niệm nào trong tâm hồn của mình. Người đó đến và đi, ẩn và hiện đều là biểu lộ từ tự thân của thực tại. Người đó hiện hữu là hiện hữu cho tình yêu đích thực, người đó co duỗi bàn tay là biểu lộ từ một sự hiểu biết vẹn toàn của sự sống và chuyển đạt sự sống đi lên đỉnh cao một cách giản dị.

Vậy, bạn không cần đi tìm chân lý, bạn chỉ cần dừng lại những ý tưởng mơ hồ, những khát khao dục vọng, chấm dứt ý nghĩ riêng tư thì chân lý sẽ hiện ra cho bạn. Bạn là sự sống vô cùng và niềm vui của bạn sẽ là vô tận.

Trái tim chuyển động

Có nhiều người đã hỏi tôi rằng, “Thầy có yêu nước không”? - Tôi cười và trả lời là “Không”. Họ hỏi, tại sao? - Tôi nói, “Yêu nước tâm hồn trở nên bé nhỏ và cuộc sống của tôi trở nên mơ hồ”.

Thế thì thầy yêu cái gì để tâm hồn của thầy rộng lớn và cuộc sống của thầy thực tiễn? - Tôi cười và nói: “Tôi yêu con người, thiên nhiên và chúng sanh”.

Tại sao? Vì con người, thiên nhiên và chúng sanh ở đâu và lúc nào mà không có. Tình yêu của tôi là vậy, nên trong tôi không bao giờ có cảm giác bơ vơ, lạc lõng và cô đơn trong cuộc sống. Tôi có thể ngồi chơi với sâu và kiến, có thể ngồi yên để lắng nhìn mây bay hay chiếc lá vàng rơi, có thể ngồi yên để ngắm đỉnh núi xanh hay nhìn đàn cò trắng bay hoặc nghe những con chim hót. Và tôi có thể nói chuyện với bất cứ người nào, dù là người

lớn hay người nhỏ, dù người ở xứ này hay xứ nọ. Ôi, sự sống thật bao la và trái tim chuyển động theo nhịp chuyển của trái đất và mặt trời. Niềm vui và nỗi buồn của kiếp người nó lung linh, lung linh như những hạt sương đọng đưa trên lá.

Tình yêu nước của tôi đã cụ thể hóa bằng tình yêu con người, tình yêu chúng sanh và tình yêu thiên nhiên. Không có tình yêu này, thì tình yêu nước chỉ là những thứ tình yêu sáo rỗng.

Công lý

Bạn đừng đòi hỏi công lý ở nơi những người có trái tim đầy tham vọng và với đôi bàn tay thích nắm giữ và ra lệnh.

Và bạn cũng đừng đòi hỏi công lý ở nơi những người đã hiến trọn trái tim cho cuộc đời và với đôi bàn tay mở rộng và buông thả.

Công lý khi hội đủ nhân duyên, nó sẽ hiển lộ ra trong kết quả sống của từng người. Bạn làm cái gì bạn phải nhận lấy hậu quả của cái đó. Chính cái đó là cái công lý đích thực của bạn và công lý đích thực của cuộc sống.

Người hạnh phúc nhất

Bạn biết không? Nghèo thì lo gần, giàu thì lo xa. Lo xa thì tâm trí bận rộn hơn lo gần. Mỗi khi tâm trí đã bận rộn, thì ưu não tăng lên và khổ đau càng lắm. Thế mới biết giàu tiền của không hẳn là hạnh phúc. Cái khổ của người nghèo là lo lắng không có cơm ăn, áo mặc, nhưng cái khổ ấy không bằng một phần trăm, một phần ngàn cái khổ của nhà giàu. Vì sao? Vì nỗi sợ hãi mất của của người giàu là một trong những độc tố tiêu diệt hết thấy hạnh phúc của chính họ. Ta thử hỏi, ở trên đời này, có nhà giàu nào mà không sợ mất của? Bởi vậy mà ở trên đời này không có nhà giàu nào là không khổ đau bởi lo lắng. Lại nữa, nhà giàu là đối tượng cho mọi thành phần tham lam trong xã hội hướng đến để nịnh bợ, lường gạt, trộm cắp, khủng bố và tàn hại... Do đó, giàu có tài sản là một sự bất hạnh hơn là may mắn.

Bởi vậy, người nghèo tài sản là bất hạnh đã đành, nhưng người lắm tài sản cũng lại là người quá lắm rủi ro. Họ rủi ro là vì họ sống với những hạt giống lo lắng, sợ hãi và nghi ngờ trong tâm. Họ nghi ngờ cả vợ hoặc chồng, họ nghi ngờ cả con cái, dâu rể, bạn bè, làng xóm và ngay cả chính quyền. Tại sao? Tại vì họ nghĩ rằng, những thành phần này có thể đánh cắp tài sản của họ bất cứ lúc nào và ở đâu. Do đó, nếu người giàu có tài sản mà không giàu có lương tâm và đạo đức là người sống trong nghi ngờ, chết trong sợ hãi, cô độc.

Nên ở trên đời này chỉ có người giàu có lương tâm và đức hạnh là người hạnh phúc duy nhất mà thôi. Vì ở nơi họ không còn có bất cứ sự lo lắng, sợ hãi, hối hận và nghi ngờ nào, nên tất cả mọi người đều là bạn của họ và họ là người bạn hiền lành của tất cả. Do đó, họ đích thực mới là con người hạnh phúc và giàu có nhất của trần gian.

Một hiện thực của Như Lai

Bài thiền kệ quán chiếu thức dậy vào buổi sáng, tôi đã được thầy tôi trao cách đây gần bốn mươi năm:

Thụy miên thử ngộ

đương nguyện chúng sanh

nhất thể trí giác

châu cổ thập phương.

Nghĩa là:

Ngủ nghỉ mới thức dậy

xin nguyện cho chúng sanh

có trí giác hoàn toàn

nhìn rõ khắp mười phương.

Bài Thiền kệ này đã chuyển tải một nội dung thiền

quán để nuôi dưỡng tâm thức tôi rất lớn. Bởi vì, thức dậy là tôi có cuộc sống. Thức dậy là tôi có cả sáu quan năng nhận thức. Thức dậy là tôi có bình minh. Thức dậy là tôi có trời và đất, tôi có không gian vô cùng. Thức dậy là tôi có cỏ cây, hoa lá, tôi có con người và chúng sanh. Và nếu ngủ mê, không những tôi mất tất cả mà còn mất luôn cả chính tôi.

Thức dậy không có nghĩa là thức dậy đơn thuần mà ta phải thức dậy cả thân và tâm ta. Có khi thân ta đã thức dậy, nhưng tâm ta còn ngái ngủ trong tháp ngà danh tướng và dục vọng. Thân ta đi đứng nằm ngồi mà tâm ta chẳng chịt cả trăm nỗi lo âu, thức dậy như vậy là thức dậy trong sự mê ngủ. Do đó, khi thức dậy là ta phải thức dậy cả thân và tâm. Thân ta đi đứng nằm ngồi trong oai nghi, trong tiết hạnh, trong chánh niệm, tỉnh giác và tâm ta thức dậy là tâm ta vượt ra khỏi những hạt giống tham vọng, giận hờn, si mê, kiêu mạn, tà kiến và cố chấp. Ta thức dậy như vậy là ta có thương yêu; ta từ nơi bóng tối mà bước ra ánh sáng; ta từ nơi hệ lụy mà đi đến giải thoát; ta từ nơi khổ đau mà bước tới an lạc và ta từ nơi chúng sanh mà bước lên địa vị của các bậc Thánh hiền.

Thức dậy với nội dung thiền quán như vậy là ta không còn thức dậy cho chính ta, mà thức dậy cho tất cả.

Không những ta thức dậy như vậy, mà ta cũng tha thiết cho hết thảy chúng sanh cũng đều thức dậy như vậy, để thế gian không còn là thế gian khổ đau, để trái tim con người không còn là trái tim của sự băng giá cách biệt hay là của kỳ thị, hận thù.

Ta phải thức dậy và ta phải nuôi dưỡng thân tâm ta bằng trí tuệ toàn giác mỗi ngày, để mỗi ngày ta đều đi và sống ở trong tỉnh thức. Ta phải thức dậy và nguyện cho tất cả chúng sanh cũng đều được thức dậy, sống và đi ở trong tỉnh thức mỗi ngày, để mỗi ngày trái đất đều chuyển động trong sự bình an, để tự thân con người của mỗi chúng ta đều nhận ra nhau là anh em của sự sống, cùng nắm tay nhau yêu mến và cùng nhau bảo vệ sự sống cho mọi loài.

Ta thức dậy mà ta không có cái nhìn toàn giác nghĩa là, ta không có cách nhìn duyên khởi và vô ngã đối với mọi sự sống, thì cách nhìn của ta bị ngăn cách bởi các phạm trù nhận thức. Cách nhìn ấy sẽ đẩy cuộc sống của ta đi vào ngõ tối tăm, khiến cho ta và sự sống của ta có

hai khuôn mặt dị biệt; một khuôn mặt cho ta lúc ngủ và một khuôn mặt cho ta lúc thức; một khuôn mặt cho ta trong gia đình và một khuôn mặt cho ta ngoài xã hội; một khuôn mặt cho ta trong bóng đêm và một khuôn mặt cho ta giữa ánh sáng... Một con người mà có hai khuôn mặt thì hành xử của họ thật khó đo lường. Hành xử ấy có khi dễ thương, nhưng cũng có khi dễ sợ nguy hiểm hơn cả thú dữ của núi rừng.

Bởi vậy, ta thức dậy là phải thức dậy ở trong toàn giác, ta thức dậy là phải thức dậy ở trong tình thương, để cho cái đầu và trái tim của ta là một, để cho ta và cái nhìn của ta không phải là hai thực thể cá biệt, để cho lời nói và hành động của ta nhất như, để cho ta và sự sống của ta là bất phân, để cho ta sống giữa ban ngày cũng đúng như ta sống giữa ban đêm. Ta sống ở trong toàn giác và tình thương thì sự sống là ta và ta là sự sống. Trong sự sống ấy, ta không còn bất cứ một sự dối trá nào. Sống như vậy gọi là sống với Như Lai. Ta không còn lo lắng và sợ hãi vì quan niệm sống, hành động sống và cách sống của ta đã hòa điệu với nhau một cách tuyệt đối. Nên mỗi bước chân, mỗi hơi thở của ta là mỗi bước chân, hơi

thở của toàn giác và tình thương, mỗi cái nhìn của ta là mỗi cái nhìn của Như Lai hay là của tình thương và toàn giác. Cái nhìn của toàn giác là cái nhìn vô hạn, nên tình thương chuyển tải của toàn giác là tình thương vô cùng. Tình thương ấy không còn bị ngăn cách bởi không điểm, thời tính và chủng loại.

Bài thiền kệ này đã theo tôi gần ngót bốn mươi năm, đã giúp tôi khám phá sự sống trong tôi, quanh tôi từ giản dị đến phức tạp, từ một sự hiện hữu đơn thuần đến sự liên hệ trùng phức. Càng thực tập thiền kệ, tôi càng nhận ra rằng, mỗi sáng mai thức dậy với chất liệu của toàn giác và tình thương hay chất liệu của Như Lai, tôi sẽ nhìn mọi người, mọi loài và mỉm cười. Vì tôi biết rất rõ tất cả đều đang có mặt trong tôi và đang cùng tôi hiện hữu. Nên không có hạnh phúc nào là hạnh phúc cho riêng tôi mà hạnh phúc là liên hệ đến tất cả. Do đó, tôi có niềm vui chân thật mỗi ngày. Niềm vui hay hạnh phúc đối với tôi không còn là một ước mơ mà là một hiện thực. Một hiện thực của cuộc sống và của Như Lai.

Nền văn minh bất minh

Xã hội con người ngày nay có những người rất tự hào về nền văn minh khoa học kỹ thuật. Vì nền văn minh này đã giúp cho con người sản xuất ra nhiều của cải vật chất và hưởng thụ những của cải ấy. Nó cũng đã giúp cho thế giới con người chỉ cần ngồi ngay tại chỗ mà có thể nói chuyện, liên lạc và thấy ngay mọi diễn biến trên toàn cầu, chỉ cần một giờ nhà máy sản xuất ra hàng loạt hàng hóa tiêu dùng. Nó cũng đã giúp cho con người in tuồng như đã chinh phục được một phần nào bí hiểm của thiên nhiên, nhưng nền văn minh này vẫn bất minh đối với tâm hồn của con người. Nó không bao giờ hiểu hết được cái ước muốn của con người. Do đó, nó không bao giờ đáp ứng nổi những ước muốn đó, mặc dù nó có thể thay thế con người để làm tất cả việc.

Con người qua cách nhìn của các nhà Tôn giáo là những Thiên Thần bị đọa đầy bởi tham dục. Do tính tham dục ở nơi chính họ mà khiến họ bị đọa đầy và khốn đốn trong cuộc sống. Người nào ít tham dục, người đó có chiều hướng đi lên.

Bởi vậy, nền văn minh khoa học kỹ thuật, ta thử nghĩ, nếu nằm trong tay của một người hay của một số người đầy tham dục, có quyền lực thì hạnh phúc và an toàn của đời sống con người và xã hội có được bảo chứng không? Chắc chắn là không thể. Tham dục là bất minh nên không có cái minh nào của tham dục được gọi là văn minh. Và tham dục là bất minh, nên không có sự công minh nào được bảo chứng bởi nó.

Lại nữa, tham dục là khát khao và tiêu diệt sự sống, chứ không phải là sống hay là yêu chuộng và bảo vệ sự sống. Tham dục có sức mạnh tiêu diệt công bằng, chứ không có khả năng bảo vệ công bằng. Tham dục có khả năng tiêu diệt sự trong sạch của đời sống chứ không có khả năng bảo vệ đời sống trong sạch. Tham dục có khả năng thực hiện mọi sự dối trá, nhưng nó hoàn toàn không có khả năng công bố và bảo vệ sự thực. Tham dục

có khả năng làm tê liệt mọi sự nhận thức, chứ nó hoàn toàn không có khả năng giúp cho nhận thức thăng tiến và chính xác. Tham dục có khả năng gây ra những bất ổn xã hội, chứ nó không có khả năng bảo toàn xã hội cho loài người.

Như vậy, không có chất liệu tham dục nào có thể tạo ra nền văn minh đích thực cho con người và xã hội của nó. Lại càng không bao giờ có một xã hội công bằng, văn minh nào được thực hiện bởi nền giáo dục cổ vũ cho vật chất và luật pháp hữu ngã. Và cũng không có nền văn minh nào được thực hiện và bảo chứng bởi nó.

Nền giáo dục cổ vũ cho vật chất và luật pháp hữu ngã có khả năng cổ xúy đấu tranh, nhưng nó không có khả năng bảo vệ hòa bình. Nó có khả năng đẩy các quốc gia trên thế giới chạy đua theo vũ khí hạt nhân và biến con người trở thành nô lệ vật dục, chứ nó không có khả năng giúp cho con người vượt ra khỏi sự hơn thua, thắng bại, có chủ quyền trong sự liêm khiết của chính nó.

Ta vừa cổ xúy cho nền văn minh vật chất hữu ngã và lại vừa rao giảng luật pháp giữ gìn sự liêm khiết đối với nền văn minh ấy là chẳng khác nào ta treo một miếng

thịt mỡ trước miệng chú mèo và hết lời ca ngợi miếng thịt mỡ ấy với chú mèo đó, rồi năn nỉ nó đừng ăn. Hành động ngồi năn nỉ mèo đừng ăn thịt mỡ là hành động của một gã bị loạn tâm thần. Hành động ngồi canh chừng miếng thịt mỡ để khỏi mèo ăn là hành động của một anh chàng loạn trí. Và hành động ngồi phán xét tội phạm ăn thịt mỡ của mèo là hành động của một gã say. Thực ra, miếng thịt mỡ và con mèo đều vô tội mà tội phạm là ý đồ của người treo miếng thịt mỡ trước miệng mèo và cổ xuý cho miếng thịt mỡ ấy. Có thể người treo miếng thịt mỡ trước miệng mèo không phải là tà tâm hay ác ý, mà họ là nạn nhân của ý đồ tham dục, tà kiến và tà thuyết. Nếu không có tà kiến, ta không bao giờ treo miếng thịt mỡ trước miệng mèo và cổ vũ miếng thịt ấy với nó. Và ta không cần đặt ra luật pháp để bảo vệ miếng thịt mỡ và phán xét tội phạm của chú mèo.

Nền văn minh khoa học kỹ thuật được sáng tạo bởi con người, chứ không phải con người được sáng tạo bởi nó. Nếu con người sử dụng nó bằng những ý đồ tham dục, tà kiến và tà thuyết, tức là con người bị đánh mất khả năng tự chủ và sáng tạo của chính mình. Bây giờ,

con người tự biến mình trở thành những dụng cụ máy móc vô tri. Và chính cái vô tri của máy móc và sự vô tri trong tà kiến của con người gặp nhau, sẽ tạo nên những thảm họa cho xã hội của thế giới loài người trong hiện tại và ngay cả trong tương lai.

Nếu nền văn minh khoa học kỹ thuật được sử dụng bởi những người có trái tim chánh kiến và chánh niệm, có trái tim của tuệ giác và thương yêu thì nó sẽ tạo ra rất nhiều lợi ích thiết thực và hướng thượng biết bao.

Ta có nền văn minh khoa học kỹ thuật, nhưng ta không có nền văn minh của trái tim chánh kiến và chánh niệm, trái tim của tuệ giác và thương yêu để sử dụng thì nền văn minh đó sẽ làm ô nhiễm môi trường ba nghiệp, môi trường sinh thái của tất cả chúng ta; và đưa chúng ta sớm đi vào sự hủy diệt toàn bộ kể cả môi trường sinh thái đến môi trường nhân tâm, đạo đức và các môi trường tình cảm, lý trí cho đến môi trường tư duy và ngay cả môi trường thực tiễn hành động tất cả đều bị hủy diệt.

Do đó, một nền văn minh không có chất liệu của chánh kiến và chánh niệm, của tuệ giác và thương yêu là một nền văn minh bất minh. Vì nơi đó, con người không

biết mình là gì nữa, con người chỉ là những dụng cụ để tăng tốc và chạy đua với siêu tốc. Nơi nền văn minh tăng tốc và siêu tốc ấy, trái tim con người đã chết và nhân phẩm của con người bị hoàn toàn chối từ; và than ôi, những bi kịch của cuộc sống con người, xã hội đang và sẽ xuất hiện.

Nhìn và thương

Ta nhìn cuộc đời bằng đôi mắt thương yêu và bằng trái tim không chiếm hữu là ta có ngay sự tự do, có ngay sự vững chãi, thanh thoi và an lạc giữa cuộc đời.

Sự tự do, sự vững chãi, thanh thoi và an lạc chân thực chỉ xảy ra cho ta và luôn có mặt trong đời sống của ta, khi nào ta có một trái tim hay một tâm hồn không vướng mắc bởi các cảm giác, bởi các tri giác, bởi các hạt giống nhiễm ô của tâm và bởi các nhận thức sai lầm của trí.

Nhìn sâu vào tâm ta, ta thấy ở nơi tâm ta có những hạt giống thương yêu vướng mắc và có những hạt giống thương yêu không vướng mắc. Những hạt giống thương yêu vướng mắc đưa ta đi vào đời sống hệ lụy, không có tự do, đầy nguy hiểm và khổ đau. Còn những hạt giống thương yêu không vướng mắc đưa ta đi đến đời sống tự do, đời sống an toàn, đời sống vững chãi và thanh thoi.

Vậy, ta muốn có hạnh phúc và an toàn trong cuộc sống là ta phải biết chăm sóc và nuôi dưỡng hạt giống thương yêu không chiếm hữu ở trong tâm thức ta, khiến hạt giống ấy mỗi ngày mỗi lớn mạnh; nó sẽ biểu hiện ra trong đời sống của ta qua sự đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, làm việc cũng như khi tiếp xúc và hành xử với mọi đối tượng giữa cuộc đời.

Tiếp xúc mà an toàn, hành xử mà không vướng mắc, hòa đồng giữa bụi bặm mà vẫn cao khiết, sống giữa cõi uế độ mà vẫn tỏa hương thơm của tịnh độ. Đó là do ta thực tập và phát huy hạt giống thương yêu không vướng mắc trong ta, khiến cho ta có cách nhìn cuộc đời bằng đôi mắt thương yêu và bằng trái tim không chiếm hữu.

Nhìn cuộc đời bằng đôi mắt thương yêu và bằng trái tim không vướng mắc, không chiếm hữu thì hiện hữu bất cứ ở đâu, ta cũng có hạnh phúc và tiếp xúc với ai, ta cũng đem lại niềm tin, hạnh phúc và sự an toàn cho họ.

Nhìn và thương bằng trái tim như vậy, ta có khả năng chế tác ra rất nhiều hạnh phúc, an toàn cho ta và cho cả muôn loài.

Tĩnh thức và đôi mắt của bạn

Đôi mắt của bạn là một tặng phẩm quý báu từ cha mẹ và từ phước đức nhân duyên của chính bạn. Bạn nên nhận ra được điều đó để vui sống và hạnh phúc.

Có khi bạn phải mở đôi mắt thật to để nhìn đời mới thấy rõ ý nghĩa đích thực của nó và sự sống ở nơi chính bạn. Nhưng cũng có khi bạn cần phải nhắm đôi mắt của bạn lại, bạn mới có thể nhìn thấy những gì mà bạn muốn thấy một cách chính xác và sâu xa.

Nếu bạn có tĩnh thức thì đôi mắt của bạn là một phép lạ, có khả năng hiến tặng cho bạn và cho những người chung quanh bạn rất nhiều châu báu và hạnh phúc. Châu báu không phải chỉ là vàng bạc, ngọc ngà mà còn là cái nhìn hiểu biết và thương yêu, cảm thông, chia sẻ và tha thứ. Chính cách nhìn này tạo ra châu báu trong đời sống tinh thần của bạn. Châu báu ấy, không phải chỉ giúp bạn

có hạnh phúc trong một khoảnh khắc mà mọi khoảnh khắc, không phải chỉ giúp bạn thoát khỏi mọi ngặt nghèo trong một đời mà nhiều đời, không phải chỉ giúp bạn hạnh phúc ở một nơi mà ở cả mọi nơi.

Nếu bạn có tỉnh thức thì đôi mắt của bạn sẽ có chánh kiến và chánh trực, bạn mới có khả năng giúp mọi người thực hiện đời sống của chánh kiến và chánh trực ấy. Và bạn là bậc chánh kiến và chánh trực của tất cả mọi người.

Nếu bạn có tỉnh thức thì đôi mắt của bạn sẽ có khả năng chịu đựng, khi nhìn thấy những cảnh trái ngược ở trong gia đình và ngoài xã hội. Bạn có thể mỉm cười đối với những cảnh ấy và không bị cảnh ấy chi phối.

Nếu bạn có tỉnh thức thì đôi mắt của bạn là điều kiện giúp bạn nỗ lực không ngừng trên con đường học hỏi, thăng hoa sự sống trong mọi chiều hướng tốt đẹp và cao thượng. Và đồng thời, bạn cũng có khả năng giúp đỡ mọi người thăng tiến trong chiều hướng ấy. Nỗ lực để thực hiện hạnh khiêm tốn, hạnh nhẫn nhục, tha thứ, bao dung và chia sẻ là một công trình kiến trúc kỳ diệu của cuộc sống mà đôi mắt có thể giúp bạn phần nào thành công trong công trình kiến trúc vĩ đại ấy.

Nếu bạn có tỉnh thức thì đôi mắt của bạn có khả năng biểu hiện của sự chánh niệm và định tĩnh. Bằng đôi mắt định tĩnh, bạn sẽ có sự bình thản giữa ồn ào, vững chãi giữa biến động, thanh thoát giữa trần tục. Và bạn có khả năng giúp cho mọi người đạt tới sự định tĩnh, vượt qua sự bận rộn, lo lắng, sợ hãi đối với cuộc sống của chính họ và chung quanh họ.

Nếu bạn có tỉnh thức thì đôi mắt của bạn có khả năng nhìn sâu để hiểu rõ mọi sự hiện hữu của bạn và chung quanh bạn. Bạn có thể nhìn thấy nó xuyên suốt từ hiện tượng đến bản chất, từ cấu tạo nhân duyên đến hình thành kết quả, từ năng lực ẩn hàm đến tác dụng thực tế và từ gốc rễ sâu xa cho đến ngọn ngành hoa trái của nó. Bằng cách nhìn ấy, bạn có thể tạo dựng hạnh phúc lâu dài cho chính bạn và cho những người chung quanh bạn.

Nếu bạn có tỉnh thức thì đôi mắt của bạn mới có khả năng nhìn sâu vào để thấy rõ những điều kiện vốn có của chính mình và mọi người. Nhằm ứng dụng phương tiện tự cứu lấy mình vượt ra khỏi hệ lụy khổ đau và giúp người khác vượt ra khỏi những tình trạng bế tắc của chính họ.

Nếu bạn có tỉnh thức thì đôi mắt của bạn mới có khả

năng thấy rõ rằng, mọi người có vô số điều kiện để khổ đau sinh khởi và cũng có vô số điều kiện để hình thành hạnh phúc. Trong cơ thể của bạn, mỗi tế bào là mỗi điều kiện của khổ đau, mỗi tế bào cũng là mỗi điều kiện của hạnh phúc. Trong hơi thở của bạn, mỗi hơi thở là mỗi điều kiện của hạnh phúc và mỗi hơi thở cũng là mỗi điều kiện của khổ đau. Trong tâm hồn của bạn mỗi ý niệm là mỗi điều kiện của khổ đau và mỗi ý niệm cũng là mỗi điều kiện của hạnh phúc.

Bằng cách nhìn ấy, bạn mới có thể không tuyệt vọng khi gặp những bế tắc, bạn không có sự hy vọng quá đáng khi gặp những điều kiện thuận lợi. Và bằng cách nhìn ấy, bạn mới có thể phát khởi được chí lớn, nguyện lực lớn để cứu người, giúp đời, khiến cho sự hiện hữu của bạn giữa cuộc đời có một ý nghĩa nhất định của nó.

Nếu bạn có sự tỉnh thức thì đôi mắt của bạn khi tiếp xúc với các đối tượng sẽ cho bạn cái thấy, cái hiểu bằng trực giác mà không phải bằng so đo, phân biệt và vọng tưởng. Đó là cái thấy đúng với tự thân thực tại của chính nó hay đúng với tự thân của Như lai.

Nếu tâm bạn là phàm tục, thì bạn nhìn mọi sự hiện

hữu giữa đời bằng đôi mắt thêm khát và muốn chiếm hữu. Bạn nhìn đời như vậy, gọi là nhìn đời bằng đôi mắt thịt (nhục nhãn).

Nếu tâm của bạn có nhân tính và thiên tính, thì đôi mắt của bạn, khi nhìn mọi dục lạc của thế gian và muốn kéo dài những dục lạc ấy, bằng những luận điểm và những phương pháp hưởng thụ, hoặc nỗ lực làm những gì tốt đẹp, hồng kéo dài thọ mạng của những dục lạc ấy. Đó là cách nhìn từ con mắt của người có suy nghĩ và có phước báo ở trong cõi sinh tử (thiên nhãn).

Nếu tâm thức của bạn có nhiều hạt giống của bậc Thánh, thì khi đôi mắt của bạn nhìn thấy mọi thứ dục lạc trong thế gian, liền biết ngay là chúng có vị ngọt. Và sau những vị ngọt ấy là những sự nguy hiểm xuất hiện, nên bạn tìm đủ mọi cách để thoát ly mọi sự nguy hiểm do dục lạc đem lại. Hoặc khi nhìn sâu vào bản thân, bạn thấy rõ ngay trong bản thân này là do có nhiều điều kiện quan hệ, tương tác qua lại với nhau mà sinh khởi, nên không có một ngã thể nào hiện hữu mang tính vĩnh cửu và độc lập. Bạn có cách nhìn như vậy, ấy là cách nhìn của mắt tuệ (tuệ nhãn).

Nếu trong tâm thức của bạn có hạt giống của các vị đại Bồ tát, thì khi bạn nhìn sâu vào tự thân, không những bạn thấy rõ tổng thể của năm uẩn là không có ngã tính thực hữu mà chính mỗi uẩn, tự nó cũng không có ngã thể thực hữu cho chính nó. Với cái nhìn như vậy, bạn không còn ưu tư và khổ đau về một bản ngã và bạn cũng không còn bị chướng ngại bởi các yếu tố tạo nên thân thể ấy. Bây giờ, bạn bất động trước mọi ngọn gió quuyến rũ của cuộc đời và bước từng bước vững chãi đi về với toàn giác. Ấy là bạn nhìn cuộc đời bằng đôi mắt của chánh pháp (pháp nhãn).

Và, nếu tâm của bạn không còn một mảy may phiền não, mọi vô minh đã bị quét sạch hoàn toàn bởi mặt trời của tuệ giác, thì đôi mắt của bạn chuyển thành đôi mắt của đáng Giác Ngộ, thấy rõ hết thấy chúng sanh đều có Phật tính và đều có khả năng thành Phật. Phật tính ấy là bình đẳng, nó ở nơi Phật không tăng, ở nơi chúng sanh không giảm. Xưa như vậy, nay cũng như vậy, ở nơi này như vậy, ở nơi kia cũng như vậy; ở trong sanh tử như vậy mà ở trong Niết bàn cũng như vậy. Ấy là cái thấy bằng mắt của Phật (Phật nhãn).

Muốn có đời sống tỉnh thức và những con mắt ấy, bạn hãy bắt đầu bằng sự thực tập theo dõi hơi thở vào, ra, dài, ngắn, sâu, cạn và toàn thân với ý thức chánh niệm, dựa trên nền tảng của chánh kiến và của tâm bồ đề.

Bằng sự thực tập ấy, bạn tỉnh cần mỗi ngày thì đời sống ấy và những con mắt ấy sẽ xuất hiện một cách tự nhiên ở nơi bạn, ngay trong cuộc sống này.

Hãy thực tập sống tử tế

Ta có thể sống tử tế với mọi người hay mọi người có thể sống tử tế với ta, khi nào trong ta cũng như trong mọi người đều có chất liệu của tình yêu chân thật.

Tình yêu giả dối làm cho ta thất vọng và khổ đau bao nhiêu, thì tình yêu mang chất liệu chân thật làm cho ta hạnh phúc bấy nhiêu.

Đời sống không có tình yêu ta không có hạnh phúc đã đành, nhưng tình yêu của ta không trong sáng đối với đời sống, thì không những ta không có hạnh phúc mà còn lắm chuyện rắc rối và khổ đau.

Bao nhiêu thanh niên nam nữ, họ đã đi đến với nhau và họ yêu nhau, nhưng cũng dễ rồi bấy nhiêu thanh niên nam nữ đã làm khổ đau cho nhau.

Tình yêu không làm cho ai khổ đau, nhưng ở trong

đời có quá nhiều người bị khổ đau bởi tình yêu là do trong tình yêu của họ có nội dung của khao khát, chiếm hữu, riêng tư và tình dục.

Nội dung của tình yêu có sự khao khát, chiếm hữu, riêng tư và tình dục, thì tình yêu đó không thể là tình yêu tử tế, không thể gọi là tình yêu mang lại hạnh phúc cho người yêu và người được yêu, vì nó chỉ là một sự lường gạt của cảm giác và tri giác, nó chỉ là một ảo tưởng về hạnh phúc mà không phải là hạnh phúc, nên vị ngọt của tình yêu thì ít mà chất cay đắng và nổi bất hạnh do nó đem lại thì nhiều.

Ta yêu mà ta không chiếm hữu, thì tình yêu của ta, không những có khả năng bảo toàn sự tự do cho ta, mà còn cho cả người ta yêu nữa. Nó không những đem lại sự thoải mái cho ta mà còn đem lại sự thoải mái cho cả người ta yêu.

Nhìn sâu vào hạt giống của tình yêu không chiếm hữu, ta thấy nó có những chất liệu của tin tưởng, nhẹ nhàng, không mắc kẹt, xả kỷ, vui vẻ, đắm thắm và tử tế. Và càng nhìn sâu vào hạt giống này, ta thấy càng yêu là càng có hạnh phúc, càng yêu ta lại càng có khả năng

chuyển hóa những hạt giống khổ đau trong ta, và càng đem lại niềm vui sống cho những người quanh ta.

Tình yêu có chất liệu chiếm hữu, nó có gốc rễ từ những nhận thức sai lầm về một bản ngã cố hữu hay là một cái tôi mù quáng, do đó nó đã tiết ra nhiều độc tố khổ đau, thất vọng và chết người.

Tình yêu không có chất liệu chiếm hữu, nó được khởi lên từ cách nhìn tương quan duyên khởi của một thiền sư hay của một nhà thiền quán, đối với sự hiện hữu của chính mình và quanh mình.

Tình yêu có chất liệu chiếm hữu luôn luôn làm cho người yêu có tâm trạng bồn chồn, lo lắng, nghi ngờ, sợ hãi và kiếm tìm. Và khiến cho họ không có khả năng tự tại khi tiếp xúc với mọi hoàn cảnh cũng như đối với muôn loài.

Trái lại, tình yêu không chiếm hữu, thì làm cho tâm hồn của người yêu điềm đạm, sâu lắng, thanh thoi, rộng lớn và cao vút. Và khiến cho người đó có khả năng tự chủ, khi tiếp xúc với mọi đối tượng.

Không những vậy, mà họ còn có khả năng hiến tặng

sự không sợ hãi, an toàn và hạnh phúc đến cho muôn loài. Sự hiến tặng niềm vui không bao giờ để lại dấu tích của một sự hệ lụy và sự hiến tặng an toàn không để lại một di chứng sợ hãi, đó là tác dụng của tình yêu không chiếm hữu.

Khi nào đối diện với mọi sự hiện hữu, mà tình yêu không chiếm hữu hay tình yêu vô trú phát khởi trong ta, ta mới có khả năng sống hài hòa và tử tế với mọi người và mọi loài một cách chân thật.

Hãy đến với nhau bằng cách nhìn tương quan duyên khởi, hãy đối xử với nhau bằng bàn tay mở rộng, hãy yêu nhau bằng trái tim không biên giới, và hãy nói với nhau bằng tất cả tấm lòng, đó là những yếu tính tạo nên chất liệu tử tế trong cuộc sống của chúng ta.

Vậy, ta hãy thực tập và cùng sống tử tế với nhau, để thế gian không còn là thế gian nóng bức, để cánh bướm đi về giữa cõi bình yên và trăng sao cùng mỉm cười, cảm ơn đêm dài tăm tối.

Dòng sông và trăng sao

Trong cõi luân hồi cha mẹ ta là ai? Chính là những hạt giống ái dục trong ta. Những hạt giống này đã đưa ta ra đời, khiến ta có mặt trong cõi sinh tử, khiến ta phải ly biệt với người ta thương, khiến ta phải đối đầu với người ta ghét, khiến ta giả bộ thân thiện với người và người giả bộ thân thiện với ta mà kỳ thực là để cướp mất hạnh phúc và an lạc của nhau, để rồi đưa nhau đi vào ngõ cụt.

Và trong cõi tâm linh cha mẹ của ta là ai? Không ai khác, chính là hạt giống trí tuệ và từ bi ở trong tâm thức ta. Những hạt giống này đưa ta đi tới với đời sống vững chãi, thanh thoi và khiến ta có mặt trong cõi Niết bàn.

Có mặt ở trong sinh tử là ta phải chấp nhận sự có mặt của khổ đau. Có mặt ở trong Niết bàn là ta có hạnh phúc và an lạc một cách đích thực.

Muốn vượt thoát khổ đau, ta phải tập nhìn sâu vào những hạt giống đã tập khởi ra nó. Ta phải nhìn nó với thái độ cởi mở và phóng khoáng. Ta phải nhìn nó để thấy rõ và hiểu nó một cách tận tường những gì do nó đem lại.

Ta biết những hạt giống ái dục không còn ở trong tâm ta, thì mọi khổ đau không còn có điều kiện để chạm tới đời sống của ta.

Tâm ta không còn ái dục, ta mới có khả năng để cảm ơn đời, vì đời đã hiến tặng cho ta rất nhiều, nhưng vì tâm ta có quá nhiều ái dục, nên ta chẳng nhận được gì mà đời đã hiến tặng cho ta ngoài những lo âu, sợ hãi, ganh tị và thất vọng.

Nếu tâm ta có nhiều ái dục, ta đã không biết cảm ơn đời mà còn oán trách đời, đã đặt lên trên vai ta những gánh nặng và đã đưa ta vào cõi gió bụi lầm than, khiến ta đã trải qua hàng triệu kiếp luân hồi, nằm chết giữa sa mạc cô liêu, nhưng thực ra không phải đời cay nghiệt với ta mà chính ta đã làm cho đời cay nghiệt, và sống giữa cuộc đời chỉ có con người cay nghiệt với nhau. Trong lúc đó dòng sông vẫn hát ca và trăng sao vẫn tỏa sáng trên bầu trời...

Đối diện với sự yên lặng

Đã có khi nào bạn ngồi để đối diện với sự yên lặng chưa? Nếu chưa bạn tập thử xem.

Bạn thử thực tập ngồi yên lặng một mình giữa núi rừng, giữa sa mạc, hay giữa bãi cát của miền duyên hải để nghe sóng vỗ và đối diện với chính mình, hay khép cánh cửa phòng lại một mình tập đối diện với bốn bức tường tĩnh lặng, hoặc bạn có thể thực tập yên lặng giữa đám đông người sinh hoạt qua lại, tất cả những nơi ấy, bạn có thể thực tập hoặc một giờ, một ngày, một tuần, một tháng, một năm, nhiều năm, hay cả một đời người, để bạn có thể cảm nhận hạnh phúc một cách sâu sắc do chất liệu của đời sống yên lặng đem lại.

Bạn có thể bảo với tôi rằng, sống đời yên lặng như vậy là không có hùng tráng, nó chỉ là yếm thế và tiêu cực, nên bạn không cần phải thực tập. Bạn nói như vậy

cũng đúng, nhưng nó chỉ đúng theo cách của bạn mà không phải đúng theo ý nghĩa đích thực của nó.

Nếu bạn ngồi một mình đối diện với sự yên lặng của núi rừng và của chính bạn, mà tâm không phát sinh sự sợ hãi, thân thể không có cảm giác rờn rợn, ớn lạnh trong người với lông tóc dựng ngược, thì đó là một sự hùng tráng đang có mặt nơi bạn.

Muni là một từ ngữ của tiếng Sanskrit dùng để diễn tả những bậc Hiền triết hay Minh triết có khả năng sống cuộc đời trầm lặng. Có khả năng sống trong sự yên lặng và trầm lặng mới trở thành bậc Hiền triết hay Minh triết. Và một người có khả năng sống như vậy, thì cái nhìn mới sâu sắc, cái hiểu mới minh triết. Họ có khả năng an tịnh giữa ồn ào, sống thanh thoi giữa bận rộn và sống vững chãi giữa những biến động của cuộc đời.

Muốn đạt tới đời sống có khả năng trầm lặng như vậy, xin mời bạn hãy thực tập sự theo dõi hơi thở có ý thức, nghĩa là thực tập theo phương pháp này bạn cần chú ý như sau:

“Khi thở vào, ta biết ta đang thở vào; khi thở ra, ta biết ta đang thở ra”.

Thực tập đời sống bình lặng theo phương pháp này là ta đưa ý thức đi tới với hơi thở, bám sát và ôm lấy nó. Ta chỉ đưa ý thức bám sát và ôm lấy hơi thở vào và ra mà không làm tổn thương hơi thở. Hơi thở là đối tượng duy nhất để cho ý thức ta bám sát và tiếp xúc mà không còn bất cứ một đối tượng nào khác.

Khi ý thức của ta đã bám vào hơi thở, thì ta không còn khởi lên cảm giác cô đơn trong cuộc sống, vì chính cuộc sống của ta là hơi thở vào và ra. Càng thực tập sâu vào phương pháp này, càng giúp cho ta ý thức rõ giá trị đích thực của sinh mệnh. Sinh mệnh của ta chỉ có mặt, khi nào hơi thở của ta thực sự có mặt. Ta đưa ý thức tiếp xúc với hơi thở là ta tiếp xúc được với sự sống trong ta và quanh ta. Khi ta tiếp xúc với hơi thở có ý thức là hơi thở của ta có năng lượng của chánh niệm và hơi thở ấy, lại có tác dụng làm trong sạch hóa môi trường của thân, ngữ và ý trong ta, khiến tâm ta an tịnh và trong sáng hoàn toàn. Thân và tâm nhất như. Ở trong trạng thái thân và tâm nhất như ấy, lẫn mức giữa chủ thể và đối tượng hoàn toàn bị xóa một cách tự nhiên. Bây giờ biến tâm của hành giả hoàn toàn bình lặng, một sự bình lặng mà minh triệt.

Nên không có hiện tượng sinh diệt hay những nhân duyên hội tụ hoặc ly biệt nào khi chúng xuất hiện trên tâm mà tâm không minh triệt.

Vậy, bạn muốn minh triệt những gì trong đời sống của bạn và chung quanh bạn, bạn hãy thực tập đối diện với sự yên lặng của đời sống thử xem.

Chiếc áo thanh bạch

Dù là bạn vô tình hay cố ý phết vào chiếc áo trắng của chính bạn hay chiếc áo trắng của bất cứ người nào một vệt đen, đều là hành vi tàn nhẫn.

Nếu là cố ý, thì đó là một điều thiệt hại không ít cho bạn, vì trong tâm hồn của bạn đã có một dấu đen quá lớn và dấu đen đó đã ảnh hưởng đến đời sống của bạn đến nỗi bạn muốn bôi đen đến bất cứ cái gì mà bản chất cũng như hình tướng của nó không phải là vậy.

Nếu bạn không phải là cố ý, thì đó cũng là một điều bất hạnh cho bạn, bởi vì trong tâm thức của bạn có quá nhiều vết đen, nhiều đến nỗi chúng xuất hiện một cách tự nhiên trong mọi hành động của bạn, khiến cho bạn hoạt động trong sự bôi đen mà không cần có ý thức.

Một khi bạn đã cố ý hay vô ý mà bôi đen chiếc áo

trắng của mình hay bôi đen lên chiếc áo trắng của người, thì thế giới của bạn đang sống là một thế giới cực kỳ tối tăm, vì tâm của bạn đã dày đặc những hạt giống của bóng đen, nét mặt và đôi mắt của bạn không thể nào tỏa ngời ánh sáng của thánh thiện.

Bạn biết không, hành động bôi đen vô ý của bạn có thể được người khác tha thứ, nhưng hành động ấy đối với bạn nó đã trở thành tập khí, hay đã trở thành căn bệnh của nghiệp lực, nên nó rất khó khử trừ, và như vậy đối với bạn, đó là một sự thiệt hại hết sức to lớn, vì bạn vẫn sống và luôn luôn hoạt động và thụ động theo bóng đen.

Vậy, bạn phải biết khoanh vùng và chế ngự nó lại, không để cho nó tự do loang lỗ ra trong lời nói và trong hành động của bạn. Sau khi đã chế ngự và khoanh vùng, bạn phải tìm cách và nỗ lực nhiếp phục nó, bằng sự thực tập chánh niệm mỗi ngày, nghĩa là mỗi ngày bạn phải đưa mặt trời ý thức chánh niệm rọi vào những vết đen đã trở thành những hạt giống trong tâm hồn của bạn, để xóa dần những vết đen ấy. Bạn nên biết, nếu nó chỉ là những bóng đen của tâm hồn, thì khi mặt trời ý thức chánh niệm được bật lên là bóng đen nơi tâm hồn của bạn tự xóa,

nhưng khi bóng đèn đã trở thành vết đen của tâm hồn, hay đã trở thành những hạt giống nơi tâm hồn, thì ngoài việc bật ngọn đèn ý thức chánh niệm, ta còn phải bật ngọn đèn của ý thức chánh định, nghĩa là ta phải phát khởi ý chí, nguyện nỗ lực thường trực, sử dụng ý thức gom tất cả những vết đen ấy, tụ vào một điểm, và sau khi chúng đã tụ vào ở một điểm duy nhất, bấy giờ ta có thể dùng năng lực của tư duy hợp lý và sự hiểu biết hợp lý, để thấy rõ những tác nhân và những tác duyên nào đã hình thành những vết đen này, sau đó ta cô lập những tác duyên hỗ trợ vết đen, khiến những vết đen trong tâm thức ta không còn đồng minh và cũng như không còn những thức ăn để tồn tại, do đó vết đen trong tâm thức ta càng ngày, càng bị suy yếu và mờ dần, bấy giờ ta đưa ý chí hợp lý và ý thức tuệ giác của ta đã phát sinh từ định lực, rọi vào và an trú ở nơi vết đen ấy, thì tức khắc những gốc rễ của vết đen tự xóa sạch trong tâm ta.

Bấy giờ, hạt giống và ý thức bồi đen trong tâm ta không còn, tâm ta hoàn toàn trong sáng. Như vậy, tâm ta đã khoác lên cho đời sống của ta, một chiếc áo thanh bạch.

Thiếu!

Trong xã hội Việt Nam hiện nay, đối với Phật giáo thầy chùa lại dư, thầy tu lại thiếu; người đi chùa lại dư, người hiểu Phật lại thiếu; người chạy theo danh lợi lại dư, mà người áp dụng lời Phật dạy để sống đời sống ly dục tịch tịnh và trải tấm lòng đại bi lại thiếu, chính do cái dư và cái thiếu không hợp lý đó, khiến cho đạo Phật suy vi, chứ không phải do thiên ma ngoại đạo làm suy vi Phật giáo.

Đối với xã hội, người sống ích kỷ lại dư, người sống cho cái chung lại thiếu; người sống thiếu đạo đức lại dư, người sống cho đạo đức lại thiếu; người nói dối lại dư, người nói lời chân thực lại thiếu; người sống phản bội lại dư, người sống có thể chung lại thiếu, người ngu lại dư, người trí lại thiếu, chính do cái dư và cái thiếu không hợp lý này đã tạo nên sự bất ổn của xã hội. Và cái dư cũng

như cái thiếu nghiêm trọng của xã hội Việt Nam hiện nay bằng cấp thì dư mà trí thức lại thiếu, do dư bằng cấp, nên sinh viên học tốt nghiệp ra trường kiếm việc làm ở các công sở rất khó, họ phải có hai, ba bằng đại học và tốn kém một số tiền chạy việc, mới có thể có việc làm, nhưng việc làm ấy, chưa hẳn đã phù hợp với khả năng chuyên môn, sau mười sáu năm đèn sách của họ. Ấy là chưa nói đến những trường hợp bán bằng và mua bằng dưới nhiều hình thức khác nhau.

Và lại nữa, có những người học chính quy, có bằng cấp, nhưng khả năng chuyên môn không đúng theo tên gọi, nghĩa là danh và thực không tương xứng với nhau, do đó đã tạo ra nhiều chỗ hỏng và rối rắm cho xã hội.

Có bằng cấp mà không có trí thức, chẳng khác nào chàng trai đất sét mà mặc áo gấm, người đàn bà triệt sản mà khoe khoang với mọi người về việc sinh con.

Lại nữa, xã hội Việt Nam hiện nay nhiều người cầu học và ham học để mưu sống, tìm kiếm và củng cố địa vị trong xã hội, nhưng lại rất thiếu người cầu học để khai phóng trí thức, biết xả kỷ, biết nâng đỡ và phục vụ cho những người kém hiểu biết hơn mình, cũng như phục vụ

con người và đất nước. Do đó, trong xã hội hiện nay đã phát sinh nhiều ác trí thức hơn là thiện trí thức.

Là nhiều trí thức mà mang bản chất và ý hướng xấu, thì hậu quả do chúng gây ra cực kỳ nguy hiểm cho xã hội. Sự nguy hiểm không phải chỉ xảy ra ngay trước mắt mà còn lâu dài về sau. Sự tàn phá của nó đối với cuộc sống con người và xã hội hết sức khủng khiếp. Sự khủng khiếp của nó đến nỗi, nó tàn phá tất cả, mà nó lại khiến cho nhiều người lầm tưởng rằng, nó đang xây dựng tất cả, để rồi nhiều người muốn thân thiện và tôn vinh nó.

Ác trí thức có mặt ở đâu, ở bất cứ tổ chức nào, đều khiến cho ở đó và tổ chức đó, bị khô héo và hư thối dần ngay ở trong trứng nước. Chúng, chẳng khác nào nước biển tràn vào ruộng đồng, không những tàn hại lúa mạ mà còn tàn hại luôn cả cỏ cây và tàn phá ngay cả chất đất và nhiều thế hệ sinh vật sống ngầm dưới lòng đất nữa.

Ác trí thức có khả năng công phá con người và xã hội bao nhiêu, thì thiện trí thức lại có khả năng xây dựng và phục vụ con người và xây dựng đất nước bấy nhiêu. Thiện trí thức không những chỉ chủ trương xây dựng xã hội mà còn nỗ lực xây dựng và hoàn thiện những yếu tố

tạo thành con người và xã hội ngay từ trong trứng nước. Cũng vậy, nước biển khi tràn vào ruộng đồng có khả năng phá hoại sự sống ở nơi ruộng đồng bao nhiêu, thì nước ngọt của dòng sông có gốc rễ từ cội nguồn thanh trong, khi chảy vào ruộng đồng, lại có khả năng đem lại nhiều lợi ích cho sự sống nơi ruộng đồng bấy nhiêu.

Tôi có người em con chú, hiện đang ở Hoa Kỳ đã có lần gọi điện thoại về thăm tôi, tôi hỏi em hiện nay đang làm gì ở Hoa Kỳ? Em tôi trả lời là đang theo học đại học. Tôi hỏi tiếp, em đang theo học đại học để làm gì? Em tôi trả lời, học để trả thù đời. Tôi hỏi tại sao như vậy? Em tôi trả lời: vì cuộc đời quá bất công, đáng lẽ em phải được học hành đàng hoàng tại Việt Nam, nhưng không được, nên khi sang đây em phải nỗ lực học để trả thù những nỗi bất công đó. Nghe em tôi nói mà lòng tôi buồn rười rượi, vì tôi biết rằng tâm trạng đó không phải là tâm trạng riêng của em tôi, mà rất nhiều giới trẻ Việt Nam đã rơi vào những cạm bẫy của sự học tập như vậy. Nghĩa là học tập để trả thù cho cha, cho dòng họ, cho bạn bè, cho đảng phái, cho dân tộc hay cho tôn giáo của mình hoặc là để trả thù mối hận mà người khác đã gây ra cho mình.

Tôi biết đó là một khuynh hướng học tập cực kỳ sai lầm và nguy hiểm, nên tôi liền khuyên em tôi rằng, em không được học hành với khuynh hướng ấy, vì học như vậy là ác, em không nên học để trả thù mà em cũng không nên học để kiếm sống, vì học để kiếm sống là em sẽ đem sở học của em để lừa bịp thiên hạ, và học để trả thù đối với bất cứ ai, thì trước hết chính em là nạn nhân của sự khổ đau, bởi vậy em không nên học tập theo những khuynh hướng ấy, mà em phải học để hiểu đúng ý nghĩa của sự sống, để thương người và phục vụ con người, em học tập với khuynh hướng này mới là thiện, mới là lợi ích, mới tạo ra được phước đức lớn cho em và cho gia đình, mới đem lại nhiều lợi ích cho xã hội, và như vậy sự nỗ lực học tập của em mới có ý nghĩa.

Em ơi, học để trả thù, học để mưu lợi cá nhân, hay mưu lợi cho dòng họ hoặc phe nhóm của mình, đó là sự học phá sản, trước hết là em phá sản tâm hồn và trí thức của em, sau đó em đem lại nhiều nỗi đau buồn cho dòng họ của em và quan trọng hơn nữa, đó là cái học mất nhân cách và mất nước em ạ.

Em ơi, xã hội Việt Nam chúng ta vào thời Lê,

Nguyễn, người ta đi học phần nhiều là để làm quan và có vợ đẹp, nghĩa là “một người làm quan cả họ được nhờ”, hay “võng anh đi trước võng nàng theo sau”, hay là học để “buổi sáng có rượu sâm banh và buổi chiều có sữa bò”, do cái học với khuynh hướng hưởng thụ ấy của những tầng lớp sĩ phu bấy giờ, nên đã dẫn đến mất nước, khiến đất nước bị phân hóa, khiến Nguyễn Trãi bị tru di tam tộc, khiến Nguyễn Du hưởng bổng lộc Triều Nguyễn mà gởi tấm lòng cho triều Lê, rồi đổ thừa cho Nghiệp, khiến đất nước hết lệ thuộc Minh đến lệ thuộc Pháp và cái khuynh hướng học ấy, vẫn còn ảnh hưởng rất lớn đối với nhiều tầng lớp Việt Nam hiện nay.

Tôi đã nhắc lại với em tôi rằng, em không nên học để kiếm ăn, không nên học để vinh thân phì gia, và cũng không nên học để phục vụ cho một thời đại, vì cái học đó là cái học rất đáng khinh bỉ, cái học đó làm xấu con người và xã hội, cái học đó làm phân hóa và lụn bại đất nước. Em phải học để biết được giá trị đích thực của Chân-Thiện-Mỹ trong sự sống, nhằm thương người, và bảo hộ cho những người không may mắn được học tập như em. Và em phải nỗ lực học tập mọi lúc, mọi nơi và cùng với

tất cả mọi đối tượng, để sự hiểu biết của em không bị đóng khung và không bị lệ thuộc vào một thời đại, mà đi trước và thích ứng với mọi thời đại. Nghe tôi khuyên như vậy, em tôi đã lắng nghe, rồi suy nghĩ và đã hứa cố gắng làm theo những gì tôi khuyên nhủ.

Trong một xã hội mà có quá nhiều người ngu dốt, đó là những gánh nặng đè trĩu đôi vai của những nhà lãnh đạo, khiến đất nước không thể phát triển, tuy nhiên chúng vẫn không nguy hiểm và không nặng nề bằng một xã hội mà trong đó, quá nhiều người trí thức có khuynh hướng hữu ngã hoặc có quá nhiều người trí thức hữu danh vô thực, thì đất nước không những không phát triển mà còn bi đát hơn là bị xé nát và bị lợi dụng từng mảnh.

Vậy, khi một xã hội mà người trí thức chỉ là những người hữu danh vô thực hay chỉ là những người có bằng cấp mà không có trí thức, không có sự hiểu biết đích thực về cuộc sống và không có khả năng dám sống và dám chết cho sự hiểu biết của chính mình, hay quan trọng hơn nữa là không dám sẵn sàng dấn thân ở trong gian nguy hay chấp nhận cái chết, để cho sự hiểu biết của mình được sống, để cho xã hội được ổn định, để cho dân

tộc được bình an, thì vẫn gọi là một xã hội thiếu trí thức. Một đất nước mà thiếu những người trí thức như vậy, thì không thể nào phát triển được.

Nguyễn Công Trứ nói:

*“Trúc ngũ hữu sĩ cư kỳ liệt,
dân hữu tứ sĩ chi vi tiên,
có giang sơn thì sĩ đã có tên...”*

Nên, việc xây dựng và phát triển đất nước, trước hết là trách nhiệm của những kẻ sĩ chân chánh, vì thiếu họ là thiếu hẳn yếu tố then chốt để ổn định xã hội và phát triển đất nước.

Trong một tổ chức xã hội có tính khoa học, thì người nông dân là chăm lo sản xuất nông nghiệp và giới thợ thuyền thì sinh hoạt trong môi trường công nghiệp và họ được bảo hộ bởi người trí thức, chứ họ không thể lãnh đạo người trí thức và họ không thể thay thế người trí thức để dẫn đạo và quyết định cục diện quốc gia, vì họ là những người có khả năng chuyên môn mà không phải là người có khả năng toàn cục. Người có khả năng toàn cục phải là người trí thức.

Do đó, vai trò của người trí thức cực kỳ quan trọng trong việc hưng suy của đất nước. Đất nước suy là do người trí thức không làm đúng thiên chức của họ, hay nói rõ hơn là đất nước không có những người trí thức đích thực hay là chí sĩ.

Một người học và hiểu các môn học thế tục đã là khó, huống gì học và hiểu Phật pháp. Lại nữa, học và hiểu Phật pháp đã là khó huống gì sống theo Phật pháp. Sống và thực tập theo Phật pháp đã là khó huống gì chứng nghiệm và thể nhập Phật pháp trong sự sống hằng ngày qua sự đi đứng nằm ngồi, làm việc, nói năng và hành xử. Và nếu người học Phật mà chưa nắm được vị ngọt của chánh pháp, thì dù cho người đó có nỗ lực diễn tả Phật pháp là thế này, là thế kia, thì đó cũng chỉ là một mớ ngôn ngữ rỗng tuếch, họ cố gắng diễn đạt Phật pháp cho người khác hiểu, nhưng chính họ chẳng hiểu Phật pháp là gì!

Học Phật không phải là ta học một số vốn liếng chữ nghĩa từ nơi thầy và dạy Phật pháp, không phải là ta trao một số vốn liếng kiến thức và chữ nghĩa liên hệ Phật pháp cho học trò, vì học và dạy như vậy chỉ đưa nhau

vào cạm bẫy của ngôn ngữ và kiến thức, làm giàu cho sở tri chương, nuôi dưỡng và làm tăng trưởng ngã kiến và ngã mạn hay làm tăng trưởng hạt giống vô minh trong thâm tâm và trong đời sống của người học và người dạy mà thôi.

Học và dạy như thế chẳng khác nào thầy trò dạy bơi cho nhau bằng những kiến thức và lý thuyết trên khô, và đến khi bị rơi xuống nước thì cả hai đều bị chết chìm, đó là bi kịch của cái học nặng về lý thuyết, ngôn ngữ và kiến thức mà không hề có sự thực nghiệm nào cả.

Bởi vậy, Bùi Giáng nói:

“Người nằm xuống cho ngàn năm vang bóng,

Người bước qua ngôn ngữ rụng hai lần”.

Ngôn ngữ không phải chỉ rơi rụng ở nơi lời nói mà còn phải rơi rụng ở nơi việc làm; không phải chỉ rơi rụng ở nơi hành động mà còn phải rơi rụng ở nơi ý niệm và tư tưởng. Ngôn ngữ và tư tưởng hãy chết đi, hãy quét sạch đi, thì mặt trời chân lý mới tỏ rạng và sự sống bình an mới hiện ra khắp mọi nơi.

Do đó, ta muốn xây dựng đạo hay đời gì, thì trước

hết là phải có con người, một con người phải thực sự có tâm hồn và nội dung. Muốn xây dựng và phát triển đạo là trước hết phải có con người hiểu đạo, sống đạo và yêu đạo.

Nếu chỉ hiểu đạo mà không sống đời sống của đạo, thì họ không thể nào yêu đạo một cách chân thành được. Nếu chỉ hiểu đạo mà không có đời sống của đạo, thì còn tệ hơn mười lần so với người u mê đạo. Và yêu đạo mà không hiểu đạo, không sống theo đời sống của đạo, thì còn tệ hơn mười lần người ghét đạo và những kẻ vô đạo.

Đối với đời cũng vậy, ta muốn xây dựng cho quê hương giàu đẹp, cho dân tộc phồn vinh, mà ta không hiểu biết gì về quê hương dân tộc, ta không có sống với tinh thần của quê hương dân tộc, thì làm sao ta có thể yêu quê hương dân tộc một cách chân thành được.

Ta không hiểu quê hương, ta không hiểu dân tộc mà xây dựng quê hương dân tộc là bằng mười phá quê hương dân tộc, ta không có sống với tinh thần dân tộc mà ta hô hào bảo vệ và phát triển quê hương dân tộc, thì chính ta là người phản bội quê hương dân tộc ta một cách tàn tệ và ta hô hào yêu quê hương dân tộc, nhưng ta không

hiếu, không sống theo tinh thần dân tộc là ta đã ghét dân tộc ta một cách tàn nhẫn.

Nên, xây dựng và phát triển đạo hay đời mà thiếu những con người Hiếu, Sống và Yêu là thiếu tất cả, là phá sản tất cả và than ôi! mọi danh xưng đều trở thành giấy loại.

Bốn mùa lá rụng

Trong văn học cũng như trong thực tế, người ta thường đề cập đến mùa thu có lá rơi, nhưng ít ai lại thấy thực tế hơn, chính xác hơn là trong bốn mùa, mùa nào cũng có lá rơi rụng cả.

Người ta thường thấy mùa xuân hoa nở, nhưng ít người thấy mùa xuân có lá rụng. Chính không thấy mùa xuân có lá rụng, khiến cho nhiều người đã định hướng cuộc đời của mình một cách mơ hồ, không thực tiễn.

Trong mùa xuân có mặt của cả mùa đông và mùa hạ, trong mùa hạ có mặt của cả mùa xuân và mùa thu, trong mùa thu có mặt của cả mùa hạ và mùa đông, và trong mùa đông đều có mặt của cả mùa thu và mùa xuân, đó là cách nhìn hết sức thực tiễn của thiên quán.

Và cách nhìn thực tiễn và chính xác hơn nữa, là trong

mỗi mùa đều có chất liệu của cả ba mùa kia, nên mùa nào cũng có lá rụng và mùa nào cũng có hoa nở cả.

Bằng cái nhìn thiên quán ấy, ta mới khám phá ra nơi tự thân của chính ta và của những người chung quanh ta, với bất cứ độ tuổi nào cũng có thể nở hoa và với bất cứ độ tuổi nào cũng có thể rơi rụng và với độ tuổi nào ta cũng có niềm vui và nỗi buồn của chính độ tuổi ấy.

Chúng ta đừng bao giờ nghĩ rằng, tuổi già không có niềm vui và tuổi trẻ không có nỗi buồn. Hiện nay giới trẻ, có những vị có rất nhiều nỗi buồn, có những vị buồn cho số phận hẩm hiu của chính mình, có những vị buồn cho hoàn cảnh của gia đình mình, cha và mẹ không hòa thuận với nhau, anh và em không có sự thương yêu tương kính, tương thuận nhau, nhưng cũng có những vị buồn vì cho rằng:

“Lũ chúng ta đâu thai làm thế kỷ

Bị quê hương ruộng bỏ giống nòi khinh”.

Cảm giác rằng, mình sinh ra đời không đúng lúc và sai lầm thời đại, đó là những cảm giác thất vọng và khổ đau, nhưng cảm giác thất vọng và khổ đau hơn nữa, là

mình đã vọng tưởng rằng, mình đã bị quê hương ruộng bỏ, mình đã bị giống nòi khinh. Và nếu ta sống với những cảm giác như vậy, thì cuộc đời của ta bốn mùa đều là lầm lỗi và trở nên băng giá.

Trong tất cả chúng ta, đến hành tinh này đều là thụ động và rồi ta từ giã hành tinh cũng là thụ động. Ta đâu có tự sinh mà cha mẹ của ta sinh, khi sinh rồi ta đâu có muốn chết, mà cái chết vẫn đến với ta bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Nên ta không có thẩm quyền để chọn lựa sự sinh ra và sự chết đi của ta ngay từ buổi ban đầu. Ngay từ buổi đầu ta có thẩm quyền chọn lựa đâu mà làm với không làm! Khi nào ta có thẩm quyền chọn lựa cha mẹ, dòng họ và thời đại hay xã hội để ta sinh ra mà ta sinh ra không đúng với những gì mà ta đã chọn lựa, thì đó mới gọi là lầm, nhưng thử hỏi trong tất cả chúng ta ai là người không lầm?

Vì là thụ động trong sự sinh ra và trong cái chết đi, nên đâu thai làm thế kỷ là điều khó tránh khỏi, nhưng khi lớn lên ta đã được học hành và ta đã có ý thức đối với cuộc sống, mà ta chọn cho ta một cách sống hay một định hướng sai lầm, đó mới là điều thật đáng than

trách. Và điều đáng than trách hơn nữa, là do ta đã chọn cách sống và định hướng sai lầm, nên ta đã bỏ dòng họ và quê hương của ta và rồi ta có cảm giác là ta bị quê hương ruồng bỏ, giống nòi khinh. Nhưng thực ra, chẳng có quê hương nào ruồng bỏ mình mà do mình mặc cảm quê hương, rồi trốn chạy; và chẳng có ông bà nào trong dòng họ mà khinh con cháu, nhưng do con cháu vì mặc cảm tự tôn hay mặc cảm tự ty mà chạy theo tà kiến, nên không những quên mất dòng họ mà còn kết án dòng họ.

Quên mất dòng họ, chính là quên mất quê hương và quên mất quê hương là quên mất đường về. Đối với tuổi trẻ đánh mất quê hương, chính là đánh mất bản chất mùa xuân của chính mình. Và đối với tuổi già cũng có những vị đã đánh mất quê hương và dòng họ của chính họ, nên họ đã trầm mình trong những tháng ngày đông giá lạnh. Nhưng cũng có những vị đã tìm ra được những niềm vui thanh khiết, trong những ngày còn lại của đời người và họ sống hết sức có ý nghĩa, và họ đã tạo ra được mùa xuân cho chính họ vào tuổi già, đồng thời họ cũng đã tạo ra được mùa xuân cho cả con cháu của họ.

Bởi vậy, mùa thu hay mùa đông, mùa xuân hay mùa

hạ của thiên nhiên, nó có ước lệ của thời gian nhất định, nhưng mùa thu hay mùa đông, mùa xuân hay mùa hạ thuộc về tâm hồn của con người là bất định về thời gian, nghĩa là có khi chỉ cần trong một khoảnh khắc mà sự sống con người trở thành vĩnh cửu và vô hạn, nhưng cũng có khi, con người kéo lê đời mình cả trăm năm trong vô vọng, mà chẳng có một chút ý nghĩa nào, ngoài sự lo lắng và sợ hãi, ngoài việc sống để giành giật hơn thua, để rồi tạo ra mùa hè nóng bức hay mùa đông băng giá cho nhau.

Thực sự, trong cuộc sống của con người, ở nơi nào có đấu tranh, có giành giật, thì ở nơi đó có sự oi bức của mùa hạ, chính sự oi bức của mùa hạ ấy, mới làm cho đời sống của con người bị chết ngột không có lối thoát; chính cái oi bức của mùa hạ ấy, mới đốt cháy hết sạch mọi hạnh phúc trong đời sống của con người. Sự oi bức do mùa hạ của thiên nhiên đem lại, con người có thể vượt qua được bằng những tiện nghi của khoa học hiện đại, nhưng sự oi bức của mùa hạ trong tâm hồn, thì không có một văn minh khoa học nào có thể giúp ta vượt qua, ngoài sự thiền quán để an tịnh tâm ý và nuôi dưỡng chất liệu từ bi trong ta.

Và sự băng giá hay lạnh cóng của khí hậu thiên nhiên mùa đông, ta cũng có thể sử dụng những tiện nghi của khoa học hiện đại để vượt qua, nhưng sự băng giá và lạnh buốt của tâm hồn, thì cho dù những tiện nghi của khoa học có hiện đại đến bao nhiêu đi nữa, cũng không thể giúp ta vượt ra khỏi tình trạng ấy. Ta có thể vượt ra khỏi tình trạng ấy, khi nào ta biết bật ngọn đèn chánh kiến ở nơi tâm ta lên, khi tâm ta đã có ngọn đèn chánh kiến, ta biết rõ ta đang hiện hữu với tất cả những gì toàn vẹn trong từng giây, từng phút của sự sống, và mỗi giây phút đi qua đời ta là mỗi giây phút sống động nhiệm màu; là mỗi giây phút đưa ta đi đến với thời gian không giới hạn, với không gian vô cùng.

Thực sự, không có sự sống nào gọi là sự sống khép kín, bản chất của sự sống là mở. Ta phải mở và thả ra tất cả những gì mà ta đã nắm bắt trong một đời người. Ta phải buông thả những ý niệm và những tri giác sai lầm trong ta về thời gian và không gian ra. Ta phải thả mùa xuân trong đời sống của ta ra, thì mùa hạ trong đời sống của ta không có lý do gì để có mặt. Trong đời sống của ta, mùa hạ đã không có lý do để có mặt, thì mùa thu và mùa đông cũng theo đó mà lặng yên.

Buông bỏ mùa xuân, nghĩa là buông bỏ mọi hạt giống vô minh, tham ái và hưởng thụ ở trong tâm thức ta, vì trong đời sống của con người, mùa xuân được tạo nên bởi những chất liệu này, mà không phải là những chất liệu của chánh kiến, tuệ giác và tình thương, nên mùa xuân ấy là mở đầu cho một sự sống hạnh phúc mơ hồ mà thất vọng và khổ đau chắc chắn sẽ xuất hiện ở trong mùa hạ và trong những mùa kế tiếp của đời người.

Bằng đôi mắt thiên quán, khi ta thở vào hay ra là ta phải có ý thức toàn thân, chính ý thức ấy, khiến ta có thể tạo ra mùa xuân đầy sức sống, đầy ý vị cho ta suốt cả chiều dài, chiều rộng, chiều cao và chiều sâu của cuộc sống, từ những yếu tố sinh học và tâm học ở trong ta.

Thở với ý thức toàn thân là ta phải có ý thức về toàn thể không gian và thời gian trong lúc ta đang thở. Đối với không gian, hơi thở của ta liên hệ chặt chẽ với không khí, với hơi ẩm, với thể lỏng và với thể rắn, đồng thời nó gắn chặt với các bộ phận sinh học khác ở trong cơ thể của ta.

Và quan trọng hơn hết là một khi hơi thở của ta đã gắn chặt được với không gian tâm thức, thì bấy giờ những hạt giống khổ đau ở trong tâm thức ta từ từ lắng yên và

chuyển hóa. Lúc ấy mùa xuân đối với ta không gọi mời mà nó vẫn đến, không cần duy trì mà nó vẫn hiện hữu. Nó hiện hữu một cách thanh cao với ý nghĩa toàn vẹn và không có giới hạn.

Thở với ý thức toàn thân là ta ý thức rõ, ở trong thân thể ta từ đầu đến chân không có chỗ nào là không có mặt của hơi thở và trong các bộ phận của cơ thể, không có bộ phận nào là không gắn liền và không liên hệ với hơi thở. Chính hơi thở chánh niệm với ý thức toàn thân, chúng tạo ra năng lực mùa xuân hiện thực cho các bộ phận sinh học trong ta.

Sở dĩ, hơi thở và các bộ phận trong cơ thể, chúng gắn liền được với nhau là do chúng không có tự tính cho chính nó. Hơi thở không có tự tính cho chính nó, nên hơi thở có thể đến và hòa nhập vào với bất cứ bộ phận nào của cơ thể và có thể trở thành một với các bộ phận ấy.

Và các bộ phận trong cơ thể cũng vậy, chúng không có tự tính cho chính nó, nên chúng mới tiếp nhận hơi thở một cách tự nhiên. Hơi thở đi vào và hiện hữu ở trong các bộ phận và các bộ phận đi vào và hiện hữu ở trong hơi thở mà không hề có một sự chướng ngại nào cả.

Bởi vậy, khi thiền quán ta thấy rõ tự thân của ta vốn là “Nhất chân pháp giới”, nghĩa là vũ trụ đang hiện hữu ở trong sự thuần nhất chân thực. Sự hiện hữu này không làm trở ngại đối với sự hiện hữu kia, sự hiện hữu kia không làm trở ngại đối với sự hiện hữu này. Chúng hiện hữu trong nhau, để cùng nhau tạo ra một sự sống vô cùng, hay là một mùa xuân bất tận.

Đối với thời gian, khi ta thở với ý thức toàn thân, thì ta thấy cả bốn mùa đều có mặt trong nhau và bốn mùa đều có mặt trong từng hơi thở của ta. Ta thở vào và ra dài, hay ta thở vào và ra ngắn, thì sự vào và ra của hơi thở, nó liên hệ chặt chẽ từ không gian vật lý đến không gian tâm thức trong đời sống của ta. Và khi ta thở vào và ra dài hay ta thở vào và ra ngắn, thì sự dài ngắn của hơi thở, chúng có liên hệ chặt chẽ từ thời gian vật lý đến thời gian tâm thức trong đời sống của ta.

Không gian vật lý dù lớn mấy cũng nhỏ so với không gian tâm thức và thời gian vật lý dù dài mấy cũng ngắn so với thời gian tâm linh, nên khi thiền quán, có khi ta chỉ ngồi yên lặng để nhìn kỹ tâm ta, mà trong khoảnh khắc ta thấy cả mười phương vô tận thế giới, hay ta ngồi

yên lắng để cảm nhận niềm vui của tâm chỉ mới thoáng chốc mà đã trải qua mấy mùa sương tuyết, hay khi ta hẹn ai và chờ đợi thì thời gian vật lý mới chỉ đi qua mấy phút mà ta có cảm giác lâu như thế kỷ.

Bởi vậy, không gian của tâm là không gian vô cùng, nên ta đi mãi trong đó mà không bao giờ chạm phải bởi bất cứ một biên cương nào cả. Và thời gian của tâm là thời gian vô tận, nên sống và chết ta cứ đi mãi ở trong đó, và ẩn hay hiện của chúng, chỉ là những trò chơi đuổi bắt, khi gió nghiệp thổi lên, khiến những ngọn sóng ái triêu chấp chùng khởi sinh vô tận.

Nhưng, một khi gió nghiệp lắng yên, sóng thức không còn có điều kiện để sinh khởi, biển tâm hoàn toàn an tịnh, không còn gợn lên một tí sóng cồn, bấy giờ ta sống trong biển tâm ấy, thì không gian chính là thời gian và thời gian chính là không gian, chúng không phải là một mà cũng không phải khác. Ở nơi đó mọi ý niệm hoàn toàn lắng yên. Thực tại vốn không có ý niệm, nếu ta sử dụng ý niệm để ý niệm về thực tại, thì thực tại đó là thực tại của ý niệm mà không phải là thực tại của thực tại.

Khi ta sử dụng ý niệm để phán xét và cảm nghiệm niềm vui và nỗi buồn của cuộc sống, thì chính cái ta đang sống và đang tiếp xúc để cảm nghiệm ấy, là cái đang sinh diệt, chúng là trò chơi được biểu hiện từ tâm thức. Và hẳn nhiên, thế giới mà ta đang sống và đang cảm nghiệm như thế, thì cả bốn mùa đều có lá rơi, chứ không phải chỉ có mùa thu mới có lá rơi và ta cũng có thể rơi bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu, đó là một sự thực của cuộc sống, nó luôn luôn xảy ra cho ta và cho những người chung quanh ta là như vậy.



Một người có sự tự do lớn

Bạn hãy nhìn vào trái dừa của người bầy môi và con khỉ bằng đôi mắt thiền quán, bạn sẽ nhận ra thế nào là một người có sự tự do lớn.

Người bầy môi đã khoét một lỗ ở trên trái dừa vừa vặn bàn tay của chú khỉ chuôi vào, rồi đặt vào trong lòng trái dừa những thực phẩm, mà chú khỉ ưa thích nhất và người bầy môi dùng dây để buộc chặt trái dừa đó vào một gốc cây.

Chẳng bao lâu, những chú khỉ đánh được hơi và tìm tới chỗ môi với nét mặt của chú nào cũng tươi vui hăm hở, chú nào cũng giành nhau đưa tay vào trong trái dừa để lấy thực phẩm. Đưa tay vào trong trái dừa, thì chú khỉ nào cũng đưa tay vào được, nhưng khi lấy thực phẩm ra, chẳng có chú khỉ nào lấy được thực phẩm ra cả. Vì khi chú khỉ chuôi tay vào trái dừa bằng tay không, nên tay

chú khỉ vừa vặn với cái lỗ mà người bầy khỉ đã khoét ở trên trái dừa, nhưng khi chú khỉ rút tay ra không được, vì trong tay của chú có nắm chặt thực phẩm. Chú khỉ nào cũng thò tay vào trong trái dừa được, nhưng không có chú khỉ nào nắm thực phẩm ra khỏi trái dừa được để ăn, và chú khỉ nào càng nắm chặt thực phẩm trong tay, thì tay chú ấy lại càng bị mắc kẹt ở trong trái dừa, và như vậy, chú khỉ lại bị bắt bởi người thợ bầy, nên chú không còn có sự tự do, sự tự do của chú bây giờ là hoàn toàn tùy thuộc vào người bầy môi.

Vậy, một chú khỉ khôn ngoan thì chú không bao giờ bị rơi vào tay của người bầy môi, nhưng giả như chú có thò tay vào trong lỗ trái dừa của người bầy môi mà không nắm lấy bất cứ một thực phẩm gì, do người bầy môi đặt ở trong lỗ dừa ấy, khi vào chú buông thả bàn tay để vào và khi ra chú buông thả bàn tay để ra, thì chú sẽ có được sự tự tại trong khi vào và trong khi ra, chú khỉ không bao giờ bị rơi vào bàn tay của người bầy môi, chú ta sẽ có đời sống tự do giữa thiên nhiên của một chú khỉ.

Cũng vậy, trong đời sống con người, ta chạy theo và nắm bắt ngũ dục, thì ta sẽ bị rơi vào cạm bẫy của khổ

đau, đời sống của ta bị giới hạn giữa đôi bờ sinh tử, ta hoàn toàn mất hết tự do. Ta chỉ có sự tự do đích thực, khi ta biết buông xả ngũ dục. Buông xả ngũ dục không những ta không bị rơi vào cạm bẫy của người bẫy, mà ta còn không bị rơi vào cạm bẫy của cuộc đời trong bất cứ trường hợp nào, ta sẽ có sự tự do lớn, ta sẽ có cả tuệ giác lớn và ta còn có cả nhân cách lớn nữa.

Sở dĩ, Bồ tát Quán Thế Âm, Ngài có sự tự do lớn là do Ngài không bị mắc kẹt bởi năm thứ dục lạc, gồm tiền tài, danh tướng, sắc dục, hưởng thụ những tiện nghi vật chất như ăn uống và đam mê ngủ nghỉ, mà Ngài còn vượt ra khỏi sự hệ lụy của năm uẩn nữa. Nghĩa là Ngài không bị mắc kẹt bởi cái tôi thuộc về sắc tướng, cái tôi thuộc về cảm giác, cái tôi thuộc về tri giác, cái tôi thuộc về tư niệm hay ý chí, hoặc tư duy và cái tôi thuộc về những nhận thức, nên Ngài là người thực sự có sự tự do, và thực sự có mặt khắp mọi không gian, khắp mọi thời gian để làm đẹp cho cuộc đời.

Ta chỉ thực sự làm đẹp cho cuộc đời và làm an ổn cho mọi người, khi ta có sự tự do thực sự. Sự tự do thực sự, chỉ xuất hiện trong đời sống của ta, khi ta biết buông bỏ

mọi ý niệm và khát vọng về một đời sống cá biệt. Cũng giống như chú khỉ chỉ cần chú buông bỏ những loại thực phẩm mà chú đã từng khát khao và ưa thích trong lòng bàn tay của chú, thì tức khắc tay của chú không bị kẹt ở trong cái lỗ khoét trái dừa của người bẫy mồi và chú sẽ sống một cuộc đời tự do của chú giữa thiên nhiên muôn thú và hùng tráng.

Vậy, sự tự do đích thực chỉ có mặt trong đời sống của ta, khi nào ta biết buông bỏ những gì mà ta đã thêm khát và chạy vạy để có được trong suốt cả một đời người.

Sống giữa cuộc đời, ta càng biết buông bỏ, thì ta lại càng có tự do. Buông bỏ càng nhiều, thì sự tự do càng lớn. Không có bất cứ ai có khả năng hiến tặng sự tự do cho ta ngoài chất liệu buông bỏ. Chất liệu buông bỏ đã làm nên sự tự do của cuộc sống.

Mây trắng chạm lòng em

Em là những giọt nước nằm sâu dưới lòng đất, nhưng em muốn đi về với đại dương có được không anh? - Được chứ, điều ước mơ của em là rất đẹp, rộng lớn, cao quý và hiếm có trong đời!

Nhưng làm sao để ước mơ ấy trở thành hiện thực hỡi anh? Em muốn ước mơ ấy trở thành hiện thực, thì em đừng bao giờ đi một mình. Nếu em là những giọt nước, thì em đừng bao giờ đi một mình, mà em phải biết liên kết để cùng đi chung với nhau trong cùng một nguồn mạch, bấy giờ em sẽ tạo ra được sức mạnh, vượt qua những chướng ngại trong lòng đất, để đi ra khe rãnh hòa quyện với dòng sông và cùng với dòng sông đi về với đại dương mênh mông, bấy giờ em là đại dương mà em không còn là những giọt nước nằm đơn côi dưới lòng đất nữa.

Này hỡi em! Nếu em là những giọt nước nằm đơn côi sâu dưới lòng đất, em sẽ có nhiều tưởng tượng về một con rãnh, về một con suối, về một dòng sông và về một đại dương và em sẽ nghĩ rằng, những cái đó khác em, em không phải là những cái đó, em mặc cảm sự bé nhỏ của em, và em sẽ khiếp đảm trước sự rộng lớn của sông rãnh và nhất là em sẽ kinh hồn khi nghe nói đến đại dương. Nhưng em ơi, em hãy chấm dứt về những tưởng tượng khác biệt và mặc cảm ấy, vì trong em đã có tất cả, và em là tất cả!

Em hãy chiêm nghiệm đi, nếu không có những giọt nước, thì không bao giờ có suối nguồn, có dòng sông và biển cả, cái lớn phải có mặt trong từng cái nhỏ và khởi nguồn từ cái nhỏ em ạ!

Em ơi, nếu không có ý niệm đi, thì hành động đi không bao giờ xảy ra và kết quả của hành động ấy, cũng không bao giờ trở thành hiện thực được. Nên em phải đi vững chãi trong từng ý niệm trong sáng của em, từng ý niệm của em trong sáng và vững chãi, em mới có sự vững chãi và trong sáng trong từng bước chân đi và sự thanh thoi trong đời sống của em không còn là một ước mơ mà là một hiện thực.

Em biết không, từng ý niệm trong sáng, chúng tạo nên một tâm hồn trong sáng; từng ý niệm vững chãi, chúng lại tạo nên một tâm hồn vững chãi; từng ý niệm thanh thoi, chúng lại tạo nên một tâm hồn thanh thoi; từng ý niệm từ bi, chúng lại tạo nên một tâm hồn từ bi; từng ý niệm hỷ xả và bao dung; chúng lại tạo nên một tâm hồn hỷ xả và bao dung; và từng ý niệm giác ngộ, chúng lại tạo nên một tâm hồn giác ngộ. Bởi vậy em muốn có đời sống vững chãi và thanh thoi; em muốn có đời sống của từ bi, của hỷ xả, bao dung và giác ngộ, thì em đừng rong ruổi với những sắc tướng và hư danh bên ngoài. Vì sao? vì chúng chỉ là những hình ảnh phóng đại từ những ý niệm đen tối ở trong tâm thức em, em hãy để cho những ý niệm đen tối ấy đi một mình, mà em đừng bao giờ liên kết chúng lại thành khối hay thành dòng. Tại sao? vì lẽ nếu chúng liên kết thành khối, em sẽ bị chúng đẩy em vào trong bóng đêm của cuộc sống; và nếu em để cho chúng liên kết thành dòng, thì cuộc đời của em sẽ bị chúng cuốn trôi và nhận chìm xuống cõi trầm luân dâu bể, nên khi ý niệm đen tối khởi lên trong tâm thức em, em hãy để cho nó tự đi một mình và chẳng bao lâu, nó tự tan biến mà em không cần phải đối kháng. Điều quan

trọng là em phải biết đối diện với tâm em, để em chăm sóc những ý niệm giác ngộ và từ bi trong em, những ý niệm giác ngộ và từ bi, chúng gắn chặt và liên kết với nhau sẽ tạo thành hạt giống của giác ngộ và từ bi trong tâm hồn của em, và nhiều hạt giống giác ngộ và từ bi trong tâm hồn của em, chúng liên kết lại với nhau thành khối sẽ đẩy em đi tới với đời sống của ánh sáng giác ngộ, hay chúng sẽ tạo nên dòng sông tâm linh, dòng sông ấy, sẽ đưa em đi về với biển cả giác ngộ em ạ!

Và em ơi, mỗi khi trong tâm hồn của em toàn là những hạt giống của trí tuệ và từ bi; toàn là những hạt giống của vững chãi và thanh thoi, thì nụ cười và hơi thở, cách nhìn và bước đi, cũng như mọi cách hành xử của em đều tỏa ra những chất liệu ấy một cách tự nhiên, mà em không cần sử dụng một sự ý thức nào nữa cả, bấy giờ đời sống của em là cái đó và chính cái đó là đời sống của em, em không còn hỏi em là ai, em không còn hỏi em là núi xanh hay mây trắng, mà em biết em đang có mặt trong mây trắng và mây trắng đang có mặt trong em; em biết em có mặt trong núi xanh và núi xanh đang có mặt trong em; em là núi xanh và mây trắng, núi xanh mây trắng là em. Không những vậy, mà em còn là đại dương

và đại dương đang có mặt trong em, em hãy nhìn em qua đại dương và em hãy nhìn đại dương qua em; rồi em hãy nhìn em qua những chiếc lá, em hãy nhìn những chiếc lá qua em; em hãy nhìn những chiếc lá qua mây, em hãy nhìn mây qua những chiếc lá để em có thể tiếp xúc được với mây trong lá và em tiếp xúc được với lá trong mây và em thấy em trong mây và lá; em hãy nhìn trăng qua biển, em hãy nhìn biển qua trăng để em có thể tiếp xúc được với trăng và biển trong em và em sẽ nhận ra biển cả và trăng ngàn trong em chưa bao giờ vắng mặt. Và rồi em hãy nhìn em qua những ráng nắng và ánh chớp, và rồi em hãy nhìn những ráng nắng và ánh chớp qua em, để em có thể thấy sự xuất hiện của em trong cuộc đời này như là một ráng nắng và ánh chớp, nên những gì cần phải làm là em làm ngay mà không cần phải ước hẹn..., và em hãy thấy như vậy, trong sự thường trực của thiên quán, thì những cảm giác cô đơn trong em bị xóa sạch, những khát khao về một đối tượng sẽ được lắng yên, em sẽ không còn vướng mắc bởi bất cứ một điều gì, vì sự thông dong của mây trắng đã chạm vào lòng em, khiến cuộc đời của em nhẹ nhàng như mây trắng, đến và đi giữa gió nội trăng ngàn.

Nói với em

Em đã gặp tôi nhiều lần tại thất Lăng Nghe, chùa Từ Hiếu, và em cũng đã nhiều lần gọi điện thoại đến tôi để nói về những nỗi băn khoăn của em đối với cuộc sống và em đã từng hỏi tôi rằng sống là gì? Nghe em hỏi, tôi chỉ im lặng, mỉm cười, thở và bước đi, sau đó tôi lại bước về chỗ ngồi và cùng nói chuyện với em, tôi lại hỏi em rằng, theo em sống là gì ? Em buột miệng trả lời ngay với tôi rằng: “Sống là lo âu, là sợ hãi, là giành giật, là đấu tranh, là dối trá, là mạnh được yếu thua, là lập phe, lập nhóm để bảo vệ đặc quyền, đặc lợi cho nhau... sống như vậy, em chán ngấy rồi, em không muốn sống nữa, em muốn chết thôi, chết để cho nó khỏe, để khỏi thấy nhiều điều trái tai, gai mắt từ gia đình đến xã hội thầy ạ!”.

Nghe em nói, tôi biết trong em có quá nhiều hạt giống bất mãn và khổ đau, và nhìn nét mặt của em, tôi biết em

có quá nhiều đêm trần trọc không ngủ và nhìn em cười, tôi biết trong em áp ủ quá nhiều nỗi thương đau. Em nói, em không biết em là gì trong tương lai, và ngay cả gia đình cũng như xã hội, em cũng không biết tương lai của chúng sẽ là gì?

Tôi biết trong cuộc sống, em đã có quá nhiều khó khăn và khổ đau. Nhưng thôi, em đừng thắc mắc và nghĩ ngợi nữa, em hãy tập ngồi yên năm, ba phút để thở có ý thức đi, rồi tôi sẽ nói chuyện cho em nghe.

Em ơi! những khó khăn và khổ đau mà em vừa nói, thì ở trong đời này ai mà không có, và ai mà không có một vài lần đã chạm trán như vậy.

Tuy nhiên, cuộc sống không phải chỉ toàn là những khó khăn và không phải chỉ toàn là những thất vọng và khổ đau như em nói, mà còn có mặt của những thuận lợi và của những hạnh phúc và an lạc nữa chứ.

Em cứ suy nghĩ đi, em đã có đôi mắt để tiếp xúc thường trực với ánh sáng, để thấy được những gì mà em cần muốn thấy, thấy được hình ảnh của các bậc thánh thiện, thấy được bàn thờ của tổ tiên, thấy được mặt cha và mẹ, thấy được mặt của anh chị em, bạn bè, người yêu,

đồng loại và mọi loài, thấy được con đường để tự đi, thấy được núi cao, biển rộng và sông dài, thấy được chữ nghĩa để đọc những gì em cần muốn đọc, em có thể nhìn thấy trời xanh mây trắng, và nhìn xa hơn, em có thể thấy được trăng sao lấp lánh từ những cõi không gian vô cùng. Như vậy, những điều kiện thuận lợi để cảm nhận hạnh phúc, vốn đã có sẵn trong em một cách phong phú và kỳ diệu, sao em lại còn trách móc và khổ đau.

Em cứ suy nghĩ đi, em đã có đôi lỗ tai một cách toàn hảo, để em có thể lắng nghe và hiểu những gì mà những người thương yêu của em nói cho em nghe, em có thể nghe được tiếng thác đổ, tiếng suối reo, tiếng sóng vỗ từ biển khơi, tiếng gió thổi, tiếng rơi của mưa và lá, tiếng chim hót, tiếng của giun dế trong đêm khuya, tiếng nói từ những bậc đức hạnh và ngay cả tiếng vỗ một bàn tay của người chứng ngộ. Như vậy, sự có mặt của hai lỗ tai trong đời sống của em là những điều kiện thuận lợi để giúp em có hạnh phúc, vậy tại sao em lại sầu muộn và khổ đau!

Cũng như vậy, em cứ suy nghĩ đi, có phải mũi và miệng là những điều kiện giúp em có hạnh phúc không? Mũi đã giúp em thở, nếu em không thở làm sao em có thể

sống, mũi giúp em thưởng thức được các hương thơm, nếu em không có mũi, làm sao em có thể ngửi được hương thơm của muôn vạn loài hoa và dược thảo, hương thơm của hương và trầm và nhất là hương thơm trong đời sống của những người đức hạnh! Miệng lưỡi đã giúp em nói, để tạo ra được những cảm thông giữa mình và người, giúp em hát và ca, giúp em biểu lộ được tiếng gọi quý báu và thân thương nhất là cha ơi, mẹ ơi, anh chị ơi, em ơi, thầy ơi, và ngay cả tiếng gọi cao quý nhất là Phật ơi, Chúa ơi nữa; Miệng lưỡi giúp em ăn, uống và nếm các mùi vị mỗi ngày, và như vậy, miệng lưỡi cũng như lỗ tai đã giúp em nhiều lắm, em có biết không?

Lại nữa, tôi muốn nói với em rằng, thân thể của em từ đầu mình cho đến tay chân, từ mái tóc cho đến làn da, từ não trạng cho đến các bộ phận trong cơ thể, từ những hạt mồ hôi cho đến những tế bào nhỏ nhất, không có cái gì là không giúp cho em sống có hạnh phúc, và ngay cả những cái đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi đều là những động tác giúp em có hạnh phúc cả. Nên, em đi được, em đứng vững được, em ngồi vững chãi được, em nằm thanh thoi được, em co và duỗi được, em thở được, em

uống nước và ăn cơm được, em nói, cười và khóc được, cho đến em đi tiểu được, đi đại được, tất cả những cái được ấy, đều là những cái được của hạnh phúc đó em ạ! Những cái được ấy, hiện tại em đang được và được quá nhiều như vậy, nhưng tại sao em lại sống không có hạnh phúc?

Và em ơi, quan trọng hơn nữa, là trong thân thể của em lại có tâm hồn, nếu trong thân thể của em, mà không có tâm hồn, thì em trở thành gỗ đá và mọi sự có mặt của mắt tai mũi lưỡi và thân thể đều trở thành vô nghĩa, vì nó chẳng giúp được gì cho em bao nhiêu, đối với sự cảm nhận cuộc sống.

Nhưng em ơi, tâm hồn của em càng sâu lắng, thì hạnh phúc của em càng cao; tâm hồn của em càng rộng, thì hạnh phúc của em càng lớn; tâm hồn của em càng trong sáng, thì hạnh phúc của em càng xuyên suốt, tâm hồn của em càng bất động, thì hạnh phúc của em càng vững chãi, tâm hồn của em càng đơn giản, thì đời sống của em càng thanh thoi và không hệ lụy, và tâm hồn của em càng đi tới với sự toàn giác, thì hạnh phúc của em càng linh hoạt và sống động vô cùng. Em hãy sử dụng

sáu quan năng nhận thức của em với tâm hồn có những trạng thái như thế, và lẽ đương nhiên khi ấy, sáu quan năng nhận thức của em đều là những điều kiện của phép lạ, có khả năng biểu hiện để tạo ra và tiếp nhận muôn ngàn hạnh phúc cho em.

Như vậy, sống không phải như những gì em vừa trình bày và lên án, mà em hãy trở về lại với chính em đi, để em có thể cảm nhận được những gì mà tôi vừa nói với em, để em có thể tiếp nhận được gia tài quý báu của em vốn đã có từ nhiều đời, và từ những thiện căn phước đức nhân duyên, mà cha mẹ, cũng như dòng họ tổ tiên nội ngoại của em, cùng với đất trời đã chung nhau, làm nên hình hài, để hiến tặng cho em và đã cùng em hiện hữu!

Và hôm nay, em đang hiện hữu trong sự sống chết giữa cõi người ta, nên đứng trước sự sống và chết ấy, em không thể không khắc khoải và suy tư, vì sao? Vì đó là bi kịch, mà con người hết sức sợ hãi.

Nhưng em ơi, em có biết không? Đỉnh cao của sự sống là sự chết và tột cùng của sự chết là sự sống, sống và chết là hai mặt của một sự hiện hữu, chúng chưa bao giờ biệt ly nhau, dù chỉ là một khoảnh khắc em ạ!

Sống là thở, nếu không thở làm sao có sự sống; sống là cười, nếu không có cười, thì làm sao sự sống có thể đâm chồi, nảy lộc và nở hoa; sống là bước đi, là hành động, là liên tục chuyển dịch, nếu không có bước đi, không có hành động và không có sự chuyển dịch, thì không có sự sống, và sống là tỉnh thoả em phải ngồi yên lặng, với sự có mặt của ý thức trong sáng, để thở chậm và sâu, nhằm theo dõi các cảm giác, các tri giác, các ấn tượng và tưởng tượng, đang vận hành trong tâm thức, nhằm thanh lọc thân tâm và nhìn rõ lại chính mình em ạ!

Nhưng em ơi! Con người chuyển dịch liên hệ đến vô minh, thì họ sẽ sống trong vô minh. Sống trong vô minh là sống trong sự lo lắng, hận thù, đấu tranh và giành giật nhau; sống trong vô minh là sống trong sự lập phe, lập nhóm để tranh giành đặc quyền, đặc lợi của nhau, những ai sống như vậy là họ đã sống trong sự lo lắng, khổ đau và chết ở trong sự bất mãn và sầu muộn.

Và nếu sự chuyển dịch của con người liên hệ đến minh, thì con người sẽ đi và sống trong ánh sáng. Sống trong ánh sáng, thì con người không còn có sự lo lắng và

nghe, con người không còn có sự giành giật nhau, mà con người biết tìm cách bảo vệ hạnh phúc cho nhau và đưa nhau đi lên đời sống cao thượng, nên con người sống trong sự thanh thoi và chết ở trong sự an toàn.

Em ơi, phép toán đầu tiên em học để tính, đó là phép toán cộng trừ, nhân chia em ạ! Em có biết không, không có cái cộng nào mà không đi theo với cái trừ và không có cái nhân nào mà không đi theo với cái chia, nghĩa là cộng bao nhiêu thì phải trừ bấy nhiêu, nhân bao nhiêu thì phải chia bấy nhiêu và lại nữa, trong bài toán trừ, nếu mượn mà không trả, đó là bài toán sai hời em!

Em hãy nhìn sâu vào bốn phép toán cộng trừ, nhân, chia ấy bằng đôi mắt thiên quán, em sẽ khám phá ra chân nghĩa của sự sống và em sẽ biết ý nghĩa đích thực của sự sống là gì. Em ơi, sống là cộng và trừ, là nhân và chia đó em! Nghĩa là ta cộng bao nhiêu là ta phải trừ bấy nhiêu; ta nhân bao nhiêu là ta phải chia bấy nhiêu. Ta cộng thêm một ngày của sự sống, thì ta cũng trừ bớt đi một ngày của sự sống; ta nhân thêm bao nhiêu ngày của sự sống, thì ta cũng phải chia lại cho bấy nhiêu ngày của sự sống em ạ!

Em ơi, trong lứa tuổi của em, có khi nào em ngồi

yên lặng để ngắm trăng chưa, nếu có, thì em đã thấy gì từ mặt trăng và em đã nghe mặt trăng nói gì với em trong mỗi đêm không? Nếu em không nghe, thì ta thay thế mặt trăng để nói cho em nghe nhé!

Trăng mỗi nửa tháng đầu, đều làm theo phép toán cộng, nghĩa là giữa không gian vô cùng, từ mỏng một, trăng xuất hiện mờ hồ mà mắt thường ít ai thấy được, rồi mỗi ngày đi qua, đêm về trăng càng lúc, càng hiện rõ, nghĩa là mỗi ngày đêm đi qua là mỗi ngày, mỗi đêm cộng vào đời sống của trăng, khiến trăng càng lúc càng sáng, cái tròn sáng của trăng một cách trọn vẹn xuất hiện giữa đêm rằm, và qua đêm mười sáu, bài toán cộng tròn và sáng của trăng đã tự chuyển đổi thành bài toán trừ, và mỗi ngày đêm đi qua, cái tròn và sáng của trăng tự giảm trừ dần, cho đến đêm ba mươi là dấu hiệu cũng như ánh sáng của trăng hoàn toàn tự triệt tiêu, và giữa không gian vô cùng của đêm ấy, ta chẳng tìm đâu ra dấu tích của trăng.

Như vậy, trăng đã cộng bao nhiêu ngày đêm để soi sáng cho đời, thì trăng cũng phải trừ bấy nhiêu ngày đêm, để trở về với nguyên thể của nó. Và em ơi, nếu trăng chỉ

đi theo phép cộng mà không có phép trừ hay không trừ đúng với những gì chúng đã cộng, nghĩa là trăng mọc mà không lặn, trăng tròn mà không khuyết, thì mặt trăng đó là mặt trăng vẽ trên giấy hay đó là một mặt trăng bệnh hoạn giữa không gian và nó chẳng có tác dụng gì trong cuộc sống, hoặc nếu nó có tác dụng, thì nó sẽ gây ra tai họa cho trần gian em ạ!

Và tôi muốn nói tiếp với em rằng, trong đời sống hằng ngày, em thở vào là cộng, em thở ra là trừ. Bài toán cộng, trừ này chỉ đưa tới hạnh phúc và an lạc cho em, khi em biết thở vào bao nhiêu là em phải biết thở ra bấy nhiêu. Em biết không, khi em thiền tập, em thở vào dài là em biết em thở vào dài, khi em thở ra dài là em biết em thở ra dài; khi em thở vào ngắn là em biết em thở vào ngắn, khi thở ra ngắn là em biết em thở ra ngắn; như vậy khi em thở vào dài, thì em phải thở ra dài, khi em thở vào ngắn, thì em phải thở ra ngắn, nếu em thở vào dài, mà em thở ra ngắn, thì em sẽ bị ứ hơi, và khi em thở vào ngắn mà thở ra dài, thì em sẽ bị hụt hơi. Mỗi khi em thở bị hụt hơi hay bị ứ hơi, đều dẫn em đến tình trạng khổ thọ và em sẽ không bao giờ có cảm giác hạnh phúc trong khi

em thở. Em chỉ có cảm giác dễ chịu và hạnh phúc, khi nào em biết, em thở vào bao nhiêu, là em phải biết thở ra bấy nhiêu. Nếu em thở vào dài và thở ra dài; thở vào ngắn và thở ra ngắn là khiến cho hơi thở của em không bị ứ hay không bị hụt, bấy giờ em có sự hòa điệu giữa thân thể và hơi thở, cũng như sự hòa điệu giữa thân thể với tâm hồn, chính sự hòa điệu ấy, chúng tạo nên những cảm giác dễ chịu và hạnh phúc trong đời sống của em. Nếu em nắm vững được quy luật này, nghĩa là em nắm vững quy luật cộng và trừ, thì khi em đạt được bất cứ một cái gì trong cuộc sống, em sẽ không bị đánh mất bởi cái đạt được ấy; và khi em bị mất bởi bất cứ một cái gì trong cuộc sống, thì em sẽ không bị cái mất ấy, làm cho em bị khuynh đảo, thất vọng và khổ đau.

Bởi vậy, nếu em chỉ nắm vững nguyên tắc của một bài toán cộng trừ, thì em có thể giải mã được nhiều bài toán bí ẩn khác của cuộc sống.

Em biết không, khi em sinh ra, em không nắm bắt cứ một cái gì trong tay em để đến, và khi kết thúc cuộc sống, em cũng chẳng nắm được bất cứ cái gì nơi tay em để đi.

Như vậy, ở trong cuộc sống con người, em không những chỉ biết xây dựng đời sống của em bằng bài toán cộng, mà em còn phải biết xây dựng cho đời sống của em bằng bài toán trừ nữa chứ; em không những chỉ biết xây dựng cho đời sống của em bằng bài toán nhân, mà em còn phải biết xây dựng cho đời sống của em bằng bài toán chia nữa chứ!

Em biết không, Ngày xưa ở Ấn Độ có một trường phái triết học tên là Samkhyasastra (Số Luận), trường phái này họ nhận thức và đo lường thực tại bằng những con số, và qua những con số mà họ khám phá thực tại, thì nay em cũng vậy, em có thể sử dụng bốn phép toán học cộng, trừ, nhân, chia để em khám phá đâu là chân nghĩa của sự sống, nhằm em có thể sử dụng sự sống mà không bị rơi vào bất cứ một sự sai lầm nào cả!

Và tôi muốn nói tiếp với em rằng, cuộc sống của em không phải chỉ có mặt bắt đầu từ khi cha mẹ của em sinh ra và không phải là kết thúc khi em buông bỏ hình hài này, mà cuộc sống của em là một dòng chảy tâm linh liên tục từ vô thi đến vô chung, nên không có cuộc sống nào gọi là cuộc sống bế tắc cả em ạ!

Em biết không, cha mẹ của em chỉ là những điều kiện giúp em biểu hiện sự sống mà không thể thay em để sống, sự sống phải chính là em. Và mỗi khi em hết những điều kiện để biểu hiện sự sống, cũng không có nghĩa là bế tắc và cũng không có nghĩa là em đã chết. Tôi muốn nói với em là em không bao giờ chết, vì không bao giờ có cái gọi là chết thực. Chết là em tiếp tục sống và tiếp tục biểu hiện trong dòng chảy liên tục của nhân duyên nội hàm, dưới hình thức này hoặc dưới hình thức khác, hoặc ở trong một không gian này hay ở trong một gian khác, mà mắt em quá phạm tục, trí em quá phạm trần, nên em không thấy và không biết đó thôi!

Cũng vậy, này em ơi, mặt trăng đang ẩn khuất ở bắc bán cầu, thì nó đang tỏa sáng ở nam bán cầu, chứ mặt trăng đâu có thực sự là lặn hay chết! Và mặt trời cũng vậy, mặt trời chưa bao giờ bế tắc, mặt trời ẩn khuất ở phương đông thì lại tiếp tục biểu hiện ở phương tây em ạ!

Như vậy, mặt trăng và mặt trời không bao giờ bế tắc, có nghĩa là chúng không bao giờ chết, thì tại sao em lại có chuyện bế tắc và có chuyện chết? Tôi muốn nói với em rằng, em không bao giờ bị bế tắc và em không bao

giờ bị chết thực, vì em là một phần thân thể của mặt trăng và mặt trời, mà mặt trăng, mặt trời không bao giờ chết, thì cái chết chẳng bao giờ có thực với em. Sự sống và chết của em cũng giống như sự biểu hiện và ẩn tàng của mặt trăng và mặt trời giữa không gian vô cùng, điều đó em có nhận ra, để em vui cười với sự sống và sự chết của chính em trong từng khoảnh khắc không?

Ở đây, tôi cũng muốn nói thêm với em rằng, thân thể của em chỉ là những sự biểu hiện từ nơi dòng tâm thức vô tận của em; thân thể của em hết điều kiện biểu hiện, thì chúng lại ẩn tàng, nghĩa là chúng trở về lại với dòng tâm thức của em, và khi có điều kiện, thì chúng lại tiếp tục biểu hiện, khi hết điều kiện để biểu hiện, thì nó lại ẩn tàng, cứ như vậy, mà thân thể em hết biểu hiện lại ẩn tàng và hết ẩn tàng lại biểu hiện. Thân thể của em ẩn tàng là ẩn tàng trong tâm thức, và biểu hiện là biểu hiện từ tâm thức, nhưng em ơi, tâm thức là không bao giờ chết, nó là một dòng chảy tương tác liên tục bởi những nhân duyên của chính nó.

Bởi vậy, em hãy nhìn lại tâm em, để em có thể thấy rõ thân thể của em từng giây phút trong hiện tại là gì, và

em cũng có thể thấy được thân thể của em trong tương lai là gì. Và em hãy nhìn lại tâm em, để em có thể trả lời được những câu hỏi, tại sao em lại thương người này, mà em lại không thương người kia; tại sao đối với người này thì em lại hành xử như thế này, mà đối với người kia thì em lại hành xử như thế kia; tại sao em lại có mặt trong gia đình này, mà không có mặt trong gia đình kia; và tại sao em lại sinh ra trong thế giới này, mà em lại không sinh ra ở thế giới kia... tất cả những câu hỏi ấy, em có thể trả lời một cách minh bạch cho chính em, khi em biết nhìn lại tâm em trong sự yên lặng.

Em hãy trở về nhìn sâu vào tâm em bằng đôi mắt thiền quán, với ý chí quyết liệt, với hướng đi cao khiết, với tấm lòng thanh bạch và mở rộng, thì chẳng có khó khăn nào cản được bước chân em, bây giờ em không còn hờn ai và trách ai, mà tất cả đều giúp em vui sống và thành đạt.

Và lời sau cùng, tôi muốn nói với em rằng, không có ai thương yêu và tạo nên hạnh phúc cho em, bằng chính tâm hồn an lạc của em, mà cũng không có ai ghét em và tạo ra khổ đau cho em bằng chính tâm tư sâu muộn của

em. Nên, tôi mong em hãy quay về tìm lại hạnh phúc ở nơi chính tâm hồn của em, mà đừng bao giờ tìm kiếm hạnh phúc ở nơi bất cứ cái gì khác. Và em hãy nên nhớ rằng, không có sự hạnh phúc và an toàn nào được bảo chứng ở nơi chiếc thảm gấm, do người khác đem đến và trải đường cho em đi, và nếu em muốn đi trên chiếc thảm gấm, thì chính em phải tự dệt và tự chọn lấy con đường để trải.

Vậy, hiện tại và tương lai của em là gì, em hãy nhìn sâu vào tâm tư của chính em để tự biết và tự chứng nghiệm lấy, đó là những gì mà tôi muốn tâm sự và chia sẻ với em hôm nay!

Lời hoa cỏ

Chuyện một chú rùa:

Bạn biết không, có một con rùa bị mù sống sâu dưới lòng đại dương, cứ trăm năm mới nổi lên mặt nước một lần, và trên đại dương mênh mông có một khúc gỗ mục, có một lỗ hổng trôi dạt bênh bồng, mà chú rùa mù ấy, một lần nổi lên là cái đầu của chú lại chui được vào trong lỗ hổng của khúc gỗ mục đang trôi dạt bênh bồng giữa đại dương kia. Bạn thấy việc chú rùa mù chui đầu vào lỗ hổng của khúc gỗ kia quá khó khăn phải không?

Lại được làm người:

Nhưng, trong kinh Bách Dụ, đức Phật dạy, cái khó ấy của chú rùa, không khó bằng con người có được cái thân này. Con người có được cái thân này là cực kỳ khó khăn so với sự khó khăn của chú rùa kia vậy.

Thực vậy, nếu không có cha mẹ ta, thì thân thể của ta dựa vào đâu để sinh khởi? Nhưng, nếu có cha mẹ ta, mà ta không có thiện căn phước đức, nhân duyên với cõi người, thì ta sẽ không thể sinh ra trong cõi người để làm người được. Lại nữa, ta có duyên với cõi người, nhưng thiện căn trong ta bị khuyết tật, phước đức trong ta bị yếu mỏng, thì dù ta sinh ra được làm thân người, nhưng lắm bệnh hoạn, lắm tai họa, lắm khổ đau và lắm những điều bất như ý.

Bởi vậy, trong kinh đức Phật dạy rằng, làm được thân người là khó. Lại nữa, làm được thân người mà có sáu quan năng nhận thức vẹn toàn là khó và khó hơn nữa, là được gặp các bậc Thiện tri thức và được cùng họ học tập, cùng họ thực hành chánh pháp và để cùng họ đi tới chân trời hạnh phúc cao rộng, nhằm có khả năng chia sẻ hạnh phúc cũng như che chở muôn loài.

Nhìn vào gia tài phước đức:

Ở trong đời, nhiều người đối với những cái khó được ấy họ đã được, thế mà họ không biết dừng lại những tham cầu quá đáng mà vô ích, để nhìn sâu vào gia tài phước đức của chính họ mà cảm nhận hạnh phúc trong từng phút giây của sự sống.

Ta không hạnh phúc sao được, khi chân ta còn bước đi được những bước đi vững chãi; khi tay còn có khả năng nắm lấy bất cứ cái gì ta muốn nắm; khi mắt ta muốn nhìn bất cứ cái gì ta muốn nhìn; khi tai ta muốn nghe bất cứ cái gì ta muốn nghe; khi mũi ta muốn ngửi và thở với bất cứ cái gì ta muốn ngửi và thở; khi miệng ta muốn ăn và nói với bất cứ cái gì ta muốn ăn và nói; và khi mà tâm ta còn có khả năng muốn nghĩ đến bất cứ cái gì ta muốn nghĩ. Ôi, sự may mắn và hạnh phúc của ta tràn đầy như vậy, sao ta không thấy, mà ta có mặc cảm rằng, ta đang sống giữa cuộc đời đầy hắt hủi và khổ đau!

Sự trung thành và phản bội:

Ở trong đời này, không một ai có thể trung thành và đem lại hạnh phúc cho ta bằng đôi mắt của ta; không một ai có thể trung thành và đem lại hạnh phúc cho ta bằng hai lỗ tai của ta; không một ai có thể trung thành và đem lại hạnh phúc cho ta bằng mũi và miệng của ta; không ai có thể trung thành và đem lại hạnh phúc cho ta bằng trái tim ta; không ai có thể trung thành và đem lại hạnh phúc cho ta bằng trái tim và buồng phổi của ta; không ai có thể trung thành và đem lại hạnh phúc cho ta bằng tất

cả những bộ phận trong và ngoài cơ thể của ta; và không ai có thể trung thành và đem lại nguồn hạnh phúc vô tận cho ta bằng chính tâm ta.

Bởi vậy, người khác làm cho ta khổ đau, ta có thể chịu đựng và tránh né được, bởi lẽ người khác đối với ta còn có khoảng cách; người khác hắt hủi ta, ta còn có thể khắc phục để vượt qua và thăng tiến được, bởi vì họ không phải là ta, nhưng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm ý của ta làm cho ta đau khổ hay hắt hủi ta, thì ta không thể nào tránh né và không ai có thể thay thế cho ta được. Một khi mắt ta bị mù, thì không một ai có thể thay thế ta để thấy ánh sáng và màu sắc giúp ta được, và một khi tâm ta bị điên loạn, thì không một ai có thể thay thế được sự điên loạn nơi tâm ta cho ta được.

Như vậy, trong đời sống ta có hạnh phúc thì sáu quan năng nhận thức lại có khả năng giúp ta rất nhiều, nhưng đồng thời chúng cũng có khả năng phá tan hạnh phúc của ta trong từng giây phút. Sự trung thành hay phản bội khiến ta hạnh phúc hay khổ đau, chính là do sự tương tác thuận hay nghịch của sáu quan năng nhận thức ở nơi ta, chứ không ai khác.

Nhìn ta từ sâu kiến:

Bạn hãy nhìn sự hiện hữu và những động tác của bạn từ cách nhìn của con sâu, con kiến bạn sẽ thấy đời sống của bạn là hạnh phúc và vĩ đại làm sao! Sự hiện hữu của bạn là ước mơ, là khao khát muôn thuở của các loài sâu kiến, nhưng những ước mơ ấy không bao giờ trở thành hiện thực đối với chúng. Chúng thấy mỗi bước chân đi của bạn là cực kỳ vĩ đại, và không có động tác và cử chỉ nào của bạn là không vĩ đại đối với chúng, chúng hết sức thêm khát trở thành như bạn, nhưng thử hỏi đến bao giờ thì chúng mới trở thành như bạn, chắc chắn chúng phải trải qua hằng hà sa số kiếp luân hồi mà chưa hẳn đã được!

Bạn hãy thực tập nhìn bạn từ cách nhìn của con sâu, con kiến và ngay cả cách nhìn từ những con sư tử đối với bạn, thì bạn sẽ tự nhận ra phước đức của bạn là vô biên, là không thể đo lường được.

Nhìn ta từ đồng loại:

Hoặc bạn hãy nhìn cách đi, cách đứng, cách ngồi, cách nằm, cách ăn, cách uống, cách nói, cách cười của bạn từ đôi mắt của những người bệnh, bạn sẽ thấy bạn đang có hạnh phúc vô bờ!

Hoặc bạn hãy nhìn mọi động tác của bạn bằng đôi mắt của một người tù, thì bạn mới thấy những động tác đi đứng tự do của bạn mới là cực kỳ vĩ đại.

Hoặc bạn hãy nhìn bạn từ đôi mắt của những người con không có cha, hoặc những người con không có mẹ để bạn thấy hạnh phúc vĩ đại của bạn là đang có cha và đang có mẹ. Bạn biết không? Tiếng gọi cha ơi và tiếng gọi mẹ ơi, là tiếng gọi của phước báo mà những kẻ đã từng gieo nhân bất hiếu không thể nào cất lên được tiếng gọi này.

Vậy, những gì bạn đang có, bạn hãy hết lòng chăm sóc và trân trọng để hạnh phúc của bạn không còn là một sự ước mơ mà đã là hiện thực chính trong cuộc sống này.

Nghe từ cỏ hoa:

Từ khi hoa trở thành giai cấp quý tộc, hoa lại được loài người chăm sóc, chịu chuộng và thường được các loài ong bướm tới lui làm bạn, hoa bỗng nhiên trở thành đài các và cao ngạo, từ chối dòng họ chính thống của mình là đất và cỏ. Rồi một hôm, hoa đã bị các loài ong bướm hút hết hương thơm và đã bị các loài sâu bọ phá hỏng hết sắc đẹp, hoa tự rã cánh rơi xuống với cỏ và đất.

Hoa đã cảm thấy thâm thía với thân phận của chính mình, liền tâm sự với cỏ rằng: Trong đời của hoa, hoa rất sợ ong, bướm và sâu, nhưng hoa rất thương loài người, vì loài người đã hết lòng chăm sóc hoa và đã dành cho hoa một vị trí đứng rất xứng đáng và cao quý. Nghe hoa tâm sự, đất chỉ im lặng, thương xót và mỉm cười, nhưng cỏ lại lên tiếng chia sẻ với hoa rằng: Sâu, ong và bướm, tuy có gây thiệt hại đến đời sống của bạn, có tàn nhẫn đối với bạn, nhưng không bằng con người đâu hoa ạ! Bụng của sâu rất nhỏ, trí của sâu rất kém, nên việc gây thiệt hại của sâu đối với bạn không đáng kể so với con người; còn ong và bướm thì chỉ hút chút nhụy của bạn rồi bay đi, không làm tổn thương hương và sắc của bạn lắm đâu, chỉ có sự tàn phá của loài người đối với mọi sinh vật, với cỏ hoa, với thiên nhiên mới đáng thật ghê rợn!

Bạn biết không, loài người với trí năng của họ, họ có thể bóc lột và tàn hoại hết thảy mọi sinh vật trên trái đất để họ sống. Bạn thử nghĩ xem, trâu bò giúp họ cày ruộng và chuyên chở, rồi họ cũng làm thịt trâu để ăn; chó giữ nhà giúp họ, họ cũng làm thịt chó để ăn; gà gây sáng để giúp họ biết giờ giấc để dậy, thế mà họ vẫn bắt

gà để làm thịt, heo giúp họ để ăn những thức ăn dư thừa và giúp cho họ phân để trồng trọt, thế rồi họ cũng bắt heo làm thịt để ăn; chim bay trên trời không giành giựt gì của họ để sống cả, mà họ cũng tìm cách sập bẫy; cá lội dưới sông, ở dưới biển mà họ cũng tìm cách đánh bắt; voi, cạp và muông thú ở trong rừng, mà họ cũng tìm đủ mọi cách để săn bắn; cây ở trong rừng, họ cũng tìm cách phá hoại, hầm mỏ dưới lòng đất, họ cũng tìm cách khai quật; nước sông giúp họ rất nhiều mà họ cũng làm cho nó bị ô nhiễm; bầu khí quyển giúp cho họ thở mà họ cũng làm cho bị nhiễm ô; họ tệ đến nỗi họ đã tạo ra vũ khí để giết người hàng loạt, và họ còn dùng những chất hóa học để khai thác và bóc lột sự sinh trưởng của các loài thực vật và động vật để có nhiều lợi nhuận.

Bởi vậy, hoa nên biết, loài người là gì, đó là loài ăn thịt và hút máu của muôn loài, hút hết mọi sinh lực của thảo mộc; họ đâu phải chỉ tệ ác với dị loại mà họ còn tệ bạc ngay với cả đồng loại của họ nữa chứ! Người bóc lột người, kẻ có quyền thế thì ức hiếp người cô quạnh, kẻ có học thì khinh rẽ kẻ ngu si, kẻ giàu có thì khinh người khốn khổ, kẻ làm chủ thì bóc lột nhân công; lại nữa cái tệ

của họ đâu phải ngang đó, quốc gia mạnh thì họ ăn hiếp quốc gia yếu, quốc gia lớn thì họ tìm cách thôn tính quốc gia nhỏ; cái tệ của con người không phải chỉ có chừng đó thôi đâu hoa ạ! Họ còn tìm cách bóc lột cả Phật, Chúa, Thánh, Thần nữa đấy! Họ cúng cho Phật, Chúa, Thánh, Thần một nải chuối xanh hay một bình hoa, mà họ yêu cầu các Ngài phải giúp đỡ cho họ quá nhiều thứ đấy! Đời sống con người quả thật là gian ác và vô vị hoa ạ! Không vô vị sao được, vì họ có làm lợi ích gì cho ai đâu và cho loài nào đâu? Còn bạn là hoa, nên bạn hiện hữu rất có lợi ích cho nhiều người và nhiều loài lắm. Bạn hiện hữu là hiến tặng cho cuộc đời hương thơm và sắc đẹp đó chứ! Cỏ nói với hoa rằng, còn mình hiện hữu cũng có rất nhiều lợi ích thiết thực cho muôn loài mà! Chẳng hạn, mình đã hiến tặng cho cuộc đời màu xanh, mình đã che chở cho những loài giun dế và vô số côn trùng, mình là một nguồn dược liệu vô tận để chữa bệnh cho con người và muôn loài, và mình còn là nguồn thực phẩm vô tận cho mọi người, mọi loài và làm chỗ cho những hạt sương đọng long lanh cột đùa với nắng mai nữa chứ! Như vậy, mình hiện giữa cuộc đời thật có ý nghĩa và thật có lợi ích hơn loài người nhiều lắm hoa ạ!

Hoa nghe cỏ nói về con người, hoa thở dài, nhưng hoa vẫn nói với cỏ, mặc dù con người tệ đến như thế, nhưng đối với mình con người vẫn tốt chứ! Cỏ nói: Con người họ tốt với hoa lắm chứ, để mai một họ sẽ cắt hoa đem ra chợ bán cho mà xem, người chăm sóc hoa đem hoa ra chợ bán, như vậy người chăm sóc hoa có còn tốt với hoa nữa chẳng? Người mua hoa đem hoa về cắt và cắm lên bàn Phật, bàn Chúa hay bàn thờ tổ tiên để cầu xin đủ thứ, như vậy người gặm hoa, họ có tốt với Phật, với Chúa hay với tổ tiên và tốt với hoa chẳng? Hoặc họ mua hoa về cắt gặm ở nơi các phòng tiệc là họ đối xử tốt với hoa chẳng? Không, tất cả họ chỉ mượn hoa để tô điểm một chút đẹp bên ngoài cho vui mắt, chứ thực ra những người đi đến dự tiệc, chẳng mấy ai để ý đến hoa đâu! Người ta chỉ để ý đến những miếng thịt, những ly bia, những chén rượu, rồi họ chúc tụng nhau, nói năng ồn ào, cho đến khi buổi tiệc tàn, mặt mày của những người dự tiệc đỏ bừng lên, nói năng lè nhè, đi đứng chệnh choạng, miệng mồm hôi hám, có đâu mà nghĩ đến hoa, và bi đát hơn là sau mỗi buổi tiệc, là hoa bị người ta vứt vào sọt rác, con người có lòng tốt với hoa là thế đấy hoa ơi!

Cỏ nói tiếp, hoa biết không? Trong thời đại công nghiệp, thực phẩm phần nhiều được chế biến từ công nghiệp, nên bất cứ loại thực phẩm nào cũng bị nhiễm độc cả, nhưng con người ở vào thời đại công nghiệp là con người bị nhiễm độc nhiều nhất, họ không những chỉ nhiễm độc về thể xác mà còn nhiễm độc luôn cả tâm hồn. Con người công nghiệp là con người của họ muốn rằng, làm việc ít tốn năng lực mà có nhiều lợi nhuận, nghĩa là bỏ công suất ra ít mà hưởng thụ lại nhiều, chính ước muốn đó, con người đã tự phá đi quy luật giữa “cung và cầu”, họ tự phá hủy quy luật trật tự xã hội và thiên nhiên, khiến cho chúng mình và tất cả muôn loài cũng như thiên nhiên đều là nạn nhân của lòng tham muốn đó.

Hoa ơi! Mình nghe các bậc Minh Triết nói rằng: “Hạnh phúc của loài người chỉ xảy ra, khi nào loài người biết tạo ra sự quân bình giữa thân và tâm trong đời sống của chính họ”. Và “Xã hội chỉ có thể được ổn định và an toàn, khi nào người lãnh đạo xã hội biết tạo ra sự quân bình giữa đời sống vật chất và tinh thần cho con người”.

Thực vậy hoa ạ! Tinh thần là giá trị cao quý của con người, nhưng con người do quá chú trọng đến tinh thần,

nên nhiều khi, khiến cho họ đi bị hồng đất, té nhào xuống hố thẳm của mê tín và cuồng tín, rồi trong cơn mê sáng ấy, họ toàn nói chuyện đầu đầu không à!

Và hoa ạ, vật chất là những nhu cầu thực tiễn của đời sống con người, nhưng con người quá đam mê vật chất đến nỗi họ chẳng còn chút nào về nhân tính, và họ không còn khả năng nói được tiếng người và cũng như không còn nghe được tiếng nói của con người nữa, quả thật là một bi kịch cho cái gọi là thế giới con người phải không hoa nhỉ!

Hoa biết không? Thể xác của con người bị nhiễm độc còn có thể cứu chữa được, nhưng tâm hồn của con người bị nhiễm độc thì hết cách cứu chữa. Con người có cao quý hay không cao quý hơn mọi loài là được xác định ở nơi tâm hồn của họ. Nhưng tâm hồn của họ đã bị nhiễm độc nặng nề bởi tham dục, bởi ích kỷ, thì đời sống của họ bị sa xuống trong vực thẳm của tăm tối khổ đau. Hoa ơi, chính lòng tham dục của con người, chúng đang tạo nên đời sống bệnh hoạn và hủy hoại thân thể của họ, cũng như thế giới mà họ đang sống. Hoa ơi, nếu con người chạy theo và sinh hoạt theo trí năng tham dục của

họ, thì con người là một con vật đáng khinh tởm và đáng sợ nhất trên trái đất này, và nếu trên trái đất này không có con người thì núi rừng, dòng sông, biển cả và muôn loài là hạnh phúc biết mấy, vì núi rừng, sông ngòi, biển cả và muôn loài, hiện hữu không cần sự có mặt của con người, nhưng sự có mặt của con người, thì lại quá cần đến sự có mặt của thiên nhiên và muôn loài.

Hoa ơi, ước chi con người với trí năng và phước báo như vậy, mà trong tâm hồn của họ phát khởi lên được những điều tốt đẹp, thì muôn loài sẽ được họ che chở và bảo vệ biết bao! Và thế giới của họ, là thế giới hạnh phúc biết mấy, và thế giới ấy, là thế giới mà tất cả chúng ta đều ước mơ được tái sinh về đó.

Sau khi nghe cổ tâm sự, hoa vừa mừng và vừa tủi; mừng là vì mình đã biết được sự thực của vấn đề, và tủi là vì hoa đã trải qua bao đời ngủ say trên sự vinh quang hư ảo của con người nham độc.

Hoa chấp tay xin sám hối cỏ và đất, và xin cỏ và đất cho được trở về trọn đời nương tựa.

Ấn tổng: Nhuận Pháp Nguyên

LỜI RU CHẠM MẶT TRỜI

Thích Thái Hòa

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com;

nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.3 9260024 Fax: 04.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Nguyễn Khắc Oánh

Trình bày: Hồng sương

Sửa bản in: Hoàng Anh

Vi tính: Quảng Huệ

Bìa: Bảo An

In 2.000 cuốn, khổ 14.5x20.5, Tại Xí nghiệp in FAHASA.
Địa chỉ: 774 Trường Chinh, Phường 15, Q. Tân Bình, TP.HCM.
Số XNĐKXB: 1715-2016/CXBIPH/08-31/HĐ.
Số QĐXB của NXB: 1327/QĐ-NXBHĐ. Ngày 24/06/2016.
In xong và nộp lưu chiểu năm: 2016.
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-948-265-6.