

Gió đưa heo nãng mới

CHÙA PHƯỚC DUYÊN - HUẾ
PL 2557 - TL 2014

Gió đưa heo năng mới

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Sống với Như lai

Bài thiền kệ quán chiếu thức dậy vào buổi sáng, tôi đã được thầy tôi trao cách đây gần năm 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 thầy 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 ta 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 và 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 khả 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 và hơi thở của toàn giác và tình thương, và 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 năm mươi năm, đã giúp tôi khám phá sự sống trong tôi và 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 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.

Giữa một đêm trăng

Thỉnh thoảng tôi đi về quê, để được nằm một mình giữa bãi cát trắng xoá với trăng mênh mông và nghe sóng vỗ, để cảm nhận những gì sâu sắc từ cuộc sống cô tịch của con người.

Trong khoảnh khắc ấy, tôi đã nghe từng con sóng từ biển cả thì thầm và ước mơ, rồi đua chen nhau chạy vào bờ để kiếm tìm vùng đất hứa, như chúng dự tưởng. Nhưng than ôi, khi chạy vào bờ, thay vì cười, chúng lại gào thét dữ dội, và chỉ thoáng chốc, thân thể khổng lồ của chúng vỡ tan tành thành những hạt nước bụi.

Cũng vậy, ở giữa xã hội loài người, biết bao lớp người lũ lượt đua chen nhau đến chốn phồn hoa, ghi tên bằng vàng, để kiếm tìm vinh quang hạnh phúc. Nhưng than ôi, hạnh phúc vinh quang nào thấy, mà chỉ còn lại là cảm giác sợ hãi và tiếng gào thét yêu quái tranh nhau rợn người, khiến cho sự nghiệp đua chen của cả một đời người chỉ còn lại những hạt bụi nước tung tóe quỵện lầy nhau thành sương khói ngăn phủ lối về!

Sự thực là vậy, sóng vào bờ là tan, người đến chốn phồn hoa là lấm khổ luy, đó là chân lý ngàn đời bất di,

bất dịch mà ta đã lắng nghe và cảm nhận từ trong cô tịch giữa một đêm trăng!

Luận về ngu và biết

Ngu là khổ, vì ngu nên khi tiếp xúc với mọi sự sống không biết gì để ứng xử cho thích hợp, khiến khổ thọ phát sinh. Ngu thường sinh khởi khổ thọ cho ta. Ngu làm cho đời sống của ta dẫn sinh từ khổ thọ này đến khổ thọ khác và đưa đời sống của ta đi từ bóng đêm này đến bóng đêm khác.

Ngu mà không biết mình ngu, nên cái ngu trở thành đời sống của người ngu. Nếu người ngu mà tự biết mình ngu, thì tự nó đã tiến bộ lâu rồi. Ở trong đời không ai ưa sống với người ngu, có người còn phát biểu mạnh mẽ rằng: “Thà xách dép cho người trí, còn hơn làm thầy người ngu”. Nhưng, thử hỏi ở trong đời ai là người không ngu? Ta không hề biết rằng, ta đến đây từ đâu và sau khi chết từ đây ta lại đi về đâu? Trước khi chưa sinh ta cũng không biết mặt mũi ta là gì? Một trăm năm sau, ta cũng không biết mặt mũi ta là gì? Hiện tại ta đang sống, ta cũng không biết mặt mũi ta là gì, thì làm sao gọi là người

có hiểu biết?

Đừng nghĩ rằng, hiện tại ta đang biết mặt mũi ta. Ta chỉ biết mặt mũi ta qua tấm hình hay soi gương để thấy mặt mũi ta trong tấm gương. Tất cả những cái biết mặt mũi của ta qua hình ảnh hay qua tấm gương như vậy, chỉ là cái biết về mặt mũi hư ảo, chứ không phải là cái biết về mặt mũi chân thật. Hư ảo mà tưởng là thật, ấy là cái ngu lại trùm lên thêm một cái ngu nữa vậy! Nên, gọi là biết mà ngu!

Không phải ngu là khổ mà biết cũng khổ. Cái biết từ nơi cái ngu mà biểu hiện, mới là cái ngu thật sự. Cái hiểu biết nửa vời làm dẫn sinh cho ta đời sống khổ đau hơn là cái ngu hẳn. Ngu hẳn, cái khổ sinh khởi từ cái ngu ấy là cái khổ bản năng, nên đối tượng thọ khổ mà không thấy mình khổ chi cả. Như chú chó ăn phân, như trâu bò ăn cỏ, như cạp beo ăn thịt sống, miệng nó rất hôi thối mà chúng chẳng thấy hôi thối gì cả. Không những vậy, chúng còn thích thú với cách sống ấy nữa chứ!

Sự hiểu biết nửa vời, thường dẫn đến lời nói và những hành xử cục bộ. Hành xử cục bộ là hành xử không đến nơi đến chốn, mà tự cho mình là số một, là duy nhất. Lời nói nửa vời là lời nói chỉ nhắm tới lợi mình, mà không hề biết gì lợi ích của người khác. Hành xử nửa vời là hành xử chỉ nhắm đến lợi mình, mà không biết gì đến lợi ích của những người khác. Cái biết như vậy, liền biến mình trở thành người ngu hơn cả những người ngu bình thường.

Người ngu bình thường, ít ai tự vẫn, mà tự vẫn thường xảy ra cho những người có cái biết không bình thường.

Nếu ta có sự hiểu biết mà không hiểu biết thấu đáo về nhân duyên, nhân quả của ta và của mọi người, đều là cái biết nửa vời. Cái biết ấy hại ta không phải một đời mà nhiều đời và cái biết ấy không phải hại một người mà hại rất nhiều người, chúng không những dẫn đến tai hại cho

nhiều người trong một đời mà còn nhiều đời.

Nên, cái ngu theo bản năng ít gây thiệt hại cho nhiều người và muôn vật hơn cái ngu nửa vời vậy!

Cúng dường

Nghĩ đến lợi ích cho bản thân mình mà thực hành pháp cúng dường hay bố thí, thì phước đức do sự cúng dường hay bố thí đem lại cho ta, ví như nước chứa đựng ở trong một cái tô. Nước trong một cái tô thì chỉ có rửa sạch được vài cái muỗng.

Nghĩ đến lợi ích của nhiều người mà thực hành pháp cúng dường hay bố thí, thì phước đức do thực hành pháp cúng dường hay bố thí đem lại cho ta, ví như nước của một dòng sông. Nước của một dòng sông thì đem lại lợi ích cho nhiều người, nhiều loài và có khả năng rửa sạch sự cấu uế cho nhiều người và nhiều loài.

Nghĩ đến lợi ích của hết thảy chúng sanh mà thực hành hạnh cúng dường hay bố thí, thì phước đức do thực hành pháp cúng dường hay bố thí đem lại cho ta, ví như nước của đại dương. Nước của đại dương thì không thể đóng và lường được, tác dụng lợi ích của nước đại dương đối với muôn loài chúng sanh không thể lường. Cũng vậy, vì lợi ích cho hết thảy chúng sanh, mà thực

hành pháp cúng dường hay bố thí, thì phước đức không thể nào lường nổi.

Vậy, ta cúng dường hay bố thí với tâm nào?

Đừng tiếp tay!

Phiền não trong tâm ta có hai loại, một loại thuộc về bản chất và một loại thuộc về hiện tượng.

Phiền não thuộc về hiện tượng là loại phiền não chỉ hoạt động ở vùng ý thức, nên khi đủ duyên thì chúng biểu hiện qua thân và ngữ, mà không đủ duyên thì chúng ẩn tàng.

Phiền não thuộc về bản chất là loại phiền não hoạt động ngầm ở trong chiều sâu của tâm thức ta. Nó lại làm nền tảng và xúc tác cho những loại phiền não thuộc về phân biệt để biểu hiện lên thân và ngữ.

Những loại phiền não liên hệ đến vô minh ngã chấp, mới là những loại phiền não làm chướng ngại tuệ giác, an lạc và bồi đen cuộc đời của ta.

Ta tu tập bất cứ pháp môn nào, mà phiền não nơi tâm ta không giảm trừ, sự an lạc nơi tâm ta không tăng lên, thì gọi là người tu sai pháp môn Phật dạy, dù người đó

đang tu Thiền Nguyên thủy, Thiền Đại thừa, Thiền Tô sư, Tịnh độ hay trì tụng kinh chú hay lễ bái hành bồ tát đạo dưới nhiều danh xưng kiêu hùng mỹ lệ khác nhau!

Không có một người nào dù là xuất gia hay tại gia đệ tử của đức Phật đúng nghĩa, mà lại quá tham đắm về tiền tài, về sắc dục, về danh vọng, về ăn uống và ngủ nghỉ.

Ca ngợi hạnh phúc do tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ đem lại là tà ngữ. Chủ trương hạnh phúc do tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ đem lại là tà kiến. Lập luận để bảo chứng cho chủ trương tà vậy ấy, gọi là tà tư duy. Hoạt động theo hướng chủ trương tà vậy ấy, gọi là tà nghiệp. Kiếm sống từ chủ trương tà vậy ấy gọi là tà mạng. Nỗ lực cho mục tiêu sai lạc ấy, gọi là tà tinh tấn. Nuôi lớn những hạt giống tà vậy ấy, gọi là tà niệm và quyết tâm theo đuổi chủ trương tà vậy ấy, gọi là tà định.

Ngày nay có những vị cạo đầu, mặc áo người tu, tự xưng là sa môn Thích tử, nhưng trong tâm chứa đầy năm dục, chạy bươn theo danh xưng hư huyền, ngã chấp càng lúc càng tăng trưởng, sống với tâm si cuồng, tà kiến, tiếp

tay với phiền não mà tự nhận mình là sa môn Thích tử, há không phải là những kẻ đang tiếp tay cho sự băng hoại đạo đức của xã hội và làm lu mờ ngọn đèn chánh pháp của đức Thế Tôn đó sao!

Nó đúng là vậy!

Ở đời chẳng có ai ưa kẻ tàn bạo, ngay cả kẻ bạo tàn, họ cũng không ưa ai tàn bạo với họ. Thế thì tại sao trong đời vẫn lắm kẻ tàn bạo?

Ở đời chẳng có ai ưa thích người nói dối, ngay cả kẻ nói dối, họ cũng không thích ai nói dối với họ. Thế thì tại sao trong đời vẫn có lắm kẻ nói dối?

Ta thích người khác không hành xử tàn bạo với ta, thì trước hết ta phải biết buông bỏ những hạt giống tàn bạo trong tâm ta. Trong tâm ta không còn có hạt giống tàn bạo, thì những hạt giống tàn bạo bên ngoài không thể chạm tới tâm ta và không tàn hại được ta!

Ta thích người khác không nói dối với ta, thì trước hết ta phải biết buông bỏ những hạt giống dối gạt trong tâm ta. Trong tâm ta không còn những hạt giống dối gạt, thì những hạt giống dối gạt từ bên ngoài không thể nào ảnh

hưởng đến tâm ta. Và tâm ta không còn những hạt giống dối gạt, thì những dối gạt từ bên ngoài không dối gạt được ta.

Nên, dù ta không ưa ai đối xử tàn bạo với ta, nhưng những hạt giống tàn bạo trong tâm ta vẫn còn, thì mọi người vẫn còn đối xử tàn bạo với ta và ta vẫn còn có nhiều cơ hội sống với những kẻ bạo tàn!

Và, dù ta không ưa ai nói dối với ta, nhưng những hạt giống giả dối vẫn còn ở trong tâm ta, thì ta vẫn bị mọi người đối xử với ta một cách giả dối và ta vẫn còn có nhiều cơ hội sống với những kẻ giả dối trong đời!

Vì vậy, sống giữa đời ta đừng trách móc ai, mà hãy quay về nhìn lại tâm ta, buông bỏ những gì giả dối và tàn bạo nơi tâm ta, thì mọi người sẽ đến với ta bằng tất cả hành xử hòa bình và chân thật rất mực tự nhiên!

Phương pháp hủy diệt hay khoanh vùng

Rác thì ở đâu cũng có, nhà nào cũng có và xã hội nào cũng có, nhưng điều quan trọng là ta đừng đem rác ở trong nhà ta ra xã hội và đừng đem rác ngoài xã hội vào trong nhà ta.

Ta đem rác trong nhà ra xã hội, thì xã hội đầy cả rác và rác của xã hội sẽ tràn lại vào ở trong nhà ta. Nên, rác trong nhà ta, ta un lại một góc và tìm cách tiêu hủy ở trong một góc vườn. Vườn ta sẽ tốt mà không phiền hà xã hội.

Ta đừng đem rác ngoài xã hội vào trong nhà mình, vì sao? Vì chúng sẽ sinh ra sự ô nhiễm và làm cho gia đình ta chết ngột bởi nó.

Rác vật lý, nếu ta không biết xử lý còn gây ô nhiễm cho gia đình và xã hội đến như thế, huống hồ gì rác tâm

lý?

Nếu ta thải rác phiền muộn từ trong nhà của ta ra xã hội, xã hội sẽ khinh miệt gia đình ta. Ta đem rác phiền não, rác quan điểm thị phi, rác băng đảng, phe nhóm ngoài xã hội vào gia đình ta, gia đình ta sẽ chết ngột hay bị tan rã bởi những khối rác thị phi của xã hội.

Người thông minh trên đời, rác sinh ra ở đâu, họ tiêu hủy ở đó. Rác tâm sinh ra ở đâu, họ tiêu hủy ngay rác tâm ở đó, rác quan điểm, rác lập trường, rác băng đảng sinh ra ở đâu, họ liền tiêu hủy ở đó, khiến tâm họ

không có điều kiện để những loài sâu bọ sinh ra, ăn hại cuộc đời của họ. Và rác vật lý có mặt ở đâu, thì họ lượm vắt vào thùng rác và khoanh vùng cho những gì thích hợp với sự hiện hữu của nó!

Nhờ hành xử như vậy, khiến họ tuy đang sống ở Ta bà, mà vẫn thường trú ở Tịnh độ.

Lập thân

Người đời thường lập thân trên nền tảng ngũ dục, nên đã bị ngũ dục đốt cháy hạnh phúc. Ngũ dục là năm sự ước muốn của người đời. Ước muốn về tiền bạc; ước muốn hưởng thụ về tình dục; ước muốn về danh vọng quyền lực; ước muốn hưởng thụ về ăn và ngủ.

Nếu lập thân trên năm ước muốn ấy, chúng không giúp cho người đời điều gì khác hơn là ngoài ngu và tệ; rối và loạn. Ngu và tệ; rối và loạn của xã hội là do người đời tranh nhau lập thân trên ngũ dục. Tâm chứa đầy năm dục, thân thoát đâu cho khỏi khổ lụy, đọa đày! Viết và đọc Thông điệp, diễn văn vinh danh và tuyên dương tham dục, ấy là những kẻ tạo ra tội phạm xã hội, chứ nào có ai khác, mà những người làm an ninh phải nhọc công

đi tìm kiếm kẻ chủ mưu!

Ở trên đời không có vị Minh triết hay Thánh nhân nào ca ngợi và chạy đua đời theo năm thứ tham dục ấy cả, ngoại trừ những kẻ phàm phu ngu muội trong đời.

Người có học, thì phần nhiều lập thân trên trí, nên biết chuyện của người thì giỏi, mà lếu láo việc của mình; phê bình và chỉ trích người thì giỏi, mà quên đi những nhược điểm của mình, khiến thường nảy sanh ra quan điểm, lập trường, phe nhóm, kết bè, kết đảng với nhau tạo ra phân hóa xã hội.

Người biết lập thân trên mình, mà không lập thân trên trí, nên họ biết rõ mình, biết rõ người để ứng xử; biết rõ thật địa để vận dụng pháp tùy cơ, giúp người cứu vật.

Minh là đức sáng vốn có nơi tâm, nhưng tâm không sáng là do mình bị năm thứ tham dục che khuất.

Buông bỏ năm thứ tham dục này, là tức khắc tánh sáng vốn có nơi tâm sáng lên. Thánh nhân thì buông bỏ năm dục, nên tánh sáng nơi tâm sáng lên, khiến nói năng, im lặng, co duỗi, hành xử thuận nghịch, đều là đạo và đều có tác dụng giúp đời, an bình thiên hạ. Phàm phu thì ngày đêm đuổi bắt năm dục, nên tâm càng lúc càng

loạn, trí càng lúc càng mờ, thân thể càng lúc càng nặng nề bệnh hoạn, cái thấy không ra ngoài gang tấc, cái nhìn không ra ngoài đĩa thịt, ly bia, hại mình đến thế, lấy chi lợi người giúp vật!

Vậy, bạn lập thân chỗ nào, xin mời bạn hãy thử và cười đi!

Pháp môn lạy Phật

Một trong những pháp môn căn bản của người Phật tử là lạy Phật. Lạy Phật thành ra bản tánh tự nhiên của người Phật tử. Cử chỉ ấy tạo thành nếp sống tâm linh của họ.

Năm 2008, có vị sư Thái Lan đến Tàng Kinh Các, chùa Phước Duyên Huế, thăm tôi và xin tôi chia sẻ pháp hành. Tôi không chia sẻ Thiền tập Vipassana, hay Thiền tập Tứ niệm xứ, vì tôi biết những pháp môn này là căn bản hành trì của Phật giáo Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, Lào và Khờ Me, nên tôi chỉ chia sẻ pháp môn lạy Phật toàn thân mà tôi thường hành trì đến với vị sư này.

Tôi chia sẻ rằng: “Lạy Phật toàn thân là lạy Phật một cách trọn vẹn cả thân và tâm. Đối với thân thì trán,

hai tay và hai chân đều rạp xuống sát đất. Nghĩa là khi ta lạy hai đầu gối sát đất, hai khủy tay sát đất và hai bàn tay ngửa ra duỗi thẳng quá trán, và đỉnh đầu của ta chạm xuống sát đất. Đối với tâm phải có nội dung của năm căn bản là Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ. Tín là niềm tin kính đối với Tam bảo. Tấn là nỗ lực biểu hiện niềm tin kính đối với Tam bảo trở thành hiện thực trong khi lạy, cũng như trong đời sống. Niệm là duy trì sự tín kính Tam bảo có mặt một cách rõ ràng trong từng động tác lạy. Định là lạy Phật với thân tâm nhất như. Tuệ là quán chiếu nhân hạnh tu hành của Phật và quả vị viên thành của Ngài, để soi chiếu vào nhân và hạnh tu tập của ta trong khi lạy. Và tuệ là quán chiếu chư Phật trong ba đời và mười phương đang có mặt hiện tiền cho ta kính lạy, và mỗi lạy của ta đều chạm tới nhân địa và hạnh nguyện tu hành của các Ngài. Đồng thời mỗi lạy của ta, cũng chạm tới được tự tánh thanh tịnh nơi ta, khiến tự tánh ấy sáng lên nơi tâm ý của ta.

Lạy Phật sát đất với năm bộ phận của cơ thể và với tâm có năm nội dung như vậy, là để nhiếp phục tâm kiêu mạn nơi ta và tỏ lòng thành kính của ta đối với công hạnh tu tập của chư Phật và tôn trọng Phật tính nơi ta.

Lạy Phật như vậy, ta có thể thực tập mỗi ngày và mỗi lần thực tập lạy Phật, những hạt giống chấp ngã, kiêu ngạo nơi ta sẽ tự rơi rụng. Ta sẽ đi tới được với mọi người và muôn loài bằng tâm tín kính của ta.

Tại sao lạy Phật mà tâm chấp ngã, kiêu ngạo nơi ta bị rơi rụng và ta có thể đi tới được với mọi người và có thể đi vào được biển cả giác ngộ? Vì tâm chấp ngã, khiến ta không đi tới được với mọi người; vì tâm kiêu ngạo, nên ta mất hết niềm tin đối với tất cả. Nên, lạy Phật là ta lấy lại niềm tin cho ta và khiến ta có khả năng sống vô ngại với mọi người. Một trong những đặc tính của biển là không dung tử thi, cũng vậy một trong những đặc điểm của biển cả giác ngộ là không dung tâm kiêu mạn và chấp ngã. Hễ còn tâm kiêu mạn và chấp ngã dưới bất cứ hình thức nào, thì ta cũng không thể vào được với biển cả giác ngộ. Nên, lạy Phật với tín tâm thanh tịnh, thì trước sau gì, những hạt giống kiêu mạn, chấp ngã nơi tâm ta cũng tự rơi rụng, khiến biển cả giác ngộ nơi tâm ta hiện ra cho ta.

Vì vậy, Phật thì không cần ta lạy, nhưng ta lạy Phật là để nuôi lớn niềm tin trong ta và niềm tin trong tất cả mọi người và muôn loài.

Khi ta lạy Phật có niềm tin, có chánh niệm tỉnh giác, có hạnh và nguyện, thì gối chân phải ta chạm xuống sát đất, tâm ta liền khởi lên nguyện rằng: “Nguyện cho hết thấy chúng sanh đều chạm vào được con đường giác ngộ”. Khi gối chân trái chạm xuống sát đất, tâm ta liền khởi lên nguyện rằng: “Nguyện cho hết thấy chúng sanh an trú ở trong chánh đạo, không bị rơi vào tà kiến”. Khi tay phải chạm xuống sát đất, tâm ta liền khởi lên nguyện rằng: “Nguyện cho chúng sanh đều được như Thế Tôn,

ngồi vào tòa kim cương, đại địa chấn động, tướng tốt hiển bày, chúng nhập đại bồ đề”. Khi tay trái chạm xuống sát đất, tâm ta liền khởi lên nguyện rằng: “Nguyện thành tựu Tứ nhiếp pháp, nhiếp phục hết thấy chúng sanh vào đạo bồ đề”. Khi đỉnh đầu chạm xuống sát đất, tâm ta liền khởi lên nguyện rằng: “Nguyện cho hết thấy chúng sanh buông bỏ tâm kiêu mạn, thành tựu Vô kiến đỉnh tướng”.

Sau khi chia sẻ với vị sư ấy xong, cả hai chúng tôi đều thực tập phương pháp lạy này và cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng, hạnh phúc.

Nếu ta không có duyên thực tập thiền quán, thì khi ngồi yên lặng chỉ vài phút là ta đã không làm nổi, chứ nói gì đến vài giờ. Nếu ta không có duyên lạy Phật, thì dù lạy một lạy đã khó, chứ nói gì lạy Phật mỗi ngày khiến phiền não rụng rơi. Nếu ta không có duyên với ăn chay, thì ăn một bữa đã khó thực hành, chứ nói gì ăn chay tháng sáu ngày, mười ngày, hay ăn chay trường. Nhưng khi ta đã có đủ duyên với pháp môn nào, thì việc ta hành trì pháp môn ấy rất dễ dàng đối với ta.

Lạy cha mẹ Tổ tiên huyết thống hay lạy Tổ tiên tâm linh, mà ta chưa có đủ khả năng để lạy, thì làm sao ta có thể lạy được một lạy đối với người ghét mình, đối với người khinh mình?

Kinh Pháp Hoa đã ghi lại sự kính lễ của Bồ tát Thường bất khinh đối với những kẻ khinh mình và những kẻ ghét mình. Ghét mình và khinh mình là chuyện của những

người tâm đầy cao ngạo, tâm đầy tăng thượng mạn và thù hận, nhưng Bồ tát Thường bất khinh, thì không thù hận với ai, không kiêu ngạo với ai và cũng không hề tăng thượng mạn với bất cứ pháp môn nào do mình hành trì, ngay cả pháp môn mà Bồ tát đang thực hành là kính lạy những người chống đối mình.

Nhờ thực hành pháp môn kính lễ chư Phật, mà Bồ tát Phổ hiền năng sở đều rộng không, khiến Bồ tát đi vào được biển cả giác ngộ của chư Phật; và nhờ kính lễ những người chống đối, phỉ báng mình với tâm rộng

lặng, năng sở tiêu dung, mà Bồ tát Thường bất khinh chúng nhập biển hoa sen thanh khiết vô nhiễm.

Vì vậy, pháp môn lễ Phật là pháp môn vừa căn bản, vừa sâu thẳm vi diệu, nên nếu là con Phật thì chúng ta không thể không thực hành mỗi ngày, để cho cái lạy của ta từ cạn tới sâu, từ thô đến tế, từ hẹp tới rộng, từ hữu hạn đến vô cùng và từ trắc lượng đến chỗ bất khả tư nghị...

Biết để mà biết

Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ấy là căn bản của thiền tập để đưa tới định tâm. Biết là yếu tố quan trọng của sự thiền tập. Nếu thiền tập mà thiếu sự có mặt của biết, thì không còn là thiền tập nữa. Thở vào mà thiếu sự có mặt của biết, thì sự thở vào của ta không phải là sự thở vào của thiền tập mà thở vào theo thói quen hay theo bản năng của sinh học. Thở ra mà thiếu sự có mặt của biết, thì sự thở ra theo bản năng hay theo thói quen của cơ thể sinh học.

Thở vào và thở ra theo thói quen hay theo bản năng, không có khả năng trị liệu và chuyển hóa vô minh hay phiền não. Vô minh hay phiền não được trị liệu và chuyển

hóa, khi ta thở vào và thở ra kèm theo với yếu tố biết.

Biết gì? Biết rất rõ hơi thở vào, ra, dài, ngắn, an tịnh và toàn thân. Biết như vậy để làm gì? Để đưa thân đi tới với tâm và đưa tâm có mặt trong toàn thân. Thân tâm nhất như. Nên, cái biết ấy, giúp ta có sự định tâm, khiến các chủng tử tâm hành hoàn toàn tĩnh lặng.

Tâm ở trạng thái tĩnh lặng, sáng trong, cái biết bản nhiên nơi tâm tự lưu hiện. Cái biết ấy, không có tác giả và không có tác nghiệp. Không có tác giả, vì tâm không có chủ thể; không có tác nghiệp, vì ý thức với tâm bản nhiên là một.

Cái biết thuộc về tâm bản nhiên là cái biết tột cùng đối với mọi không gian, vì mọi không gian đều là không gian của tâm bản nhiên. Cái biết thuộc về tâm bản nhiên là cái biết cùng tột đối với mọi thời gian, vì mọi thời gian không vượt ra ngoài tâm bản nhiên. Chánh biến tri là cái biết thuộc về tâm bản nhiên. Nên, cái biết ấy bao trùm khắp mọi không gian và siêu vượt mọi thời gian.

Vì vậy, cái biết của thiền là cái biết thuộc về chánh biến tri, hay chánh biến giác mà cũng gọi là toàn giác. Cái biết vượt siêu mọi không gian và thời gian. Cái biết vượt hẳn cả chủ thể và đối tượng nhận thức. Cái biết của nhận thức không phải là cái biết của thiền và lại càng không phải là cái biết của bản nhiên. Vì cái biết ấy bị đóng khung giữa

chủ thể và đối tượng, giữa cái phân biệt và cái bị phân biệt.

Trong lúc cái biết của thiền là biết để mà biết. Biết trực tuyến mà minh triệt, xuyên suốt mà đồng thời, đương xứ mà cùng khắp. Cái biết ấy là cái biết của tâm bản nhiên. Cái biết ấy, thế giới của nhận thức không thể bén mặt, huống hồ là những thừa sai của nhận thức! Cái biết của thiền là biết để mà biết.

Xiếc

Mọi người dần thân sống giữa xã hội, dưới bất cứ vị trí nào hay hình thức nào, thì cũng giống như những người xiếc biểu diễn trước những ngã ba đường. Hết người này xem đến người khác xem, hết người này khen đến người khác khen, hết người này chê đến người khác chê. Khen chê là chuyện ngàn đời của người xem, không ai có khả năng cấm người ta khen chê mình biểu diễn. Khen chê là sở trường của người xem và cũng không có ai có khả năng biết hết tâm ý của người xiếc, ngoại trừ người xiếc.

Nhưng, người xiếc muốn người ta không khen mà cũng không chê mình, thì hay nhất là đừng làm nghề xiếc bất cứ ở đâu và lúc nào. Nếu ta đam mê nghề xiếc và ta điều luyện tay nghề đến cỡ nào và mỗi khi ta biểu diễn đều bị rơi vào hai tiếng khen chê của người đời.

Khen ta vui, chê ta buồn. Lẽo đẽo với cuộc đời vui buồn như vậy, thử hỏi đến khi nào ta mới hết buồn vui?!

Tài sản thuộc về ai?!

Ta có tài sản, nhưng tài sản ấy không phải là ta và cũng không phải là của ta. Thế thì nó là ai và của ai? Nó không là ai cả, nó là duyên khởi. Ta có phước đức, thì nó tương ứng với ta và khởi sinh trong ngôi nhà của ta. Ta kém phước đức, thì nó không còn là của ta nữa và tự nó bỏ nhà ta ra đi. Nó sẽ bị chồng con hoặc vợ con phá tán; sẽ bị nước cuốn trôi; sẽ bị lửa thiêu cháy; sẽ bị động đất vùi dập và sẽ bị chính quyền hay những cơ quan chức năng tịch thu. Nên, nó không là của ai cả. Nó là của tất cả mọi nhà.

Vậy, nếu ta có phước đức để chiêu cảm tài sản, thì ta đừng nghĩ rằng, nó là ta và nó là của ta. Ta phải biết đem tài sản đó mà làm tất cả thiện sự hữu ích giữa đời, nhất là phụng sự và tuyên dương chánh pháp, lợi lạc quần sanh, khiến phước đức của ta có mặt ở trong tài sản ấy và tài

sản ấy có mặt trong phước đức của ta, khiến ta sinh ra ở đâu, thì những tài sản ấy cũng cùng sinh ra với ta, giúp ta làm hết thủy thiện sự.

Tài sản sinh ra từ phước đức của ta, thì lúc nào và ở đâu cũng giúp ta có một đời sống an ổn, lâu bền và có ý nghĩa. Những tài sản sinh ra từ những sự gian dối của ta, nó không làm cho đời sống của ta an ổn và có ý nghĩa mà chỉ làm cho đời sống của ta trở nên rối rắm và vô nghĩa?!

Yêu đời và đời yêu

Ta sống có nhiều sự sợ hãi và lo lắng với người khác, vì khi đối mặt với người, ta nói những lời nói không đúng với tâm ta. Nói những lời nói không đúng với tâm ta, không đúng với việc làm của ta, thường sinh ra cho ta sự lo lắng và sợ hãi.

Sợ hãi thì không có hạnh phúc. Lo lắng thì không có bình an. Sợ hãi nào trạng của ta hay tiết ra những độc tố cho cơ thể ta, khiến cơ thể ta sinh ra bệnh tật. Lo lắng khiến cho não trạng của ta tiết ra những độc tố làm cho cho tim mạch bị tắt nghẽn, dẫn đến những đột quy; làm cho bộ phận tiêu hóa bị rối loạn, gan không còn có khả

năng lọc được những chất độc hại để thải ra ngoài...

Muốn không sợ hãi, ta hãy sống đúng với sự thật và nói đúng với sự thật. Sống đúng với sự thật và nói đúng với sự thật, ta sẽ có một giấc ngủ bình an, ta sẽ có một tâm hồn thanh thản, một thọ mạng lâu dài, có một đời sống đáng yêu để sống.

Nếu có một người nào đó hỏi bạn yêu ai, và nếu bạn là kẻ thực dụng, bạn sẽ trả lời tôi yêu cơm áo, gạo tiền. Nếu bạn có một chút trí thức, bạn sẽ trả lời tôi yêu mọi người. Nếu bạn có chút mộng mơ, thi vị, bạn sẽ trả lời tôi yêu gió nội trăng ngàn. Nếu bạn có một chút kiến thức và mách lới về chính trị, bạn sẽ trả lời tôi yêu tổ quốc và đồng bào. Nếu bạn có một chút tình cảm hiếu thảo, bạn sẽ trả lời tôi yêu cha mẹ, nhưng nếu bạn có một tâm hồn chân thật, bạn sẽ trả lời tôi yêu sự thật.

Yêu sự thật là khó nhất, vì sao? Vì yêu sự thật là buông bỏ hết thảy giả dối. Giả dối do đâu mà có? Do chấp ngã mà có. Bản ngã càng to, thì giả dối càng nhiều

và nguy trang càng lắm. Chấp ngã do đâu mà có? Do từ vô minh mà có. Có vô minh, thì không bao giờ có sự thật để yêu và không biết sự thật là gì để yêu. Nên yêu dối và tạo ra sự dối gạt để yêu. Càng yêu dối và càng dối gạt để yêu, khiến đời sống con người càng ngày càng bị nhận chìm trong giả dối.

Giả dối thì không bình an và không bao giờ có bình an ở trong sự giả dối!

Thực tập tâm thái an bình

Muốn sống an bình, ta cần thực tập các điều sau đây:

1 - Biết ước mơ vừa phải:

Ước mơ giúp ta thăng hoa, nhưng ước mơ thái quá không những không giúp ta thăng hoa mà còn làm cho ta bị tiêu hao tiềm năng và sức lực, khiến cho khả năng sống của ta không còn. Sống ta có quyền ước mơ, nhưng quan trọng là ta phải biết điều kiện nào giúp ta thành đạt ước mơ, và ta đang đứng ở đâu trong điều kiện ấy để thực hiện.

2 - Đặt cái tôi ra ngoài suy nghĩ:

Đừng bao giờ buộc người khác làm theo ý nghĩ của

mình và đừng bao giờ buộc mình phải làm theo ý nghĩ của mình ngay tức thì. Làm theo sự suy nghĩ và mệnh lệnh của cái tôi, ta sẽ thất vọng và buộc người khác làm theo mệnh lệnh cái tôi của mình, ta sẽ mất dần những người bạn tốt và những người trợ lý tài năng. Ở trong đời, ta muốn có những người bạn tốt và những người trợ lý giỏi, thì việc trước hết, ta phải biết buông bỏ cái tôi của mình ra ngoài mọi suy nghĩ và việc làm.

3 - Biết học hỏi và lắng nghe:

Phải biết học hỏi và lắng nghe bất cứ lúc nào và ở đâu mà ta thấy có điều kiện, thì tức khắc ta không bỏ qua. Biết học hỏi và lắng nghe là biết cầu tiến. Biết cầu tiến thì lòng khiêm cung đang và sẽ có mặt trong ta. Lòng khiêm cung giúp ta sống an bình hơn lòng kiêu mạn. Lòng kiêu ngạo làm cho ta kiệt tòn sự hiểu biết và khô dần tình cảm. Vì vậy, ta phải biết học hỏi và lắng nghe để trong đời sống của ta có được những tình cảm sâu xa và những hiểu biết vô bờ. Hiểu biết là đề trang điểm và thăng hoa cuộc sống. Tình cảm là đề sống và duy trì cho ta màu xanh của cuộc sống.

4 - Tập làm một vài việc khó:

Thông thường mỗi khi làm việc, ta thích những việc dễ hơn việc khó. Tất cả công việc dù khó hay dễ đều có cái giá của nó. Dễ có cái giá của dễ và khó có cái giá của khó. Sự thật cho ta biết rằng, việc khó thì khó làm, nhưng mỗi khi ta đã làm được việc khó, thì khả năng luyện tập

và chịu đựng ở trong ta rất cao và những kết quả khởi sinh từ khả năng ấy lại có một giá trị hết sức tuyệt vời. Vì vậy, trong một ngày ta phải biết dành một ít thời gian để thực tập ngồi yên. Trong một xã hội công nghiệp và phát triển công nghiệp, ngồi yên không phải là chuyện dễ làm đâu nhé. Và ở cương vị lãnh đạo, ngồi yên để nghe người dưới phê bình những nhược điểm của mình, với tâm trầm tĩnh, cầu tiến không phải là việc dễ làm đâu, hỡi những người lãnh đạo!

5 - Không phí phạm thời gian:

Bất hạnh cho con người của thời hiện đại là nghèo thời gian để sống. Con người ngày nay dành hầu hết thời gian để nghĩ ngợi về vật chất, chạy đua và tạo ra hình dáng vật chất, tiêu thụ vật chất và đã bị vật chất hóa mọi giá trị của đời sống và thời gian sống của con người bị cuốn chết trong những cơn sóng vật chất.

Ta là con người, vật chất có mặt trong con người, nhưng con người không phải là vật chất, con người biết làm ra vật chất theo ý muốn của mình và phải biết sử dụng ý thức cao cấp của ta để tiêu thụ nó, chứ không phải để nó tiêu thụ đời sống của ta. Biết dành thời gian để chế tác ra vật chất, nhằm phục vụ cho đời sống đã là một sự thông minh, nhưng biết tiêu thụ vật chất để thăng hoa đời sống và sống không phí phạm thời gian cho vật chất, thì ở trong đời dễ có mấy ai!

6 - Gửi ta cho không gian thanh thang:

Thình thoảng làm việc bị căng thẳng, ta chọn một không gian rộng và thoáng mát để ngồi và chỉ ngồi một mình, đưa mắt nhìn vào không gian vô biên và ta gửi tình ta qua hơi thở cho gió, khiến cho gió cuốn đi.

Thở vào, ta biết ta đang thở vào; thở ra, ta biết ta đang thở ra; thở vào, ta biết ta đang tiếp xúc với không gian ở nơi tâm ta thênh thang; thở ra, ta biết ta đang tiếp xúc với không gian nơi ngoại giới thênh thang; thở vào, ta biết ta quá bé nhỏ đối với không gian nơi tâm ta; thở ra, ta biết ta quá bé nhỏ với không gian nơi ngoại giới thênh thang; thở vào, ta gửi ta cho không gian nội giới thênh thang; thở ra, ta gửi ta cho không gian ngoại giới thênh thang. Ta chỉ cần thực tập thở vào, thở ra và gửi ta cho không gian thênh thang của nội giới và ngoại giới như

vậy, khoảng chừng hai mươi phút, bao nhiêu phiền muộn nơi tâm ta sẽ tan biến vào hư không, trạng thái của tâm trở nên rỗng lặng, ta sẽ có một không gian thênh thang để sống. Không gian thênh thang là ta và ta là không gian thênh thang. Gió nội tha hồ rong chơi và trăng ngàn tha hồ rọi chiếu! Ta bắt đầu một ngày làm việc với đầy niềm tin và hy vọng.

Mấy ai biết!

Trong đời sống, đôi mắt ta đã ban tặng cho ta vô biên châu báu của sự sống, nhưng ta chưa bao giờ biết nói được lời cảm ơn đối với đôi mắt ta.

Đôi tai ta đã ban tặng cho ta vô biên châu báu của sự sống, nhưng ta chưa bao giờ biết nói lời cảm ơn thật sâu sắc đối với đôi tai ta.

Mũi đã ban tặng sự sống cho ta mỗi ngày qua hơi thở vào và ra, nhưng ta chưa bao giờ biết nói lời cảm ơn đối với mũi của ta.

Miệng lưỡi đã giúp ta nói, giúp ta ăn, giúp ta sống và giao tiếp mỗi ngày, nhưng ta chưa bao giờ biết nói lời cảm ơn đối với miệng lưỡi của ta.

Thân thể giúp ta sống, giúp ta hoạt động, chân giúp ta đi, tay giúp ta nắm giữ đồ vật, tim giúp ta lưu chuyển máu, phổi giúp ta thở, dạ dày giúp ta tiếp nhận và tiêu thụ thức ăn, gan giúp ta chuyển hóa các độc tố, thận giúp ta bài tiết, ruột non giúp ta đưa sinh chất vào máu, ruột già giúp ta phế thải cặn bã ra ngoài... nhưng ta chưa bao giờ biết nói lời cảm ơn đối với các bộ phận của cơ thể ta.

Không những ta không biết ơn đối với các bộ phận nơi cơ thể ta mà ta còn vô ơn và phung phí đối với chúng

nữa.

Cái biết của ta phần nhiều là cái biết phóng ngoại tìm cầu, nên phần nhiều chúng ta là kẻ vong thân.

Người ngu nhất trên đời cũng biết kẻ vong thân là người không có hạnh phúc. Vậy, hạnh phúc ở đâu mà ta đã suốt đời phóng ngoại rong ruổi tìm cầu. Hạnh phúc ở đâu mấy ai biết!

Cuộc đời không cần ta bận rộn

Làm sao để ta có thể bảo vệ một giọt nước? Giọt nước đâu cần ta bảo vệ. Ta hãy trả giọt nước cho đại dương. Ở trên đời không có một cái ta nào có thể giữ được một giọt nước làm của riêng cho chính mình. Giọt nước còn không giữ được, thì giữ được cái gì mà ta ồn ào và bận rộn đến thế! Suốt ngày ta bận rộn với cuộc đời, nhưng cuộc đời chẳng cần ta bận rộn đâu nhé!

Đi xa quá rồi!

Ta vọng tưởng về điều lành và làm điều lành theo vọng tưởng, nên đã vướng vào những oan khiên nghiệt ngã. Sao ta không thuận theo tự tánh mà làm lành, chạy theo vọng tưởng để làm lành làm gì vậy, cho khổ mình, khổ người!

Thuận theo tự tánh mà làm lành, thì tâm vững, thân yên, xã hội an hòa, muôn dân an lạc.

Chạy theo vọng tưởng mà làm lành, thì càng làm, thân càng bại, danh càng liệt, phước càng tiêu, họa càng đến!

Vọng tưởng về điều thiện, nên thiện vượt hẳn quá tầm mà điên đảo thì chấp chùng trước mặt. Vọng tưởng chông lên vọng tưởng, khiến ta mờ mịt lối về. Than ôi, vọng tưởng đưa ta đi quá xa rồi!

Ở trên đời không có bất cứ sự vọng tưởng nào đem lại cho ta điều lành đâu nhé! Nên hãy cẩn thận và hết sức cẩn thận...

Thời đại của chúng ta

Trong kinh Phật dạy, thời đại của chúng ta đang sống là thời đại của kiếp trược. Kiếp trược, tiếng Phạn gọi là kalpa-kaṣāya. Kaṣāya là sự hủy diệt. Hán dịch là trược, có nghĩa là dơ bẩn, cấu đục.

Kiếp trược là chu kỳ hay thời kỳ hủy diệt, thời kỳ của biến hoại và vắn đục. Tại sao bị biến hoại và tại sao bị vắn đục? Vì do thân, khẩu, ý của chúng sanh ở trong thời kỳ này, hành động và chạy theo các độc tố tham, sân, si, kiêu mạn của tâm ý, khiến tạo nên thời đại vắn đục. Chúng sanh trong thời đại ấy, đem sự vắn đục ấy để sống và để đối tác với nhau. Chính vì chúng sanh sống theo cách sống đối tác vắn đục này, nên đã làm cho thời

kỳ này rơi nhanh vào sự hủy diệt.

Tác nhân nào đã làm cho thời đại của chúng ta rơi nhanh vào sự hủy diệt? Chính là lòng tham lam, tâm giận dữ, sự si mê, lòng tự hào đầy kiêu ngạo và dối trá của chúng ta.

Chính những yếu tố tâm ý độc hại này, đã tác động lên đời sống và môi trường sống của chúng ta, khiến cho thời đại của chúng ta bị chìm đắm trong độc hại, từ tâm lý đến sinh học, từ chủ thể đến khách quan.

Đời sống bị độc hại của con người cá nhân và xã hội cũng như môi trường, đều bắt nguồn từ những sự độc hại của tâm ý.

Tâm ý tự lắng trong, thì mọi sự độc hại của tự thân có cơ hội dừng lại để thanh lọc và chuyên hóa. Trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ mỗi ngày, có khi nào ta tự ngồi yên vài phút, vào buổi sáng hay vài phút vào buổi chiều để buông bỏ mọi ý niệm thiện ác, đúng sai, lợi hại, vinh nhục, được mất, thương ghét, để tâm ta tự lắng yên không? Nếu không, thì chính chúng ta đã tự hủy diệt đời sống của chúng ta bằng những bận rộn của tâm ý cạnh tranh hơn thua, đúng sai, được mất, vinh nhục, khôn dại, thương ghét ấy.

Và chính chúng ta đã làm cho thời đại của chúng ta rơi nhanh vào thời kỳ hủy diệt. Thời kỳ hủy diệt là thời kỳ con người sử dụng thú tính hay tri kiến sai lầm để đối

xử với nhau, tà pháp tung hoành, tranh chấp và binh đao nổi dậy, tai nạn tật dịch xảy ra, thiên nhiên bị con người bóc lột và khai thác triệt để, môi trường bị ô nhiễm, khiến hạt giống người đã bị biến chất ngay ở thai nhi.

Hãy cứu lấy thời đại của chúng ta, bằng sự buông bỏ những đối tác, những cạnh tranh được thúc đẩy từ lòng tham lam, sự giận dữ, tâm si mê, lòng chấp ngã, trí liên kết bè phái cuồng nhiệt của chúng ta và hãy buông bỏ ngay những loại đức tin cuồng nhiệt vọng cầu hư huyền.

Hãy buông bỏ chúng, như buông bỏ đám dãi. Hãy nuôi dưỡng tâm hồn của chúng ta bằng những chất liệu tĩnh lặng mỗi ngày. Mỗi ngày chúng ta chỉ dành cho chúng ta một giờ ở trong sự tĩnh lặng. Nghĩa là trong một giờ ấy, ta chỉ cần ngồi yên, không nghĩ thiện, không nghĩ ác, không nghĩ đúng, không nghĩ sai, không nghĩ được, không nghĩ mất, không nghĩ vinh, không nghĩ nhục, không nghĩ khôn, không nghĩ dại, không nghĩ có, không nghĩ không, không nghĩ của ta, không nghĩ của người... nghĩa là trong một giờ ấy, bao nhiêu ý nghĩ xuất hiện nơi tâm ta, biểu hiện nơi não trạng của ta, ta đều không quan tâm, không nghĩ về, không đối kháng, không đi theo, không tung hô, không đá đảo, ta buông bỏ hết và ngay cả ý niệm buông bỏ ấy cũng buông bỏ luôn.

Buông sạch mọi ý niệm là thức ăn tuyệt vời của tâm. Ta hãy nuôi dưỡng tâm ta bằng thức ăn tuyệt vời này. Tâm ta bị chòng chát quá nhiều ý niệm, được mất, khen

chê, vinh nhục, lợi hại, có không, tâm vật, thắng bại,... khiến cho tâm bị lao nhọc, phiền muộn từ đó khởi lên. Tâm lao nhọc và phiền muộn, thì thân không yên. Thân và tâm không yên là nguồn gốc của mọi sự sai lầm và là nguồn gốc chiêu cảm của mọi tai nạn và tật dịch.

Vậy, muốn cứu thời đại của chúng ta không rơi nhanh vào sự hủy diệt, thì mỗi người trong chúng ta phải tự cứu lấy chính mình, cứu lấy gia đình mình, cứu lấy cả xã hội

con người đang lao nhanh vào sự hủy diệt. Cứu bằng cách nào? Bằng cách mỗi ngày, ta phải biết chọn lựa thời gian và không gian thích hợp để ngồi yên và buông bỏ hết thảy mọi ý niệm và khuyến khích mọi người cùng liên kết với nhau để cùng nhau thực tập như thế.

Ý niệm đã buông, phiền não không có cơ hội hiện khởi, tâm ý tự sáng trong. Ta hãy đem tâm ý đó, để sống và hành động, tạo thành cho chúng ta một bình minh mới, một thời đại cường thịnh, sáng trong và thanh bình.

Cúng dường Tam bảo

Thực tập hạnh cúng dường Tam bảo là cơ hội để ta lấy lại chủ quyền của trí tuệ, từ bi và phước đức của ta đã bị đánh mất bởi vô minh, vọng tưởng.

Phật là bậc trí tuệ toàn giác hay chánh biến giác, nên ta cúng dường Phật là ta có cơ hội tiếp xúc với chất liệu ấy và làm cho chất liệu ấy đi vào trong tâm ta, khiến những gì tốt đẹp nơi tâm ta phát khởi và phát khởi đến chỗ viên mãn. Chất liệu cao quý nhất nơi con người của chúng ta là trí tuệ và từ bi. Ta cúng dường Phật là để tạo cơ duyên cho hai chất liệu ấy, luôn luôn có mặt ở trong

mọi hành hoạt của ta và cùng với ta lớn lên trong đời sống.

Pháp là con đường thực nghiệm *giới* và *định* để khởi sinh trí tuệ, nên Pháp là con đường sáng, đưa ta vượt qua sanh tử đến chỗ giải thoát an vui hay Niết bàn tịnh lạc. Nên, ta cúng dường Pháp là thực hành viên mãn về *giới* và *định* để tuệ khởi sinh.

Tăng là đoàn thể của những người xuất gia đệ tử của

Phật, tối thiểu là bốn vị Tỷ kheo trở lên, sống với nhau hòa hợp và thanh tịnh ở trong pháp và luật do đức Phật tuyên dương. Tăng đoàn đệ tử của đức Thế Tôn như vậy có khả năng làm phước điền cho chư Thiên và loài người gieo trồng phước đức. Nên, cúng dường Tăng, khiến chất liệu thanh tịnh và hoà hợp nảy sinh trong đời sống của ta, đưa ta đi đến đời sống của cao thượng.

Cúng dường Tam bảo với tín tâm thanh tịnh, ta sẽ thành tựu vô lượng phước trí để tự trang nghiêm và trang nghiêm cho đời.

Thương là một phép lạ

Khi trong ta tình thương có mặt thì sự giận hờn và trách móc không còn. Khi tình thương trong ta càng lớn, thì sự giận hờn trách móc trong ta càng teo lại và sự hạnh phúc, an lạc trong đời sống của ta tự nở ra.

Tình thương không những có khả năng nhiếp phục được những hạt giống giận hờn và trách móc trong ta, mà còn có khả năng nhiếp phục tất cả những hạt giống tham lam bần tiện trong ta nữa. Thương là cho, là tặng, là ban phát và hiến dâng. Thương là trái tim và bàn tay

buông ra những gì tốt đẹp để hiến tặng cho người. Càng thương thì càng hiến tặng cho mọi người những gì cao quý nhất; càng thương thì càng hy sinh và vô ngã. Tình thương càng lớn thì lòng tham càng teo lại và có khả năng đem lại sự an toàn và hiến tặng sự không sợ hãi đến cho mọi người.

Trong gia đình cha mẹ dạy bảo con cái và con cái biết vâng lời cha mẹ là gốc từ nơi thương mà ra. Vợ và chồng sống có thủy chung từ tóc xanh cho tới bạc đầu gốc từ nơi thương mà được. Anh em hòa thuận, dưới kính trên nhường do thương mà nên. Thầy dạy trò nghe, gốc cũng từ nơi thương mà thành. Vua quan không thương dân thì dân biết dựa vào đâu để thờ vua trọng quan, nên dân biết thờ vua, trọng quan là từ nơi thương mà có.

Thế mới biết, dù việc tuy dễ, nhưng thiếu tình thương, thì cũng trở thành chướng ngại và dù cho việc khó đến mấy, nhưng có tình thương, thì cũng thành ra dễ dàng. Bởi vậy, các bậc thánh hiền xưa nay không có vị nào là không từ nơi thương mà biểu hiện sự cứu người, giúp đời. Chắt

liệu thương nơi một người có nhiều và lớn bao nhiêu, thì phẩm chất thánh thiện nơi người ấy được khẳng định bấy nhiêu.

Tình thương có thể giúp cho cõi người xóa đi tất cả những dị biệt về Tôn giáo, chủ thuyết, chính kiến, văn hóa, phong tục tập quán, lẫn mức quốc gia, giới tính, để cho mọi người có thể đi tới với nhau và sống chung trong hòa bình một cách tự nhiên. Do đó, tình thương là một phép lạ mà không có phép lạ nào cao hơn nữa cả. Tình thương ấy chính là Phật vậy.

Tiền tài

Chúng ta nghĩ rằng, tiền tài tạo ra khổ đau cho chúng ta là không hợp lý và lại càng không hợp lý khi chúng ta nghĩ rằng tiền tài tạo ra hạnh phúc cho chúng ta.

Chúng ta hãy nhắm mắt lại, nhìn sâu vào tiền tài để xem thử có phải rằng, chúng là điều kiện tạo nên hạnh phúc cho chúng ta không? Và tiền tài có phải là điều kiện tạo nên khổ đau cho chúng ta không?

Sau khi nhắm mắt để nhìn sâu vào tiền tài, chúng ta có khám phá ra chân như của vấn đề không? Chắc chắn

tiền tài không phải là yếu tố tạo nên hạnh phúc hay đau khổ cho chúng ta. Cái mà tạo nên hạnh phúc cho chúng ta khi sử dụng tiền tài chính là tâm ý. Nếu ta có một tâm ý trong sáng và lành mạnh, ta đem tâm ý trong sáng và lành mạnh đó mà sử dụng và tiếp xúc với tiền tài, và hạnh phúc của chúng ta là tùy theo khả năng trong sáng và lành mạnh của tâm ý chúng ta, trong khi chúng ta sử dụng tiền tài mà hạnh phúc của chúng ta được tạo nên.

Khổ đau trong đời sống của chúng ta cũng do tâm ý của chúng ta. Tâm ý của chúng ta không lành mạnh, tâm ý của chúng ta mù quáng, ta đem tâm ý không lành mạnh và mù quáng đó mà tiếp xúc với tiền tài, thì tiền tài sẽ làm cho chúng ta khổ đau và thất vọng.

Sau khi thiền quán sâu như vậy, chúng ta mới thấy bài thơ của một nhà thơ nào đó, lên án tiền bạc một cách thái quá và không có thông minh:

*“Bạc ác chi mi rứa lãm tiền
Mi xui thiên hạ hóa ra điên”.*

Hay là:

*“Tiền là tiên là Phật
Là sức bật của tuổi trẻ
Là sức khỏe của tuổi già
Là cái đà danh vọng
Là cái lọng che thân
Là cán cân công lý*

“Ồi! Tiền là hết ý”.

Nhìn tiền tài và kết án nó như vậy, chỉ đúng với khía cạnh hết sức là hèn yếu, chứ không đúng với khía cạnh tích cực và chính xác.

Thật ra, tiền bạc đâu có xấu ác, mà tâm tham của con người mới là xấu ác. *“Tham là thuộc tính của ác tâm”.*

Phật giáo không nói tiền là ác hay thiện mà nói tâm có tham là ác và tâm không có tham là thiện.

Chúng ta làm bất cứ công việc gì do thúc đẩy bởi lòng tham, thì việc ấy trở thành xấu ác. Chúng ta làm bất cứ công việc gì được thúc đẩy từ tâm vô tham hay bỏ đề tâm đều gọi là thiện.

Như vậy, chúng ta thấy tham tâm là chất liệu tạo nên khổ đau trong đời sống của con người hay của tất cả chúng ta, và tâm không tham, tâm bỏ đề, tâm ấy tạo nên

hạnh phúc an lạc cho tất cả chúng ta mỗi ngày.

Tâm ta không tham, thì khi ta sử dụng đồng tiền hằng ngày, nó sẽ tạo ra phước đức cho ta và nó có tác dụng rất lớn để làm nên lợi ích cho bản thân, gia đình, xã hội và cuộc đời.

Khi ta thiền quán và nhìn sâu vào tiền tài, ta mới có khả năng thấy rõ tính chân như của tiền tài, và mỗi khi ta đã thấy rõ tính chân như của tiền tài rồi, ta mới có khả năng sử dụng tiền tài để đem lại lợi ích cũng như hạnh phúc cho ta và cho tất cả mọi người.

Sắc đẹp

Ta lại tiếp tục đưa đôi mắt thiền quán để nhìn sâu vào sắc đẹp, để thấy rằng, có phải sắc đẹp làm cho ta khổ đau hay an lạc không? Sắc đẹp không phải là yếu tố tạo nên khổ đau hay an lạc cho ta. Chính tâm ta mới là yếu tố tạo nên an lạc hay khổ đau cho ta.

Ta thấy sắc đẹp có làm cho ai khổ đau không? Người đẹp có làm cho ai khổ đau không? Cảnh đẹp có làm cho ai khổ đau không? Cá đẹp có làm cho ai khổ đau không? Chim đẹp có làm cho ai khổ đau không? Dòng sông đẹp

có làm cho ai khổ đau không? Mặt trăng đẹp có làm cho ai khổ đau không? Đám mây đẹp có làm cho ai khổ đau không? Một đóa hoa đẹp có làm cho ai khổ đau không? Cái đẹp không làm cho ai khổ đau cả, chỉ có người si mê đối với sắc đẹp là khổ đau thôi. Cho nên, khổ đau là do ở nơi tâm của con người đầy chất liệu si mê, tham lam mà tiếp xúc với sắc đẹp, rồi kẹt mắc vào sắc tướng của cái đẹp, nên khổ đau đó thôi.

Sắc đẹp có làm cho ai hạnh phúc không? Có nhiều người hình tướng rất đẹp, nhưng họ đâu có hạnh phúc, họ rất đau khổ, đau khổ đến cực kỳ. Việt Nam ai cũng biết nàng Kiều của Nguyễn Du, Kiều là một người rất đẹp, nhưng cực kỳ đau khổ. Đáng lẽ sắc đẹp như Kiều, như Tây Thi là một người hạnh phúc chứ, và có những hoa hậu thế giới, họ là phải hạnh phúc chứ, nhưng không, họ là những người có rất nhiều nhu cầu, nhiều nỗi sợ hãi và đau khổ.

Như vậy, cái gì làm cho họ đau khổ, khi họ đã có sắc đẹp? Cái làm cho họ đau khổ, chính là cái tâm tham lam, trách móc, kiêu ngạo và si mê ở nơi họ.

Khi thiền quán, ta nhìn thật sâu sắc, rồi ta mới thấy buồn cười, khi thấy một số nhà thơ lên án “*hồng nhan bạc mệnh*”. *Hồng nhan mà bạc mệnh* là hồng nhan dỗi, vì trong hồng nhan đó có chất liệu tham lam, si mê và kiêu ngạo ở trong. Nói gọn lại: “*Bất cứ hồng nhan nào được tạo ra từ vô minh, chấp ngã và tham ái đều là hồng*

nhân bạc mệnh!”. *Hồng nhân mà bạc mệnh*, vì trong hồng nhân ấy, có cái bất toàn, có cái bất hảo, nên nó chỉ là cái hồng nhân lừa phỉnh cảm giác và thị giác con người.

Ta thấy sắc đẹp không làm cho ta khổ đau, cũng không làm cho ta an lạc, hạnh phúc, mà chính tâm ta đắm chìm vào sắc đẹp, mới làm cho ta khổ đau và tâm không bị kẹt vào sắc đẹp, thì tâm đó mới làm cho ta hạnh phúc.

Tâm ta mà không bị kẹt vào sắc đẹp, thì ta tiếp xúc với vạn cảnh, mà vẫn thấy được tự tính giai không của vạn cảnh, nên ta rất thông dong, rất khỏe khoắn khi tiếp xúc với cái xấu, đẹp giữa cuộc đời.

Vẫn tiếp xúc với vạn cảnh hằng ngày, nhưng mà thấy được tự tính của vạn cảnh là không có tự tính, nhưng mà chính cái không có tự tính đó, mới là cái sự thật của vạn cảnh giữa này.

Biết vậy, nên mình không bị đắm chìm vào sắc tướng của muôn vật mỗi khi tiếp xúc. Khi một người tiếp xúc với mọi sắc tướng mà không bị hệ lụy, không bị đắm chìm, thì người đó có hạnh phúc, người đó có tự do, người đó có chủ quyền, người đó có an lạc.

Trái lại, người tiếp xúc với sắc tướng mà tâm bị dính, bị vướng và bị kẹt, thì vị đó đứng ngồi không có yên, đi

cũng đi bồn chồn, đứng cũng đứng bồn chồn, nằm cũng nằm bồn chồn, ngủ cũng ngủ bồn chồn, ăn cũng phải ăn bồn chồn, ăn phải ăn cho kịp để rượt theo cái sắc tướng hư huyền.

Tại sao họ phải sống và hành động như vậy? Tại vì họ đã vướng, đã dính, đã kẹt, nên sinh ra vậy. Cho nên, nhìn vào bước chân đi của một người bị vướng vào sắc tướng là ta biết ngay. Lấy gì mà nhìn? Lấy đôi mắt thiên quán mà nhìn sâu vào từng bước chân đi của họ để thấy rõ những chủng tử đang vận hành nơi tâm họ và biết những bước chân đi của họ đang đưa họ về đâu.

Danh tướng

Ta đưa đôi mắt thiên quán nhìn sâu vào danh tướng, để thấy rõ danh tướng có làm cho ai khổ đau không? Danh tướng không làm cho ai khổ đau cả, mà danh tướng cũng không làm cho ai hạnh phúc hết. Sự hạnh phúc là do tâm của một người có sự trong sáng, lành mạnh và rộng lớn. Khi tâm của một người có trong sáng, lành mạnh và rộng lớn, họ sử dụng cái danh tướng nào, thì cái danh tướng đó, trở thành ra trong sáng, lành mạnh, rộng lớn và danh tướng đó, có tác dụng đem lại hạnh phúc cho chính họ và

có tác dụng xây dựng tốt đẹp cho cuộc đời của họ.

Trái lại, người có tâm hồn chật hẹp, tối tăm, rách nát, sứt mẻ nếu người đó khoác lên cái danh tướng nào, thì danh tướng đó, càng trói người đó và làm khổ đau phiền hà cho người đó và đốt cháy hết mọi hạnh phúc của người đó.

Điều này, ta cũng thấy rất rõ trong xã hội, có đôi người cái tâm của họ thì nhỏ, mà cái danh tướng của họ thì lớn, nên mỗi khi họ trực diện với công việc, sinh ra sự sợ hãi, lo lắng và nghi ngờ, khiến tâm họ bất an và cũng từ đó mà sinh ra bệnh hoạn. Họ đưa tới bệnh hoạn cho bản thân đã đành mà còn đưa tới bệnh hoạn cho công việc, bệnh hoạn cho tổ chức và bệnh hoạn cho cuộc đời.

Xã hội chúng ta hiện nay có rất nhiều bệnh hoạn, trong đó có những bệnh hoạn mà con người phần nhiều đắm chìm vào cái danh tướng hư huyền, nên đã làm khổ đau cho chính họ và nhiều người.

Trong đôi mắt thiên quán, danh tướng được làm nên bởi cái không phải danh tướng và chính cái danh tướng được làm nên bởi cái không danh tướng mà ta tưởng rằng là có danh tướng thiệt, cho nên ta có khổ đau.

Từ ngữ thượng tọa, hòa thượng trong Phật giáo cũng chỉ là một danh tướng, thế mà đi tới đâu họ không gọi ta bằng thượng tọa, hòa thượng mà chỉ gọi ta bằng thầy là ta đã nổi sân lên và không muốn nghe.

Như vậy, sân là do nơi danh từ thượng tọa, hòa thượng hay là do chính tâm mình bị kẹt ở nơi cái danh tướng thượng tọa, cái danh tướng hòa thượng? Do tâm ta bị kẹt nơi những cái danh tướng ấy, nên khi nghe người khác gọi không đúng tên, tâm ta nổi sân, còn nếu tâm ta không bị kẹt, thì gọi ta bằng danh tướng thầy hay gọi ta bằng danh tướng thượng tọa, hay bằng bất cứ danh tướng gì đi nữa, cũng không thể nào làm cho ta nổi sân.

Cũng giống như ta có căn khí của một người đàn ông mà đi đến cái xứ nào đó, họ kêu ta rằng: “Này cô kia, hay này bà kia”, dù họ gọi ta bằng danh từ cô hay bà, thì ta vẫn là đàn ông, chứ không phải vì họ gọi như vậy mà ta trở thành cô hay bà.

Cũng vậy, ta có bản chất của người phụ nữ, ta là phụ nữ, khi ta đi đến chỗ nào đó, mà họ gọi ta rằng: “Này anh kia hay kính thưa ông...” thì ta vẫn là phụ nữ thôi, chứ không phải vì họ thưa ta bằng ông, mà ta trở thành đàn ông.

Cho nên, vấn đề là ta có phẩm chất thật sự, có tâm hồn thật sự, có hạt giống và có khả năng thật sự đúng với cái tên gọi hay không? Còn nếu ta không có phẩm chất đúng với cái tên gọi, mà nghe họ gọi cái danh tướng của ta như vậy, ta liền thích thú. Sự thích thú như vậy, chỉ đưa ta tới sự thất vọng và khổ đau mà thôi.

Bằng đôi mắt thiên quán, ta nhìn sâu vào các danh tướng, ta thấy rằng: “*Không có cái danh nào gọi là chính*

danh cả, cái chính danh là cái vô danh, chính cái vô danh mới là cái chính danh”. Hay nói theo cách nói của văn hệ Bát nhã: “Không có cái tướng nào gọi là thực tướng cả, chính cái vô tướng mới là cái thực tướng của vạn hữu”.

Như vậy, cái danh tướng đích thực của con người, chính là cái không danh tướng. Không danh tướng chừng nào, thì người đó có hạnh phúc chừng đó, người đó thông dong, tự tại chừng đó và người đó có tự do chừng đó. Người nào sống với hữu danh, hữu tướng chừng nào, thì người đó bị kẹt chừng đó, bị phiền hà chừng đó.

Ngày xưa, khi đức Thế Tôn còn tại thế, có một vị quan xuất gia làm thầy Tỷ kheo, đức Phật dạy cho vị này pháp ly dục, tịch tịnh sống ở trong núi rừng yên tĩnh để theo dõi và quán chiếu tâm, vị đó ngồi thiền, đi thiền trong rừng vắng cảm thấy thích thú và treo võng vào hai gốc cây đu đưa võng qua lại, gió mát thổi mái, vị đó cảm thấy hạnh phúc, an lạc. An lạc là không bị buộc ràng bởi bất cứ một điều kiện nào cả. Trong giây phút cảm nhận hạnh phúc là không còn có sự buộc ràng, vị ấy nếm được pháp vị của sự ly dục, nên đã hết to, khiến cho các Tỷ kheo khác động niệm.

Các thầy Tỷ kheo khác, liền thưa với Thế Tôn: *“Bạch Thế Tôn! Vị Tỷ kheo kia chán tu rồi, nên đã hét lên giữa rừng!”.*

Thế Tôn gọi vị Tỷ kheo kia đến hỏi: *“Sao? Trưa này Thầy sống giữa núi rừng, không có hạnh phúc hay sao*

mà hét lên như vậy, làm cho các thầy khác động niệm và đã đến thưa với Như Lai”.

Vị Tỷ kheo ấy quỳ xuống và bạch Thế Tôn rằng: *“Con vì hạnh phúc quá, nên không làm chủ được con và con đã thốt lên lời như vậy”.*

Thế Tôn hỏi: *Tôn giả thấy hạnh phúc như thế nào? “Bạch Thế Tôn! Con thấy hạnh phúc một cách kỳ lạ, bởi vì trước đó con làm quan, đi đâu là có tùy tùng bộ hạ đi theo, con không hề có tự do, trước khi ăn phải có người ném thức ăn, trước khi ngủ phải có người kiểm tra, đi đâu phải có người đi theo bảo vệ. Giờ đây đi theo Thế Tôn con bỏ hết, con thực hành hạnh ly dục, tịch tịnh, sống giữa rừng sâu mà con thấy an toàn hạnh phúc, thanh thoi quá, nên con thấy con hôm nay thực sự là hạnh phúc”.*

Qua câu chuyện ấy, ta thấy người mà có chủ quyền, người mà có thanh thoi là người không mang bất cứ một danh tướng nào cả, còn mang vào trong ta một danh tướng nào đó, thì đời ta bị cái danh tướng đó cột chặt và gây phiền nhiễu.

Và, ta biết rằng mang danh tướng vào trong ta, thì đời sống của ta trở nên nặng nề, nhưng buông bỏ danh tướng, thì ta lấy cái gì để buông bỏ? Ta hãy sử dụng tâm vô chấp nơi danh tướng mà buông bỏ danh tướng vậy.

Bấy giờ tôi sinh ra, mẹ và ba tôi cúng mụ, đặt cho tôi

tên Trí, vậy là tên Trí đã gắn chặt với tôi. Khi xuất gia, thầy tôi đặt cho tôi cái tên Thái Hòa để phân biệt giữa Thái Hòa với Thái Thuận, để phân biệt giữa Thái Hòa và Thái Tịnh, để phân biệt giữa Thái Hòa với Thái Tuệ... Nên, bây giờ nếu tôi nói, tôi không phải tên là Thái Hòa, thì giữa thế gian này có ai chịu không? Nói tôi không phải là thầy Thái Hòa, quý vị Phật tử có chịu không? Vậy, tôi phải từ chối cái tên đó ở đâu cho có hiệu quả? Tôi phải dùng tâm không mắc kẹt vào danh tướng của tôi mà từ chối cái tên đó ở trong tâm tôi. Tuy bên ngoài với tên gọi của tôi là Trí, nhưng thực chất, tên ấy không phải là tôi, không phải là của tôi, tên ấy do cha mẹ tôi gọi tôi và mọi người duyên theo tên cha mẹ tôi gọi tôi mà gọi tôi tên là Trí. Tuy, cha mẹ đặt cho tôi tên như vậy, mọi người cũng đều gọi tên tôi như vậy, nhưng ở trong tâm tôi không bị mắc kẹt bởi cái tên gọi đó, thì tôi mới có tự tại và thông dong với cái tên đó.

Cho nên, không có tên mà không bị mắc kẹt, thì chưa phải là giỏi. Có tên, có danh tướng mà không bị mắc kẹt mới là giỏi.

Khi một người tu tập có khả năng làm lợi ích cho đời, thì người đó phải luyện cái tâm, để tâm không bị kẹt vào danh tướng, còn nếu tu tập mà tâm bị kẹt vào danh tướng, thì đương nhiên sự tu hành của người đó không có lợi ích gì bao nhiêu, và người đó cũng chẳng làm được lợi ích bao nhiêu cho cuộc đời!

Hễ tâm ta mắc kẹt vào danh tướng, thì ta làm cái gì, cũng chỉ làm cho cái danh tướng của ta thôi và khi ta đã làm cho danh tướng của ta, thì làm sao ta gọi là ta làm lợi ích cho cuộc đời được và làm sao ta tự cho rằng, ta hiểu và thương cuộc đời và ta đang giúp đời! Ta làm mọi công việc với cái tâm danh tướng, thì hiệu quả đem lại lợi ích cho ta rất ít mà tai họa đem lại cho ta và cho mọi người rất nhiều. Càng làm theo danh tướng, ta càng mất tự do và càng làm theo danh tướng, ta càng mất chủ quyền.

Tụng kinh Phổ Môn, ta thấy trong kinh diễn tả Bồ tát Quán Thế Âm cần hiện thân vị Tỳ kheo, liền hiện thân Tỳ kheo mà thuyết pháp, cần hiện thân vị Trưởng giả liền hiện thân vị Trưởng giả mà thuyết pháp, cần hiện thân vị Tể tướng liền hiện thân vị Tể tướng mà thuyết pháp, cần hiện thân vị Bà-la-môn liền hiện thân vị Bà-la-môn mà thuyết pháp, cần hiện thân một Đồng nam hay một Đồng nữ liền hiện thân một Đồng nam hay Đồng nữ mà thuyết pháp... Bồ tát Quán Thế Âm làm được điều đó, bởi vì tâm của Ngài không bị mắc kẹt vào bởi bất cứ ở nơi một danh tướng nào. Còn nếu Ngài bị mắc kẹt vào ở nơi danh tướng, thì khi Ngài hiện tướng Đồng nam, thì Ngài vĩnh viễn là Đồng nam thôi, chứ không thể nào hiện tướng Đồng nữ được và khi hiện tướng Đồng nam để thuyết pháp mà không có khả năng hiện tướng Đồng nữ, thì việc thuyết pháp của Ngài bị hạn chế, bị hạn chế bởi thời gian, bị hạn chế bởi không gian và bị hạn chế

bởi chủng loại. Bởi vì, có những không gian chỉ có Đồng nam mà không có Đồng nữ, có những không gian chỉ có Đồng nữ mà không có Đồng nam. Có những không gian và có những thời gian thuận hợp cho Đồng nam mà không phải Đồng nữ, hoặc có chủng loại, khi thì nam khi thì nữ, nếu Ngài chỉ kẹt vào tướng nam, thì Ngài lại trở ngại với tướng nữ, nếu Ngài chỉ kẹt vào tướng nữ, thì bị trở ngại với tướng nam, kẹt vào tướng Tỳ kheo, thì bị trở ngại với tướng người đời, kẹt vào tướng của người đời, thì bị trở ngại bởi tướng xuất gia, kẹt vào tướng dân thì trở ngại với tướng quan, kẹt vào tướng quan, thì bị trở ngại tướng của dân. Cho nên trong đời có những vị minh quân mà muốn nghe dân, họ phải cởi áo quan, áo vua bỏ một bên và mặc tướng áo của người dân mới thân cận với dân và nghe tiếng nói của dân được.

Như vậy, khi thiền quán sâu, ta thấy danh tướng có phải là tạo nên hạnh phúc hay khổ đau cho con người không? Hoàn toàn không phải. Cái mà tạo nên khổ đau cho con người, làm cho mọi hoạt động của con người bị hạn chế, là do tâm của con người bị dính và kẹt vào danh tướng.

Cái mà tạo nên hạnh phúc cho con người, tạo nên cái

vĩ đại cho con người, tạo nên cái đa dụng cho con người, tạo nên cái đa thù cho con người, tạo nên cái rộng lớn cho con người là cái tâm không bị kẹt ở nơi danh tướng.

Tâm không bị kẹt vào nơi danh tướng, nên bất cứ cái danh tướng nào cũng là cái tướng của tâm. Nên, ta làm chủ được tâm, thì ta sử dụng được tướng.

Bồ tát sống với tâm vô trú, nên Bồ tát không bị kẹt vào bất cứ danh tướng nào, do đó đối với bất cứ danh tướng nào Bồ tát cũng có thể tùy duyên sử dụng để làm lợi ích cho cuộc đời. Nên, Bồ tát là những vị sống tự do giữa mọi danh tướng.

Ăn uống

Ăn uống có phải là tạo nên hạnh phúc hay khổ đau cho chúng ta không? Nhìn sâu vào vấn đề này với đôi mắt thiền quán, chúng ta thấy ăn uống chỉ là điều kiện, chứ không phải là tác nhân.

Nếu ta ăn uống với một tâm hồn thoải mái, tươi vui thì thức ăn, thức uống đó, đi vào trong ta tạo nên những cảm giác tươi vui, thoải mái và an lạc.

Người phạm phu, thì họ chỉ sửa soạn thức ăn, người

có học một chút, thì họ không những sửa soạn thức ăn mà còn sửa soạn cách ăn và không gian để ăn, nhưng người có tu, có tuệ giác thì họ không phải chỉ sửa soạn thức ăn, sửa soạn cách ăn, sửa soạn không gian ăn mà còn sửa soạn cái tâm để ăn.

Trái lại, tâm ta quá bận rộn, quá lo âu, quá phiền muộn, tâm ta quá nhàm chán để tiếp nhận thức ăn, thức uống thì thức ăn, thức uống đó, là những điều kiện để đi vào trong cơ thể ta và sẽ tạo ra nhiều bệnh hoạn và khổ đau cho ta. Bởi vậy, ta phải sửa soạn cho cái tâm ta trước khi ăn, chứ không phải chỉ sửa soạn cách ăn, không gian ăn và thức ăn.

Cho nên, người phàm phu thấy vấn đề là thấy ở ngoài da, người có học một chút, thì thấy vấn đề ở nơi thớ thịt và người có thiên quán, thì thấy vấn đề là thấy tận cốt tuỷ của nó. Do thấy tận cốt tuỷ, nên mới sửa soạn tâm ăn, thấy ở thớ thịt, nên mới sửa soạn cách ăn và thấy ở ngoài da, nên chỉ biết sửa soạn thực phẩm để ăn. Ta ăn với tâm không vui vẻ, thức ăn dù ngon đến mấy cũng trở thành dở, dù bổ dưỡng đến mấy cũng trở thành độc tố.

Biết vậy, các bậc có tuệ giác ở trong đời, họ không những chỉ sửa soạn thức ăn, không những chỉ sửa soạn cách ăn mà còn sửa soạn tâm ăn một cách cẩn trọng, nên khi ăn, họ biết nên ăn cái gì và không nên ăn cái gì, nên ăn lúc nào và ở đâu, không nên ăn lúc nào và không nên ăn ở đâu. Và trong lúc ăn, nên nói với nhau cái gì và

cái gì không nên nói với nhau, nên nghĩ cái gì và cái gì không nên nghĩ.

Cho nên, ta đưa đôi mắt thiên quán nhìn sâu vào thức ăn, thức uống, ta biết rõ những thực phẩm chỉ là những điều kiện giúp ta ăn, mà không phải là cái ăn, không phải là hành động ăn, hành động ăn là thân thể và miệng của ta, còn sự tác động chủ yếu vào hành động ăn của thân và miệng lưỡi là tâm ý của ta. Nên, khi nhìn vào thực phẩm, ta không nên vội vàng lên án thức ăn, thức uống.

Rượu có làm say ai? Rượu không làm say ai cả, rượu chỉ là thức uống vô tri có chút men nồng mà thôi, rượu có làm say ai mà lên án nó, rau muống, khuôn đậu có làm cho ai say mà lên án nó, thịt cá có làm cho ai say và bệnh mà lên án nó, bia rượu có làm cho ai bệnh mà lên án nó, đậu khuôn, nấm có làm cho ai bệnh mà lên án nó, nó chỉ làm cho ta say và bệnh, khi tâm ta đã bị chất liệu tham làm say và đã bị bệnh tham xâm nhập, và khi ta đã bị bệnh tham xâm nhập, thì tất cả những cái đó đều có khả năng không những làm cho ta say và bệnh mà bất cứ cái gì cũng có thể làm cho ta say và phát sinh bệnh cả.

Thực tế, rượu không làm cho ai say, nhưng người tham uống rượu, thì bị say rượu, chứ không phải rượu say. Biết vậy, nên ta không có lên án thực phẩm mà lên án cái tâm tham lam của người tạo ra thực phẩm và lên án cái tâm tham lam của ta khi tiêu thụ thực phẩm.

Cho nên trong đôi mắt thiên quán, thực phẩm không

có gì để ta lên án. Chúng ta phải biết ngay đâu là gốc rễ và đâu là ngọn ngành của vấn đề. Khi một sự cố xảy ra trong đời sống của ta, của gia đình và xã hội, ta phải biết rõ đâu là gốc rễ và đâu là ngọn ngành của vấn đề. Khi mà ta thấy rõ gốc rễ của vấn đề, thì ta khắc phục những khó khăn do vấn đề đem lại, chẳng có gì là khó khăn. Ta không thấy rõ vấn đề, mà ta cố gắng giải quyết, thì vấn đề đã không được giải quyết mà chúng lại càng rối rắm thêm cho ta, cho gia đình và xã hội. Khi một sự cố xảy ra trong gia đình ta, trong xã hội ta, ta đặt sự cố đó trước mặt như là một đối tượng thiên quán để thấy rõ đâu là gốc rễ, đâu là ngọn ngành, và khi ta đã khám phá ra chân như của ngọn ngành, chân như của gốc rễ, ta giải quyết vấn đề như là ta gặp người thương mà cười một nụ cười nhẹ tung và mọi chuyện đều êm thấm.

Trái lại, khi không thấy rõ ngọn ngành, không thấy gốc rễ, ta giải quyết vấn đề thì ta làm cho vấn đề càng thêm rối rắm. Giống như bác sĩ giỏi sờ vào con bệnh là biết bệnh và cho thuốc uống, liền có hiệu quả ngay, còn bác sĩ không giỏi, thì cứ nghi đau bao tử, mổ bao tử không phải, lấp bao tử lại, rồi lại nghi gan và mổ gan, mổ

gan không phải, lại nghi tim, rồi lại mổ tim. Cứ như thế phanh thây xẻ thịt bệnh nhân và bệnh nhân sẽ chết.

Trong đời sống chúng ta cũng vậy, khi một sự cố xảy ra, ta không có thiên quán để nhìn sâu vào sự cố nhằm khám phá sự thật, mà cứ suy đoán, hết cách suy đoán này đến cách suy đoán khác. Ta suy đoán đúng thì rất ít, mà suy đoán sai thì rất nhiều.

Nên, ta đã thấy rõ chân như của sự ăn uống rồi và đừng bao giờ lên án sự ăn uống mà phải biết lên án cái tâm tham ăn, tham uống của ta, và ta phải biết cách, sửa soạn cái tâm của ta, trước khi ăn uống, và duy trì sự trong sáng của tâm ta trong lúc ăn uống.

Ngủ nghỉ

Khi nghe quý Thầy giảng sư nói rằng, ngủ nhiều thì ngu, do đó có nhiều người liền nghĩ rằng, thức nhiều sanh trí, nên không chịu ngủ. Ai hỏi tại sao? Họ bảo rằng, hôm đó, đi nghe quý thầy giảng sư bảo ngủ nhiều sanh ngu, cho nên liền nghĩ rằng, thức nhiều sanh trí, nên bữa nay thức, chứ không ngủ nữa, nhưng mới thức hai đêm thì không những sanh trí mà còn sanh đại ngu

trong cái ngu của ngủ nữa. Thức thêm một ngày, rồi thức thêm một đêm nữa, thì đúng là cái ngu đó, không còn là cái ngu bình thường nữa, mà là cái ngu của cái dụng tâm không có trí.

Ta hãy nhìn sâu vào sự có mặt của trời và đất thì ta cũng sẽ thấy được tại sao ta phải thức và tại sao ta phải ngủ nghỉ. Ta thức khi nào và ta ngủ khi nào. Ban ngày ta thức, đó là cái thức của trí. Ngủ ban ngày là cái ngủ của ngu và cái ngủ ban đêm là cái ngủ của trí và thức ban đêm là cái thức của ngu. Bởi vì ban đêm để mà ngủ, ban ngày để mà thức, giờ đây ban ngày ta ngủ, ban đêm ta thức, thì không đúng với quy luật của nhân duyên, không đúng với quy luật tự nhiên của sự sống. Khi mà ta sống không đúng với quy luật của sự sống, thì nó sẽ sanh ra rất nhiều bệnh hoạn cho ta, rất nhiều tai ách cho ta.

Nếu ta muốn dậy 3 giờ 30 sáng mà thức khuya quá, tức là cái thức đã lấn sân cái ngủ. Trong quy luật đá bóng mà lấn sân quá thì bị phạt. Như vậy, khi cái thức lấn sân cái ngủ thì ai phạt? Chính cơ thể ta phạt ta, mà cái phạt của cơ thể là cái phạt chính xác. Vì trong cơ thể của ta, bốn đại chủng gồm đất, nước, gió, lửa phải hòa hợp với nhau tuyệt đối, ta mới có một thân thể bình an. Bốn đại chủng ấy xung đột nhau, ta liền có một thân thể bất an. Và trong mỗi đại chủng ấy cũng lại có tính âm dương của nó. Tính âm dương trong mỗi đại chủng cũng hòa hợp với nhau tuyệt đối. Chính sự hòa hợp một cách tuyệt đối

giữa âm và dương ấy, mới tạo nên sự sống của muôn loài. Nên, âm dương trong ta không hòa hợp với nhau mà lấn sân nhau là rất nguy hiểm cho sự sống của ta và cũng từ đó sinh ra cho ta nhiều bệnh hoạn.

Chất lỏng lấn sân chất nhiệt trong thân thể ta, chúng tạo ra sự bất hòa cho cơ thể và có thể phát sanh một trăm lẻ một thứ bệnh. Trong cơ thể ta chất rắn lấn sân chất lỏng sinh ra nhiều chuyện bất ổn cho ta cũng đúng như chất lỏng lấn sân chất nhiệt vậy. Thân và tâm lấn sân nhau thì ta bất an. Cái bất an của ta có gốc rễ từ sự sống không có hòa điệu. Những phiền hà trong đời sống của ta và trong đời sống của ta không có hạnh phúc là do thân và tâm của ta không có sự hòa điệu.

Tự thân cơ thể của chúng ta hoạt động rất mâu thuẫn, mỗi bộ phận tự làm công việc của nó và để hỗ trợ cho những bộ phận khác một cách tự nhiên. Ví dụ, như giờ Dần là ta dậy (từ 3 giờ - 5 giờ) sửa soạn cho cơ thể và giờ Mão (5 giờ- 7 giờ) là giờ khởi động và bài tiết của ruột già để phế thải những chất cặn bã đi ra ngoài, nên việc ăn uống và ngủ nghỉ của ta hợp lý, là ta tạo ra những điều kiện hợp lý để yểm trợ cho những hoạt động phong, thủy, địa, hỏa trong ta tương tác và yểm trợ nhau một cách hợp lý, nhằm giúp cho các bộ phận trong cơ thể của ta hoạt động đúng chức năng của nó, tạo ra cho ta một thân thể vô bệnh, bình an và hạnh phúc.

Nên, ta phải biết sử dụng tâm trong sáng để điều

hiển thân, yểm trợ những bộ phận trong cơ thể của thân, khiến cho các bộ phận ấy hoạt động một cách hợp lý.

Trong đời sống hằng ngày, nếu ta cứ tiếp tục tham lam ăn uống và lạm dụng ngủ nghỉ, cũng như làm việc không có chừng mực, thì lâu ngày ta sẽ sinh bệnh, bệnh của thân và bệnh của tâm.

Như vậy, sự hạnh phúc và an lạc của ta không bao giờ phát sinh từ sự van xin, cầu cạnh và lại càng không bao giờ phát sinh từ lòng tham lam của ta, mà nó phát sinh từ tâm ly tham của ta và từ sự biết tiếp nhận và biết điều hòa thân và tâm ta một cách hợp lý.

Cho nên, trong Phật pháp, trạch pháp là một điều hết sức quan trọng trong bảy yếu tố giác ngộ. Trạch pháp có nghĩa là chọn lựa phương pháp thích hợp mà ứng dụng vào trong đời sống của mình, và từ sự ứng dụng hợp lý đó, mà hạnh phúc, an lạc từ trong ta sinh khởi.

Cho nên, ta trạch pháp mà sai, chọn pháp mà hành sai, thì sẽ đưa tới hậu quả không đúng như ý muốn của ta. Ta muốn một đường mà ta làm một nẻo. Khi ăn, ta đừng bao giờ ăn no, ăn no làm cho người ta mệt và sinh ra sự ngu muội. Và ăn cũng không nên ăn thiếu, vì ăn thiếu thì ta thèm ăn và luôn luôn nghĩ tới cái ăn. Thèm ăn và chỉ nghĩ tới cái ăn, thì ta không còn là con người nữa, nên khiến cho mọi sinh hoạt của ta nằm dưới tầm suy nghĩ và hoạt động của con người. Ăn no sinh ngu, ăn thiếu sinh tệ, ăn đủ sinh an, ăn với tâm ly tham và từ bi

thì sinh khởi phước đức và giải thoát. Nên, ăn uống quá no là cách ăn uống của loài súc sinh, ăn uống quá thiếu là cách ăn uống của loài ngựa quý, ăn uống không được là thuộc về loài địa ngục, ăn uống vừa đủ là cách ăn của những bậc có trí ở trên đời, ăn với tâm ly tham và từ bi là cách ăn của các bậc thánh trí.

Cho nên, ta phải thực tập thế nào, khi ngủ là tắt cả cho cái ngủ, khi ăn là dùng hết tâm trí cho ăn. Do đó, ta phải biết cách ăn để cho hạnh phúc và sự thanh cao thực sự có mặt ngay trong đời sống của ta.

Ngủ cũng vậy, ngủ mà để cho tâm trí của ta dờ dẫm thì ngủ làm gì? Cho nên, ta chỉ cần ngủ để đáp ứng cho những nhu cầu sinh học của cơ thể, mà không phải để cho sự ngủ nghỉ vùi lấp cuộc sống của ta.

Ta ăn với tâm ly tham thì ta có hạnh phúc, ta ăn với tâm không giận hờn, với tâm thư thả thì ta có hạnh phúc.

Ta ngủ với tâm ly tham, tâm không giận hờn thì ta có hạnh phúc. Ta ngủ với tâm lo âu, tính toán để chiếm hữu, tâm đầy giận hờn trách móc thì đứt khoát trong giấc ngủ của ta sẽ xuất hiện những cơn ác mộng. Cho nên có những người nằm cả đêm mà không ngủ thẳng giấc được, cứ chập chờn giấc ác mộng này đến giấc ác mộng khác.

Nên khi ăn ta dùng hết tâm hồn của ta cho cái ăn, ta sẽ có cái ăn bình an, khi ngủ là ta dùng hết tâm hồn cho cái ngủ, thì giấc ngủ đó sẽ trở nên bình an và ngon lành. Muốn có hạnh phúc và an lạc ta phải biết ăn và ngủ ở trong sự tỉnh giác.

Ý dục

Chúng sanh ở trong cõi dục thường cho niềm vui do tham dục đem lại là hạnh phúc và luôn luôn phóng tâm tìm cầu niềm vui này. Nên, không có ý dục, ta sẽ không có niềm vui do tham dục đem lại và ta sẽ không phóng tâm tìm cầu chúng. Vậy, ý dục của ta là Thượng Đế tạo ra đời sống của ta ở trong thế giới tham dục này, chứ không phải Thượng Đế nào ở trên trời tạo ra thế giới tham dục này cho chúng ta cả. Ý dục là nguyên nhân tạo nên khổ đau và khổ đau của ta sinh ra từ ý dục của ta, chứ không

phải sinh ra từ Thượng Đế.

Ngay trong ý dục vốn có chất liệu của khổ đau, vốn có chất liệu của bất toàn và vốn có chất liệu của sự không bình an. Không có vị Thượng Đế nào trên trời cao, có khả năng ban phát cho ta sự bình an, nếu ta bám lấy ý dục để hành động. Buông bỏ ý dục, ta có ngay sự bình an ở trong tâm ta và bình an ngay trong cuộc đời này.

Ý dục đã tạo nên đời sống đê tiện và hèn mọn của ta, chứ không phải đời sống đê tiện và hèn mọn của ta bị trừng phạt từ Thượng Đế! Thượng Đế không bao giờ trừng phạt ta, mà chính ý dục trong ta trừng phạt ta vậy. Muốn hết bị trừng phạt bởi khổ đau, ta hãy buông bỏ mọi ý dục trong tâm ta.

Ý kiến

Chúng sanh ở trời Sắc giới rất nhẹ về ý dục, nhưng

rất nặng về ý kiến. Đó là những luận điểm, những quan điểm được tác động bởi ý. Ý kiến về ngã đã tạo nên những luận điểm của thế giới này. Nhận thức và tìm kiếm cho mình về một bản ngã là những nhận thức hoàn toàn sai lầm, vì sao? Vì nó không đúng với tự thân thực tại. Tự thân của thực tại là duyên khởi vô ngã. Vô ngã là chân lý của mọi sự hiện hữu trong quan hệ tác động hỗ tương. Khởi lên những tác ý để suy diễn và kiếm tìm một bản ngã cho chính mình là tác ý không phù hợp với như lý. Tác ý không như lý là tác ý vọng tưởng, điên đảo. Tác ý ấy sẽ dẫn đến thất vọng và khổ đau. Khổ đau của những chúng sanh ở cõi trời Sắc giới là do ý kiến của họ tạo ra, và họ chấp thủ vào ý kiến ấy, nên đời sống của họ không có thanh thoi và an lạc.

Ý tưởng

Ý tưởng tạo ra cõi trời Vô sắc giới, tức là thế giới của tư tưởng. Cho nên, chúng sanh ở cõi trời Vô sắc giới được hình thành bởi ý tưởng và do hình thành bởi ý tưởng, nên quan điểm có thể vượt qua, nhưng còn bám vào ý tưởng. Ý tưởng không có hình sắc, nên gọi là Vô sắc. Ý tưởng tạo nên chúng sanh ở cõi trời Vô sắc giới.

Chúng sanh ở cõi trời này nuôi dưỡng sinh mệnh bằng ý tưởng, sinh hoạt bằng ý tưởng, giao tiếp đi lại bằng ý tưởng mà không phải bằng hình sắc. Nên thế giới của họ là thế giới ý tưởng và họ bị mắc kẹt vào ý tưởng, nên không có tự do.

Con người có tự do là con người không bị mắc kẹt vào mọi ý tưởng và không sống với ý tưởng mà sống với tuệ giác.

Cho nên ý dục đã đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở nơi cõi dục. Ý kiến đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở cõi trời Sắc giới. Ý tưởng đốt cháy hạnh phúc và an lạc của chúng sanh ở cõi trời Vô sắc giới.

Chúng sanh trong ba cõi gồm: Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới, ngày đêm bị thiêu đốt bởi ý dục, ý kiến và ý tưởng.

Bởi vậy, chúng ta muốn hạnh phúc và bình an trong ba cõi, thì chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải tu tập để làm cho ý dục ở trong ta lắng xuống, làm cho ý kiến ở trong ta lắng xuống, làm cho ý tưởng ở trong ta lắng xuống.

Ở nơi tâm người nào ý dục đã lắng xuống, ý kiến đã lắng xuống và ý tưởng đã lắng xuống thì người đó có hạnh phúc đích thực, người đó có sự tự do đích thực, người đó có bước đi vững chãi và thanh thoi đích thực, người đó có hạnh phúc và an toàn một cách tuyệt đối.

Chất liệu tình yêu

Chất liệu tình yêu đã có sẵn trong tất cả chúng ta. Ta có mặt giữa đời này là do ta có chất liệu tình yêu. Chất liệu đó có thể làm cho ta đi lên và cũng có thể làm cho ta đi xuống.

Chất liệu tình yêu có sự bao dung, có sự hỷ xả, sự không chiếm hữu, thì tình yêu đó có chất liệu đưa chúng

ta đi lên. Đi lên đâu? Đi lên để hoàn thành một nhân cách tốt đẹp ở trong thế giới con người và chúng ta có thể đi lên để hoàn thành một thiên chức tốt đẹp ở trong các cõi trời và ta có thể đi lên để hoàn thành phẩm chất cao đẹp của một vị Thánh hay một vị Bồ tát thanh tịnh hay một vị Phật trong tương lai.

Nếu trong chất liệu tình yêu của chúng ta có sự ích

kỷ, có sự tham đắm, có sự mù quáng, thì tình yêu đó sẽ đẩy chúng ta đến thế giới của những con người thèm khát và khổ đau. Tình yêu ấy có thể biến chất và đẩy ta sa vào thế giới của thú vật.

Không ai trong chúng ta không cần đến tình yêu để sống. Tình yêu là nguồn sống của chúng ta. Tiếp xúc với nguồn sống ấy, nếu chúng ta không có thông minh, chúng ta sẽ bị chết ngột bởi nguồn sống này và bị nó cuốn đẩy vào biển khổ sanh tử.

Những người trẻ thông minh, họ có bản lĩnh để thực hiện tình yêu và họ mở lối con đường cho tình yêu đi tới.

Tình yêu của chúng ta càng rộng lớn bao nhiêu, thì chúng ta càng có hạnh phúc rộng lớn bấy nhiêu!

Bàn tay ta

Bàn tay của mỗi chúng ta không phải đơn thuần là của chúng ta. Không có cha mẹ, chúng ta không bao giờ có bàn tay này. Nếu không có tổ tiên ông bà, chúng ta không bao giờ có bàn tay này, không có đồng loại và các chủng loại, chúng ta không bao giờ có bàn tay này.

Không có chư Phật và Bồ tát, chúng ta không bao giờ

có bàn tay trọn vẹn này. Không có mặt trời, mặt trăng, dòng sông, núi rừng, cỏ cây, ta không bao giờ có bàn tay này.

Tại sao như vậy? Bởi vì không có cha mẹ của chúng ta, thì làm gì có ta và không có ta, thì làm sao ta có bàn tay?

Không có tổ tiên, ông bà nội ngoại thì làm gì có cha mẹ ta. Không có cha mẹ ta, thì làm gì ta có bàn tay này?

Và nếu có tổ tiên, ông bà cha mẹ ta mà không có các vị Bồ tát, đức Phật xuất hiện dạy cho tổ tiên ông bà cha mẹ ta, bỏ ác làm lành, biết thương yêu đồng loại và các chủng loại, biết chăm sóc môi trường chung quanh, thì bàn tay của ta cũng không thể có được, mà có chăng chỉ là bàn tay tật nguyên, một bàn tay của tội ác.

Không có mặt trời, ta cũng không thể có bàn tay, vì không có năng lượng để tồn tại. Không có trái đất, thì bàn tay ta cũng không thể tồn tại. Không có dòng sông ta sẽ không có nước uống, bàn tay ta làm sao hiện hữu.

Như vậy, chúng ta hãy nhìn sâu vào bàn tay ta, để tình yêu cha mẹ, tình yêu tổ tiên, tình yêu đồng loại, tình yêu muôn loài và tình yêu thiên nhiên phát sinh và lớn mạnh trong tâm ta và ngay trong mọi hành động của ta.

Ta hãy yêu bàn tay của chúng ta như yêu cha mẹ ta, ta hãy yêu bàn tay của chúng ta như yêu tổ tiên ông bà nội ngoại của ta, ta hãy yêu bàn tay của chúng ta như yêu

quê hương của chúng ta và ta hãy yêu bàn tay của chúng ta như yêu chữ Phật và Bồ tát vậy.

Vì chúng ta thấy sự có mặt đích thực của bàn tay chúng ta trong cuộc sống và chúng ta chăm sóc bàn tay đó mỗi ngày, để bàn tay của ta có khả năng tạo dựng hạnh phúc cho chính mình và tạo dựng hạnh phúc cho những người xung quanh.

Chúng ta hãy chăm sóc bàn tay của chúng ta ở trong chánh niệm, trong chánh tuệ, thì bàn tay của chúng ta, mới có khả năng xây dựng và làm đẹp cuộc đời.

Nếu ta không thấy rõ giá trị của bàn tay chúng ta, thì tình yêu của chúng ta không bao giờ có mặt. Mỗi khi rửa tay chúng ta phải nhìn sâu vào bàn tay của chúng ta, chúng ta phải rửa sạch bàn tay của chúng ta để chúng ta có cơ hội nắm giữ Phật pháp và trao truyền tình thương đến cho mọi người và mọi loài.

Mỗi ngày ta đều rửa tay, nhưng rửa tay thiếu tuệ giác và tình yêu, ta sẽ không thấy được sự có mặt của bàn tay và ta sẽ không có hạnh phúc trong lúc rửa tay.

Khi rửa tay, ta phải thấy trong bàn tay của ta có cha mẹ, tổ tiên ông bà, nội ngoại, thầy, Tổ, Bồ tát, Thánh hiền, mặt trời, mặt trăng, trái đất, dòng sông, phước báo nhiều đời... đều đang có mặt ở nơi bàn tay của ta. Ta rửa tay một cách sâu sắc như vậy, và ta tiếp xúc với bàn tay một cách sâu sắc như vậy, thì tình yêu trong chúng ta sẽ

lớn mạnh lên mỗi ngày và chúng ta có hạnh phúc ngay khi chúng ta đang rửa tay.

Bồ tát Quán Thế Âm có đến ngàn cánh tay và không phải Ngài chỉ có ngàn cánh tay thôi đâu, mà Ngài có vô số cánh tay, bởi vì Ngài có tình thương rộng lớn, và từ nơi tình thương đó, Ngài đã phát sinh vô số cánh tay để giúp đời, để dựng xây cuộc đời, để cứu giúp con người, và để cứu giúp chúng sinh.

Cho nên, Bồ tát Quán Thế Âm rất hạnh phúc là vì tình yêu của Ngài rất lớn. Tình thương càng lớn bao nhiêu, thì hạnh phúc càng lớn bấy nhiêu. Tình thương hẹp bao nhiêu thì hạnh phúc hẹp bấy nhiêu và không có

tình thương, thì vĩnh viễn không có hạnh phúc.

Bồ tát Quán Thế Âm có ngàn cánh tay từ nơi một bàn tay, có vô số cánh tay từ nơi một bàn tay để giúp đời. Vô số bàn tay sinh ra từ nơi một bàn tay có đầy đủ chất liệu của trí tuệ và từ bi để độ đời. Vì có trí tuệ, nên bàn tay Bồ tát không bị mắc kẹt nơi những thành quả đạt được của mình, và vì có từ bi, nên bàn tay của Bồ tát không làm cho ai sợ hãi và Ngài có sự tự do giữa thương và ghét, giữa thuận và nghịch, giữa bình yên và đông bão của cuộc đời.

Cũng vậy, ta hãy chăm sóc bàn tay trí tuệ và tình yêu của ta mỗi ngày, để mỗi ngày ta đều lớn lên với bàn tay có trí tuệ và tình yêu, khiến ta có đủ khả năng thương yêu hết thảy mọi đối tượng thuận nghịch giữa cuộc đời.

Thương là hạnh phúc

Thương là ta có hạnh phúc. Hạnh phúc là thuộc về ta mà không thuộc về đối tượng của ta thương.

Ta giận ai, thì đau khổ thuộc về ta, mà hoàn toàn không thuộc về người ta giận.

Người nào sống với tâm ý ghen tuông, người ấy sẽ bị khổ đau, bởi tâm ý ghen tuông ấy. Tâm ý ghen tuông ấy trừng phạt họ, chứ không phải ai khác.

Người nào sống với tâm ý thương yêu, người ấy sẽ được tâm ý thương yêu ban thưởng hạnh phúc, chứ không một ai có thể ban thưởng hạnh phúc cho người ấy.

Biết vậy, nên ta buông bỏ mọi tâm ý giận hờn, ghen tuông, sống với tâm ý thương yêu và bàn tay mở rộng, để lúc nào và ở đâu ta là hạnh phúc và hạnh phúc chính là ta.

Tất cả đang cùng ta hiện hữu

Trong cuộc đời này, không có ai có thể hiện hữu một mình và một mình thì không thể nào hiện hữu. Có đôi người nói rằng ở đời này, tôi không cần sống với ai, tôi chỉ cần sống một mình là đủ rồi. Người đó nói như vậy là nói dối, nói không đúng với sự thật, người ấy nói theo cách nói của vô minh.

Giữa đời này không ai sống một mình mà sống được, chúng ta sống được là nhờ chúng ta có sự tương quan với nhau, người này có mặt ở trong người kia và người kia có mặt ở trong người này. Nhờ sự có mặt trong nhau mà chúng ta có thể tồn tại, chứ không thể nào mà mình sống một mình, chúng ta sống là cần phải có nhau, có hai người, ba người, năm người, bảy người... không những vậy mà còn có cả mặt trăng, mặt trời, quả đất, dòng sông, hạt cát, hạt muối, biển cả, núi rừng, cọng cỏ, luống rau nữa.

Nếu ở trên đời này, không có ai cả và không có cái gì cả, thì ta cũng không thể nào hiện hữu và không bao giờ hiện hữu. Nhưng ta đã hiện hữu, thì muôn sự hiện hữu đang hiện hữu trong ta và đang cùng ta hiện hữu.

Đừng để tình thương trừng phạt

Chúng ta đến với nhau là để thương mà không phải

để lạm dụng tình thương của nhau. Tình thương bị lạm dụng, thì không còn là tình thương nữa. Tình thương bị lạm dụng, thì chất liệu oán thù và khổ đau sẽ tiết ra từ tình thương ấy.

Mỗi khi tình thương bị lạm dụng là ái nghiệp liền phát sanh. Ái nghiệp không có khả năng đưa ta đi tới với ánh sáng; không có khả năng đưa ta đi đến bến bờ rộng lớn; ái nghiệp chỉ có khả năng thu hẹp con đường của ta đi và ái nghiệp chỉ có khả năng kéo ta đi vào trong bóng đêm của con đường, hoạt động theo vô minh và lừa phỉnh ta bằng những ảo giác.

Nên, ta đến với nhau để thương mà không lạm dụng tình thương khi đến với nhau. Nếu lạm dụng tình thương, ta sẽ bị tình thương trừng phạt, oán thù và bóng đêm sẽ phủ kín lên đời ta!

Người biết chăm sóc lời nói

Lời nói của ta có gốc rễ từ tâm ý của ta. Tâm ý chân thật, ta sẽ có lời nói mạch lạc, trong sáng và rõ ràng. Tâm ý vẫn đục, xáo động và tán loạn, ta muốn nói năng cho đàng hoàng vẫn không có ngôn ngữ đàng hoàng để nói.

Lời nói nào mang chất liệu chân thật từ sự thương yêu và hiểu biết, thì lời nói đó có khả năng đem lại hạnh phúc cho ta và cho những người chung quanh ta.

Người xưa nói: “Người đời như có cái búa ở trong miệng, sở dĩ thân này bị chém là do lời nói ác”. Hay nói: “Nhất ngôn hưng bang, nhất ngôn tán bang”. Nghĩa là: “Một lời nói có khả năng làm hưng vượng quốc gia và một lời nói có thể làm cho quốc gia tiêu tán”.

Bởi vậy, trong đời sống hằng ngày, hạnh phúc của ta phải được nuôi dưỡng từ những lời nói chân thật, có chất liệu của hiểu biết và thương yêu. Ta không nói với ai bất cứ lời nào, khi ta thấy tâm ta đang bất mãn và nóng giận. Ta nói với ai bằng tâm ý nóng giận, ta sẽ không kèm chế và làm chủ được lời nói, khiến lời nói của ta buông ra nhiều độc tố gây thiệt hại cho nhân cách của chính ta và người khác. Khi nóng giận hay bất mãn ai, ta chỉ ngồi yên, đưa lưỡi ấn lên nóc họng thở vào thật sâu và thở ra từ từ, ít ra ta phải thực tập cho được mười lần thở vào và ra như vậy, trước khi nói để tránh những lầm lỗi do lời nói đem lại.

Một lời nói của ta làm lỗi với người, khiến cho người ta đau khổ suốt đời. Một lời nói của người làm lỗi với ta, khiến ta ăn không ngon và ngủ không được suốt mấy đêm ngày. Và có khi ta nói một lời làm lỗi với người thân, khiến ta ân hận suốt đời.

Có khi nghe người bạn nói với ta một câu chân thật,

niềm hạnh phúc trong ta phát sanh và tồn tại từ ba ngày, đến năm, bảy ngày, có khi hạnh phúc đến một năm hoặc có khi hạnh phúc đến cả một đời người.

Không những khi giận ai, ta không nói mà khi thương ai quá mức, ta cũng không nên nói. Khi thương ai quá mức, lời nói của ta cũng sanh ra cho ta những lầm lỗi, vì sao? Vì quá thương, ta không làm chủ được tâm ý trong khi nói, khiến lời nói của ta sanh ra lầm lỗi lúc ta thương. Nên, khi thấy ta thương ai quá mức, ta cũng đưa lưỡi ấn lên nóc họng, thở vào thật sâu và thở ra từ từ, ít ra ta phải thực tập cho được mười lần như vậy trước khi nói, khiến cho ta tránh được những lầm lỗi của lời nói khi ta thương.

Vậy, ai là người thông minh trong đời, muốn tạo dựng hạnh phúc cho mình và cho kẻ khác, thì người đó phải biết chăm sóc lời nói của mình mỗi ngày khi tâm ghét khởi lên và khi tâm thương xuất hiện.

Phải nhớ rằng, ta làm ơn giúp cho người gần hết cả cuộc đời, nhưng đến giờ phút chót, ta chỉ có một câu nói thiếu chánh niệm thôi, thì ân nghĩa của ta đối với người không còn, mà oán thù lại nổi lên, điều này thường xảy ra rất thực tế trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Trong đời sống của con người bất cứ lúc nào và ở đâu, chiến tranh miệng lưỡi cũng có thể xảy ra. Miệng lưỡi của chúng ta có thể là vũ khí phá tan hạnh phúc của mọi người. Vũ khí hạt nhân chỉ giết người hàng loạt,

nhưng chỉ giết một đời thôi, còn lời nói của ta mà ác độc, thì giết người không phải một đời mà rất nhiều đời.

Vua mà ăn nói độc ác làm cho muôn dân khổ đau, trong gia đình cha mẹ mà ăn nói độc ác, thì làm cho con cái khổ đau, trong dòng họ mà ông bà ăn nói độc ác thì cháu con tan nát, khổ đau và cháu con mà ăn nói độc ác, thì cũng làm cho cha mẹ, ông bà đau khổ.

Do đó, trong đời sống của chúng ta, lời nói là hết sức quan trọng. Bởi vậy, nguyên tắc chăm sóc hạnh phúc trong đời sống của chúng ta là phải biết chăm sóc lời nói của chúng ta mỗi ngày.

Chúng ta phải chăm sóc lời nói của chúng ta bằng cách, không khen những gì không đáng khen và không chê những gì không đáng chê mà phải biết khen những gì đáng khen và chê những gì đáng chê. Chúng ta phải biết khen chê đúng lúc, đúng việc và đúng đối tượng, thì sự khen chê của chúng ta mới tạo nên được những lợi ích thiết thực cho ta và cho những người ta khen chê.

Chúng ta biết chăm sóc lời nói của chúng ta mỗi ngày, như vậy là chúng ta sẽ có hạnh phúc, phước đức và hạnh phúc sẽ sanh ra mỗi khi ta mở lời.

Người biết chăm sóc hạnh phúc

Khi ta vui, ta lấy tâm hồn của ta để vui, khi ta buồn, ta lấy tâm hồn của ta để buồn. Khi ta vui thì cái vui đó được thiết lập trên nền tảng của tâm hồn, khi ta buồn thì cái buồn đó cũng được thiết lập trên nền tảng của tâm hồn, ngoài tâm hồn không có niềm vui và ngoài tâm hồn không có nỗi

buồn.

Vậy, một người thông minh ở trong đời, thì người đó phải biết chăm sóc tâm hồn của mình.

Ta chăm sóc tâm hồn của ta ở đâu? Ở đâu và lúc nào, ta cũng phải chăm sóc tâm hồn của ta cả, chứ không phải khi ta đến chùa nghe pháp, mới chăm sóc, còn khi đi làm việc, đi học, đi dạy là bỏ rơi tâm hồn của ta.

Chúng ta phải chăm sóc tâm hồn của chúng ta khi ăn, khi uống, khi nằm, khi ngồi, khi đứng, khi nói năng... ta phải biết chăm sóc tâm hồn của ta trong tất cả mọi động tác và ta phải làm cho tâm hồn của ta thật sự có mặt ở trong mọi động tác của ta.

Khi rửa chén thì tâm hồn ta cũng phải có mặt trong lúc ta rửa chén, tâm hồn ta phải có mặt trong động tác rửa chén của ta. Tâm hồn ta có mặt trong động tác rửa chén của ta, để giúp ta thấy rõ những gì ta đang làm một cách trong sáng và có ý nghĩa.

Ta phải rửa chén bằng bản nguyện, chứ không phải bằng bồn phạt hay nghiệp lực. Do đó, trong lúc rửa chén ta có tự do, ta có chủ quyền và có hạnh phúc. Ta rửa chén trong bản nguyện là ta đang đi trên con đường của tình yêu rộng lớn và ta đang nuôi dưỡng tình yêu ấy một cách thực tế trong đời sống mỗi ngày của chúng ta.

Trong mỗi chúng ta, ai đã không một lần rửa chén, ai đã không một lần nấu cơm, ai đã không một lần quét

nhà, ai đã không một lần đi xe, ai đã không một lần bước đi, ai đã không một lần ngồi xuống, ai đã không một lần đứng lên, ai đã không một lần ăn cơm, ai đã không một lần uống nước và ai đã không một lần mặc áo... đã ăn cơm, đã mặc áo, đã đứng dậy, đã ngồi xuống... trong tất cả các động tác đó, ta phải để tâm hồn của ta vào ở trong các hoạt động đó một cách cẩn trọng.

Tâm hồn có bản nguyện, ấy là tâm hồn có niềm tin. Tin vào hiện tại ta đang có tâm tỉnh giác và ta nỗ lực với đời sống tỉnh giác ấy, thì tương lai ta sẽ có đời sống tỉnh giác hoàn toàn.

Ta chăm sóc tâm ta trong hạt giống tỉnh giác, hạt giống thương yêu và những hạt giống ấy sẽ lớn mạnh trong tâm hồn ta và sẽ cho ta hạnh phúc bất cứ ở đâu và lúc nào khi nhân duyên đã hội đủ.

Hạnh phúc đến với ta từ bản nguyện hay sinh ra cho ta từ bản nguyện không phải là hạnh phúc hư ảo. Hạnh phúc không đến với ta từ sự hứa hẹn hảo huyền mà đến với ta từ sự thực hành theo bản nguyện và biến bản nguyện trở thành những hành động thực tế trong đời sống là hạnh phúc có thực.

Hạnh phúc do sự thực hành bản nguyện đem lại là hạnh phúc có thực. Vì sao? Vì chất liệu khổ đau sanh ra từ tham sân si là có thực trong đời sống của chúng ta, thì chất liệu hạnh phúc sinh ra từ bản nguyện tu hành cũng có thực ở trong đời sống của chúng ta.

Đời là biển khổ, vì trong tâm ta có quá nhiều hạt giống sầu muộn, khổ đau, bất tín và thất vọng. Nhưng, đời cũng là biển an lạc, vì trong tâm ta có quá nhiều hạt giống của tin yêu, hòa thuận, thanh tịnh, vị tha, bao dung và hỷ xả.

Vậy, ta chăm sóc tâm ta là ta chăm sóc các hạt giống vị tha, tin yêu, bao dung, hỷ xả ở nơi tâm ta và ta biết chăm sóc các hạt giống ấy ở nơi tâm ta, thì đương nhiên ở đâu, ta cũng có hạnh phúc và ở lứa tuổi nào ta cũng có hạnh phúc.

Khi ta biết chăm sóc những hạt giống hạnh phúc nơi tâm ta như vậy và ta biết đem hạt giống hạnh phúc ấy, chia sẻ cho những người thân yêu của chúng ta và cho tất cả mọi người, để tất cả cũng đều có tâm hồn hạnh phúc như ta. Ấy là người biết chăm sóc hạnh phúc.

Nuôi lớn tình yêu

Bậc làm cha mẹ biết chăm sóc hạnh phúc cho con cái, không phải chỉ biết chăm sóc về cơm ăn, áo mặc, nhà ở và những tiện nghi vật chất, định hướng học hành, nghề nghiệp mà còn phải biết chăm sóc tâm hồn cao đẹp

cho con cái nữa.

Nghĩa là cha mẹ phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cao đẹp của mình, để làm nhân duyên tốt đẹp cho con cái của mình sinh ra, khi hai người mới biết yêu nhau và có quyết định đi tới với nhau để thiết lập đời sống hạnh phúc lứa đôi. Khi có thai ta phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cao đẹp của ta, để làm nhân duyên cao đẹp cho thân thể và tâm hồn cho con cái của ta duyên vào nhân duyên cao đẹp đó mà sinh khởi.

Một bà mẹ mang thai là bà mẹ đó phải luôn luôn vui vẻ, tươi cười, hỷ xả, luôn luôn nghĩ đến những điều tốt đẹp, sống với tâm hồn và bàn tay mở rộng. Người chồng thông minh là khi người vợ mình mang thai, không khi nào tỏ vẻ nhăn nhó với vợ, không bao giờ nói những lời thô lỗ và có những cử chỉ bạo động với vợ và không lạm dụng thân thể của vợ trong lúc vợ đang mang thai. Người chồng thô lỗ và lạm dụng thân thể của vợ trong lúc mang thai, khiến ảnh hưởng xấu đến tánh tình và tướng mạo của con cái mình trong tương lai.

Điều này những ai có vợ, có chồng cần phải thực tập, để mình có khả năng tạo ra những tác phẩm tuyệt vời do tình yêu đem lại. Những người chưa có vợ, có chồng cũng cần phải thực tập, vì tương lai mình cũng sẽ có gia đình và mình cũng sẽ tạo ra những hoa trái của tình yêu. Những người đã có gia đình, có con cháu đã thành thân rồi, cũng phải thực tập, để giáo dục lại cho con cháu của mình.

Hạnh phúc lớn nhất của những người làm cha mẹ là sinh ra những con đẹp đẽ, hiếu thảo và thông minh. Muốn vậy, không gì khác hơn là ta phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cao đẹp của chính ta, để ta có thể làm nhân duyên tốt cho con cái của ta sinh ra và lớn lên cùng với những tâm hồn cao đẹp.

Cho nên, trong đời sống gia đình, vợ phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cao đẹp cho chồng; chồng phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cao đẹp cho vợ; cha mẹ phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cao đẹp cho con cái; con cái phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cao đẹp cho cha mẹ; anh chị em phải biết chăm sóc thân thể và tâm hồn cho nhau.

Muốn chăm sóc thân thể cho nhau, không có phương pháp nào hữu hiệu bằng phương pháp “Niệm thân”. Niệm thân là luôn có ý thức tỉnh giác về thân, qua đi đứng nằm ngồi và ăn uống, nói cười và làm việc. Đối với ăn uống ta không lạm dụng thực phẩm theo nhu cầu của lòng tham, ta chỉ biết sử dụng với lượng thực phẩm vừa đủ để cho cơ thể ta tiêu thụ trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ, nếu sử dụng thực phẩm quá lượng nhất là những loại thực phẩm béo bổ, đưa tới dư thừa sẽ sinh ra bệnh hoạn cho cơ thể. Khi làm việc, ta không lạm dụng thân thể theo tâm ý đam mê công việc mà ta phải biết làm việc vừa phải, để cho mọi sự điều tiết trong cơ thể được cân bằng, nhất là làm cân bằng và bảo hòa tính âm dương hay tính động

và tĩnh trong cơ thể của ta. Ấy là người sống biết chăm sóc cơ thể cho chính mình và biết giúp người khác chăm sóc thân thể.

Phương pháp chăm sóc tâm hồn cao đẹp cho nhau, thì không có phương pháp nào hữu hiệu bằng phương pháp thực tập “Niệm tâm” mỗi ngày. Mỗi ngày ta phải có những giây phút thực tập ngồi yên và lắng nghe tâm mình nói chuyện với mình. Tâm ta nói với ta điều gì, dù hay hay dở, ta chỉ ngồi yên để ghi nhận mà không phán xét, không đi theo, không phản ứng. Ảnh tượng của muôn sự, muôn vật nơi tâm ta hiện lên để nói với ta điều gì, ta hay nhìn vào chúng để lắng nghe và mỉm cười, ôm chúng lại bằng tất cả lòng thương yêu thuần khiết và hỷ xả của ta, khiến cho chúng dừng lại, lắng yên, tự chuyển hóa, không bị loang lổ và vận hành ở trên tâm thức ta. Nếu ta nuôi dưỡng tâm ta bằng chất liệu Từ bi, ta sẽ có một tâm hồn rộng lớn và an lạc, và tâm có khả năng chế tác ra những chất liệu hạnh phúc cho ta và ta có khả năng chia sẻ hạnh phúc đến nhiều người chung quanh ta.

Chúng ta muốn chăm sóc tâm hồn cho nhau mà chúng ta không thực tập “Niệm tâm” để có chánh tâm, thì chúng ta sẽ không có chánh ngữ, chúng ta sẽ không có chánh kiến. Không có chánh kiến, chúng ta không bao giờ thấy rõ sự thật của cuộc sống và không có chánh ngữ chúng ta sẽ không bao giờ nói những lời dễ thương, hòa ái và đúng sự thực cho nhau nghe.

Bởi vậy, chúng ta phải thực tập cho được nguyên tắc chăm sóc tâm hồn cho nhau mỗi ngày. Bạn bè cũng phải chăm sóc tâm hồn cho nhau, mình nói một câu mà có thể đem đến hạnh phúc cho gia đình của bạn và cũng có khi mình nói một câu mà làm cho tâm hồn của bạn úa tàn theo năm tháng.

Một người đang nỗ lực tu học mà mình nói một câu bài xích, đả kích... tự nhiên làm cho tinh thần tu học của bạn mình đi xuống và người bạn của mình đang giải đãi biếng nhác trên con đường tu học, mà mình chỉ nói một câu sách tấn, khiến bạn mình có thể vươn lên từ những yếu kém ở chính họ.

Chúng ta phải biết chăm sóc tâm hồn của bạn bè, chồng con, anh em,... Ta biết tâm của bạn ta yếu kém ở mặt nào, ta liền chăm sóc ở mặt ấy cho bạn ta; ta biết tâm của bạn ta đang thăng tiến về mặt nào, thì ta nỗ lực giúp cho bạn ta điều kiện, để tâm của bạn ta được thăng tiến lên cao từ mặt ấy. Nếu ta biết tâm của bạn ta bị kẹt ở mặt nào, thì ta tìm cách tháo gỡ để cho tâm của bạn vượt ra khỏi tình trạng vướng mắc đó. Đó là mình biết chăm sóc tâm hồn cho nhau.

Bậc làm cha làm mẹ, nên để thời giờ ra mà chăm sóc tâm hồn cho con cái, nhất là con cái vào độ tuổi mới lớn. Tôi đã nhiều lần tiếp xúc với giới trẻ và tôi biết rằng, giới trẻ ngày nay có nhiều người rất dễ thương, nhưng cũng có lắm người bị hư hỏng. Họ dễ thương là vì họ được cha mẹ

dành thời gian để chăm sóc. Họ bị hư hỏng là một trong những lý do cha mẹ không có thì giờ để chăm sóc con cái. Có nhiều người trẻ đã tâm sự với tôi: *“Có đôi lúc con muốn đến ôm ba con vào lòng mà không được, bởi vì ba con sống như một cái máy, đi làm việc về là vào phòng ngồi vào máy vi tính, ngồi máy vi tính xong rồi lại chuẩn bị đi làm, nên con không có cơ hội mà tâm sự với ba, để qua ba mà hiểu được tâm trạng của những người con trai”*.

Và nhiều người con trai cũng tâm sự với tôi rằng: *“Mẹ con quá bận rộn cả việc nhà, việc làm ăn và việc xã hội, đến nỗi con muốn tâm sự với mẹ, nhưng mẹ không có thì giờ, nên có khi con tự quyết định lấy công việc của con. Không những vậy mà mỗi khi ba mẹ con ngồi lại với nhau, thì cãi vã nhau, lời qua tiếng lại với nhau, làm cho anh em con ở trong gia đình rất chán nản, đi học không muốn về nhà mà thích đến ngồi ở nơi những quán cà phê thôi!”*.

Con trai rất cần đến sự chia sẻ kinh nghiệm của mẹ, bởi vì trong tâm hồn của mẹ, đã từng có tâm hồn của người con gái 15, 16, 17, 18... 25 tuổi. Bởi vậy, mẹ phải nói tâm trạng của những người con gái trong những lứa tuổi đó cho con trai mình nghe, mẹ phải tâm sự những kinh nghiệm về thời con gái của mình cho con trai mình nghe. Bởi vì mẹ nói rõ tâm hồn của mẹ cho con trai của mẹ nghe, chắc ăn hơn bất cứ người con gái nào đó nói với con trai mình, và cha nói tâm hồn thời thanh niên của mình, cho con gái mình nghe, chắc ăn hơn bất cứ người thanh niên nào đó nói với con gái mình.

Nhiều đời sống gia đình bị đổ vỡ, vì cha mẹ bận rộn nhiều công việc, sống có nhiều khoảng cách đối với con cái, nên vô tình đẩy con trai, con gái của mình ra ngoài xã hội, và đã bị rơi vào những cạm bẫy không lành mạnh của xã hội.

Cho nên bậc làm cha mẹ phải biết chăm sóc tâm hồn cho con trai, con gái của mình và bạn bè cũng phải biết chăm sóc tâm hồn cho nhau. Bạn trai phải biết chăm sóc tâm hồn cho bạn trai rồi, còn phải biết chăm sóc tâm hồn cho bạn gái nữa, bạn gái phải biết chăm sóc cho tâm hồn bạn gái rồi, còn phải biết chăm sóc tâm hồn cho bạn trai nữa.

Chúng ta biết chăm sóc tâm hồn cho nhau như vậy, tức là chúng ta đã biết nuôi dưỡng chất liệu tình yêu rộng lớn của chúng ta và hoa trái tình yêu của cuộc sống sẽ cho ta hương vị tươi thơm và ngọt.

Phép lạ tình yêu

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta đánh mất tình cảm của nhau, bởi vì chúng ta không biết chăm sóc quyền lợi cho nhau và tình cảm chúng ta mất mát, vì chúng ta không biết hy sinh quyền lợi cho nhau.

Trong đời sống lứa đôi, trong đời sống bạn bè, trong đời sống anh em, chúng ta có thương nhau, khi chúng ta biết hy sinh quyền lợi cho nhau, còn nếu mỗi người tranh thủ để đạt tới quyền lợi về mình, thì cuộc sống cũng sẽ trở thành ra hai chiến tuyến. Chúng sẽ tạo ra thế đối đầu và không bao giờ có sự cảm thông và hạnh phúc. Hạnh phúc có nghĩa là biết chăm sóc quyền lợi cho nhau. Chăm sóc quyền lợi cho nhau là phải biết hy sinh cho nhau quyền lợi.

Nếu ta có hai cái khăn, một cái màu hồng và một cái màu vàng, thấy bạn mình thích cái khăn màu hồng và mình cũng thích cái khăn màu hồng, thì ta nên lấy cái khăn màu vàng và chuyển cái khăn màu hồng cho bạn mình. Như vậy là tình yêu và tình thương của mình sẽ được bảo toàn từ nơi ấy. Trái lại, bạn mình thích cái khăn màu hồng, mình cũng thích khăn màu hồng mà mình đến trước lại giành khăn màu hồng là tình cảm bạn bè của mình chầm dứt ngang đó, nếu không chầm dứt thì cũng sẽ sút mẻ và giảm dần. Bảo toàn tình cảm của ta đối với mọi người và bảo toàn tình cảm của mọi người đối với ta chỉ đơn giản thế thôi. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta thường nói thương nhau, nhưng quả thực quyền lợi, chúng ta không thể nhường nhịn cho nhau, thì làm thế nào để gọi là thương nhau được!

Như vậy, muốn đi trọn vẹn trên con đường của tình thương, đi trọn vẹn trên con đường của tình yêu, chúng

ta phải biết chăm sóc quyền lợi cho nhau và chúng ta phải biết hy sinh quyền lợi cho nhau.

Ví dụ, có hai phần quà, có một phần quà già hơn một tí và một phần quà non hơn một tí, nếu ta là người nhận trước, ta nên nhận phần non về mình, chứ đừng bao giờ nhận phần quà già, phần quà già nhường cho bạn đến sau. Đến trước, mình nên nhận phần quà xấu và nhường cho bạn đến sau nhận phần quà tốt.

Ta làm được như vậy, thực tập được như vậy, thì ta sẽ duy trì được tình thương đối với bạn, tình yêu đối với bạn và đó là phép lạ của sự duy trì tình thương và tình yêu trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Phép lạ tình yêu không có ai có thể ban tặng cho ta cả, chỉ có hy sinh quyền lợi của ta cho mọi người, thì tình yêu của mọi người sẽ có mặt trong ta và tình yêu của ta sẽ sinh ra trong mọi người. Hy sinh quyền lợi cho mọi người, ta sẽ sống ngập tràn hạnh phúc ở trong tình yêu ấy.

Nhân cách và đạo đức

Tình thương yêu gắn liền với nhân cách là tình thương yêu cao đẹp. Ta thương yêu ai, ta phải biết đem nhân cách

của ta để thương yêu. Ta muốn bảo vệ ai ta phải biết đem nhân cách của ta để bảo vệ.

Thiếu nhân cách ta không bao giờ có một tình yêu đẹp để vươn lên và không bao giờ có một tình thương đẹp để sống hạnh phúc.

Ta thương nhau mà không có nhân cách sẽ đưa nhau xuống hầm hố của thất vọng và khổ đau, và thương nhau là ta phải biết chăm sóc nhân cách và đời sống đạo đức cho nhau.

Tôi có một cặp học trò, họ thương nhau và họ quyết định đi tới đời sống lứa đôi với nhau. Sau khi quyết định đi tới đời sống lứa đôi với nhau, thì họ nói với nhau thế này: *“Chúng mình thương nhau thế này, thì Phật luôn luôn ở trên đầu của hai chúng ta và vì Phật luôn luôn ở trên đầu của chúng ta, cho nên mỗi khi anh vào lạy Phật, tụng kinh, thì anh phải cầu nguyện cho gia đình của em; và mỗi khi em lạy Phật, tụng kinh là em cầu nguyện cho gia đình của anh, tức là anh em mình mỗi khi làm công việc gì thì cầu nguyện chéo, anh lạy Phật, tụng kinh cầu*

nguyện cho gia đình em và em lạy Phật, tụng kinh là cầu nguyện cho gia đình anh. Hạnh phúc của chúng ta là hạnh phúc do sự giao thoa đem lại”.

Như vậy, hai vị ấy rất thông minh, họ biết chăm sóc đạo đức và đời sống tâm linh cho nhau, chăm sóc sự hiểu kính cho nhau.

Cho nên, trong đời sống hàng ngày, mình thương yêu nhau, thì mình phải biết chăm sóc nhân cách và đạo đức cho nhau. Chăm sóc nhân cách và đạo đức cho nhau là khuyên nhau đừng tạo ác nghiệp, nghĩa là dù một việc rất nhỏ đưa tới lợi mình mà hại người, thì nhất quyết không làm; dù chỉ là một lời nói đùa, cũng không hở miệng. Một lời nói đùa có thể tạo ra những oán đối giữa mình với mọi người, nên không nói đùa mà chỉ nói và làm những gì chân thật, đúng thời, đúng xứ.

Thương yêu ai, ta phải biết chăm sóc niềm tin và nhân cách đạo đức của ta cho người ta thương và người thương của ta.

Nuôi dưỡng và bảo vệ tình yêu

Ta thương yêu ai mà không có sự hiểu biết về người

ấy, thì sự thương yêu của ta cực kỳ nguy hiểm. Thương yêu mà không có sự hiểu biết có thể đưa ta tới mù quáng. Nên, ta thương yêu nhau, ta phải có sự hiểu biết về nhau. Hiểu biết gì? Hiểu biết về nhân duyên của nhau. Nếu không biết nhân duyên của nhau, ta sẽ không có khả năng tạo ra cho nhau hạnh phúc. Nếu thương yêu nhau mà ta không hiểu rõ tính cách của nhau, thì ta sẽ không có khả năng tạo ra hạnh phúc cho nhau. Nếu thương yêu nhau mà ta không hiểu rõ sự liên hệ của nhau đối với gia đình huyết thống và tâm linh, thì ta sẽ không có khả năng tạo ra hạnh phúc cho nhau. Nếu thương yêu nhau mà ta không hiểu rõ sở trường, sở đoản của nhau, thì ta sẽ không có khả năng tạo ra hạnh phúc cho nhau. Nếu thương yêu nhau mà ta không hiểu rõ sự liên hệ giữa bạn bè và xã hội của nhau, thì ta không có khả năng tạo ra hạnh phúc cho nhau.

Sự hiểu biết là thức ăn rất cần thiết và cao quý để cho ta nuôi dưỡng tình yêu. Nếu thiếu sự hiểu biết, tình yêu trong ta sẽ rơi xuống tình dục. Sự hiểu biết có giá trị bảo toàn cho tình yêu phát triển bền vững giữa ta với mọi người hơn bất cứ sự bảo toàn nào khác. Mọi kế ước hay pháp luật không đủ khả năng để bảo chứng cho tình yêu giữa hai người, mà chỉ có khả năng hiểu biết chân thật giữa hai người mới có đủ khả năng bảo chứng cho hạnh phúc và tình yêu của họ.

Muốn có sự hiểu biết ta phải biết học hỏi và lắng

nghe, để tiêu đi những hạt giống kiêu ngạo nơi tâm ta. Ta phải biết học hỏi từ nhiều phía và nhiều phương diện khác nhau. Khi đối diện với một sự kiện, ta có thể nhìn sự kiện ấy, bằng con mắt thường tình, nhưng ta cũng có thể nhìn sự kiện ấy bằng nhiều con mắt qua nhiều góc độ

khác nhau.

Khi một sự kiện xảy ra, ta nhìn nó với con mắt của nhà làm văn hóa, thì nó sẽ cho ta một cách hiểu khác với con mắt và điểm đứng của người làm chính trị. Cũng một sự kiện ấy, ta đứng ở góc độ của một nhà khoa học để nhìn, nó sẽ cho ta một cách hiểu khác với cách hiểu của một nhà thơ hay một nhà văn hay một nhà tôn giáo. Nghĩa là ta muốn có sự hiểu biết phong phú về một sự kiện, thì ta phải biết đứng từ nhiều góc độ để nhìn nhận về một sự kiện, và chính những cách nhìn nhận ấy, giúp cho ta có những cái biết để giải quyết một vấn đề một cách hợp lý, đầy linh hoạt và sống động.

Như vậy, ta đến với nhau, ta chăm sóc sự hiểu biết cho nhau, ta giúp nhau nhìn một sự kiện dưới nhiều góc độ khác nhau để cho sự hiểu biết của ta không bị đóng khung và chết cứng.

Khi ta có sự hiểu biết một vấn đề dưới nhiều góc độ khác nhau, ta mới có khả năng giúp và bảo vệ người ta thương yêu một cách có hiệu quả và toàn diện.

Chuyển hóa nghiệp lực

Năm 2012, tôi đi hành hương ở Ấn Độ đến Bồ đề Đạo tràng để dự đại lễ trùng tuyên đại tạng kinh Pàli của Phật giáo quốc tế, do Phật giáo Myanmar đăng cai tổ chức, tôi dặn những thành viên trong đoàn: “*Đến đây tham dự lễ, ta không nên đi theo thói quen mà hãy đi bằng tuệ giác*”.

Đi trong thói quen, ta sẽ làm trở ngại cho nhiều người, nhưng đi bằng tuệ giác, thì ta luôn luôn biết ta là ai và biết rõ những gì đang diễn ra chung quanh chúng ta là gì. Chung quanh chúng ta đang cần ta điều gì và ta phải làm gì để thích ứng với những gì chung quanh ta. Đi bằng tuệ giác giúp ta thích ứng và hòa điệu một cách linh hoạt với mọi hoàn cảnh.

Khi ta thực tập đi bằng tuệ giác mà không đi bằng thói quen, khiến nghiệp lực của ta bắt đầu chuyển hóa thành nguyện lực. Nguyện lực bắt đầu có mặt trong từng bước chân đi của ta, bắt đầu có mặt trong từng động tác của ta, khiến cho đời sống của ta, cũng bắt đầu chuyển hóa từ thấp lên cao, từ nô lệ đến tự do.

Nô lệ thói quen, nô lệ nghiệp lực là những nô lệ đáng kinh hãi nhất. Vì sao? Vì nô lệ mà không biết mình nô lệ, đó mới thật sự là sự nô lệ. Nô lệ về chính trị, về ý thức hệ, về tập tục văn hóa, về niềm tin tôn giáo, chúng đều có gốc rễ từ sự nô lệ thói quen và sinh khởi từ thói quen. Muốn loại bỏ một thói quen không có phương pháp nào có hiệu quả hơn bằng sự thực tập tinh giác để có tuệ giác.

Chỉ có tuệ giác, mới có khả năng xóa đi những nô lệ thói quen cho ta và đưa ta đi đến với sự tự do hoàn toàn trong đời sống.

Ta phải biết chuyển hóa con đường nghiệp lực để đi trên con đường nguyện lực. Con đường nghiệp lực là con đường không có chủ quyền. Không có chủ quyền, thì không có tự do. Không có tự do, thì không có hạnh phúc. Bị ràng buộc bởi nghiệp lực, ta không ưa làm cũng phải làm, ta không ưa đi cũng phải đi, ta không ưa cười cũng phải cười, ta không ưa khóc cũng phải khóc. Cho nên, có những tiếng cười rất đau khổ, “*khóc hổ người, cười ra nước mắt*”, vì sao? Vì đó là tiếng cười của nghiệp lực. Nên, Nguyễn Du nói: “*Đã mang lấy nghiệp vào thân, cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa...*”.

Chúng ta cần phải thực tập chánh niệm để có tỉnh giác. *Chúng ta phải thực tập chánh niệm tỉnh giác vào trong đời sống hàng ngày của chúng ta, để chúng ta chuyển hóa nghiệp lực của chúng ta thành nguyện lực.*

Nguyện lực là gì? Là năng lực tự nguyện. Năng lực ấy do thấy và hiểu được sự thật mà phát sinh, mà nguyện làm, chứ không phải bị làm; do thấy và hiểu được sự thật mà nguyện sống theo, chứ không phải bị buộc theo. Cho nên, làm bất cứ cái gì theo bản nguyện là ta có hạnh phúc ngay ở trong cái ấy.

Ta rửa chén theo bản nguyện mà không rửa chén theo nghiệp lực thì rửa chén là một hành vi của hạnh phúc; ta

rửa chén theo nghiệp lực mà không rửa chén theo nguyện lực là ta rửa chén ở trong một hành vi của đau khổ. Ta ăn theo bản nguyện mà không ăn theo nghiệp lực, thì hành động ăn của ta là một hành động của hạnh phúc; ta ăn theo nghiệp lực mà không ăn theo nguyện lực, thì hành động ăn của ta là một hành động của đau khổ...

Nên, mục đích của sự tu tập là chúng ta chuyển hóa nghiệp lực thành nguyện lực. Mỗi khi chúng ta chuyển hóa nghiệp lực thành nguyện lực rồi, thì không có hành động nào của ta là không đem lại hạnh phúc cho ta và cho tất cả mọi người.

Cho nên, ta rửa chén mà ta có hạnh phúc rất lớn, ta nấu cơm mà ta có hạnh phúc rất lớn, ta quét nhà mà ta có hạnh phúc rất lớn. Nghĩa là không có cái gì ta đang làm mà không đem lại hạnh phúc cho ta, khi tâm ta và đời sống của ta được nuôi dưỡng bằng chất liệu của nguyện lực.

Khô đau là một điều có thực trong đời sống hằng ngày của chúng ta; thì hạnh phúc cũng là một điều có thực trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Đau khổ sinh khởi từ nghiệp lực và nô lệ nghiệp lực của chúng ta, thì hạnh phúc của chúng ta, lại cũng có ngay ở nơi nguyện lực của chúng ta, nó sinh ra và lớn lên từ nơi nguyện lực ấy. Nên, hạnh phúc là một cái gì đó rất thực mà ta có thể tiếp xúc được trong từng động tác của ta, bằng niệm lực của nguyện lực.

Như vậy, hạnh phúc phải được ta nuôi dưỡng bằng nguyện lực để chúng thực sự có mặt ở nơi thân tâm này của chúng ta, và để ngày mai ta hiện hữu ở bất cứ nơi nào, thì ta cũng hiện hữu bằng hạnh phúc do nguyện lực

đem lại. Và khi ta đã nuôi dưỡng hạnh phúc của ta bằng nguyện lực, thì không có lý do gì, ngày hôm nay ta có hạnh phúc mà ngày mai ta không có hạnh phúc; không có lý do gì mà ở nơi này ta có hạnh phúc mà ở nơi kia ta không có hạnh phúc; không có lý do gì mà đời này ta có hạnh phúc mà ở đời sau ta không có hạnh phúc. Cho nên, muốn biết đời sau ta có hạnh phúc hay không, thì ta hãy nhìn sâu vào sự tu tập của chúng ta ngay từ ngày hôm nay để thấy và biết.

Ta muốn biết trong tương lai, ta đi tới một không gian nào đó có hạnh phúc hay không, thì ta phải xem sự hạnh phúc của ta đang có mặt ở trong giờ này và ở trong cái không gian này.

Cho nên, hạnh phúc của ta trong tương lai đang có mặt ở ngay đây, và hạnh phúc của ta nơi những thế giới khác cũng đang có mặt ở nơi thế giới này. Nên, ta không cần phải dong ruổi tìm cầu hạnh phúc và trốn chạy khổ đau, mà chỉ cần thay đổi nghiệp lực thành nguyện lực, thì tức khắc khổ đau tan biến và hạnh phúc cùng ta có mặt.

Vẻ đẹp cuộc sống

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

Vạn vật minh bạch đến nỗi ai có mắt thì có thể thấy mà không lầm lẫn. Không có một nền văn minh nào do thể giới tư duy hữu ngã của con người tạo nên, mà có thể minh bạch hơn muôn vật đang hiện hữu trong ta và quanh ta với tự tánh y tha khởi. Tự tánh y tha khởi là tính hỗ dụng tự nhiên của muôn vật. Chính tính ấy là vẻ đẹp của mọi sự hiện hữu. Tại sao? Vì nó làm cho muôn vật cùng nhau hiện hữu và vươn lên.

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

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

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

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

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

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

Dù con người có tư duy đến mấy mà tư duy theo lối hữu ngã hay phó mặc, thì những sự tư duy ấy, đều dẫn con người đi đến một nền văn minh bất minh, một nền văn minh khoa học tai hại. Tai hại cho con người và cho cả môi sinh. Tai hại cho con người hiện tại và cho cả con người tương lai. Văn minh không minh bạch chỉ là nền văn minh trá hình của ngã tính và ngôi thứ. Vì vậy, chúng không đủ khả năng để giúp cho con người sống minh bạch và tạo nên vẻ đẹp trong đời sống con người.

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

Bất cứ ai tự nhận mình có ngã tính, người đó có vô minh. Người nào tự nhận mình có ngã tính, người ấy có sự bất minh ngay nơi hành động và lời nói của chính họ và người nào tự nhận có ngã tính thì người ấy từ sự hỗ dụng, họ biến thành lạm dụng; từ nơi công lý họ biến

thành phi lý; từ nơi dân chủ họ biến thành độc tài; từ nơi tự do họ biến thành nhà tù; từ nơi mênh mông họ tự biến thành chú ếch ngồi đáy giếng; từ nơi chánh pháp họ biến thành tà pháp và từ cuộc sống minh bạch, họ trở thành cuộc sống mù quáng, phi minh bạch.

Những tư duy ngã tính đầy xã hội con người rơi vào thế giới hoang tưởng, tâm thần, bóng đêm và hố thẳm, khiến mọi sự văn minh chỉ là những trá hình của những sự ngu dốt. Và tư duy phó mặc, biến xã hội con người

thành tội lỗi, nghèo đói và đi ăn xin thần linh tập thể.

Ở trong đời, kẻ nào có nhiều tham vọng cho bản ngã của mình, cho bản ngã của phe nhóm mình, những kẻ ấy sẽ bị tụt hậu về đạo đức, nghèo nàn về nhân cách và trí tuệ, nhưng lại giàu có về sự xảo quyệt, điêu ngoa, ngu muội và bạo động. Phát triển bản ngã cá nhân hay bản ngã tập thể và muôn những kẻ khác, những tập thể khác phải lệ thuộc và tôn sùng mình là những loại phát triển hoang tưởng và bệnh hoạn tâm thần.

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

Đạo đức và văn hóa tự thân

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

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

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

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

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

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

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

Tự thân của người lãnh đạo quốc gia không nghiêm,

đó là đầu mối để dẫn sinh cảnh nước loạn, nhà tan và nhân dân khốn khổ.

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

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

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

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

Tàm và *quý* là một trong những hạt giống tốt vốn có nơi tự tâm ta. “*Tàm* là tự hổ thẹn với mình, *quý* là tự biết hổ thẹn với người; *tàm* là hổ thẹn với người trên, *quý* là hổ thẹn với người dưới; *tàm* là tự mình hối lỗi, *quý* là khuyến khích người khác hối lỗi; *tàm* là tự mình làm các điều thiện, *quý* là tán đồng người khác làm các điều thiện; *tàm* là tự xấu hổ bên trong, *quý* là thể hiện sự hổ thẹn bên ngoài với người”.

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

Hai chất liệu *tàm* và *quý*, nếu ta biết nuôi dưỡng, chăm sóc và phát triển lớn mạnh trong đời sống của ta,

nó sẽ tạo nên chất liệu văn hóa tự thân, để đóng góp vào văn hóa gia đình và xã hội.

Trong tâm ta nhờ có chất liệu *tâm* là biết tự hổ thẹn, nên tự thân, ta không sống dối, không nói dối và không làm dối. Không sống dối, không nói dối và không làm dối là nền tảng tạo nên đạo đức, để ta có thể đóng góp vào nền tảng đạo đức gia đình và xã hội.

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

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

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

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

Gia đình hỗn loạn, vì các thành viên trong gia đình đã đánh mất hai chất liệu *tâm* và *quý* ngay trong lòng

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

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

gia đình yên ổn.

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

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

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

Vòng trời buộc

Sống với tâm nghi ngờ, ta sẽ không có bất cứ sự thân thiện nào và ta không có ai trong đời để thương và quý. Có lần tôi gặp một anh chàng đại gia người Đan Mạch, anh ta đã ngoài bốn mươi tuổi, nhưng chưa lập gia đình. Tôi hỏi tại sao bạn lớn tuổi như vậy mà chưa lập gia đình? Anh ta trả lời là vì sợ bị chia gia tài. Nghĩa là anh ta nghi ngờ mọi người yêu anh không phải vì tình cảm mà vì tiền tài.

Người giàu có, thấy ai tới với mình, liền nghi là họ tới để xin kiếm gia tài hay chiếm đoạt gia tài của mình, nên sinh tâm sợ hãi. Do nghi ngờ mà sinh ra sợ hãi. Do sợ hãi mà bất an. Do bất an, nên không có hạnh phúc. Không có hạnh phúc là do từ tâm nghi ngờ mà ra.

Người có quyền lực càng cao, tâm nghi ngờ của họ càng bén nhạy và tế nhị. Vì vậy, người có quyền lực càng cao, thì chỗ ở của họ lúc nào cũng kín cổng cao tường, đồ ăn thức uống của họ đều được thuộc hạ của họ kiểm tra chu đáo cẩn mật trước khi dùng. Phương tiện đi lại của họ đều được thuộc hạ rà soát kỹ càng, trước khi họ xuất hành.

Trong những chuyến đi hành hương nước ngoài, tôi thấy bộ phận an ninh của các phi trường rà soát hành khách rất kỹ lưỡng, không những họ rà soát bằng tay mà còn cả máy móc tinh vi. Tại sao họ rà soát kỹ lưỡng như vậy, vì họ nghi ngờ mọi hành khách đều có thể trở thành không tặc và bà con của những tay trùm khủng bố hay

buôn lậu.

Vì vậy, nghi ngờ có mặt ở đâu, thì ở đó có sự đề phòng, cuộc sống trở nên rắc rối và bất an. Nên, nghi là bất thiện và làm cho người khác nghi ngờ lại càng bất thiện hơn. Tôi rất thương những người làm an ninh, vì tôi biết những hạt giống nghi ngờ mỗi ngày của xã hội đều bị gieo vào trong tâm thức của họ, và những hạt giống ấy đã biến đời sống của họ trở thành không thân thiện với tất cả mọi người. Những hạt giống ấy đã trở nên rào cản, khiến họ trở thành những người không thân thiện với vợ hoặc chồng, con cái hay bạn bè của họ. Nên, những

người làm an ninh là những người luôn luôn sống với tâm không có gì an ninh cả!

Nếu con người biết sống với tâm chân thật, thì tâm nghi ngờ sẽ không xảy ra. Nếu con người biết sống với tâm chân thật, thì sự đi lại của con người không phiền hà đến nhiều người và không tốn kém quá nhiều chi phí kinh tế và sức lực cho sự nghi ngờ ấy.

Nền văn minh khoa học hiện đại, đã đưa mọi người trên trái đất có thể ngồi chung trong một căn nhà truyền hình, nhưng vẫn chưa truyền được tâm chân thật cho nhau, vẫn chưa xóa được những hạt giống nghi ngờ giữa con người với con người, giữa những an ninh của quốc gia này với quốc gia khác, khiến cho thế giới con người tuy ngồi với nhau trong một ngôi nhà truyền hình mà vẫn xa nhau vạn dặm!

Bất hạnh của thế giới con người ngày nay không phải thiếu cơm ăn, áo mặc, nhà ở, tiện nghi đi lại mà vì thiếu sự tin tưởng đối với nhau trong cuộc sống. Sống thiếu tin tưởng nhau, con người tự giăng lưới gài bẫy nhau và tự đưa nhau vào vòng trời buộc!

Chuyện của nghèo giàu

Tham là bản chất xấu của con người, không tham là bản chất tốt của con người. Nhưng ở trong đời có những người nghèo mà không tham là chuyện có thật, chứ không phải là chuyện cổ tích hay chuyện luân lý.

Trong chuyến hành hương Tây Tạng, chúng tôi đến thăm tu viện Pakhor (Bạch Cư Tự) ở thị trấn Ghashe (Giang tử), ngày 01- 9-2013, người dân ở Thị trấn này nghèo, nhưng rất hiền lành, tâm sùng kính Tam bảo của họ rất lớn, họ xin tôi chúc phúc cho họ, bằng cách xoa lên đỉnh đầu và choàng lên cho họ một chiếc khăn trắng nơi cổ mà họ đã cầm sẵn trên tay. Thấy họ nghèo và hiền lành, phật tử trong đoàn rất thương, tự nguyện góp tiền tặng họ, họ từ chối không nhận. Người hướng dẫn viên phải phiên dịch bằng tiếng Tây Tạng nài nỉ họ nhận để kết duyên với đoàn, họ hoan hỷ nhận, nhưng họ nói, họ không đem tịnh tài ấy về nhà mà họ sẽ đem số tịnh tài ấy, cúng dường Tam bảo để hồi hướng phước đức cho tất cả.

Nghe họ trình bày như vậy, tôi rất vui và biết rằng, những người dân Tây Tạng này tuy họ nghèo vật chất, nhưng họ rất giàu có về đời sống tinh thần. Chính sự giàu có tinh thần này, mới giúp cho họ một đời sống ổn định, khiến cho những nghèo khó vật chất đối với họ chỉ là những nghèo khó tạm thời và họ có thể vượt qua nó một cách dễ dàng.

Cũng ở thị trấn này, một chị người Tây Tạng bỗng một em bé khoảng hai tháng tuổi, do chị lượm được

từ bệnh viện đến tôi và xin tôi xoa đầu cho chú bé với ước nguyện chú bé tương lai trở thành một Lạt-ma. Mọi người trong đoàn thấy vậy rất thương và quý, tự nguyện góp tiền tặng chị để nuôi chú bé, nhưng chị cương quyết từ chối, vì chị đã có đủ điều kiện để lo cho chú bé lớn lên

ăn học thành người và sẽ trở thành một Lạt-ma.

Lạt-ma là Hán dịch từ chữ Blama của Tạng ngữ. “Bla” có nghĩa là “thượng”. Chữ “ma” có nghĩa là “nhân”. Blama có nghĩa là “Thượng nhân”. Thượng nhân là từ ngữ tôn xưng đệ tử cao đức của Phật. Vị ấy “bên trong có đời sống của trí đức, bên ngoài có khả năng biểu hiện hạnh nguyện thù thắng”. Nên, từ Blama của Tây Tạng, tương đương với từ Guru của Phạn ngữ. Guru là bậc đạo sư, bậc Thầy mô phạm mẫu mực.

Như vậy, ta thấy đức tin của người Tây Tạng đối với đạo pháp rất sâu xa. Người Tây Tạng có thể nghèo cơm áo, nhưng nhất định họ không nghèo đức tin Tam bảo. Vì vậy, tuy họ nghèo mà giàu. Họ nghèo bên ngoài mà họ giàu bên trong. Nhưng có những nước khác, người dân giàu bên ngoài mà nghèo ở bên trong.

Nghèo bên ngoài mà giàu bên trong, cái giàu ấy rất đáng học và rất đáng quý. Cái giàu bên ngoài mà nghèo bên trong, cái giàu ấy chỉ là sự trá hình của thất vọng và khổ đau mà thôi. Nhưng giàu cả bên ngoài và lẫn cả bên trong, ấy là chuyện hiếm có trên đời!

Phật

Có những vị hỏi tôi, tình trạng Phật giáo bị phân hóa hiện nay, theo Thầy có phương pháp nào để đưa tới hòa hợp?

Tôi cười và nói: “Chỉ có Phật”. Và tôi hỏi quý vị có tin Phật không? Tất cả chúng ta, nếu hết lòng tin Phật, thì việc đưa tới sự hòa hợp trong Phật giáo không khó và không

cần phải đặt ra. Nhưng, khó là vì chúng ta tin Phật nửa vơi. Và khó hơn nữa là ta mượn Phật để làm công việc của ta, chứ không phải ta đem tâm ta mà làm việc Phật.

Nếu ta biết đem tâm ta mà làm việc Phật, và ta biết trong Phật có Tổ và trong Phật có ta, thì Phật giáo không đến nỗi bị phân thân xẻ thịt từng mảnh. Và nếu ta biết đem tâm làm việc Phật và biết việc của Phật là muôn đời đã hoàn tất, thì việc Phật chẳng có gì nữa để làm, và nếu có làm thì cũng chỉ để mà làm thôi, chẳng có gì để thủ hay xả.

Câu chuyện người mù sờ voi, đức Phật đã dạy và đã được ghi lại ở trong kinh Bách Dụ luôn luôn là bài học rất mới cho chúng ta, giúp chúng ta tránh khỏi những sai lầm, Tổ của mình là nhất và pháp môn của mình đang thực hành là số một. Tổ của mình càng nhất, pháp môn của mình là số một, thì thân thể của Phật đã và đang bị những tay đồ tể ấy cắt xẻ từng mảnh một cách mãnh liệt, chứ không phải ai khác!

Thật thảm thương, cho những người mù sờ voi trong

thời đại mới!

Tăng và giảm

Có những vị hỏi tôi, làm thế nào để đưa đến sự đoàn kết mọi thành phần trong xã hội? Tôi cười và nói “Ai là người chia rẽ?”.

Nếu mọi thành phần xã hội biết tăng lòng bao dung, giảm lòng ganh tỵ; tăng tâm hỷ xả, giảm lòng cố chấp; tăng lòng cầu tiến, giảm lòng bảo thủ; tăng cái lợi ích chung, giảm cái lợi ích riêng; tăng lòng tự giác, giảm lòng ỷ lại; tăng lòng chân thật, giảm sự điêu ngoa, thì xã hội tự nó hòa hợp yên bình, chứ hòa hợp yên bình ở đâu nữa mà nhọc công tìm kiếm!

Ta giúp nhau và cùng nhau thực hành pháp tăng và giảm như vậy, thì gia không cần tề mà tự yên, nước không cần trị mà vẫn thịnh trị và xã hội không cần bình mà thiên hạ tự bình.

Há không nghe người xưa dạy: “Hãy bình tâm địa, thì thế giới đại địa đều bình”, đó sao!

Sống đẹp

Trong đời sống ta bị thất vọng và khổ đau, vì ta chỉ biết chấp nhận cái này mà không biết chấp nhận cái kia.

Ta chỉ có khả năng đối diện với niềm vui mà không có khả năng đối diện với nỗi buồn; ta chỉ có khả năng đối diện với sự hy vọng, nhưng ta không có khả năng đối diện với sự thất vọng; ta chỉ có khả năng đối diện với sự thành công mà ta không có khả năng đối diện với sự thất bại; ta có khả năng đối diện với sự sống mà không có khả năng đối diện với sự chết, thì ta chưa có khả năng tham dự vào bất cứ một cuộc chơi nào có ý nghĩa và có giá trị giữa cuộc đời.

Tại sao? Vì cuộc đời không phải chỉ có vui mà còn có cả buồn; không phải chỉ có hy vọng mà còn có cả thất vọng; không phải chỉ có thành công mà còn có cả thất bại; không phải chỉ có được mà còn có cả mất; không phải chỉ có hạnh phúc mà còn có cả đau khổ và không phải chỉ có sống mà còn có cả chết nữa.

Người có khả năng sống và sống có bản lĩnh là người có khả năng đối diện và chấp nhận cả hai mặt ấy là có thật trong cuộc sống con người để hành hoạt.

Người có khả năng sống, họ chấp nhận hai khía cạnh ấy là sự thật trong đời sống con người để hành hoạt, nên khi đối diện với niềm vui, họ không bị đánh mất họ trong niềm vui ấy; khi đối diện với nỗi buồn, họ không bị đánh mất họ trong những nỗi buồn ấy; khi đối diện với hy vọng, họ không bị đánh mất họ trong những

hy vọng ấy; khi đối diện với nỗi thất vọng, họ không bị đánh mất họ trong những nỗi thất vọng ấy; khi đối diện với những thành công, họ không bị đánh mất họ trong những thành công ấy; khi đối diện với những thất bại, họ không bị đánh mất họ trong những sự thất bại ấy; khi đối diện với sự sống, họ không bị đánh mất họ trong sự

sống và khi đối diện với sự chết, họ không bị đánh mất họ ở trong sự chết.

Mọi hành hoạt của họ là mọi hành hoạt có chủ quyền. Chủ quyền lớn nhất của họ là họ có chủ quyền sống và có chủ quyền từ chối sự sống; họ có chủ quyền chết và có chủ quyền từ chối sự chết. Vì sao? Vì họ có khả năng chấp nhận sống để chết và họ có khả năng chấp nhận chết để sống. Nên họ sống rất đẹp để chết đẹp và họ chết rất đẹp là để tiếp tục sống đẹp. Sống và chết của họ đều đẹp. Vì sao? Vì sống và chết đều làm theo ý muốn của họ, chứ không phải họ làm theo ý muốn của sống và chết.

Cuộc sống chỉ có giá trị và ý nghĩa cho những ai có khả năng chấp nhận sống và chết là hai khía cạnh của một thực tại sống động trong đời sống con người và mọi hành hoạt của họ đều có chủ quyền trong thực tại đầy linh hoạt và sống động ấy.

Ta sống đẹp, vì ta mong muốn có một cái chết đẹp và vì muốn có một cái chết đẹp, nên ta đã sống rất đẹp giữa cuộc đời.

Cái của con người

Nhìn những hạt sương phơi trên đầu ngọn cỏ, ta thấy

sinh mạng của chúng rất mong manh, nhưng quả thật tự thân của những hạt sương ấy, chúng chẳng thấy gì là mong manh cả. Chúng chẳng thấy gì là mong manh cả, vì tự nó hiện hữu như chính nó đã từng hiện hữu.

Cũng vậy, khi nào con người thấy mình hiện hữu như chính mình đã từng hiện hữu, thì mọi sự lo lắng, sợ hãi và tính toán nơi tâm thức con người tự lắng yên, tâm trí con người không bị đóng khung ở trong một phạm vi của những nhận thức chật hẹp.

Nhận thức chật hẹp, thường sinh ra sự lo lắng và sợ hãi và cũng kể từ đó đẩy kiếp người đến chỗ thăng trầm vô định.

Ngày xưa có người hỏi đức Phật: “Làm sao để giữ được một giọt nước?”. Đức Phật dạy: “Hãy để cho nó đi về với đại dương”.

Ngày nay có người hỏi: “Làm sao để giữ được một tổ chức?”. Một Thiền sư trả lời: “Hãy để cho nó nằm trong lòng người”.

Thật vậy, cái gì nằm trong lòng người, thì cái ấy tồn tại mãi với con người và bất cứ cái gì áp đặt cho con người, thì cái ấy trước sau gì cũng bị con người từ chối!

Quý thời gian

Ta sinh ra trên đời chỉ có trăm năm, trong đó có năm

mười năm thuộc về ban ngày và năm mươi năm thuộc về ban đêm. Năm mươi năm thuộc về ban ngày là để hành hoạt và năm mươi năm thuộc về ban đêm là để nghỉ ngơi.

Trong năm mươi năm thuộc về ban ngày, ta tiêu thụ thời gian cho sự học hành, ăn uống, làm việc, thù tạc qua

lại với mọi người, nghỉ ngơi và nói chuyện phiếm cũng mất đi hết mười lăm năm.

Quý thời gian của ta còn lại ba mươi lăm năm, trong ba mươi lăm năm ấy, ta sống hờn giận, trách móc, vui buồn vô cớ, bệnh hoạn đau ốm, làm việc vu vơ, nhớ quá khứ, buồn tương lai, tranh đấu hơn thua, hết hai mươi lăm năm.

Mười năm còn lại đi đứng không vững vàng, nói năng lảm cẩm, nhớ trước quên sau... mặc cảm những bất lực của đời người.

Vậy, ta làm được thân người là rất khó, khó hơn cả trăm ngàn lần rửa một mắt ở lòng đại dương, trăm năm nổi lên một lần chui đầu vào lỗ hồng của khúc gỗ trôi bèo bồng giữa đại dương.

Nên, khi nào ta ý thức được “thân người khó được”, thì khi ấy ý nghĩa của sự sống mới nở ra trong đời sống của chúng ta và ta sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc của sự sống.

Quý thời gian là quý quý hiếm nhất của đời người. Nên, ta phải tiêu thụ quý này cho mục tiêu tốt đẹp của đời sống.

Đừng chạy đi đâu

Vị đắng của đời không đáng ngại, chỉ ngại chất cay đắng bốc lên từ nơi tâm ta, vì sao? Vì vị đắng của đời, ta có thể tránh, nhưng vị đắng bốc lên từ nơi tâm ta, ta tránh ở nơi nào?

Tâm ta nếu nhỏ, thì một hạt vi trần cũng không thể lọt vào, và nếu lớn, thì cả thiên hà vũ trụ cũng hàm chứa vào trong.

Tâm là vậy, nên ta sống với tâm nào, thì đời sống của ta trở thành tâm ấy. Ta sống với tâm thấp kém, thì tâm ấy tạo ra sự ganh tỵ, cơ hiểm khi thấy người hơn ta và mặc cảm ta thua người. Ta sống với tâm cao thượng, độ lượng và bao dung, thì tình yêu rộng mở trong ta, thấy ai hơn mình thì tùy hỷ, thấy ai thua mình, thì tìm đủ mọi cách để nâng đỡ không để cho họ bị thiệt thòi trong cuộc sống.

Sống với tâm thấp kém, thì khổ đau không mời mà nó tự đến, nó đến từ nơi tâm thấp kém của ta. Sống với tâm rộng mở, bao dung, thì an lạc không mời mà tự đến, nó đến từ nơi tâm rộng mở, bao dung của ta.

Thế mới biết, đắng cay hay ngọt bùi, khổ đau hay hạnh phúc không bốc lên từ cuộc đời mà bốc lên từ nơi tâm của ta. Tâm ta thế nào, nó sẽ tạo ra cuộc sống của ta đúng như thế ấy.

Nên, ta đừng chạy đi đâu, đừng tránh né ở đâu mà hãy mạnh dạng sống ở đâu ta cũng sống với tâm cao thượng, thì ở đâu ta cũng có một cuộc sống cao thượng và có cái cao thượng để sống.

Mất bình thường

Trong đời sống, ta thành đạt về cơm ăn, áo mặc, nhà ở và những tiện nghi vật chất, đó là sự thành đạt tầm thường.

Trong đời sống, ta thành đạt về học hành và quyền năng xã hội, đó là những thành đạt của những người tâm mất bình thường. Mất bình thường, vì hoa đốm tưởng là lửa và đem lửa hoa đốm để nấu cơm?!

Nhưng, những bậc Thượng nhân thành đạt những điều không phải như ta thành đạt, họ không thành đạt về cơm ăn áo mặc, nhà ở, những tiện nghi vật chất và những học hành hay quyền năng xã hội mà bình tâm là sự thành

đạt cao cả của họ. Cao cả, vì họ thành đạt mà không thấy có cái gì để thành đạt cả.

Họ bình tâm, vì tâm họ không bị khuấy động bởi các thứ phiền não. Họ bình tâm trước những thịnh suy, khen chê, khổ đau, an lạc, thăng trầm, được mất, vinh nhục, có không của cuộc đời. Vì họ biết: “Tâm bình, thì hết thấy thế giới đại địa đều bình”. Nên, họ giữ tâm bình và thường sống với tâm ấy, mà không dong ruổi khắp đông, tây, nam, bắc để vọng tìm, ngay cả tìm tâm hay tìm Phật.

Ngồi trên biển tìm nước, ngồi trên non tìm núi, bỏ tâm vào núi tìm Phật, xuống biển tìm sự rộng lớn bao la, há không phải là những hạng tầm thường và mất bình thường đó sao?!

Lắng tâm

Thiền là gì? Lắng tâm. Tâm không yên, vì phiền não không lắng. Tâm không yên mà xây thiền viện thì thiền viện là chỗ chết đuối của mọi người và nơi diệt mất giống Phật.

Nói vậy, lỗi gì ha, ha, ha?!

Ngôn âm kỳ diệu

Lời nói vĩ đại nhất của con người là Chánh ngữ. Chánh ngữ không phải là lời nói chỉ thích ứng với mọi

thời đại, thích ứng với mọi không gian mà còn thích ứng với mọi đối tượng và có khả năng làm thay đổi tâm thức mê lầm của các đối tượng thành tâm thức giác ngộ; có khả năng làm thay đổi không gian chật hẹp thành không gian rộng lớn, vô biên; và có khả năng làm cho mọi thời gian đều là những giây phút diệu nghĩa, tuyệt vời.

Chánh ngữ phát ra từ tâm nguyên đại định, nên nó lúc nào và ở đâu cũng làm cho người nghe rơi rụng hết thấy tà kiến, hết thấy tà tư duy, hết thấy tà nghiệp, hết thấy tà mạng, hết thấy tà tinh tấn, hết thấy tà niệm và tà định.

Nếu không thấy được tự thân của thực tại đúng như chính nó, thì cho dù ta có nỗ lực hết mình để tuyên dương Chánh ngữ, thì vẫn không bao giờ có Chánh ngữ để tuyên dương!

Chánh ngữ cũng là như ngữ, ấy là ngôn ngữ lưu xuất từ tự thân thực tại. Thực tại thì lúc nào và ở đâu cũng linh hoạt và trọn vẹn. Sự trọn vẹn vượt ra ngoài mọi quy ước của nhận thức và sự linh hoạt vượt ra ngoài mọi góc cạnh của ngôn ngữ ước lệ thông tục.

Vì vậy, Chánh ngữ là âm ngữ vĩ đại nhất của con người, mà mọi con người cần phải vươn tới không phải

bằng tri thức tỷ giáo, mà bằng tất cả niềm tin nhiệt thành vô điều kiện để nhập vào thế giới ngôn âm kỳ diệu.

Rong chơi cùng vạn hữu

Đây là củ sắn, ta thấy như vậy chưa đủ và chưa biết gì về củ sắn. Thấy củ sắn là phải thấy rõ nhân duyên tạo thành củ sắn mới gọi là thấy củ sắn. Thấy nhân duyên tạo thành củ sắn cũng chưa đủ để gọi là thấy củ sắn mà phải thấy tác dụng của củ sắn. Thấy tác dụng của củ sắn cũng chưa đủ để gọi là thấy củ sắn mà phải thấy sự diệt tận và

biến thể của củ sắn mới gọi là thấy củ sắn.

Đây là củ sắn hay củ mì, ấy là cái thấy quy ước. Cái thấy ấy đúng với quy ước mà không phải đúng với tự thân của nó. Cái thấy đúng quy ước là cái thấy của sáng đúng chiều sai, ở không gian này nó đúng ở không gian khác nó sai, đối với người này nó đúng, đối với loài khác nó sai.

Khi nào ta thấy củ sắn không phải chỉ là củ sắn, thì khi ấy ta thấy sự có mặt của củ sắn là một phép lạ hay là một sự mâu nhiệm và tác dụng của nó là sâu thẳm, vi diệu vô cùng.

Vì ta thấy củ sắn không phải là củ sắn, nên ta phát hiện ra trong củ sắn có bột lọc và nó có thể trở bánh canh hay bánh bột lọc; vì ta thấy củ sắn không phải là sắn, nên ta thấy trong củ sắn có chất nhựa và nó có thể trở thành đồ nhựa; vì ta thấy củ sắn không phải là sắn, nên ta thấy củ sắn có thể trở thành col và có thể trở thành xăng sinh học không có chất chì...

Nếu ta thấy củ sắn không phải là củ sắn, thì ta thấy ngay thực tại sống động, không phải thường, không phải đoạn, không phải nó, không phải khác nó, không phải là có, không phải là không, không phải không phải có,

không phải không phải không... thì ta tha hồ rong chơi cùng vạn hữu.

Hãy coi chừng

Thường thường ta chỉ thấy nước nằm trong ao hồ, trong sông ngòi, trong biển cả, chứ ít ai thấy được nước nằm ở trên hư không hay ở trong lửa.

Nếu ta không thấy mây là hơi của nước và là một dạng khác của nước, thì cái thấy của ta chưa đủ để giúp ta sống giữa cuộc đời mà thông dong với trăng ngàn gió nội.

Nếu ta chỉ thấy nước nằm trong ao hồ, trong sông ngòi, trong biển cả mà không thấy nước nằm ở trong lửa và nước từ nơi lửa mà bốc hơi, thành khói, sương và mây, thì ta chưa đủ khả năng thông tay vào chợ đời để đùa chơi với đôi bờ thuận nghịch.

Có một lần, vị Thầy muốn dạy cho những học trò

cái thấy màu nhiệm, liền rủ đám học trò đi núi chơi, núi không có nước, chỉ có củi, vị Thầy đưa gạo cho người học trò nấu cơm, nhưng không có nồi niêu, không có nước. Người học trò tự nghĩ làm sao nấu gạo thành cơm được, nếu không có nước và nồi niêu?!

Một người học trò khác nói không có nồi niêu, không có nước vẫn nấu được chứ! Cậu học trò thứ hai này, cởi áo lót của mình ra, bỏ gạo vào trong áo lót, rồi buộc chặt lại và đào lỗ chôn xuống đất, lấp đất lại thật kỹ, rồi cậu ta đào đất chung quanh áo lót buộc gạo ấy và đốt lửa. Một thời gian sau, nước trong đất rỉ ra từ sức nóng của lửa, thấm ướt vào gạo và sau đó gạo chín trở thành cơm.

Cũng vậy, ở đời ta suy nghĩ theo thói quen, ta làm việc theo quán tính, là tức khắc ta tự đóng khung cuộc đời của ta và ta bị ở tù ở trong những thói quen ấy. Ta chỉ thoát khỏi ngục tù của tri thức, của thói quen hay của tập tục, chỉ khi nào ta có tuệ giác. Không có tuệ giác, ta sẽ bị tri thức của ta giam tù. Nên, đức Phật dạy: “Thế trí biện thông là một tai nạn”.

Nhưng than ôi, bỏ một thói quen của nhận thức, bỏ một tập tục, khó gấp cả trăm ngàn lần so với một lực sĩ đặt núi Tu di trên đầu ngón tay mà dạo khắp thiên hạ!

Vậy, ta hãy coi chừng cái thấy, cái biết, cái gọi là tri thức tạo thành những nhận thức của ta!

Người biết phòng hộ

Tâm ta lăng xăng như chú vượn, ý ta mạnh động như chú ngựa. Chính tâm ý ấy đã tạo nên cho ta một cuộc sống đầy ghèn thác, hổ hằm.

Sống êm đềm thì ai cũng thích, sống đời ghèn thác, hổ hằm, thì chẳng có mấy ai ưa. Nhưng làm thế nào để ta có một cuộc sống êm đềm, ít ghèn thác, hổ hằm?

Muốn có cuộc sống ấy, ta phải biết phòng hộ tâm ý. Mỗi ngày ta phải có những giờ nhất định để thực tập ngồi yên. Ngồi thật ngay thẳng, buông thư hoàn toàn các tế bào mặt, đặt hơi thở trước mặt, đưa ý theo dõi hơi thở vào và ra. Thở vào, ta biết ta đang thở vào, thở ra ta biết ta đang thở ra. Thở vào dài hay ngắn ta biết ta đang thở vào dài hay ngắn. Thở ra dài hay ngắn, ta biết ta đang thở ra dài hay ngắn. Ta chỉ cần tập trung ý theo dõi hơi thở vào ra, dài ngắn như vậy, một thời gian, thì tâm ta sẽ được yên lắng.

Ta thực tập như vậy, gọi là phòng hộ ý, khiến tâm yên lắng. Tâm ta vốn yên lắng và trong sáng, nhưng do ý tác động, khiến các chủng tử luôn luôn khởi hiện vận hành nơi tâm, làm cho những làn sóng ở nơi tâm bị khuấy động và ô nhiễm.

Nên, ta phải biết phòng hộ ý bằng niệm thân, qua theo dõi hơi thở để tâm được yên lắng. Mỗi khi ý đã được phòng hộ bởi niệm thân qua hơi thở, hay niệm giác chi thì tâm ở vào trạng thái an tịnh. Tâm ở vào trạng thái

này, gọi là an tịnh tâm hành.

Niệm giác chi là tỉnh giác ngay ở nơi niệm, nghĩa là tỉnh giác ngay ở niệm chưa khởi, đang khởi và sau khi đã khởi.

Niệm chưa khởi, thì nỗ lực an tịnh ý, khiến cho niệm chưa khởi, thì vĩnh viễn không khởi, niệm đang khởi, thì nỗ lực làm cho nó ngưng lặng và niệm đã khởi, thì nỗ lực làm cho nó đình chỉ qua sự an tịnh của thân và ngữ.

Nhờ có sự phòng hộ đối với ý, nên đưa tới sự an tịnh của thân và ngữ, và nhờ có sự an tịnh của thân và ngữ, khiến đưa đến sự an tịnh của ý.

Phòng hộ lời nói ô nhiễm, khiến cho khi nói, lời nói của ta có khả năng đưa tới sự hòa hợp và thanh tịnh. Phòng hộ những hành động ô nhiễm của thân, khiến cho khi ta hành động, thì hành động của ta có khả năng đưa đến sự hòa hợp và thanh tịnh.

Thân, ngữ và ý thanh tịnh, đó là con đường mà các bậc đại nhân đã đi qua, đang đi qua và sẽ đi qua. Các Thánh quả giải thoát cũng từ nơi ba nghiệp đạo thân ngữ ý thanh tịnh này mà sinh khởi.

Với sự phòng hộ như vậy, ta có khả năng khép lại

cánh cửa của sanh tử khổ đau và mở ra con đường đi đến Niết bàn an lạc.

Không ai có thể thay thế

Đời sống tâm linh, mỗi người phải tự lo liệu lấy, chứ không một ai có thể lo thế cho ai. Những người thân chỉ có thể hỗ trợ mà không thể thay thế.

Vì sao? Vì không ai có thể ăn thế cho ai để sống và không ai có thể thay thế cho ai để chết. Nghiệp sống của ai thì người ấy sống, nghiệp sống của loài nào, thì loài ấy sống; nghiệp chết của ai thì người ấy chết và nghiệp chết của loài nào thì loài ấy chết. Vì vậy, ở trong đời không ai có thể thay thế cho ai để sống hay chết.

Sống chết là do duyên nghiệp của mỗi người tự tạo ra và mỗi người phải tự nhận lấy quả báo sống chết của mình, chứ không ai có thể nhận lấy quả báo sống chết thế cho ai.

Người ta có thể chia vui, nhưng người ta không thể sống vui, khi họ đang nhận lấy nghiệp quả đau buồn; người ta có thể chia buồn, nhưng người ta không thể sống buồn, khi họ đang nhận lấy nghiệp quả sống vui.

Nên, trong kinh đức Phật dạy: “Pháp của Ngài là pháp đến để thấy”.

Như vậy, ai đến với pháp và thực hành pháp thì người ấy thấy được pháp, ai không đến với pháp và không thực

hành pháp thì người ấy không thấy được pháp.

Nghĩa là ai đến với Đạo đế, thực hành Đạo đế, thì người ấy thấy được Đạo đế và qua Đạo đế, người ấy thấy Khổ đế; qua Đạo đế, người ấy thấy Tập đế và qua

Đạo đế, người ấy thấy Diệt đế. Và ai không đến với Đạo đế, thì người ấy không thấy Đạo đế, do không thấy Đạo đế, nên người ấy không có pháp để thực hành; do người ấy không có pháp hành, nên họ không thấy Khổ đế để thoát ly; do không thấy Đạo đế để tu tập, nên họ không thấy Tập đế để đoạn tận; do không thấy Đạo đế để tu tập, nên họ không thấy Diệt đế để chứng đạt. Do không thấy Tập đế để đoạn trừ và không thấy Diệt đế để chứng đạt, nên người ấy bị trôi nổi từ bến bờ khổ đau này, đến bến bờ khổ đau khác; người ấy bị sống trôi nổi và biến hoại trong khổ đau và mãi luân lưu trong sinh tử luân hồi không biết đâu là gần mé.

Nên, Đạo là đến để thấy, chứ không một ai có thể đến để thay thế cho ai. Vậy, mời bạn hãy lạy Phật đi, không một ai có thể lạy Phật thế cho bạn! Xin bạn hãy niệm Phật đi, không ai có thể niệm Phật thay thế cho bạn; Xin bạn hãy ngồi thiền đi, không một ai có thể ngồi thiền thay thế cho bạn! Xin bạn hãy sống chân thật đi, không ai có thể sống chân thật thế cho bạn!

Vì sao? Vì mọi gốc rễ cuộc đời của bạn, đều nằm ở nơi tâm của bạn mà không phải nằm ở nơi tâm người khác; nằm ở nơi nhân quả của bạn mà không nằm ở nơi

nhân quả của ai khác, nên người khác không thể thay thế nhân quả cho bạn sống hay chết, khổ đau hay an lạc.

Sống nhẹ nhàng chết yên vui

Trong tâm ta còn có bất cứ sự ham muốn nào, thì ta vẫn còn bị sự ham muốn đó trói buộc và càng được, ta lại càng thấy thiếu. Vì có cảm giác thiếu, nên ta lại càng ham muốn và càng ham muốn ta lại càng thấy thiếu. Muốn chấm dứt cảm giác thiếu không có phép lạ nào hơn là biết dừng lại sự ham muốn ở trong tâm ta.

Người nghèo nhất trên đời không phải là người không có nhà ở, không có cơm ăn, không có áo mặc, không có quyền lực xã hội, mà người lòng đầy tham dục. Tâm của người chứa đầy tham dục, chẳng khác nào người bị mũi tên tẩm thuốc độc găm vào trái tim của họ. Nếu không nhanh chóng rút nhỏ tên độc ấy ra, chắc chắn người ấy sống trong rên xiết và chết trong uất hận, khổ đau.

Người thông minh trên đời, thấy nguy hiểm của tâm ý chứa đầy tham dục, nên họ tránh né tham dục như tránh dẫm lên đầu của những con rắn độc. Rắn độc tuy độc, nhưng chỉ hại thân con người một đời, tham dục nơi tâm con người hại con người từ đời này qua kiếp khác. Vậy, ai là bậc có trí trong đời, há không cẩn thận và tỉnh giác đối với chúng sao!

Vướng vào tham dục thì phước đức không còn, tai họa tự đến, mọi sự nghiệp từ vật chất đến tinh thần đều phải tiêu hao, tán thất, oán thù kết lại, thân thể hao mòn. Vướng vào tham dục, ví như người đi trên biển thuyền bè bị vỡ, người ấy bị sóng biển nhấn chìm, trầm luân biển khổ.

Nên, ở trong đời, những người thông minh, luôn quán sát tâm mình, có tham dục hay không có tham dục,

có thì buông bỏ, không có thì tỉnh giác thường xuyên, khiến tham dục vĩnh viễn không sinh, nhờ vậy vị ấy sống nhẹ nhàng và chết yên vui.

Người bất tử

Trong đời sống con người, có rất nhiều sự quý giá, như vàng bạc, ngọc ngà châu báu, nhưng thời gian là một trong những tài sản vô giá quý báu nhất của con người, mà mọi thứ châu báu ở trên thế gian không thể nào so sánh.

Mất tiền bạc, châu báu ngọc ngà, ta có thể tìm kiếm và phục hồi, nhưng mất thời gian, thì không một ai ở trên đời này có thể phục hồi lại được.

Biết vậy, nên ta phải tiêu thụ thời gian cho những mục tiêu của cuộc sống có ý nghĩa nhất.

Ta chỉ sử dụng thời gian để nuôi dưỡng tuệ giác và phát huy tuệ lực mà không nuôi dưỡng bất cứ một thứ gì khác, vì sao? Vì chỉ có tuệ giác mới làm cho thời gian thật sự sống động và có ý nghĩa.

Ta chỉ sử dụng thời gian để nhìn sâu và lắng nghe những gì có khả năng loại trừ vô minh và tà kiến nơi tâm ta, để cho đức tâm ở nơi tâm ta sáng lên, vì sao? Vì chỉ có khi nào tâm ta sáng lên trong ánh sáng tuệ giác, thì bóng tối vô minh trong đời sống của ta tự nó bị xóa tan và bấy giờ thời gian không còn là thời gian nữa mà nó trở thành

sự sống sáng trong vô tận.

Ta chỉ sử dụng thời gian để thực tập đời sống thanh tịnh tâm ý và sống với sự an lạc do sự thực tập đời sống thanh tịnh tâm ý ấy đem lại, vì sao? Vì sự an lạc do sự thực tập tâm ý thanh tịnh đem lại là sự an lạc có thật.

Hạnh phúc và sự an lạc của con người chỉ có thật, khi nào con người biết sử dụng thời gian để nuôi lớn tuệ giác, xóa trừ vô minh tà kiến, khiến đức tâm thanh tịnh trong sáng nơi tâm phát sinh.

Chính đức tâm trong sáng và thanh tịnh ấy, tạo nên hạnh phúc và sự an lạc chân thật cho con người chúng ta, chứ không phải một ai ở trên trời cao hay bất cứ một vị thần thánh nào ở trên trái đất này có thể hiển tặng và ban phát!

Những bậc có trí trong đời, họ ý thức được ý nghĩa và giá trị vô cực của thời gian, nên họ đã tiêu thụ thời gian vào mục tiêu tối hậu của đời sống. Vì vậy, họ không cần phải truy tìm quá khứ để sống, họ cũng không cần phải dự tưởng tương lai để sống và họ cũng không cần phải an trú hiện tại để sống.

Nhờ vậy, đối với mọi thời gian họ trở thành thông dong và bất tử. Họ thông dong và bất tử với thời gian, vì

họ biết sống và tiêu thụ thời gian, chứ không để cho thời tiêu thụ và bức tử họ.

Suy thoái của con người và xã hội

Trong đời sống con người và xã hội điều đáng sợ nhất là sự suy thoái về tâm hồn.

Suy thoái tâm hồn là suy thoái về tình yêu và trí tuệ. Trong con người tình yêu bị suy thoái, thì tình yêu biến thành tình dục và sự hiểu biết hay trí tuệ của con người bị suy thoái, thì sự hiểu biết của con người trở thành tà kiến, vô minh làm cản trở và phá hoại mọi nhân phẩm, cũng như phá hoại mọi ý nghĩa của cuộc sống con người.

Con người và xã hội bị suy thoái đạo đức là do sự suy thoái tâm hồn của cá nhân và cộng đồng.

Sự suy thoái tâm hồn của người lớn có ảnh hưởng rất lớn đến sự suy thoái tâm hồn của người nhỏ và sự suy thoái tâm hồn của cộng đồng người lớn, chúng lại có ảnh hưởng rất lớn đến sự suy thoái đạo đức của cộng đồng người nhỏ.

Đức Phật dạy: “Người lớn thật sự là lớn, khi họ lớn lên từ giới đức, định đức và tuệ đức, chứ không phải lớn lên theo tuổi tác của thân xác”.

Nếu giới đức bị suy thoái, thì mọi sự phát triển kinh

tế chỉ là sự trá hình của sự suy thoái và tiền bạc không còn có tác dụng giúp con người sống hạnh phúc mà góp phần tích cực vào sự hủy hoại đời sống hạnh phúc của con người và xã hội.

Nếu giới đức bị suy thoái, thì mọi sự phát triển về giáo quyền hay thế quyền, cũng chỉ là sự trá hình của tâm thức điên đảo và thủ đoạn, chúng góp phần tích cực làm băng hoại đạo đức cá nhân và an toàn xã hội.

Nếu giới đức bị suy thoái, thì mọi sự phát triển quan hệ với thế giới bên ngoài, chỉ tạo nên sự khủng hoảng

của thế giới bên trong...

Nếu giới đức bị suy thoái, càng nói về đạo đức, ta càng bị đạo đức ruồng bỏ. Nếu giới đức bị suy thoái, ta càng nói về thiên định, thì hết thấy thiên định do ta nói, chỉ là những loại bụi bặm của vô minh và phiền não.

Nếu giới đức bị suy thoái, càng nói về trí tuệ, ta lại bị rơi vào tà kiến và vô minh, vọng thức và điên đảo tạo ra những phân cắt xã hội.

Ở trong đời không một ai, không một thế lực nào, phá hoại đời sống của con người bằng chính lòng tham nơi chính họ. Lòng tham của con người đã tàn phá hạnh phúc và nhân cách của chính họ chứ không phải ai khác. Môi trường sống của con người càng ngày càng trở nên ô nhiễm và độc hại, thì cũng chính do lòng tham và sự vô minh nơi con người tạo ra, chứ không phải ai khác.

Giới đức bị khuyết tật, lòng tham con người càng phát triển, tuổi thọ của con người càng lúc càng tụt giảm, bệnh tật và tai nạn trong đời sống con người càng lúc càng tăng lên.

Ta không thực tập giới đức, để đạo đức trong đời sống con người và xã hội tăng lên, thì đời sống của con người và xã hội đang đứng trên bờ vực thẳm.

Nên, suy thoái tâm hồn, nó kéo theo muôn ngàn sự suy thoái khác của đời sống con người và xã hội. Suy thoái tâm hồn, ấy là sự suy thoái đáng sợ hãi nhất.

Đổi mới

Làm bất cứ công việc gì, ta không làm theo thói quen mà làm bằng ý thức tỉnh giác. Làm bằng ý thức tỉnh giác, sẽ giúp ta chuyển hóa những thói quen không lành mạnh của ta.

Nếu ta làm một công việc tốt theo thói quen, ta sẽ mất cảm giác đối với chúng và chúng sẽ không đi sâu vào trong tâm ta và chúng không cho ta niềm vui lớn. Nếu ta làm một việc tốt theo ý thức tỉnh giác, không những ta có khả năng chuyển hóa những hạt giống xấu ở trong tâm thức ta, mà còn nuôi dưỡng những hạt giống tốt trong tâm thức ta một cách linh hoạt, sống động.

Những thói quen xấu trong tâm ta chỉ thay đổi, khi nào ta hành động với ý thức tỉnh giác. Ý thức tỉnh giác là ý thức biết rõ những gì đang xảy ra nơi mọi động tác của thân thể, nơi thân thể; nơi mọi cảm thọ của các cảm thọ; nơi mọi vận hành của các tâm hành và nơi nội pháp và ngoại pháp của các pháp thuộc về nội pháp và ngoại pháp.

Ý thức tỉnh giác là thấy rõ những gì đang diễn ra

trong mọi hành động của thân thể, trong mọi cảm giác của xúc giác, trong mọi ý niệm của tri giác, trong mọi tác ý của tâm hành và trong các vận hành của các pháp hành, đều có đủ cả nhân duyên và quả, tất cả chúng đều hiện hữu trong nhau, nhưng không phải là nó và cũng không phải khác nó.

Thực tập ý thức tỉnh giác như vậy, khiến những hạt giống chấp ngã nơi tâm ta, tự chuyển hóa và rơi rụng. Bây giờ đức sáng nơi tâm ta tự sáng lên, khiến cho cái hiểu, cái nhìn, cái nghe, cái cảm nhận trong đời sống của ta tự đổi mới. Đời sống của ta chỉ đổi mới, khi nào những thói quen trong tâm ta đã được đổi mới vậy. Ta chỉ có bình an đích thực, khi nào những hạt giống xấu trong tâm ta đã đổi mới và không còn hiện khởi.

Không kẹt số

Không kẹt vào một, ta sẽ hiểu được hai và ba cho đến vô số. Nếu kẹt vào một, ta sẽ không hiểu được hai, chứ nói gì đến ba, bốn và vô số.

Chiếc xe chạy thoải mái là vì xe không bị kẹt số. Cũng vậy, người nào không kẹt số, người ấy sống thong dong giữa mọi số phận của con người.

Thích sống hay chết

Nếu ta sống hữu ích, thì ta chết cũng hữu ích và nếu ta sống vô ích, thì ta chết cũng vô ích.

Sống và chết là hai mặt của mọi sự hiện hữu trên đời. Chết chỉ đưa tới hữu ích, khi ta sống hữu ích. Chết đưa tới vô ích, vì ngay khi sống, ta đã sống vô ích.

Sống vô ích, vì ta chỉ biết sống mà không biết sống để

làm gì. Chết vô ích, vì ta chỉ biết chết mà không biết tại sao phải chết và chết có ý nghĩa gì?

Trong sự sống của muôn vật, không phải chỉ có nắng mới đem lại lợi ích mà mưa cũng đem lại lợi ích; không phải chỉ có mưa mới đem lại lợi ích mà nắng cũng đem lại lợi ích. Cả nắng và mưa đều đem lại hữu ích cho muôn vật. Vậy, muôn vật thích nắng hay mưa?

Trong đời sống con người, không phải chỉ có sống mới đem đến lợi ích mà chết cũng đem đến lợi ích. Vậy, con người thích sống hay chết?

Vui buồn trớ trêu

Người ta phần nhiều thích mùa xuân hơn mùa đông, vì sao? Vì mùa xuân ấm áp, cây cối đâm chồi nảy lộc, mùa đông lạnh buốt, cây cối trơ lá trụi cành.

Nhưng, nếu không có mùa đông, thì mùa xuân làm sao có được!

Nên nhớ, mùa đông tạo nên mùa xuân cho cuộc đời. Mùa đông, trái đất ấm trong lòng, nhưng lạnh ngoài da và mùa xuân trái đất ấm ngoài da mà lạnh lẽo ở trong lòng.

Nên, nếu ta chỉ thấy cái vui tươi của mùa xuân mà không thấy công phu lao tác của mùa đông cho mùa xuân hiện hữu, thì làm sao ta có thể thoát khỏi nỗi vui buồn trớ trêu của kiếp người nơi trần thế!

Người ăn mặn niệm Phật

Có người hỏi tôi rằng: “Người ăn mặn niệm danh hiệu Phật A-di-đà cầu sanh Tịnh độ có được không?”. Tôi nói được, vì sao? Vì người ăn mặn mà biết niệm Phật để cầu sanh Tịnh độ, còn có phước đức hơn những người ăn mặn mà không biết niệm Phật và không biết cầu sanh Tịnh độ và người ăn mặn biết niệm Phật A-di-đà để cầu sanh Tịnh độ có phước đức hơn người ăn chay mà không biết niệm Phật, nhưng người ăn mặn mà niệm danh hiệu Phật A-di-đà cầu sanh Tịnh độ không có hiệu quả bằng

người phát bồ đề tâm, ăn chay niệm Phật để cầu sanh Tịnh độ. Tại sao? Vì người phát bồ đề tâm, ăn chay niệm Phật để cầu sanh Tịnh độ, tâm và khẩu của họ đồng nhất, thiện duyên đầy đủ, khiến họ được vãng sanh Tịnh độ dễ dàng.

Chết không phải là vô thường

Có người hỏi tôi rằng: “Vô thường có phải là chết không?”. Tôi nói không phải. Vô thường không phải là chết mà vô thường là do cái này tương tác với cái kia và cái kia tương tác với cái này mà sinh khởi. Cái nào hiện hữu từ sự tương tác mà sinh khởi như vậy, cái ấy là vô thường, cái ấy là rỗng lặng tự ngã. Và vì các pháp hiện hữu giữa thế gian do sự tương quan duyên khởi, sinh diệt biến đổi không ngừng, nên gọi là vô thường.

Vô thường không phải là sinh và vô thường không phải là diệt. Vô thường là vì trong cái diệt có cái sinh và trong cái sinh có cái diệt, sinh và diệt cùng nhau tương tác liên tục, biến đổi trong nhân duyên, nhân quả không gián đoạn, nên gọi là vô thường.

Vô thường cũng không phải là sống và cũng không phải là chết mà sống chết có mặt trong nhau và tiếp diễn cùng nhau, tương tác biến đổi liên tục, khiến trong cái sanh có cái diệt, trong cái diệt có cái sanh, cái sinh sinh ra cái diệt và cái diệt sinh ra cái sinh, sinh diệt tương tục, nên gọi

là vô thường.

Vô thường được các nhà Phật học phân tích nhiều loại như sau:

Niệm niệm vô thường: Chỉ cho sự sinh diệt nhanh chóng của mọi vật hiện hữu do quan hệ duyên khởi, nhanh chóng hơn cả một ý niệm. Nên, gọi là niệm niệm vô thường hay sinh diệt vô thường.

Tương tục vô thường: Chỉ cho mọi sự hiện hữu do quan hệ nhân duyên, chúng sinh diệt không gián đoạn. Cái

trước diệt, thì cái sau sinh; cái sau diệt thì cái sau nữa tiếp tục sinh, cứ như thế mà sinh diệt tương tục, nên gọi là tương tục vô thường.

Vô tính vô thường: Mọi sự, mọi vật do quan hệ nhân duyên mà sinh khởi, chúng vốn không có tự tính hay tự thể cho chính nó, nên gọi là vô tính vô thường.

Nhiễm tịnh vô thường: Những chủng tử ô nhiễm hàm chứa nơi thức A-lại-da vận hành vô thường, và có thể chuyển hóa thành những chủng tử vô lậu, thanh tịnh và thức A-lại-da có thể chuyển thành Dị thực thức, Bạch tịnh thức, Vô cấu thức, Như lai tạng tính, Viên thành thực tính, nên gọi là nhiễm tịnh vô thường. Nhiễm tịnh vô thường là vì những chủng tử nhiễm ô vận hành nơi tâm có thể chuyển hóa để trở thành những chủng tử vô lậu và tâm nhiễm ô có thể chuyển hóa thành tâm thanh tịnh. Nên, gọi là nhiễm tịnh vô thường hay cấu tịnh vô thường.

Các nhà Phật học còn phân tích vô thường thành nhiều loại, nhưng không ra ngoài bốn loại vô thường đã được nêu trên.

Vô thường là vậy, nên vô thường cũng có nghĩa là duyên sanh vô ngã hay vô tự tính. Và Không - tính là

thường tính của vô thường.

Tính ấy, kinh Bát - nhã gọi là tính bất sinh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm ở nơi muôn sự, muôn vật vậy.

Sự sống là quý nhất

Ở trên đời không có gì quý hơn sự sống. Sự sống là quý nhất, nên ta cần phải bảo vệ và tôn trọng sự sống. Bảo vệ sự sống bằng cách không tự mình giết hại sự sống và không bảo người khác giết hại sự sống của người và vật. Bảo vệ sự sống, có nghĩa là ta không làm cho môi trường sống của ta và mọi người cũng như muôn loài bị ô nhiễm. Tôn trọng sự sống, có nghĩa là ta không chặt phá cây rừng, không làm cho ô nhiễm mọi nguồn nước và đất đai, không khai thác thiên nhiên để phục vụ cho lòng tham con người. Và trong đời sống con người ta phải biết sống vừa đủ, không phí phạm thời gian và tài vật.

Sự sống là quý nhất, nên ở trong đời có ai phí phạm sự sống, ta nguyện đứng ra giúp họ với nhiều phương

tiện khác nhau, khiến họ nhận chân được giá trị và ý nghĩa của sự sống để họ sống có ý nghĩa. Và có ai dùng bạo lực để cướp mất sự sống của người khác và muôn vật, ta nguyện đứng ra bảo vệ, khiến cho sự sống của những người bị áp bức được tôn trọng và bảo vệ.

Ở trong đời, ai biết tôn trọng và bảo vệ sự sống, người ấy là người có trí tuệ và tình thương. Chỉ có người có trí tuệ mới thấy được sự sống là quý nhất để tôn trọng và chỉ có người có tình thương mới có khả năng để bảo vệ sự sống dưới nhiều hình thức khác nhau. Không có trí tuệ, ta không có khả năng để tôn trọng sự sống và không có tình thương, ta không có khả năng để bảo vệ sự sống.

Trí tuệ và tình thương không có một ai có thể ban phát cho chúng ta, mà chúng nằm ngay nơi tâm hồn của mỗi chúng ta. Tâm ta lắng yên thì trí tuệ sẽ sinh khởi. Trí tuệ sinh khởi thì tình thương cũng duyên vào nơi trí tuệ mà sinh khởi. Tâm thanh tịnh là bà mẹ sinh ra, nuôi lớn trí tuệ và tình thương. Nên, tâm là nguồn sống và sự sống của con người và muôn vật.

Không có tâm, ta sẽ không có sự sống. Một người được gọi là chết, vì tâm thức nơi họ không còn hoạt động.

Nên, ở trên đời không có cái gì quý giá bằng sự sống

và tâm là nguồn gốc của sự sống. Vì vậy, ta muốn có một đời sống cao quý và an lành, thì ta phải biết nuôi dưỡng tâm ta, khiến tâm không bị các phiền não tham sân si kiêu mạn khuấy động làm cho ô nhiễm. Tâm không ô nhiễm, sẽ tạo nên một đời sống an tịnh và tươi vui.

Đạo ở đâu

Khi ta uống một tách nước trà, thì tách, nước và trà đều

hoàn toàn vô sự. Bởi chúng vô sự, nên chúng dung thông vô ngại với nhau. Trà có mặt trong nước, nước có mặt trong trà, cả nước và trà đều có mặt trong tách. Tất cả chúng đều có mặt trong nhau và hòa điệu với nhau tuyệt đối để cùng nhau hiện hữu.

Tách, nước và trà vốn vô sự, nhưng chúng trở thành hữu sự là do tâm thức của người nấu nước, người pha trà và người uống trà.

Nếu người nấu nước với tâm thức xả kỷ, thì ngay nơi việc nấu nước của họ đã là bậc đại nhân, chứ không phải đại nhân là ai khác.

Nếu người nấu nước với tâm vô ngã, thì ngay nơi việc nấu nước của họ đã là bậc Thánh nhân, chứ không phải Thánh nhân là ai khác.

Nếu người nấu nước mà không thấy công lao nấu nước của mình gì cả, thì ngay nơi đó, họ đã trở thành bậc

chí công vô tư, chứ không phải ai khác.

Người pha trà và người uống trà cũng vậy. Người pha trà không tác ý, người uống trà lắng yên, thì việc pha trà và uống trà của họ là đạo, chứ đạo đâu nữa để đi tìm.

Thế sự ngổn ngang, trăm tư ngàn mối, không do thế sự mà do lòng người. Lòng người hữu sự thì muôn sự phơi bày ngổn ngang trước mặt. Lòng người vô sự thì vạn sự đều không, khiến cuộc sống thông dong ngay nơi tác dạ. Đạo chính là lòng không vướng mắc.

Vậy, trong đời ai là người nấu nước, pha trà và uống trà nhỉ!

Một tổ chức tồn tại và có ý nghĩa

Một tổ chức tồn tại có ý nghĩa, ta cần lưu ý đến bốn điểm sau đây:

Không một ai trong tổ chức có quyền đứng trên quy chế, nội quy của tổ chức hay đứng trên luật pháp. Tất cả đều ở trong nội quy, quy chế hay luật pháp và cùng nhau sống hòa điệu trong những pháp quy ấy.

Các thành viên trong tổ chức phải ý thức rằng, ta tồn tại là tồn tại với cộng đồng duyên khởi mà không phải và không thể tồn tại trong đơn lẻ.

Luật pháp thì không thiên vị. Thiên vị thì không phải luật pháp. Sống trong tổ chức mà hành xử thiên vị, thì trước sau gì tổ chức cũng bị lũng đoạn và sụp đổ.

4- Người có ý thức cao, không bao giờ đặt quyền lợi và danh dự cá nhân lên trên danh dự và quyền lợi tập thể.

Người biết làm chủ

Đừng nghĩ mình là chủ, dù mình được mọi người giao trách nhiệm và được luật pháp công nhận là nghiệp chủ. Tuy là nghiệp chủ, nhưng ta phải ý thức rằng, ta hiện hữu trong sự tương quan, tương duyên, nên chủ mà không chủ gì cả mới là người làm chủ thứ thiệt.

Với tuệ giác ấy, giúp cho ta nhiệt tình với công việc một cách vô tư và mỗi hành động của ta đều có khả năng

đưa ta đi đến với sự trong sáng hay đưa ta đến chỗ quang minh chánh đại.

Nhờ vậy mà lúc nào và ở đâu, cũng giúp cho ta có cảm giác dễ chịu ngay trong những hành động ta đang làm và công việc ta đang thực hiện. Và nếu ta thấy có ai làm chủ tốt hơn, đối với công việc ta đang làm, thì ta hãy hết lòng chấp tay cúi đầu mà cung thỉnh họ thay thế mình, ấy là người biết làm chủ một cách thông minh.

Chính nó

Thiên tai, tai nạn do thiên nhiên đem lại. Địa tai, tai nạn do động đất, đất trượt, đất lún đem lại. Hỏa tai, tai nạn do lửa cháy đem lại. Thủy tai, tai nạn do lũ lụt đem lại. Phong tai, tai nạn do bão táp đem lại.

Tất cả những tai nạn này có liên hệ đến nhân tai và do nhân tai tạo ra những tai nạn này. Nhân tai là tai nạn do con người tạo ra. Lòng tham, sự sân hận, tâm si mê mù quáng, tà kiến và chấp ngã là nguồn gốc sinh khởi nhân tai và là tác duyên để cho thiên tai, địa tai, hỏa tai, thủy tai, phong tai cùng tương tác sinh khởi.

Muốn không có thiên tai, địa tai, hỏa tai, thủy tai, phong tai, ta hãy tìm cách cùng nhau chấm dứt nhân tai.

Chấm dứt nhân tai, trước hết ta phải biết buông bỏ lòng tham nơi tâm ta, dưới bất cứ hình thức nào. Hễ lòng tham có mặt trong tâm con người, thì chính tâm ấy tạo ra

tai nạn cho con người và thế giới của nó.

Do lòng tham, con người muốn chiếm hữu đất đai để làm của riêng, nên đã tạo ra sự tranh chấp đất đai giữa con người với con người, giữa xóm làng này với xóm làng khác, giữa quốc gia này với quốc gia khác, khiến cho hận thù oán nghiệp phát sinh, ấy là nhân duyên làm cho tai nạn binh đao khởi phát, và do lòng tham, con người muốn khai thác đất đai để tìm kiếm lợi nhuận, khiến cho mọi nguồn sinh chất của đất đai đã bị con người vắt cho cạn kiệt và phá hỏng sự quân bình, quả đất đã bị con người móc ruột mỗi ngày và làm cho chất đất bị nhiễm độc, khiến những cây cối, rau quả lớn lên từ lòng đất đều bị ô nhiễm và độc hại. Con người tiêu thụ những thực phẩm độc hại ấy, khiến cho bệnh hoạn phát sinh.

Do lòng tham, con người muốn chiếm dụng các nguồn nước để tạo ra lợi nhuận, khiến cho sự tranh chấp mọi nguồn nước, giữa khu vực này với khu vực kia, giữa những quốc gia này với những quốc gia khác, làm cho hận thù và tai nạn binh đao phát sinh và do lòng tham con người đã tìm đủ mọi cách để khai thác lợi nhuận từ các nguồn nước, ngăn đập thủy điện... khiến cho các nguồn nước không những không được lưu thông tự nhiên, mà càng ngày càng bị ô nhiễm, mọi nguồn nước thiên nhiên càng ngày càng bị vắt cạn. Nên tương lai thế giới con người không những nước bị ô nhiễm mà còn bị tai nạn thiếu nước. Thiếu nước là một trong những tai nạn khủng

khiếp mà con người phải đối mặt với một tương lai rất gần.

Do lòng tham, con người muốn chiếm dụng mọi nguồn nước cao để tạo thành các nguồn điện năng, khiến địa thủy tương khắc và thủy hỏa xung đột, làm nảy sinh ra địa tai, thủy tai, hỏa tai và phong tai cũng từ đó mà xuất hiện.

Ngày nay, con người sử dụng những phương tiện khoa học để khai thác đất đai, thủy lợi, điện năng một cách thái quá, để phục vụ cho lòng tham của mình, khiến cho mọi nguồn cung cấp của thiên nhiên càng lúc càng khô kiệt, cây rừng bị đốn ngã, mọi nguồn nước bị ô nhiễm, nên những năm qua nhân loại đã hứng chịu nhiều tai nạn như địa tai, hỏa tai, thủy tai, phong tai, binh tai, dịch tai... và sẽ tiếp tục hứng chịu những hậu quả ấy trong một tương lai rất gần.

Bầu khí quyển bị ô nhiễm bởi những độc tố hóa chất do khoa học tạo nên, khiến sức nóng mặt trời càng lúc càng đi gần đến trái đất, hành tinh xanh này khí hậu bị biến đổi, cỏ cây bị hủy diệt, kèm theo sự hủy diệt và biến đổi giới tính, khiến con người sẽ hành xử với nhau không còn nhân tính và không bao lâu chúng bị biến dạng và mất hút ở trên trái đất này. Tất cả những tai nạn như vậy đều do lòng tham, tính sân hận, lòng mù quáng, tâm kiêu ngạo nơi con người tạo ra, chứ không có bất cứ một vị thần linh nào tạo ra cho con người và trừng phạt con người cả.

Nói gọn, lòng tham, tính sân hận, lòng mù quáng, tâm kiêu ngạo và ngu si nơi con người đã tạo ra tai nạn cho con người và thế giới của chính nó, chứ không phải ai khác.

Lòng tham của con người là tác nhân và các tai nạn

xảy ra cho thế giới con người chỉ là hậu quả. Mọi khắc phúc hậu quả của con người chỉ là những hành động của kẻ tâm thần bất rấn đầu đuôi.

Tại sao con người không biết buông bỏ lòng tham, mà chỉ biết khắc phục hậu quả ư!

Ông chủ nhà

Thân là quán trọ của tâm. Tâm vắng mặt trong thân, thân như ngôi nhà trống. Nếu thân bị chướng duyên nên rã, tâm liền tạo ra một thân khác để lưu trú. Thân ấy đẹp hay xấu trang nghiêm hay không trang nghiêm đều do tâm thiện ác tạo thành.

Tâm nhiều hạt giống tốt đẹp, sẽ tạo thành thân tướng trang nghiêm, tâm có nhiều hạt giống xấu ác, tạo ra thân tướng **thô kệch, xấu xí**.

Nên, kinh Hoa Nghiêm nói: “Tâm là vị họa sư thường vẽ nên tất cả”.

Nên, ta biết rằng, thân là nhà của tâm và tâm là ông chủ nhà. Nếu ai là kẻ có trí, đừng bỏ đói chủ nhà, nếu chủ nhà bị đói, căn nhà sẽ bị hôi hám, trước sau gì cũng bị sụp đổ.

Dù ta đang nỗ lực xây dựng những cung điện nguy nga, gấn đầy hạt xoàn và kim cương, nhưng ông chủ cung điện bị đói, bị tật nguyên, thì việc xây dựng cung

điện, gắn đầy hột xoàn và kim cương chẳng có lợi ích gì!

Hãy quay về chăm sóc tâm mình bằng chất liệu trí tuệ và từ bi, khiến tâm buông bỏ tham dục, giận hờn, trách móc, nghi kỵ và ích kỷ, ta sẽ có một ngôi nhà rất xinh đẹp và sống động.

Đừng xem thường

Đối với việc xấu nhỏ ta đừng xem thường và cho rằng nó không quan trọng gì. Việc xấu nhỏ khi tâm đã tác ý chỉ là những ý niệm, nhưng ý niệm xấu ấy tồn đọng và khởi lên nơi tâm chừng một giờ, nó sẽ lớn bằng không gian của một xóm, tồn đọng và khởi lên hai giờ, nó sẽ lớn bằng không gian của một huyện, tồn đọng và khởi lên ba giờ, nó sẽ lớn bằng không gian của một tỉnh, tồn đọng và khởi lên bốn giờ, nó sẽ lớn bằng không gian của một quốc gia, tồn đọng và khởi lên năm giờ, nó sẽ lớn bằng không gian của cả trái đất và nó tồn đọng cách đêm, thì không gian của nó phủ đầy cả một tỷ thế giới và nặng hơn một tỷ núi Tu di.

Vì vậy, trong kinh đức Phật dạy: “Đừng giận cách đêm”. Và ngài dạy đệ tử của ngài phải thường xuyên quán sát tâm mình, niệm ác chưa khởi, thì đừng để cho nó khởi lên, niệm ác đã khởi lên, thì liền đình chỉ, không để cho nó tiếp diễn. Niệm thiện chưa khởi, thì nỗ lực làm cho nó sinh khởi. Nó đã khởi, thì làm cho nó tồn tại liên tục cho đến khi viên mãn.

Nên, đối với điều ác nhỏ, ta đừng xem thường mà làm và đối với điều thiện nhỏ, ta đừng xem thường mà không làm.

Đối với điều thiện nhỏ mà không thể làm, lấy gì để làm được điều thiện lớn. Đối với điều xấu nhỏ mà không bỏ được, làm sao có thể bỏ được những điều xấu ác to lớn!

Người thành công lớn nhất trên đời là người không hề xem thường bất cứ một ý niệm hay một cử chỉ nhỏ nhất nào!

Ý nghĩa Từ Bi

Từ là ôm ấp năm uẩn. Bi là chuyển hóa năm uẩn. Uẩn là tập hợp của nhiều yếu tố vật chất và tinh thần. Năm uẩn là năm tập hợp bao gồm cả vật chất và tinh thần hay bao gồm hết thủy yếu tố sinh lý và tâm lý.

Tập hợp thuộc về sắc hay các yếu tố tập hợp thuộc về vật chất, gọi là sắc uẩn. Từ là ôm ấp sắc uẩn khiến cho cảm giác khó chịu đã khởi lên nơi sắc uẩn, thì ngưng lại và hủy diệt, chưa khởi thì vĩnh viễn không khởi.

Tập hợp thuộc về các cảm giác vui buồn, dễ chịu, khó chịu hay trung tính, chúng thuộc về thọ uẩn. Từ là ôm ấp, khiến cho các cảm giác khó chịu hay vô cảm, khởi sinh từ thọ uẩn đã sinh thì liền diệt, chưa sinh thì vĩnh viễn không sinh.

Tập hợp thuộc về tri giác hay ý niệm, chúng thuộc về tưởng uẩn. Từ là ôm ấp, khiến cho những tri giác hay những ý niệm chưa sinh, thì không thể sinh, đã sinh thì

ngưng lại và hủy diệt.

Tập hợp thuộc về tác ý hay những tư niệm, thâm sát, chúng thuộc về hành uẩn. Từ là ôm ấp, khiến cho những tác ý hay những tư niệm, chưa sinh thì không thể sinh, đã sinh thì ngưng lại và hủy diệt.

Tập hợp thuộc về nhận thức hay phân biệt, chúng thuộc về thức uẩn. Từ là ôm ấp những nhận thức hay phân biệt chưa sinh khởi, khiến cho chúng vĩnh viễn không sinh khởi, đã sinh khởi thì ngưng lại và hủy diệt.

Một hành giả tu tập tập lòng Từ đối với năm uẩn như vậy, khiến cho các khổ thọ nơi năm uẩn từ từ được ngưng lắng và chuyển hóa.

Bi là chuyển hóa và đoạn tận tâm tham chấp đối với năm uẩn. Do hành duyên với vô minh mà tâm tham chấp sinh khởi, nên bi là đoạn tận vô minh để hành không còn điều kiện sinh khởi tham chấp đối với sắc uẩn là ngã hay sở hữu của ngã.

Bi là chuyển hóa và đoạn tận tâm tham chấp do hành duyên vô minh và vô minh duyên hành mà sinh khởi, khiến cho tâm tham chấp thọ uẩn là ngã hay sở hữu của ngã tự rơi rụng.

Bi là chuyển hóa và đoạn tận tâm tham chấp do hành duyên vô minh và vô minh duyên hành mà sinh khởi, khiến cho tâm tham chấp tưởng uẩn là ngã và sở hữu của ngã tự rơi rụng.

Bi là chuyển hóa và đoạn tận tâm tham chấp do hành duyên vô minh và vô minh duyên hành mà sinh khởi, khiến cho tâm tham chấp hành uẩn là ngã và sở hữu của ngã tự rơi rụng.

Bi là chuyển hóa và đoạn tận tâm tham chấp do hành duyên vô minh và vô minh duyên hành mà sinh khởi, khiến cho tâm tham chấp thức uẩn là ngã và sở hữu của ngã tự rơi rụng.

Một vị tu tập hạnh Từ Bi thành công, vị ấy nỗ lực ngày cũng như đêm ôm ấp, chuyển hóa và đoạn tận vô minh duyên hành, hành duyên vô minh, khiến tâm tham chấp năm uẩn là ngã và sở hữu của ngã tự rơi rụng.

Nên, Bi là bản thể của tuệ giác và Từ là tác dụng của tuệ giác. Bi là con đường của tự giác, con đường trở về soi sáng và chuyển hóa nội tâm. Từ là con đường giác tha, con đường ôm ấp và chuyển hóa ngoại cảnh, đem niềm vui đến khắp mọi nhà.

Bi là soi sáng và chuyển hóa chúng sanh ở nội tâm và Từ là ôm ấp chúng sanh ở ngoại cảnh, khiến chúng sanh ở ngoại cảnh nương vào tâm bi mà mọi gốc rễ của khổ đau đều được chuyển hóa và đoạn tận.

Nên, Bi có năng lực chặt đứt mọi gốc rễ của vô minh,

đoạn tận nguyên nhân sinh khởi khổ đau và Từ có năng lực sinh khởi chất liệu an lạc và hạnh phúc cho chúng sanh.

Ở trong tam đức gồm, đoạn đức, trí đức, ân đức, thì Bi bao hàm đoạn đức và trí đức. Đoạn đức là giới đức phát sinh do đoạn trừ các gốc rễ phiền não. Trí đức là đức sáng soi của trí tuệ sinh khởi do mọi vô minh và chấp thủ ngã và pháp không còn. Từ là bao gồm ân đức. Ân đức là đức hạnh sinh khởi do vận khởi tâm Từ từ nơi tâm Bi qua đại nguyện và đại hạnh để hóa độ vô lượng, vô số, vô biên chúng sanh trong mọi không gian và trong mọi thời gian, khiến cho hết thảy chúng sanh đều nhập vào biển cả giác ngộ mà bản thân của người thực hành hạnh Từ Bi, và đối tượng của Từ Bi, cả hai đều rỗng lặng nhất như, viên dung vô ngại.

Nên, thực hành Từ Bi, là hiến tặng những gì quý nhất, đẹp nhất, có giá trị nhất đến với hết thảy mọi người và muôn loài, mà không hề khởi lên bất cứ một ý niệm nào hay bất cứ một điều kiện nào đối với mọi đối tượng mà mình hiến tặng.

Ý nghĩa Từ Bi như vậy, chư Phật trong quá khứ đã làm và đã hoàn tất. Chư Phật hiện tại đang làm và đang

hoàn tất. Chư Phật vị lai sẽ làm và sẽ hoàn tất.

Nên, Từ Bi là cốt lõi của đạo Phật và đạo Phật là đạo Từ Bi. Có Từ Bi, thì ở trong địa ngục vẫn có an lạc, không có Từ Bi dù làm chủ cõi thiên đàng vẫn bị khổ đau.

Do đó, Từ Bi là chúa tể của mọi sự an lạc.

Lấy gì bền vững

Cái nhỏ làm nền tảng cho một cái lớn, không những cái lớn sẽ bị nghiêng đổ mà cái nhỏ cũng sẽ bị vỡ. Cái lớn làm nền tảng cho một cái nhỏ, không những cái nhỏ

vững bền mà cái lớn cũng vững bền.

Cũng vậy, ở trong đời người có tâm bé nhỏ mà đảm nhiệm trọng trách lớn thì không những không hoàn thành trọng trách mà còn làm cho công việc do họ đảm nhận bị hư hỏng và khiến cho họ và những người liên hệ với họ bị rơi vào những tai họa khó đong lường.

Ở trong đời, người có tâm lượng rộng lớn, họ ở vị trí nào cũng bền vững và đem lại lợi ích lâu dài cho nhiều người.

Tâm lượng rộng lớn là tâm bồ đề. Tâm ấy là tâm vì người quên mình. Tâm bồ đề là tâm lấy nỗi khổ của mọi người làm nỗi khổ của mình, nên không làm điều ác dưới bất cứ hình thức nào, khiến cho nỗi khổ không thể sinh ra cho mình và cho mọi người.

Tâm bồ đề là tâm lấy niềm vui của mọi người làm niềm vui của mình, nên có thể thực hành điều thiện bất cứ ở đâu và lúc nào mà mình có thể, khiến niềm vui lúc nào và ở đâu cũng có thể sinh ra cho mình và cho mọi người.

Tâm nhỏ nhoi là nền tảng của mọi tai họa và đổ vỡ. Tâm rộng lớn là nền tảng cho đời sống an lạc, hạnh phúc và bền vững.

Vậy, bạn là người thông minh, nên bạn sống với tâm nào là tùy bạn! Bạn hãy sống và làm việc với tâm rộng lớn, chứ không phải chỉ tư duy và nói về sự rộng lớn của tâm!

Tâm chân thật và rộng lớn làm nền tảng cho mọi sự vững bền.

Hoa trái của hạnh cúng dường

Thực tập hạnh cúng dường, ta sẽ có những hoa trái như sau:

Cúng dường Tam bảo và hiện tiền Tăng, ta sẽ thành tựu đức tin đối với Tam bảo một cách kiên cố. Và từ đức tin này, ta sinh ra ở đâu cũng gặp được Phật - Pháp - Tăng để nương tựa và học hỏi. Nương tựa Phật, ta sẽ thành tựu ánh sáng của tuệ giác vô lượng. Nương tựa Pháp, ta sẽ thành tựu ánh sáng của đời sống giải thoát vô lượng. Nương tựa Tăng, ta sẽ thành tựu ánh sáng của đời sống thanh tịnh vô lượng. Nhờ vậy, ta đẩy lùi được bóng tối của đời sống vô minh, hệ lụy và ô nhiễm.

Cúng dường Tam bảo và hiện tiền Tăng, ta sẽ thành tựu âm thanh tao nhã, thanh thoát và đầy sinh lực để tuyên dương Phật pháp, và ca ngợi những điều tốt đẹp của mọi người. Từ một lời có thể diễn tả thành vô lượng ý và từ một ý ta có thể diễn tả thành vô lượng lời. Từ vô lượng lời, vô lượng ý, ta có thể diễn tả thành một

lời, một ý.

Cúng dường Tam bảo và hiện tiền Tăng, ta sẽ giải tỏa lòng tham và tâm kiêu mạn nơi ta, khiến cho mọi oán đối trong đời sống của ta sẽ giảm thiểu, ta có thể tiến lên đời sống an lạc và tự do.

Cúng dường Tam bảo và hiện tiền Tăng, ta sẽ có khả năng giải tỏa mọi đổ kỵ nơi tâm ta, hạt giống ganh tỵ nơi tâm ta không còn, ta có khả năng thành tựu hạnh tùy hỷ đối với các thiện sự của mọi người.

Nhờ vậy, ta sinh ra ở đâu cũng gặp được Thầy hiền, bạn tốt, gặp được những thiện hữu tri thức hỗ trợ và dìu dắt trên bước đường tu tập và phụng sự Chánh pháp.

Cúng dường Tam bảo và hiện tiền Tăng, ta mong rằng, Pháp luân càng ngày càng chuyển vận, Phật pháp càng ngày càng rạng rỡ để lợi lạc nhân thiên, khép lại cánh cửa trầm luân, mở ra đạo lộ an bình hạnh phúc.

Cúng dường Tam bảo và hiện tiền Tăng, ta sẽ có khả năng tùy thuận với mọi người và mọi loài để làm các phước sự. Đối với ai phước sự chưa hoàn tất, thì tùy thuận để giúp họ phước sự hoàn tất; đối với ai chưa có phước sự, thì tùy thuận để giúp cho họ có cơ hội thực hiện phước sự và hoàn thành phước sự đến chỗ viên mãn.

Cúng dường Tam bảo và hiện tiền Tăng là ta có cơ hội hồi hướng hết thảy thiện sự về với Phật đạo. Không những vậy, ta còn đem phước sự ấy hồi hướng cho cha mẹ, thân bằng quyến thuộc của ta, người còn an vui tu tập trau dồi phước đức, những vị đã qua đời sớm thoát

luân hồi, sanh về Tịnh độ chư Phật.

Hạnh cúng dường như thế, ta thực tập mỗi ngày, khiến cho chất liệu Phật - Pháp - Tăng luôn luôn có mặt trong đời sống của ta, giúp ta thoát khỏi trầm luân, bước lên bờ giác.

Niệm Phật - Pháp môn viên mãn

Có người hỏi tôi: “Niệm Phật A Di Đà” liên hệ đến Giới - Định - Tuệ như thế nào?

Tôi nói: Liên hệ rất chặt chẽ. Chuyên tâm niệm danh hiệu Phật A Di Đà, khiến ý không còn nghĩ đến điều ác, ấy là giới. Ý không nghĩ đến điều ác, nên miệng không nói lời ác, ấy là giới. Ý không nghĩ điều ác, nên thân không làm điều ác, ấy là giới và là tâm giới. Giới là ngăn ngừa điều ác của thân và tâm, niệm Phật A Di Đà, khiến ý không còn nghĩ đến điều ác, miệng không còn điều kiện để nói lời xấu ác và thân không còn điều kiện để làm các điều xấu ác. Do đó, niệm Phật A Di Đà là giới và trì giới.

Chuyên tâm niệm danh hiệu Phật A Di Đà, khiến tâm an trú vào một điểm, phiền não lắng xuống và tâm bất loạn, ấy là định. Định ấy có khả năng sanh giới mà thuật ngữ Luận tạng gọi là Tịnh lự sanh luật nghi hay Định sanh luật nghi. Nghĩa là giới hay luật nghi sanh khởi từ

Thiền định, để phòng hộ điều ác xảy ra từ nơi tâm ý và nơi hành động của thân, ngữ. Nên, trì niệm danh hiệu Phật A Di Đà đến nhất tâm, không những sanh ra giới (śīla) mà còn sinh ra định (samādhi) và không những sinh ra định mà còn sinh ra giới. Không những sinh ra giới, định mà còn sinh ra tuệ (Prajñā). Từ định mà sinh tuệ, thuật ngữ Luận tạng gọi là Đạo sinh luật nghi. Nghĩa là do tâm ở vào trạng thái thiền định thuần nhất, các phiền não bị nhiếp phục và đoạn tận, khiến con đường đi vào giải thoát phát sinh và có năng lực phòng hộ các ác pháp, khiến chúng bị chuyển hóa và không thể khởi lên nơi tâm, ấy gọi là Đạo sinh luật nghi.

Nên, niệm Phật càng chuyên nhất, tâm càng đi sâu vào định và định đến chỗ tột cùng thì tuệ phát sinh và nhập vào Thánh đạo vô lậu hay Phật đạo.

Tuệ phát sinh, thì thấy rõ tự tánh thanh tịnh nơi tâm mình và tự tánh thanh tịnh nơi tâm Phật A Di Đà không hai, không khác. Thấy rõ tha phương Tịnh độ với tự tâm Tịnh độ là tương tức, tương nhập. Không chứng nhập được tự tâm Tịnh độ, thì không thể chứng nhập được tha phương Tịnh độ. Và không tin vào tha phương Tịnh độ, thì không có điều kiện để chứng nhập tự tâm Tịnh độ. Trong tha phương Tịnh độ có tự tâm Tịnh độ và trong tự tâm Tịnh độ có tha phương Tịnh độ. Nên, tự tâm Tịnh độ và tha phương Tịnh độ, tuy hai mà không phải hai, tuy một mà không phải một.

Và do có tuệ, nên thấy Tịnh độ Phật A Di Đà và Tịnh độ của chư Phật mười phương đều cùng một bản thể thanh tịnh, dung thông vô ngại, có khác chăng là do từ nơi bản nguyện hay phương tiện thiết lập Tịnh độ của các ngài.

Phương tiện hay hạnh nguyện của các ngài tuy khác, nhưng không độc lập mà tương dung, tương nhiếp với nhau, nên thế giới Tịnh độ của Phật này không hề trở ngại đối với thế giới Tịnh độ của Phật kia và Tịnh độ của Phật kia không hề trở ngại Tịnh độ của Phật này. Tất cả thế giới Tịnh độ của chư Phật đều hiện hữu ở trong thể tướng của lý sự vô ngại pháp giới và sự sự vô ngại pháp giới.

Tuệ do niệm Phật A Di Đà mà sinh khởi là vậy. Nên, niệm Phật A Di Đà đến chỗ nhất tâm bất loạn, thì không những viên mãn cả Giới - Định - Tuệ mà còn viên mãn cả Lục độ Vạn hạnh.

Do niệm Phật A Di Đà đến chỗ nhất tâm, khiến cho hết thảy hạt giống tham ở nơi tâm đều được nhiếp phục. Không tham lam mới có khả năng thực hành bố thí. Bố thí từ tâm vô tham, gọi là Bố thí Ba-la-mật.

Do niệm Phật A Di Đà đến chỗ nhất tâm, khiến cho hết thảy tác ý xấu ác hay những “tác ý phi như lý” đều được nhiếp phục và khiến cho hết thảy tác ý thiện hay “tác ý như lý” có điều kiện để sinh khởi. Trì giới từ “tác ý như lý”, gọi là Trì giới ba-la-mật”.

Do niệm Phật A Di Đà đến chỗ nhất tâm, khiến cho hết thấy hạt giống sân hận ở nơi tâm đều được nhiếp phục. Không sân hận mới có khả năng thực hành nhẫn nhục. Nhẫn nhục từ tâm vô sân hận, gọi là Nhẫn nhục

Ba-la-mật. Nhẫn nhục mà không thấy có đối tượng hay chủ thể nhẫn nhục, nên nhẫn nhục mà không có gì để nhẫn nhục cả. Nhẫn nhục là để nuôi lớn trái tim Từ bi.

Do niệm Phật A Di Đà đến chỗ nhất tâm, khiến cho hết thấy hạt giống giải đãi, biếng nhác nơi tâm đều được nhiếp phục. Không giải đãi biếng nhác mới có khả năng thực hành tinh tấn. Tinh tấn từ tâm không giải đãi, gọi là Tinh tấn Ba-la-mật.

Do niệm Phật A Di Đà đến chỗ nhất tâm, khiến cho hết thấy các cảm thọ, các tri giác, các chủng tử tâm hành, các chủng tử phân biệt nhận thức ở nơi tâm đều được nhiếp phục. Thiên định từ sự vắng mặt của các thọ, các tri giác, các chủng tử tâm hành và các chủng tử phân biệt nhận thức, gọi là Thiên định Ba-la-mật.

Do niệm Phật A Di Đà đến chỗ nhất tâm, khiến cho các chủng tử thuộc về thân kiến, biên kiến, kiến thủ kiến, tà kiến và các loại vô minh đều được nhiếp phục. Trí tuệ sinh khởi từ vắng bật hết thấy hạt giống tà kiến, vô minh chấp ngã và chấp pháp, gọi là Trí tuệ Ba-la-mật.

Do đó, niệm Phật A Di Đà đến chỗ nhất tâm bất loạn, thì Giới - Định - Tuệ và Lục độ Vạn hạnh tự viên mãn. Tịnh độ của Phật không đi mà tự đến; không cầu mà

tự chúng; không nguyện sanh mà Tịnh độ tự sanh ngay trong hiện tiền.

Nên, niệm Phật là pháp môn tương dung, tương nhiếp hết thảy pháp môn và pháp môn gom thâu cả Phật giáo năm thừa, gồm Nhân thừa, Thiên thừa, Thanh văn thừa, Bồ tát thừa và Phật thừa vậy.

Đời không như bạn tưởng

Đời không phải là khổ đau như bạn tưởng và đời cũng không phải là hạnh phúc như bạn tưởng. Đời chỉ là đời thôi. Nhưng đời như thế nào là do tâm tưởng của bạn, chứ không phải do cuộc đời.

Cuộc đời là một trường thiên diễn vô tận của tâm thức, nó không có điểm khởi đầu như bạn tưởng và cũng

không có điểm kết thúc hoàn toàn như bạn lý luận.

Phút trước tâm ta buồn, vì phải chia tay với người ta thương, nên cuộc đời thật đáng ghét và chán đối với ta. Ngày mai ta gặp lại người ta thương, nên cuộc đời thật đáng yêu và quý đối với ta. Nên, yêu và ghét, khổ và vui không phải là của cuộc đời mà của tâm thức nơi mỗi chúng ta.

Tâm ta như thế nào, ta sẽ nhìn cuộc đời đúng như thế ấy và ta sẽ vẽ ra cuộc đời đúng như cách nhìn của ta. Nhưng cuộc đời không như ta nhìn và ta vẽ đâu nhé!

Như vậy, cuộc đời là gì? Cuộc đời không là gì cả. Nhưng nếu ta muốn vẽ lên cuộc đời bằng hình ảnh gì, thì hình ảnh ấy là hình ảnh thuộc về tâm thức của ta và chúng từ tâm thức ta mà biểu hiện.

Ở trong đời, những người nào biết quay về ngôi chơi với tâm thức của mình và mỉm cười với những ảnh tượng vui buồn đang vận hành nơi tâm thức, người ấy biết họ đã là gì trong quá khứ, đang đứng ở đâu trong hiện tại và sẽ là gì trong tương lai giữa dòng chảy vô tận của cuộc đời.

Và trong dòng chảy ấy, họ không bám lấy bất cứ một cái gì để không bị mắc kẹt với những ảo ảnh, họ không

đi theo bất cứ một cái gì trong dòng chảy ấy để không bị cuốn trôi và bị nhận chìm trong ảo ảnh, họ chỉ biết dừng lại để ngắm nhìn, mỉm cười, buông bỏ mọi vọng tưởng và vượt qua.

Biết buông bỏ và vượt qua dòng sông ảo vọng, thế giới chân thật hay Tịnh độ của chư Phật liền hiện ra cho ta, mà ta không phải nhọc công kiếm tìm.

Xin gửi một Thông điệp

Tham đã là tẻ, nhưng lợi dụng lòng tham để những lạm thì lại càng tẻ hơn. Người ta không phải chỉ tham tiền, tham sắc, tham danh mà còn tham cả pháp môn và những lạm đối với những thứ đó.

Do lòng tham bị những lạm, người ta đã biến cái chung thành cái riêng, đã biến trời đất thành cái của riêng mình, nên cái chung không còn là cái chung nữa, cái chung đã bị lòng những lạm của con người phân cắt thành từng mảnh và trời đất không còn là trời đất chung nữa, mà trời đất đã bị lòng những lạm của con người phân cách từng mảnh nhỏ, để thỏa mãn những nhu cầu những lạm của mình.

Nhưng, những nhà trải nghiệm cho ta biết rằng, những nhu cầu bắt rễ từ lòng tham của con người không bao giờ có sự thỏa mãn. Càng được con người lại càng cảm thấy thiếu và càng được con người lại càng chạy

bươn về phía trước, nên những kẻ những lạm, thì cuộc sống của họ đáng thương hơn là đáng trách.

Những người biết tu tập, trong đời sống của họ, họ biết dừng lại những gì không cần thiết và sống vừa đủ với những gì cần thiết cho cuộc sống của họ để hành thiện và nuôi dưỡng thiện tâm.

Ngay cả việc hành trì pháp môn, người biết tu tập, họ biết chọn lựa pháp môn thích hợp để hành trì mà không cần mắc kẹt vào những ý tưởng đối mới hay bảo thủ. Ý tưởng đối mới pháp môn hay bảo thủ pháp môn cũng chỉ là những ý tưởng do vọng tưởng điên đảo cấu kết tạo thành.

Bảo thủ pháp môn cũng là một cách những lạm pháp môn và đối mới pháp môn cũng là một cách những lạm pháp môn dưới một hình thức khác của vọng tưởng điên đảo.

Bảo thủ pháp môn, nên ta phải phí sức để chống lại những người đối mới pháp môn; và đối mới pháp môn, nên ta cũng phải phí sức để chống lại những người bảo thủ pháp môn. Do đó, cả hai đều là nạn nhân của điên đảo vọng tưởng.

Nên, đối với người tu học bảo thủ hay đối mới pháp môn đều là những người những lạm pháp môn, vì sao? Vì pháp môn chỉ là pháp môn thôi, nên nó có thể cũ với người này, nhưng lại rất mới với người kia và có thể rất

mới của người này, nhưng lại rất cũ của người kia. Mới hay cũ là do duyên cảm và căn khí tiếp nhận của từng người, chứ không phải do pháp môn.

Vì vậy, nếu ta tranh luận cũ và mới đối với pháp môn, thì đến khi nào sự tranh luận ấy mới kết thúc.

Ta nên nhớ rằng, vẫn A, B, C... rất mới với người mới vào học mẫu giáo, nhưng chúng chưa bao giờ cũ đối với những nhà ngôn ngữ học và bác học. Không có nhà ngôn ngữ học và bác học nào không sử dụng vẫn A, B, C... dưới hình thức này hoặc hình thức khác, để nghiên cứu và diễn đạt công trình phát minh của mình.

Cũng vậy, pháp môn Phật dạy không liên hệ gì đến mới cũ, không liên hệ gì đến bảo thủ hay hiện đại mà liên hệ đến sự chuyển hóa lòng tham dục và chấp ngã nơi tâm của hết thảy chúng sanh; liên hệ đến sự chuyển hóa vô minh và vọng tưởng điên đảo nơi tâm chúng sanh, khiến tâm chúng sanh sinh khởi định và tuệ, để phát minh tự thân và thể giới hiện hữu đúng như chính nó hiện hữu.

Phật vì chúng sanh mà dạy pháp, chứ không phải vì mình mà dạy pháp; Phật vì hết thảy chúng sanh mà thi thiết vô lượng pháp môn, chứ không phải vì mình mà thi thiết vô lượng pháp môn, nên Phật lúc nào và ở đâu cũng của chúng sanh và không phải của pháp môn, và vì vậy, Phật lúc nào, ở đâu và với ai cũng là bậc giác ngộ, bậc giải thoát hoàn toàn.

Nên, nếu ta chỉ lo bảo thủ hay hiện đại hóa pháp môn, thì chính pháp môn làm cho tâm ý ta khởi sinh phiền não hơn là làm cho phiền não lắng yên từ nơi tâm ý của ta.

Ta mặc cảm với pháp môn cũ và đi tìm một pháp

môn mới, chẳng khác nào người đàn ông nhàm chán một người vợ cũ và đi tìm một người vợ mới. Nhưng, người đàn ông kia nào đâu có biết cái mới của mình là cái cũ của người kia, và họ đâu có biết cái mới của họ hôm nay là cái cũ của chính họ ngày mai.

Mặc cảm cái cũ để rong tìm cái mới hay bám lấy cái cũ mà từ chối cái mới đều là những hạng người đáng thương. Đáng thương, vì đối với những người bám lấy cái cũ chẳng khác nào kẻ đang tôn thờ và lễ lạy cái bóng, và đối với người rong tìm cái mới lại chẳng khác nào kẻ đang rong chạy theo cái bóng để tôn thờ và lễ lạy, mà cuối cùng cũng không có được một cái bóng nào để lễ lạy và tôn thờ.

Ta hãy buông bỏ những tư duy và nhận thức cũ và mới, bảo thủ và tiến bộ, pháp môn này là của mình, pháp môn kia là của người, thì tức khắc cả bầu trời xuân rộng lớn không ngần mé liền hiện ra trong đời sống của ta. Cả bầu trời xuân rộng lớn trước mặt ta, chung quanh ta và ngay cả trong ta, nhưng do ta cứ loay hoay với nhận thức và tư duy mới cũ, bảo thủ và tiến bộ, nên ta không tiếp nhận được bầu trời xuân rộng lớn vô ngần để sống cùng và sống với đó thôi.

Nên, giải thoát là giải thoát ngay nơi nhận thức và tư duy; tự do là tự do ngay nơi tư tưởng, nếu không phải vậy, thì mọi ngôn từ diễn tả về giải thoát, giác ngộ và tự

do chỉ là những ngữ ngôn hư ảo. Và những người tu tập những lạm pháp môn, cho nó là mình là của mình, thì người đó vĩnh kiếp trầm luân hơn cả những chúng sanh đang trầm luân nơi tam đồ ác đạo. Thật đáng thương thay!

Tám điều diệt trừ oán đối

Đừng chỉ trích người khác, trước mặt và sau lưng, hay bất cứ nơi nào, oán đối tự tiêu diệt.

Đừng tự đề cao mình, đừng thiên ái về mình, đừng cho mình số một, chấm dứt tâm hơn thua, oán đối tự tiêu diệt.

Sống chánh niệm - tỉnh giác, buông bỏ tâm tham dục, vắng bật mọi mưu cầu, đừng nặng nề lợi nhuận, oán đối tự tiêu diệt.

Đừng tự khoe đạo đức, đừng tự khoe tài năng, cứ nhiệt tâm hành động, hết lòng và khiêm cung, oán đối tự tiêu diệt.

Không ba hoa chích chòe, không cầu tìm hình thức, sống thực có nội dung với niềm tin thanh tịnh, oán đối tự tiêu diệt.

Khi vui không lời hứa, khi giận không lời trách, quay về tự quán sát, giữ tâm ý lắng trong, oán đối tự tiêu diệt.

Hãy giữ tâm bình thản, trước kẻ oán người thân,

thuận nghịch đều được liệu, nuôi lớn tâm bồ đề, oán đối tự tiêu diệt.

Đừng tự cho mình đúng, đừng kết luận người sai, đúng sai đều huyễn mộng, thường quán sát như thế, oán đối tự tiêu diệt.

Mười điều thường quán sát

Ta nay được làm người, khó hơn rùa một mắt, ở tận đáy đại dương, trăm năm nổi một lần, chui vào lỗ hồng gỗ, trôi dạt giữa đại dương. Thân người rất khó được,

nhưng lại rất dễ mất. Biết vậy ta tu tập, không để tâm buông lơi.

Ân cha và nghĩa mẹ, nặng hơn núi Tu-di, sâu thẳm hơn biển cả. Biết vậy ta tu tập, hạnh chân thật bồ đề, nguyện báo ân cùng khắp.

Ân thầy và ân bạn, quý như vàng nhật nguyệt, đưa ta vượt tối tăm. Biết vậy ta tu tập, hạnh lễ độ khiêm cung.

Ân mọi người muôn loài, như dòng sữa mát ngọt, như châu báu mani. Biết vậy ta tu tập, nâng niu những căn lành.

Thầy hiền rất khó gặp, Phật pháp gặp khó hơn, nuôi tâm bằng tuệ giác, khó hơn trăm ngàn lần. Biết vậy ta tu tập, nâng niu pháp tinh cần.

Ai biết ai không biết, nước lũ của vô thường, cuốn trôi hết tất cả, không ai cưỡng lại nổi. Biết vậy ta tu tập, tỉnh giác ngay hiện tiền.

Oán thù sợ gặp gỡ, ân ái sợ chia lìa, nhưng làm sao giữ được, giọt nước trên cành cây. Biết vậy ta tu tập, an vui giữa đời này.

Hơn người bị người ghét, thua người bị người khinh, ngang hàng sinh đối phó, hơn thua tâm sinh khổ, ngang bằng sinh khổ tâm. Biết vậy ta tu tập, quán duyên khởi

vô cầu.

Chấm dứt mọi tranh cãi, hơn thua thắng không còn, ân oán đều dứt rễ, đời này và đời sau. Biết vậy ta tu tập, duyên khởi tánh vô sanh.

Tâm bồ đề tâm Phật, nguyện bồ đề nguyện Phật, hạnh bồ đề hạnh Phật, mười phương Phật ba đời, thường sống đời như thế, các khổ đều chấm dứt, lợi lạc khắp muôn loài. Biết vậy ta tu tập, bồ đề tâm bất thoái.

Người thành đạt

Không bận tâm quá khứ, không lo lắng tương lai, không kẹt mắc hiện tại, không vướng mọi hư danh, khen chê tâm không động, chỉ quán sát tâm mình, nuôi lớn hạnh thanh tịnh, nhiếp tâm tự thay đổi, chánh kiến liền phát sinh, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Không bận tâm tư kiến, buông bỏ mọi sở tri, không độc quyền chân lý, tự quán sát tâm mình, thấy duyên sinh vô ngã, chánh kiến, chánh tư duy, từ thiền quán phát sinh, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Tâm không còn ganh tỵ, không chỉ trích lỗi người, chỉ nhìn vào việc mình, buông bỏ tâm làm lỗi, chánh ngữ liền phát sinh, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Tâm không còn nghi ngờ, đối với việc mình làm, đối với hạnh mình tu, chánh nghiệp liền sinh khởi, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Không trau chuốt lời nói, không thọ dụng phi thời, buông bỏ tâm tà vạy, tâm điên đảo vọng cuồng, nuôi dưỡng tâm chân thật, chánh mạng liền phát sinh, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Không biếng nhác hành trì, không phóng tâm câu ngoại, không mặc cảm thua hơn, các ác đều buông bỏ, chánh tinh tấn liền sinh, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Không cầu riêng cho mình, nên thất vọng chấm dứt, không nghĩ riêng về mình, vọng niệm tự nhiếp phục, chánh niệm liền khởi sinh, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Tâm không động bởi sắc, thanh hương vị xúc pháp, cũng bất động như vậy, nên định tự thành khối, khiến chánh định phát sinh, ấy là người thành đạt, trên bước

đường tự do.

Không thấy niềm kiêu hãnh, khi được sự tôn kính, không thấy tâm buồn chán, khi bị mọi khinh chê, bước đi như sư tử, vững chãi trong giới đức, chánh hạnh liền phát sanh, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Ngay nơi pháp duyên khởi, thấy được tự tánh không, mọi tham chấp rơi rụng, mọi mong cầu bật dứt, cửa tử sinh khép lại, chánh giải thoát hiện ra, ấy là người thành đạt, trên bước đường tự do.

Tâm an bình

Sống nghèo thiếu cơm áo, tâm nghĩ chuyện áo cơm, khiến đời thành bần tiện, tâm mặc cảm thua kém, lòng dễ nổi oán thù, nên khổ càng thêm khổ. Biết vậy nên tu tập, buông bỏ lòng xan tham, vui sống hạnh tùy hỷ, hành bố thí cúng dường.

Sống nghèo thiếu hiểu biết, hành động theo bản năng, khi gặp bất như ý, cơn giận liền nổi lên, đốt cháy hết việc lành, nên ngu lại ngu thêm. Biết vậy nên tu tập,

thực hành hạnh lắng nghe, chặn dặt tâm và ý, đi về nẻo giới hạnh.

Sống chạy theo vọng tưởng, ta sẽ bị hỏng chân, bởi tri giác sai lầm, về tôi và phi tôi, nên tâm sinh điên đảo, điên đảo càng đảo điên. Biết vậy, nên tu tập, buông bỏ mọi vọng tưởng, sống an tịnh tâm hành.

Sống chạy theo kiêu hãnh, chìm đắm vào đam mê, tâm nảy sinh mù quáng, ăn nói lời ba hoa, tự cho mình số một, tạo thành khối ảo tưởng, giữa số đông quần chúng. Biết vậy, nên tu tập, buông bỏ lòng tự kiêu, sống an tịnh ý hành.

Sống chạy theo hình sắc, bị hình sắc lừa phỉnh, sống chạy theo âm thanh, bị âm thanh dối lừa, sống chạy theo vọng cầu, bị ảo tưởng dối gạt, thất vọng càng thất vọng, khổ đau thêm khổ đau. Biết vậy, nên tu tập, khiến ba nghiệp lắng trong.

Người mắc kẹt quá khứ, như ăn thức ăn cũ, người truy tầm tương lai, vẽ bánh vẽ để ăn, người mắc kẹt hiện tại, như kẻ đôi chân què, không tự do đi lại, không có đời giải thoát. Biết vậy, nên tu tập, thường quán vô sở đắc,

không mắc kẹt mọi thời, để mọi thời thông dong.

Người mắc kẹt vào tâm, không thấy rõ tâm không, người mắc kẹt vào vật, không thấy rõ vật không, nên tạo thành thiên kiến, tâm vật chống đối nhau, khổ đau đầy muôn lối, oán khí ngập trời mây. Biết vậy, nên tu tập, tâm buông bỏ nhị nguyên, sống đời sống trung đạo, tự do giữa đôi dòng.

Nhìn lên cầu trí tuệ, nhìn xuống khởi từ bi, mọi kiến chấp rơi rụng, mọi thiên kiến không còn, tâm bình đẳng sáng trong, trí như như bất động, trên dưới không còn nghi, trong ngoài đều thanh tịnh, sống đời sống an bình.

NHỮNG THI KỆ THỰC TẬP

Sử dụng vi tính

Sử dụng máy vi tính
với ô nhiễm tâm hồn

cùng hình ảnh nhảm nhí
ta chìm xuống biển sâu.

Sử dụng máy vi tính
với văn minh tâm hồn
cùng văn minh tin học
ta đạt tới nguồn chơn.

Máy vi tính tự nó vô hại, nhưng có lợi hay hại là do tâm ý của ta khi sử dụng. Ta sử dụng với tâm hồn ô nhiễm, máy vi tính là điều kiện đưa ta vào nẻo tối tăm. Nếu ta sử dụng nó với tâm hồn trong sáng, thì máy vi tính là điều kiện giúp ta thoát khỏi lối hiểm nghèo.

Đi học

Ngày nay ta đi học
học hiểu biết thương yêu
cho tâm tư mở rộng
để làm đẹp mọi điều.

Ta đi học là để ta có khả năng hiểu biết về con người và có khả năng thương yêu con người. Con người không có khả năng thương yêu nhau, chỉ vì tâm tư ích kỷ hẹp hòi. Nếu ta đi học để có danh vọng và quyền lợi, thì cái

học ấy không có khả năng đem lại cho ta bình an và hạnh phúc, chúng chỉ có khả năng đem lại cho ta sự kỳ thị, sự lo lắng và thất vọng. Nhưng, nếu ta đi học để mở rộng tâm tư, khiến cho hai chất liệu hiểu biết và thương yêu sinh khởi, giúp ta có khả năng thực hiện những điều tốt đẹp và vươn lên từ trong đời sống con người, thì càng học ta lại càng thấy hạnh phúc và càng học, thì tình thương của ta lại càng rộng lớn và càng học, ta lại càng thấy sự sống thật đơn giản mà ý nghĩa sâu xa đến bất khả tư nghì.

Ngồi vào bàn ăn

Khi ngồi vào bàn ăn
xin bỏ tâm kiêu mạn
nguyện cúng Phật Pháp Tăng
cùng chia sẻ muôn loại.

Cúng dường Phật Pháp Tăng trước khi ăn là để loại trừ những hạt giống kiêu mạn nơi tâm ta và giúp tâm ta nuôi lớn những hạt giống trí tuệ. Nghĩ đến và chia sẻ với muôn loài trước khi ăn là để loại trừ những hạt giống tham đắm và bần tiện nơi tâm ta, và giúp tâm ta nuôi lớn hạt giống từ bi.

Ăn là để nuôi dưỡng hạt giống trí tuệ và từ bi. Hạt giống trí tuệ nơi tâm ta sinh khởi và lớn lên, nó có khả năng giúp cho ta không còn có cái ăn sai lầm. Hạt giống từ bi nơi tâm ta sinh khởi và lớn lên, nó có khả năng giúp

cho ta trong khi ăn có khả năng giải trừ mọi oán kết.

Nên, trước khi ăn, ta phải thực tập hai điều là cúng dường và bố thí. Cúng dường sinh trí, bố thí sinh đức. Trí đức vẹn toàn, ấy là Phật và đó là đời sống của ngài mà ta cần phải noi gương để thực tập mỗi ngày ngay trong mỗi bữa ăn.

Dùng cơm

Mời mọi người dùng cơm
nuôi thân thể tâm hồn
nuôi gia đình dòng họ
hương ngát đẹp cội nguồn.

Trong bữa cơm ta ăn mỗi ngày, đều có công lao đóng góp của nhiều người và muôn vật ở trong. Người nông

dân, người xay gạo, người giã gạo, người vận chuyển gạo, người nấu cơm, người trồng rau, người xách nước, người bừa củi, người sản xuất ga, người thợ hàn, người thợ điện, người thợ nước, người thợ hồ, người thợ mộc, em bé chăn trâu... không những vậy, mà trong bữa ăn của ta còn có cả không khí, mặt trời, mặt trăng, quả đất, nguồn nước... nên trước khi ăn, ta phải ngồi yên để nghĩ đến công phu lao tác của hết thầy mọi người và muôn loài đang có mặt ở trong một bữa ăn của ta và ta mời tất cả cùng ăn với ta.

Ta ăn cơm ở trong sự chiêm nghiệm và suy nghĩ như

vậy, ta sẽ không ăn như một kẻ ăn trộm hay không ăn như một kẻ phản bội và vô ân mà ta ăn như một người biết ân đến tất cả mọi người và muôn loài. Cái ăn ấy giúp ta nuôi lớn phước đức của bản thân, gia đình, dòng họ và đem phước đức đó mà hồi hướng cho hết thầy muôn loài, khiến cho mọi loài đều sống đời sống có đầy đủ hương thơm của trí tuệ.

Cầm đũa

Khi cầm đũa trong tay
ta biết ta gấp gì
để nghiệp ăn an lạc
nuôi lớn tâm từ bi.

Ăn theo ác nghiệp, ta sẽ nuôi lớn ác nghiệp mỗi ngày. Ác nghiệp lớn lên, thì quả báo khổ đau tự xuất hiện và kết thành hoa trái khổ đau. Ăn theo thiện nghiệp, ta sẽ nuôi lớn thiện nghiệp mỗi ngày. Thiện nghiệp lớn lên, thì quả báo an lạc tự xuất hiện và kết thành hoa trái an lành. Nên, khi cầm đôi đũa trong tay, ta biết phải gấp gì để ăn nhằm nuôi lớn tâm từ bi của ta. Mỗi khi tâm từ bi của ta được nuôi lớn, thì những oán kết trong đời sống của ta

đôi với mọi người và muôn loài tự nó được chuyển hóa.

Lúc ăn

Trong khi ăn ta biết,
ăn đói sinh khát thèm
ăn no sinh nhác nhóm

Biết vậy, ăn đủ vừa.

Ăn đói làm cho tâm thèm khát của ta sinh ra cho ta khổ thọ. Ăn no thân nặng nề, tâm sinh ra nhác nhóm. Ăn không để thiếu, ăn không để dư, tâm sinh ra nhẹ nhàng thư thái.

Xỉa răng

Răng là ngọc trong ta
giúp ta tiêu thực phẩm
giúp cho miệng nói cười

nên ta phải bảo hộ.

Xỉa răng, khiến cho răng không mắc những thực phẩm khi ta ăn, khiến cho sâu của răng không có điều kiện để phát sinh. Đau răng là một trong những cái đau khó chịu nhất, khiến tâm dễ sinh phiền não. Nên, muốn tâm không sinh phiền não, thì sau khi ăn xong ta phải xỉa răng và làm vệ sinh cho răng, để răng tiếp tục giúp cho ta tiêu thụ thực phẩm và nói cười, tạo nên những sinh động cuộc sống.

Uống nước

Uống nước trong chánh niệm

nuôi thân bằng từ bi

nuôi tâm bằng trí tuệ

với nước mát cam lồ.

Phật dạy trong một ly nước có tám vạn bốn ngàn vi trùng, nếu ta uống nước mà thiếu năng lực quán chiếu của từ bi và trí tuệ, thì xem như ăn thịt chúng sanh. Nên, ta uống nước có đủ sự quán chiếu của trí tuệ và từ bi, khiến cho những vi trùng trong ly nước đều được chuyển

Mục lục

Sống với Như lai	5
Giữa một đêm trăng.....	9
Luận về ngu và biết.....	10
Cúng dường.....	13
Đừng tiếp tay!	14
Nó đúng là vậy!.....	16
Phương pháp hủy diệt hay khoanh vùng	18
Lập thân	20
Pháp môn lạy Phật.....	22
Biết để mà biết	27
Xiếc.....	29
Tài sản thuộc về ai?!	30
Yêu dối và dối yêu.....	31
Thực tập tâm thái an bình	33
Mấy ai biết!	37
Cuộc đời không cần ta bận rộn	39
Đi xa quá rồi!.....	40
Thời đại của chúng ta.....	41
Cúng dường Tam bảo	45
Thương là một phép lạ.....	47
Tiền tài	49
Sắc đẹp	52
Danh tướng	55
Ăn uống	63

Ngủ nghỉ.....	67
Ý dục	72
Ý kiến	73
Ý tưởng	74
Chất liệu tình yêu	76
Bàn tay ta	78
Thương là hạnh phúc	82
Tất cả đang cùng ta hiện hữu.....	83
Đừng để tình thương trừng phạt.....	84
Người biết chăm sóc lời nói	85
Người biết chăm sóc hạnh phúc.....	89
Nuôi lớn tình yêu	92
Phép lạ tình yêu	98
Nhân cách và đạo đức.....	100
Nuôi dưỡng và bảo vệ tình yêu.....	102
Chuyển hóa nghiệp lực.....	105
Vẻ đẹp cuộc sống.....	110
Đạo đức và văn hóa tự thân	115
Vòng trời buộc	120
Chuyện của nghèo giàu	123
Phật.....	126
Tăng và giảm.....	128
Sống đẹp	129
Cái của con người.....	132
Quý thời gian	133
Đừng chạy đi đâu.....	135
Mất bình thường.....	137

Lắng tâm.....	138
Ngôn âm kỳ diệu	139
Rong chơi cùng vạn hữu.....	141
Hãy coi chừng	143
Người biết phòng hộ	145
Không ai có thể thay thế.....	148
Sống nhẹ nhàng chết yên vui	151
Người bất tử	153
Suy thoái của con người và xã hội.....	155
Đổi mới.....	158
Không kẹt số	159
Thích sống hay chết.....	160
Vui buồn trở trêu.....	161
Người ăn mặn niệm Phật	162
Chết không phải là vô thường	163
Sự sống là quý nhất	166
Đạo ở đâu	168
Một tổ chức tồn tại và có ý nghĩa.....	170
Người biết làm chủ.....	171
Chính nó.....	172
Ông chủ nhà.....	176
Đừng xem thường	177
Ý nghĩa Từ Bi.....	179
Lấy gì bên vững.....	183
Hoa trái của hạnh cúng dường.....	185
Niệm Phật - Pháp môn viên mãn.....	188
Đời không như bạn tưởng.....	193

Xin gửi một Thông điệp	195
Tám điều diệt trừ oán đối.....	200
Mười điều thường quán sát.....	201
Người thành đạt.....	203
Tâm an bình	205
Sử dụng vi tính.....	207
Đi học.....	208
Ngồi vào bàn ăn	209
Dùng cơm.....	210
Cầm đũa.....	211
Lúc ăn.....	212
Xia răng.....	213
Đứng dậy	215
Bước đi.....	216

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: A2 - 261 Thụy Khuê - Quận Tây Hồ - Hà nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.39260024 Fax :04.39260031

*

Chịu trách nhiệm xuất bản: GD. BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung: TBT. Lý Bá Toàn

Biên tập: Nguyễn Thế Vinh

Trình bày, minh họa:

Sửa bản in:

Kỹ thuật:

Vi tính:

Bảo An

Chính tả:

Phượng Liên - Minh Tâm

Công án:

Nhuận Pháp Minh

Nhuận Phật Minh

Nhuận Pháp Nguyên

Nhuận Kỳ Duyên

*

Đối tác liên kết :

.....
Địa chỉ.....

*

In cuốn, khổcm, tại.....

Số ĐKKHXB ký ngày

QĐXB số

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2014.

