

TN. THUẦN TUỆ

Từ một tâm trong lặng

 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



Từ một tâm trong lặng

THUẦN TUỆ

Từ một tâm trong lặng

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Lời giới thiệu

Chúng ta đến với cuộc đời bằng một cái tâm, và khi từ bỏ cuộc đời cũng với một cái tâm. Trái tim không còn đập nữa, nhưng tâm vẫn chung thủy bên ta. Những bài pháp, lời giảng dạy yêu thương, câu nhắc nhở chân tình trong quyển sách nhỏ này là món quà, là đôi chút trang điểm cho nội tâm của bạn.

Hãy đọc với tâm tình rộng mở, thấy tâm Phật, tâm mọi người, tâm ta hòa chung một nhịp.

*Viên Chiếu đầu năm 2019
Thích nữ Như Đức*

1. Đời như tấm gương soi



Cuộc đời chính là tấm gương
ảnh hiện chính mình trong đó
chứ không là ai khác.

1. Nhìn ra vấn đề

Mỗi ngày, hình như ai trong chúng ta cũng có soi gương. Khi soi, chúng ta chỉ thấy mặt mình trong đó, chúng ta có học được bài học gì không?

Đời sống của chúng ta luôn là sự tiếp xúc với người, với các sự việc, với vô số vấn đề của đời sống. Chúng ta có trốn chạy, có lựa chọn được không? Những con người, chúng ta từng gặp gỡ, có phải ai cũng dễ thương như ý mình không? Mọi chuyện có luôn thuận theo ý mình không?

Thật ra, trong lòng chúng ta khi nào cũng muốn gặp được người dễ thương, muốn cảnh thuận. Nhưng cuộc đời có vận hành riêng của nó. Có một điều kỳ lạ mà chúng ta không nhận ra, đó là cuộc đời đáp lại mình theo cách mình đối với nó! Ví dụ, khi nhìn vào gương, nếu mặt mình đen thì mặt trong gương có thể trắng được không? Hoặc khi mình năm mươi tuổi nhưng nhìn vào gương lại ước mong thấy được gương mặt thiếu nữ mười tám tuổi, điều này có được không? Tâm chúng ta đối với cuộc đời có phải khi nào cũng dễ thương? Hay có lúc cũng dữ dằn? Thế mà chúng ta lại cứ muốn mọi người phải luôn dễ thương với mình. Nên nhận ra cách sống của mình như thế nào, hơn là mong muốn mọi người và cuộc đời phải như ý mình.

Thế nên, học đạo là học nhìn ra bản chất của mọi thứ. Cuộc đời chính là tấm gương ảnh hiện chính mình trong đó, chứ không là ai khác. Nếu chúng ta tốt, cuộc đời sẽ tốt với mình. Nếu chúng ta vui tươi, lạc quan, cuộc đời sẽ dễ chịu, thư thả. Nếu lòng chúng ta cứ bực dọc, chua chát, cay đắng thì cuộc sống dường như cũng sẽ rất cay nghiệt với mình. Thường chúng ta luôn than trời trách đất,

đổ thừa cho cuộc đời, không biết rằng trong gương là cái bóng của chính mình. Buổi sáng khi soi gương, chúng ta đâu bao giờ mong chờ nhìn thấy gương mặt nào khác ngoài mình. Nhưng đối với cuộc đời thì chúng ta ngược lại. Có nhiều khi chúng ta cáu kỉnh, gắt gỏng nhưng lại muốn mọi người phải luôn dễ thương với mình.

Một cô phụ trách chương trình Hỏi - Đáp trên đài phát thanh. Giọng nói của cô rất dễ thương. Buổi sáng cô đến chỗ làm việc, bắt đầu mở máy nghe người ta hỏi, rồi cô đáp. Cô hết sức duyên dáng, giọng dịu ngọt. Nhưng khi nghe trong điện thoại là giọng của chồng mình, tự nhiên cô đổi giọng: “Sao giờ này chưa đi làm? Kêu có việc gì?”

Tâm mình như vậy đó, chúng ta có thể dễ thương với mọi người, nhưng với những người thân gần nhất của mình thì thường chúng ta gắt gỏng, coi thường niềm hạnh phúc an vui mình đang có.

Ông Robin S. Sharma có nói một câu: “Life is a mirror, it doesn’t give you what you want, it gives you what you are!” Nghĩa là đời sống là một tấm gương, nó không cho mình cái mình muốn, mà nó cho cái là chính mình.

Có một câu chuyện cũ.

John là một ông lão ít nói, nhưng thông thái. Chiều chiều, ông hay ngồi trên một chiếc ghế bành cũ kĩ trước hiên nhà nhìn người qua lại. Ông có một cô cháu gái nhỏ cũng thường ra ngồi bên cạnh, cùng ông nhìn ngắm mọi người. Một chiếc xe chạy ngang đến đó đột nhiên dừng lại, bước xuống xe là một người đàn ông lạ, cao lớn, đứng nhìn quanh như tìm một chỗ để dừng chân.

Nhìn thấy hai ông cháu ngồi trước nhà, người đàn ông tiến lại hỏi:

- Trong ngôi làng này, người ta sống kiểu gì hả ông? Ông John không trả lời liền mà hỏi lại:

- Vậy nơi ông vừa đi khỏi, người ta sống ra sao? Người lạ nhăn mặt:

- Ôi chao, nơi đó người ta chỉ có chỉ trích nhau. Hàng xóm thì ngồi lê đôi mách. Đó là một nơi rất chán.

Ông John nhìn thẳng vào mắt người lạ và nói:

- Nơi này cũng thế, cũng giống hệt như nơi anh vừa rời đi.

Người đàn ông nghe thế, chán nản quay đi.

Lát sau, lại có một chiếc xe khác ngừng lại, một người đàn ông khác bước xuống cùng với vợ và con. Người vợ đang hỏi nơi để tìm mua thức ăn cho các con. Người đàn ông này cũng bước đến gặp ông John và hỏi:

- Thưa ông, nơi này người ta sống có tốt không?

Ông John lặp lại cùng một câu hỏi như với người khách lúc nãy:

- Vậy nơi anh vừa rời khỏi như thế nào?

Người đàn ông liền tươi cười đáp:

- Nơi đó người ta sống rất thân thiết, sẵn lòng giúp đỡ nhau, đời sống rất tốt. Chúng tôi không muốn rời nơi đó nhưng vì điều kiện làm ăn, phải chuyển đến đây.

Ông John cười vui vẻ nói:

- Anh đừng lo, nơi này cũng giống như nơi anh vừa đi khỏi, cũng tốt lắm.

Hai vợ chồng người lạ nghe xong rất mừng, chào từ già ông John và họ đi thẳng vào trong làng để tìm một nơi có thể ở được.

Đứa cháu gái đang ngồi cạnh ông có vẻ suy nghĩ, hỏi:

- Ông à, vì sao cháu thấy hai người vừa rời khỏi những câu hỏi giống nhau, nhưng ông lại trả lời khác nhau? Làng mình, khi thì ông nói không tốt lành, khi thì ông nói là một nơi tuyệt vời. Vậy là sao?

Ông John nhìn cháu mình nói:

- Cháu à, dù có đi đến đâu thì mỗi người vẫn mang thái độ của chính mình đối với cuộc sống đi theo. Chính thái độ riêng của mình tác

động lên người khác, tạo thành phản ứng của họ trở lại mình. Vì vậy, tùy thái độ của mình làm cho nơi mình đang sống hoặc sẽ rất tồi tệ, hoặc rất tốt đẹp.

Bài học từ câu chuyện này là: Muốn đời sống tốt đẹp với mình thì mình phải tốt đẹp trước. Mình phải thay đổi chính mình, đừng mong thay đổi thế giới. Khi nghe câu chuyện này, chúng ta có thể gật đầu tỏ vẻ đồng ý, nhưng trên thực tế, chúng ta thường yêu cầu, đòi hỏi người khác thay đổi hay là tự mình thay đổi?

Nếu biết tu tập, chúng ta sẽ càng lúc càng dễ thương. Khi thuận ý, chúng ta dễ thương đã đành, người ta mời ăn bánh mình thích, mời nghỉ ngơi, mang cho thêm một ly nước khi đang khát, chúng ta sẽ rất dễ thương. Nhưng khi về mệt, vào bàn ăn cơm gặp phải canh nấu mặn chát, cơm và thức ăn vừa lấy ra từ tủ lạnh còn lạnh ngắt, lúc đó chúng ta còn dễ thương không?

Cách tu tập là thay vì xoay ra, chúng ta sẽ xoay vào và sửa chính mình. Như quý cô khi trang điểm, nhìn con mắt trong gương mà tô vẽ được con mắt trên mặt mình, chúng ta rất khôn ngoan.

Một ông say rượu, đến tối mới về. Ông rất sợ bà vợ vì bà rất dữ, chỉ cho ông uống một hai ly thôi, không được say. Hôm đó ông uống say lắm. Về đến nhà, ông biết thân, len lén đi vào và vui mừng nghe tiếng ngáy của bà vợ, biết là bà đã ngủ say. Nhưng vừa bước vào cửa ông vấp té nặng, chảy máu ngay nơi mông. Ông phải tìm cách phi tang, lấy bông băng để băng lại. Vì vết thương ở sau mông, nên ông phải xoay người nhìn vào gương để xúc thuốc. Ông làm thuốc rất đàng hoàng, dán bông băng cẩn thận, xong nhẹ nhàng bò lên giường ngủ.

Sáng hôm sau, vừa mở mắt dậy đã nghe vợ la: “Đã bảo không được say xin mà vẫn cứ thế”. Ông cãi lại: “Tôi có uống nhưng đàng hoàng, không hề có chuyện gì xảy ra”. Bà vợ kêu ông đến và chỉ ngay tấm gương bị thuốc đỏ quẹt lem luốc, ngang dọc với đồng bông băng dán đầy. Thì ra, đêm qua ông đã nhìn vào gương và làm thuốc, dán bông trên gương!

Chúng ta gọi đó là người say.

Chúng ta sẽ không như vậy, chúng ta sẽ nhìn con mắt trong gương mà vẽ đúng con mắt trên mặt mình. Chính vì thế, đời là tấm gương soi, nhưng chữa trị, thay đổi thì phải chính nơi mình. Khi nói chuyện với ai, thấy người đó có vẻ gắt gỏng không vui, sẵn sàng gây sự, thì chúng ta nên trách người đó kỳ cục hay nên nhớ lại coi ngày hôm qua hôm kia, mình đã

làm gì cho họ không vui. Nhưng thường chúng ta sẽ nghĩ người kia vô lý quá, mình đâu có làm gì mà tự nhiên lại đi gây với mình!

Vậy thì, trong cuộc đời này, nhìn thái độ người khác, sẽ biết chúng ta đã như thế nào. Và có thể nào nhìn xa hơn để biết luôn trong những cuộc đời trước không? Có những người mới gặp, chúng ta đã cảm thấy thương liên. Cũng có những người mới gặp là chúng ta liền không ưa. Có những người làm chung sở với chúng ta, có những người về sống chung nhà với chúng ta, chúng ta cố thương nhưng sao vẫn xảy ra chuyện không vui.

Khi chúng ta gặp nhau ở đây là đã có nhân duyên với nhau rồi. Những đời trước có thể đã là cha mẹ, con cái, anh chị, chồng vợ... hôm nay gặp lại. Nhìn ở tầm xa như vậy, chúng ta sẽ thấy mình phải chỉnh lại chính mình. Như người nhìn vào gương, thấy đầu tóc bù xù thì sẽ lấy lược chải, nhìn thấy mặt dơ thì sẽ lau rửa... đó là một người dùng gương đúng đắn. Nhưng trong đời sống, khi gặp điều gì không ổn, việc đầu tiên là chúng ta liền trách móc, sau đó than thở, lâu hơn là kể lể, cảm ràm, mà không biết là phải sửa nơi chính mình.

Từ cái gương, chúng ta học cách trang nghiêm chính mình. Trong đời thường, chúng ta dùng chữ trang điểm, còn trong nhà Phật, trong kinh, thường sử dụng từ “trang nghiêm quốc độ” tức là làm đẹp cõi nước này, cuộc sống này bằng cách điều chỉnh chính mình.

Đây là một câu chuyện có thật, xảy ra năm 1892 tại đại học Stanford. Một cậu học sinh 18 tuổi đang gặp khó khăn trong việc trả tiền học. Cậu bé mồ côi từ nhỏ, không biết đi đâu kiếm tiền để đóng tiền học, mà cậu rất ham học. Cậu nảy ra một sáng kiến, rủ một người bạn quyết định tổ chức một buổi nhạc hội ngay trong khuôn viên trường để gây quỹ cho việc học của chính mình. Họ tìm đến nghệ sĩ dương cầm đại tài Ignacy J. Paderewski, người Ba Lan, là một nghệ sĩ dương cầm nổi tiếng thời đó. Người quản lý của Paderewski yêu cầu phải trả khoản phí bảo đảm là \$2.000 thì mới được mời nghệ sĩ dương cầm này biểu diễn.

Thỏa thuận xong, hai chàng sinh viên bắt tay vào việc chuẩn bị cho buổi trình diễn được thành công. Nhưng mãi đến ngày biểu diễn, số vé vẫn chưa được bán hết. Tổng kết số tiền bán vé, họ chỉ mới có được \$1.600, chưa đủ tiền trả để mời người nghệ sĩ đến diễn. Thất vọng quá, nhưng dù sao công việc cũng đang tiến hành, hai chàng sinh viên tìm đến Paderewski

trình bày hoàn cảnh của mình, xin được trả bằng toàn bộ số tiền bán vé và một cái check nợ \$400, hứa sẽ trả số nợ ấy sớm nhất.

Paderewski trả lời là không. Ông không thể chấp thuận như vậy được. Ông xé tờ check nhưng lại cầm \$1.600 này đưa cho hai chàng thanh niên:

- Với \$1.600 này, sau khi trừ hết chi phí cho buổi biểu diễn, còn lại, hai cậu giữ đủ số tiền cho việc học trong một năm, nếu vẫn còn dư thì hãy đưa cho tôi.

Quá bất ngờ, hai anh chàng này không nói được nên lời, chỉ lúng túng cảm ơn Paderewski.

Việc làm trên nói lên nhân cách của người nghệ sĩ này. Ông giúp đỡ hết lòng hai cậu sinh viên không hề quen biết.

Thường trong đời sống, người ta có thể nghĩ rằng, giúp như vậy mình sẽ thiệt thòi. Nhưng những tâm hồn lớn sẽ nghĩ khác, nếu không giúp thì điều gì sẽ xảy ra cho những người đang gặp khó khăn này? Đó là hai cách suy nghĩ. Hoặc khi giúp một người nào đó, thường chúng ta tự hỏi người đó sẽ đền đáp gì cho mình. Nhưng những tâm hồn lớn sẽ nghĩ, nếu chúng ta không giúp thì người này sẽ ra sao?

Thời gian trôi qua, người nghệ sĩ dương cầm tốt bụng trở thành Thủ tướng Ba Lan. Thủ tướng Paderewski là một nhà lãnh đạo tài

năng, nhưng không may chiến tranh thế giới bùng nổ, đất nước Ba Lan bị tàn phá nặng nề. Hơn một triệu rưỡi người Ba Lan lâm vào cảnh chết đói, nhưng ngân sách chính phủ không còn đủ tiền để nuôi sống một triệu rưỡi người này nữa. Thủ tướng Paderewski không biết phải làm sao. Ông tìm đến Cơ quan Cứu Trợ Lương Thực Hoa Kỳ để nhờ sự giúp đỡ. Người đứng đầu cơ quan đó là Herbert Hoover.

Ngay lập tức khi vừa nghe lời yêu cầu giúp đỡ, ông không hề suy nghĩ đắn đo một giây phút nào, nhanh chóng gửi hàng tấn lương thực đến để cứu giúp những người Ba Lan đang bị đói khát. Nhờ vậy, thảm họa đói của người Ba Lan được ngăn chặn. Thủ tướng Paderewski thở ra nhẹ nhõm. Khi mọi việc kết thúc, Thủ tướng tự thân sang Hoa Kỳ để cảm ơn Hoover về hành động cao quý của ông, đã giúp đỡ người Ba Lan trong lúc khó khăn. Nhưng khi hai người gặp nhau, Paderewski chưa kịp nói câu cảm ơn thì Hoover đã cắt ngang: “Ngài Thủ tướng không cần cảm ơn tôi đâu. Có lẽ Ngài không còn nhớ, nhưng nhiều năm về trước Ngài đã giúp đỡ hai sinh viên trẻ ở Mỹ được tiếp tục đi học. Tôi là một trong hai sinh viên đó”.

Đâu ai ngờ, vòng vận hành của nhân duyên lại như vậy. Khi Thủ tướng Paderewski nhận được sự giúp đỡ tức thì, không điều kiện,

không dẫn đo của ông Hoover thì cũng hơi ngạc nhiên, không biết do đâu, cho đến khi gặp mặt. Trong đời sống, cũng có nhiều khi chúng ta hơi ngạc nhiên tại sao lại có người quá tốt với mình. Và cũng có khi ngạc nhiên vì sao có người lại quá tệ với mình, dù mình tốt bao nhiêu họ vẫn tệ với mình. Thế nên, có những cái nhân gần, có những cái nhân xa. Có những cái nhân xa hơn mà hôm nay chúng ta đang nhận cái quả, cái quả đó chính là gương mặt của mình ngày xưa.

2. Chọn thái độ sống, điều chỉnh cách sống

Chúng ta nên chọn thái độ sống của mình hơn là chọn cuộc đời. Thông thường chúng ta lựa chọn cẩn thận, nhưng khi vào rồi lại thấy ở đây có vẻ không được, xa thấy vậy khi đến gần không phải, và... chia tay. Chúng ta sẽ chia tay như vậy cho đến bao giờ? Chỉ khi nào chúng ta biết thay đổi chính mình thì cuộc đời sẽ đẹp. Khi một người trang điểm là muốn mình xuất hiện xinh đẹp trước mặt mọi người, nên cứ tô điểm chính mình, làm cái bóng trong gương trở nên đẹp.

Cách hay nhất để điều chỉnh cách sống của mình là thư giãn. Rất bất ngờ! Chúng ta tưởng rằng chúng ta phải làm cái này, làm cái

kia. Khi chúng ta muốn làm cái này cái kia, đó là động lực bản ngã. Trước kia chúng ta muốn xinh đẹp hình tướng, nay muốn xinh đẹp tính cách, cũng cùng một điều muốn. Trước mình muốn có nhiều tiền, bây giờ muốn có nhiều phước, giống nhau cả, đều là tham.

Do đó, tốt hơn hết là thư giãn, nghĩa là buông xuống một cách tự nhiên. Thư giãn thân mình, thư giãn tâm hồn mình, thư giãn tính cách mình. Việc làm đó có vẻ không đâu vào đâu, nhưng giúp mình dễ chịu ra. Khi nào trong đời sống chúng ta đang căng thẳng, sắp sửa bực bội, hãy thử đi bộ một chút ra nơi khác với sự thư giãn. Ví dụ, khi đứng đây mà sắp cãi nhau thì chúng ta nên đi qua bên bàn kia một chút. Nhưng nhớ đi trong sự thư giãn, đừng vừa đi vừa giậm chân nặng nề, rung chuyển nhà cửa! Chỉ cần đi từ đây đến đó là đã thư giãn. Buông nhẹ đôi vai xuống một chút, chúng ta sẽ thấy tình thế trở nên nhẹ nhàng.

Điều này có dễ làm không? Đây là một phương pháp mới nhưng rất khỏe. Nếu đang đứng ở đây mà giận quá, đứng thêm chút nữa, chúng ta chắc chắn sẽ nói một vài câu, nếu là câu khó nghe thì người kia cũng trả lời lại khó nghe. Rồi cứ như vậy, càng lúc càng lớn tiếng,

sẽ nghe hơi nhức đầu, đỏ mặt, lỗ bị cao huyết áp sẽ không tốt.

Nên thư giãn, lạc quan, nhìn ra điều tốt nơi người và hoàn cảnh mình đang tiếp xúc. Ai cũng có điều tốt và ai cũng có những chứng tật mà thiên hạ chạy luôn. Đó là “Ai”, còn chúng ta có thể không?

Giả sử, người ta có sáu phần tốt và bốn phần xấu, thì lạ một điều, chúng ta thường thấy bốn phần xấu của người bạn đời, của bạn bè, con cái trước, còn đối với mình thì thấy sáu phần tốt trước. Nào là, “tôi đã làm cho chị điều này, tôi đã cho chị bao nhiêu tiền, tôi đã giúp chị có công ăn việc làm...” Ngay cả với con cái cũng kể lể: “Ngày nào tôi cũng phải dọn giường cho nó, nó đi về là bày xả lung tung, tôi phải dọn...” Chúng ta luôn luôn thấy điều tốt nơi mình và điều xấu nơi người kia. Như vậy, tuy là mười phần nhưng lại không chính xác. Do đây mà đời sống mình trở nên khó chịu.

Cho nên, một người khéo gìn giữ tâm an vui, nên tập thấy điều tốt nơi người và nhận ra điều dở nơi mình. Thực tế chúng ta khó làm được, nên bây giờ chúng ta phải tập. Một bài pháp có giá trị là ở người nghe. Nếu người nghe chịu khó áp dụng thì bài pháp rất có giá

trị, còn nếu nghe xong không áp dụng, quên hết, trong kinh gọi là “trí huệ bấp vế”. Cái tên nghe rất lạ. Hình dung chúng ta đang ngồi rồi để gạo, bắp, hay có thể là cặp mắt kính, cây viết nơi bắp vế của mình. Khi đang ngồi nó sẽ ở đó, nhưng khi đứng dậy thì nó sẽ rớt lại. Trí huệ bấp vế cũng vậy, khi nghe thì khen hay nhưng đứng dậy nó sẽ rớt lại đó, không đem theo gì được.

Vậy thì, những điều rất dễ, thứ nhất là thư giãn, thứ hai là nhìn ra điểm tốt nơi người, tự nhiên chúng ta sẽ dễ thương với mọi người và như thế mọi người dần dần sẽ dễ thương lại với mình. Cuộc sống dễ chịu hơn. Nếu chỉ thấy điều xấu nơi người, vừa thấy mặt họ là chúng ta nhớ đến ngày hôm qua cái bàn lau không sạch, cái tủ để lung tung, họ nói hai ba câu là mình đã thấy khó chịu. Chúng ta khó chịu, họ khó chịu lại, cuộc đời khó chịu!

Nhiều khi cuộc đời thật sự khó chịu với mình. Chúng ta dễ thương với biết bao nhiêu người, nhưng người khác vẫn làm khó chúng ta. Chúng ta cố gắng biết bao nhiêu nhưng công việc làm ăn vẫn thất bại. Những lúc này chúng ta phải tập an nhẫn. Nhẫn là phải chịu khó. Mình không chịu khó thì cũng không ai

vào đây chịu khó thay mình. Đàng nào cũng phải chịu thôi. Nhưng là nhẫn trong tâm an, đừng nhẫn trong đau khổ, bực bội. Vì nếu chúng ta có bực bội, cũng sẽ không thay đổi được gì.

Đây là một câu chuyện mới xảy ra. Những năm vừa qua, có rất nhiều người bị mất việc làm. Một hôm, ông chủ đến nói với những người cộng sự là, tháng tới ông sẽ cho nghỉ việc thêm hai người. Ông cho biết tên của hai người đó. Cả hai người đều rất bất ngờ.

Một người bực bội, vừa quay lưng là cầu nhàu liền: “Tôi có lỗi gì mà cho tôi nghỉ việc. Chị kia, anh nợ tệ hơn tôi, làm việc dở hơn tôi, tại sao không cho họ nghỉ việc đi?” Ngày nào đến sở làm, người này cũng cảm râm, gắt gỏng với mọi người.

Cô thứ hai lại khác. Đàng nào cũng phải nghỉ, chỉ còn hơn một tuần nữa là phải nghỉ, nên với những người bạn đồng nghiệp của mình, cô lại dễ thương ra. Do sắp chia tay, nên khi công việc của ông chủ đưa đến, dù đang bận nhiều việc khác, cô vẫn nghĩ thôi ráng làm, cũng gần nghỉ rồi, và cô ráng làm. Có ai nhờ giúp đỡ, cô nghĩ rằng mình sắp chia tay với họ, nên nhiệt tình giúp đỡ. Khi ở nhà có thức ăn hay trong vườn có trái cây, cô nghĩ chỉ còn khoảng tuần nữa sẽ hết gặp những đồng

ngiệp này, liền mang vào mời họ cùng ăn cho vui. Đôi khi cô còn làm siêng nướng bánh đem đến nữa, đến cuối giờ hoặc giờ giải lao mang ra mời.

Tất cả những điều này, ông chủ đều nhìn thấy hết. Bình thường cô làm việc đến bốn giờ rưỡi là ngưng, nhưng bây giờ công việc đưa đến thì cô nghĩ dù sao đến cuối tháng cũng sẽ nghỉ nên cô ráng làm. Và công việc tốt hơn rõ rệt. Vì thế, ông chủ suy nghĩ, nếu cho cô này nghỉ việc thì uống quá. Cuối cùng ông thay đổi quyết định. Cô này được lưu trữ lại, còn cô kia vẫn nghỉ như đã báo trước.

Chúng ta thấy rõ, cuộc đời là cái bóng trong gương, là cái bóng của chính mình. Khi chúng ta vui vẻ với nó thì nó sẽ vui vẻ trở lại với mình. Đây là bài học thứ hai, an nhĩn và vui tươi, để điều chỉnh cuộc sống của mình. Đừng tự làm khổ mình hai lần.

Giả như hôm nay nghe đau trên lưng, đi khám bác sĩ. Bác sĩ cho biết trên lưng có một cái bướu. Thôi thì cứ chấp nhận và sống vui với nó đi. Có một điều kỳ diệu là khi chúng ta sống vui được với cơn bệnh của mình thì hệ miễn nhiễm tăng, tinh thần tăng, sức khỏe sẽ theo chiều hướng tốt mà tiến triển. Trên thực tế có rất nhiều người bệnh nhờ thiên định,

nhờ tinh thần vui tươi mà cơn bệnh thối lui trước sự kinh ngạc của bác sĩ.

Nhưng thông thường khi một người vừa nghe tuyên bố có một cái bướu phải đi xét nghiệm xem là bướu độc hay bướu lành, liền mất ăn, mất ngủ. Vậy thì, hãy tập an nhĩn, vui tươi, chuyện gì xảy ra cũng đã xảy ra rồi. Phải làm sao để khi nghe ai báo một tin buồn, chúng ta kịp bình tâm. Làm sao để khi cái gì xảy đến, chấp nhận tất cả trong sự vui vẻ, bình thường của tâm. Đó gọi là điều chỉnh mình trong gương.

Buổi sáng, nếu nhìn thấy mặt mình trong gương trĩu nét không vui, lo âu, thì ngay lúc đó nên thư giãn gương mặt, cười với nó một cái. Trước khi cười với ai khác, chúng ta cười với chính mình, sao lại không? Chúng ta có thể cười với mọi người thì sao không thể cười với mình, điều đó mới lạ! Ít khi nào chúng ta tự cười với chính mình. Vậy bây giờ nên tập vui vẻ với mình. Và một điều lạ sẽ xảy ra. Về mặt y học, khi chúng ta cười, oxygen sẽ lên não nhiều hơn, rất cần thiết. Nếu chúng ta tập trung làm việc hoặc hơi chăm chú, căng thẳng, một lúc lâu sau sẽ cảm thấy nhức đầu. Lý do là khi căng thẳng, các mạch máu bị co

thắt lại, máu và oxygen không dễ dàng lên được trên não, tạo thành sự khó chịu.

Cười một cái sẽ thư giãn ra. Cười với mình xong buông đôi vai xuống, hai tay thư thả, chúng ta sẽ thấy mình thở nhẹ và khỏe liền. Nếu chúng ta tập quen với sự thư giãn, vừa thư giãn là chúng ta liền cảm nhận các mạch máu như được mở bung ra, tuôn ra đến tận các đầu ngón tay. Như vậy chúng ta sẽ có sức khỏe, trẻ lâu, ít bệnh. Đó là biết làm chủ đời sống và sức khỏe của mình.

Thế thì, soi gương rất có lợi. Nhà ai cũng có gương, đi chỗ nào cũng thường thấy gương. Qua gương, nếu nhìn thấy chính mình với nét lo âu trên mặt thì buông nó xuống. Tươi tỉnh với chính mình, tự nhiên cuộc đời sẽ tươi vui.

Có một điều hơi tinh tế hơn nhưng nếu ráng làm được, chúng ta sẽ thấy đời sống chung quanh mình dễ chịu, đó là tập nhận ra những lỗi lầm của chính mình. Đừng ân hận mà chỉ tập nhận ra. Rất nhiều khi trong gia đình, trong chỗ làm việc, do chúng ta không ý thức được, nên có thể buông ra một câu nói gắt gỏng hoặc làm một việc không hay. Chúng ta có thói quen phản ứng rất nhanh mà không

ý thức. Những cái nhanh như vậy làm thương tổn người khác, mà chúng ta không biết.

Quý huynh đệ đến đây nghe pháp, đi làm việc ở sở, nhưng sống với ai? - Sống với người thân. Chúng ta lịch sự thường là với người thân hay người ngoài? Còn chúng ta cảm râm, gắt gỏng với người ngoài hay với người thân? Người làm cho chúng ta hạnh phúc, vui vẻ hay đau khổ là người bên cạnh mình. Chúng ta thường trút những bức bối qua người gần nhất, mà lại đòi hỏi họ lúc nào cũng phải dễ thương với mình. Cũng giống như mình xấu già, nhưng khi soi gương lại muốn xuất hiện trong gương là một người trẻ đẹp, dễ thương.

Thế nên, hãy tập nhận ra những thiếu sót, sai lầm nơi mình.

Trước khi đi đâu, nhìn vào gương, thấy chỗ nào còn sơ sót, chúng ta đều chỉnh sửa lại. Vậy tại sao trong đời sống, chúng ta không nhìn ra chỗ mình còn thiếu sót? Có bao nhiêu lần trong đời, chúng ta biết nhìn lại những chứng tật của mình? Chúng ta chỉ trách móc, đổ thừa tại thế này thế kia, tại người này người khác... mà không khi nào thấy “tại mình”. Hãy tập nhận ra lỗi của mình. Biết chỉnh sửa

từ chính mình, sẽ làm cho đời sống chung quanh đáp lại tốt với chúng ta.

Thường ai cũng muốn dễ thương, xinh đẹp, các việc làm suôn sẻ, nhưng có khi mọi việc xảy ra hoàn toàn trái ngược. Lúc đó chúng ta phải biết mọi chuyện đang xảy ra chỉ là phóng ảnh của một cái nhân nào đó của mình. Nếu không nhận ra chỗ thiếu sót, điều chưa tốt nơi mình thì chúng ta chỉ có giận thôi. Đến khi biết tu, muốn sửa đổi, chúng ta lại cố đè ép cơn giận, giận thêm!

Chỉ cần nhận ra đúng sự thật: “Ồ, mình đang nóng giận. Mình đang khó chịu. Mình đang ích kỷ”. Tự nhiên chúng ta sẽ chuyển đổi.

3. Tâm như gương soi

Nãy giờ nói cuộc đời là tấm gương, chúng ta thấy bóng mình trong đó. Chúng ta ở đây gồm cái ngã có một cái thân và một mớ suy nghĩ, tình thức. Những thứ này là thật hay giả? Nói theo nhà Phật, thân này chết đi sẽ không còn. Những ý nghĩ, thương ghét của chúng ta, ngày mai ngày mốt cũng sẽ thay đổi. Tất cả không thật, chỉ là cái bóng tạm hiện ra trong gương. Bây giờ qua một đoạn hơi sâu hơn là tâm như gương soi.

Khi gặp ai lần đầu, người đó như thế nào thì thấy thế đó, chẳng thương chẳng ghét. Nhưng nếu đó là một người làm việc cùng sở với mình và là người đã nhiều lần làm phiền mình. Khi chúng ta vừa gặp người đó, dù đứng trước mặt mình họ đang vui vẻ tử tế, thì cái bóng cũ của họ trong chúng ta vẫn làm mình thấy bức bối ngay tức khắc. Người đó bây giờ ra sao không cần biết, mà cái ghi nhận lâu nay trong này làm mình vừa thấy là đã bức. Dù người đó đã sửa đổi, đã tốt thế nào, chúng ta vẫn không thích người đó.

Thế thì, cái gương không còn là gương, mà đã bị dán một tấm hình lên nó. Như vậy, có còn công dụng của gương không? - Không. Vậy thì, thật uổng cho một tấm gương tâm! Nó có khả năng soi chiếu nhưng bây giờ thì không còn soi chiếu nữa.

Tâm nhận thức mọi việc qua cách nhìn riêng của mỗi người. Cách nhìn phóng khoáng thì cuộc đời rộng mở. Cách nhìn chật hẹp thì thế giới ao tù. Cách nhìn thiện cảm thì cuộc đời là bạn. Cách nhìn ác cảm thì bạn cũng thành thù, người thân thành người nghịch. Tâm trong trẻo thì cảnh đem lại niềm vui. Tâm vẫn đục thì mọi người và cảnh duyên thành thách đố.

Như vậy, chúng ta nên tập nhìn lại chính mình, nhìn để nhận ra cách mình nhìn cuộc đời, cách mình phản ứng cuộc đời như thế nào. Có ai nhìn thay chúng ta không? - Không. Chúng ta phải nhìn ra nơi mình thì mới có thể điều chỉnh được.

Mình thường rất dễ phản ứng. Người khác chỉ mới nói nửa câu là chúng ta đã đoán định ý người muốn nói gì, đã cãi, đã phản ứng, trả lời, như mình biết hết vậy. Nhanh quá nên thường nhận định sai.

Thói quen sẵn sàng phản ứng lại mọi điều này, như một con nhím, động đến là phóng ngay chiếc lông nhọn. Đụng đâu cũng phóng, nhím hết lông trơ trụi. Rồi lại trách cuộc đời!

Thế thì tiếc thay một tấm gương!

Do đó, nên tập nhìn sự việc và chậm phản ứng. Hễ phản ứng nhanh là chúng ta không học được đâu.

Chúng ta nhìn và hiểu cuộc đời qua nhận thức của chính mình, nên điều quan trọng là hãy làm thế nào để chất liệu gương của chúng ta tốt. Khi chất liệu gương tốt thì trong đời sống ta mới thấy được mọi việc đúng đắn, không lệch lạc.

Có câu chuyện thế này.

Sau buổi tham quan ở viện Bảo tàng Lịch sử, cô giáo hỏi cả lớp:

- Các em có thấy tất cả các cách trưng bày trong đó đều có một ý tưởng chung nhất, chủ đạo, giống nhau. Các em có nhận ra ý tưởng đó không?

Một em nhanh nhẹn đưa tay nói:

- Thưa cô, tất cả đều có một chủ đề được nhấn mạnh, lặp đi lặp lại, đó là: “Không được chạm tay vào hiện vật”.

Có phải cô giáo muốn hỏi câu đó không? Đứa bé không để ý gì đến nghệ thuật, hình ảnh, mà chỉ thấy “Không được chạm tay vào hiện vật”. Vì sao? Vì nó là con nít và thấy gì nó cũng muốn sờ. Khi nhìn những bức hình, những bức tượng, nó bị câu đó cấm nên nó chỉ nhớ điều nó muốn làm mà không được. Nguyên một viện bảo tàng với bao nhiêu bài học, nó không còn nhìn thấy nữa. Chúng ta có thể sống từ tuổi nhỏ cho đến khi già, một cuộc đời trôi qua nhưng đôi khi chúng ta cũng chỉ học được một câu “Không được chạm tay vào hiện vật”. Chúng ta chỉ nhớ những điều chúng ta muốn làm mà không làm được. Hóa ra một cuộc đời cho đến lúc ra đi, chỉ nhớ một điều, đôi khi rất không đáng gì.

Vậy nên làm thế nào để mọi thứ cuộc đời đưa đến, chúng ta đều nhìn thấu suốt?

Thứ nhất là tấm gương tâm chúng ta cần có chất lượng tốt, không rọi bóng một cách méo mó lệch lạc. Thứ hai, nó không chọn lựa khi soi bóng. Mọi thứ đều ảnh hiện được trong tâm mình, tự nhiên chúng ta sẽ rất giàu có, phong phú. Chẳng hạn khi đi ra vườn, chúng ta làm rớt một cây viết trong đám cỏ. Khi đi trở lại, chúng ta chỉ muốn kiểm cây viết. Trong đám cỏ có vô số hoa dại rất đẹp đủ loại, lá cỏ rất xanh, nhưng chúng ta không thấy, không thấy gì cả. Đến khi vào nhà, có người hỏi, có thấy gì không? Mình sẽ trả lời là không, không thấy gì hết, có nghĩa là không thấy được cây viết chúng ta muốn kiểm.

Cho nên, suốt cuộc đời nếu biết sống với tâm rộng rang, chúng ta sẽ thấy hết, nhận thức được hết, thưởng thức trọn vẹn những gì cuộc đời đưa đến với mình. Còn nếu chúng ta bị một thứ bám giữ, tâm đang tìm kiếm, thì có khi chúng ta kiểm ra nó, có khi chúng ta không kiểm ra. Nếu không kiểm ra, sẽ là cả đời vô ích; còn nếu kiểm ra thì cũng chỉ kiểm được một thứ rất nhỏ như cây viết trên tay.

Ngay cả Phật, ngay cả giác ngộ, Niết-bàn, nếu chúng ta chỉ nghĩ đến nó như một định kiến thì chúng ta cũng chỉ nhận lại được một hình ảnh chết, một quả vị giác ngộ chết, không phải sự sống. Chỉ cần chúng ta để một cái tâm trong sáng như gương, một cái gương có chất lượng tốt thì trong ngoài đều là Phật. Lúc đó, tâm được gọi là Đại viên cảnh trí, tức là trí dụng như một cái gương tròn lớn. Gương lớn tròn sáng đó ở nơi Phật hay ở nơi chúng sanh đều như nhau. Thế nên gọi là thành Phật tức thì, hay phiền não tức bồ-đề. Chữ “tức” có nghĩa là ngay đây không khác.

Đại viên cảnh trí, cái gương lớn tròn sáng mà chư Phật, chư Bồ tát có, hiện nay, phút này chúng ta đang sử dụng không thiếu chút nào, bằng Phật. Vậy thì, sự tu tập rất gần và dễ. Nó dễ nếu tin nhận cái chúng ta đang có trong khoảnh khắc này, đừng bị quá khứ che, như cái gì đó che trên gương. Cái gương hiện đang để trước mặt huynh đệ đã được lau sạch nên nhìn vào thấy rất rõ. Tuy nhiên, cũng có nhiều cái gương bị nước văng, bị vết dơ vẩn vện. Tâm chúng ta thường trong sáng hay thường bị chất dơ bám? Nhưng dù có bị bám gì đi nữa thì khả năng soi chiếu vẫn như nhau,

chỉ cần lau chùi thì nó sẽ sạch và soi chiếu.

Cho nên, nhận ra được khả năng của gương tâm, trả lại đúng hoạt dụng của gương tâm thì ngay lúc này chúng ta không thiếu cái gì để phải đi tìm. Một tâm trí rỗng rang, vắng lặng. Chúng ta thường than, suốt ngày tâm cứ lao xao, ồn ào, không thể rỗng rang, vắng lặng, là do từ một sai lầm chưa tự nhận ra.

Gương tâm luôn soi chiếu, còn những ồn ào, lao xao là những cái bóng, những vệt dơ nơi gương, chứ không phải là gương. Những vết dơ nơi gương chỉ là tạm, tính soi chiếu mới là thật. Thế thì, chúng ta đừng lo ngại về những tiếng ồn, tiếng cảm râm, lao xao của tâm. Tự nó sẽ yên. Như trên đây có một bình nước đang dao động, làm sao cho nó lắng yên mau nhất? - Chỉ để yên. Thông thường, chúng ta có chịu để yên mọi thứ không? Hay chúng ta cố giải quyết?

Vừa rồi, có câu hỏi “Làm sao giải quyết...?” Một vị thầy trả lời, “Làm gì có chuyện giải quyết!” Giải quyết có nghĩa là làm sao cho nó yên. Khởi ý làm sao, làm sao... thì nó sẽ không chịu yên. Hãy để cho mọi chuyện tự thu xếp theo nhân duyên của nó. Cả một chuỗi nhân

quả với vô số nhân duyên chẳng chịt, chúng ta làm sao có thể xen vào đó được. Tại sao cây chanh nhà hàng xóm trĩu quả mà cây chanh nhà mình tưới nước, vô phân biết bao nhiêu nhưng cũng chỉ èo uột có mấy trái? Lý do là đất ở đây có nhiều khoáng và đá. Nó có vận hành riêng của nó, cứ để yên nó ở đó thì mọi chuyện sẽ tự tốt đẹp trong cái khiếm khuyết của nó. Cái gì cũng tương đối, có tốt, có xấu.

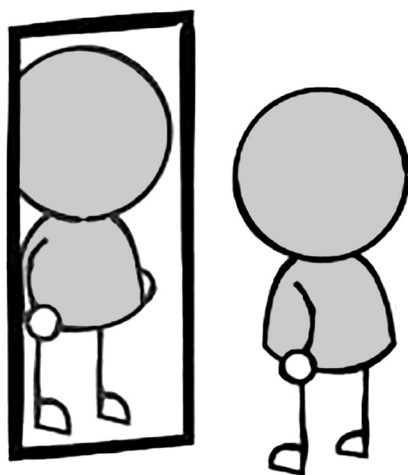
Để yên nó chính là gìn giữ gương tâm mình. Sao cứ phải phóng ra tìm cách giải quyết để làm rộn ràng thêm. Vậy thì, tâm như cái gương soi. Gương này vốn đã đầy đủ diệu dụng soi chiếu. Để yên nó thì tất cả những xao động sẽ tự trong lặng. Những xao động là do duyên, như khi lắc cái bàn thì bàn sẽ dao động, nhưng đó là duyên tạm, hết động chạm thì tự khắc nó yên. Khi đang giận vì một câu nói của ai đó, hãy cứ để yên, lát sau sẽ tự động hết giận. Ba tháng sau gặp lại người đó, chúng ta sẽ lại tay bắt mặt mừng, hỏi sao lâu quá không thấy ghé chơi. Mọi thứ sẽ tự yên. Điều này có vẻ mới nhưng thật ra rất gần. Lâu nay, hóa ra chúng ta xử lý mọi chuyện trong đời hơi ngược.

Bây giờ, chỉ với chừng đó việc, nếu nhận ra rằng coi bộ cũng có lý, áp dụng không đến nỗi

khó, thì hãy thử áp dụng. Mỗi buổi sáng nhìn vào gương, cười nhẹ với mình một cái. Tiếc gì một nụ cười với chính mình! Khi mình cười, đầu óc tâm trí tự nhiên thư giãn. Kế tiếp là buông vai xuống. Cả ngày chúng ta căng vai mà không biết, tay co cứng mà không biết. Nhớ ra liền buông xuống. Vui tươi, lạc quan, an tĩnh thì gương tâm thường trong sáng.

Như vậy, chúng ta học được hai điều, thứ nhất là cuộc đời, thứ hai là chính tâm mình. Khả năng bằng Phật nơi mình lúc nào cũng có mặt ngay phút này. Cứ trả lại cái tự nhiên như vậy, không cần tìm kiếm gì hơn thì mọi việc sẽ tự sáng tỏ, ổn thỏa và chúng ta sẽ có một đời sống tốt đẹp, ý nghĩa.

2. Gương và bóng



Bóng là những ảo tưởng của chính mình, như hình ảnh phản chiếu trong kính chứ không phải hình thật, mỗi người trong chúng ta tự biết cái gương soi chiếu của mình lệch lạc thì dễ sẽ hóa thành hay.

Đề tài của buổi nói chuyện hôm nay là gương và bóng. Hiện nay mỗi nhà thường có cửa kính và thỉnh thoảng lại thấy có những chú chim, đâm đầu vào cửa kính rớt xuống. Con nào bay vào nhẹ thì ngất ngư, cũng có con chết luôn.

Tại sao mấy con chim không bay trong trời không, mà lại bay vào kính? Những buổi trưa trời nắng, ánh sáng phản chiếu vào, nhìn vào kính sẽ thấy như có một khung cảnh ở trong kính, cũng có cây có lá, nếu ở ngoài có một con chim thì ở trong kia cũng có một con chim, vì thế, các con chim mới lầm. Nhiều con không biết đâm vào thế nào mà khi rớt xuống không cứu được.

Thấy cảnh con chim chúng ta rất thương nhưng không biết chính mình có bao giờ

cũng đại đột như vậy không? Cái này trong nhà thiền gọi là theo bóng quên gương hoặc quên mình theo vật.

Gương phản chiếu cảnh y hệt như cảnh thật. Lý do chúng ta lầm bóng vì tưởng bóng ảo là hình thật. Như khi đến đạo tràng sinh hoạt một ngày, trong ngày tu tập ai cũng dễ thương, người nào cũng cư xử tốt, hiền lành, nhã nhặn. Chúng ta thấy người đó tốt nên kết bạn. Nhiều người chọn cộng sự làm việc nơi đạo tràng vì thấy người nào đó rất dễ mến nên bắt tay làm ăn chung. Khi làm ăn chung rồi mới thấy sao người đó không còn giống khi đi sinh hoạt đạo tràng, nên cảm thấy bức mình, bất mãn, ... Lúc bức mình, bất mãn, cãi nhau chính là lúc va đầu vào kính.

Hoặc trong những hoàn cảnh như thế nào đó, thấy người kia hết sức dễ thương, đúng là người trong mộng. Đến khi sống gần mới thấy không phải người trong mộng, sau đó thất vọng, đưa đến những quyết định đau thương.

Thường trong những trường hợp như vậy chúng ta chỉ trách người kia vì sao trước và sau không giống. Thật ra họ vẫn là họ hồi nào đến giờ, chỉ có chúng ta lúc trước đã nhìn

họ qua phóng ảnh, qua sự tưởng tượng của mình. Đến khi thực tế khác đi, chúng ta cho là người đã thay đổi nhưng sự thật chính vì cái nhìn sai lầm của mình.

Như vậy, bóng là những ảo tưởng của chính mình phóng lên trên người đó, như hình ảnh phản chiếu trong kính chứ không phải hình thật. Cái kính không phải lúc nào cũng phản chiếu mà phải có một số điều kiện như khi trưa nắng hay lúc bên trong nhà tối, còn như trong ánh sáng bình thường thì không có sự phản chiếu. Chúng ta lầm người, hoặc có ảo tưởng về người cũng trong một số điều kiện. Nếu chỉ lầm sơ sơ, hậu quả sẽ ít, như con chim khi lao vào nhẹ sẽ rớt xuống một chút rồi lại bay lại được. Có những trường hợp chúng ta ưa thích hoặc giận tức cái bóng đó quá rồi chúng ta nhào đến, cuối cùng chính mình là nạn nhân đau thương.

Trong đời sống chúng ta cũng thường giận tức. Đôi khi có những việc xảy ra làm chúng ta quá giận, cãi vã, la lối, chửi mắng ra thì chỉ là một sự hiểu lầm. Lúc đó đã lỡ cãi nhau rồi, trầm trọng hơn nữa là người đó đã bỏ ra đi và chúng ta không còn dịp để nói lời xin lỗi. Hóa ra cái lầm trước kia là chúng ta nhìn lầm

cái bóng trong kính chứ không phải sự thật, giống y những con chim đã lao đầu vào kính và bị thương. Hoặc có những trường hợp trầm trọng hơn là vì những sự hiểu lầm mà sinh ra chuyện trả thù, đánh nhau... tạo nghiệp nặng, nhưng hóa ra đều chỉ là lầm bóng.

Có lần tôi ở một nơi, phòng khách có khuôn cửa kính lớn. Vùng đó có một con chim giống như con cò nhưng mỏ của nó ngắn hơn một chút, lông màu xám đen. Thường buổi chiều khoảng năm giờ, ánh mặt trời sáng và bên trong nhà hơi tối nên có bóng phản chiếu nơi khung kính, nó lại đến mổ con chim trong kính. Nó mổ, nó đá, làm đủ trò. Tôi ngồi trong nhà nhìn thấy nó nhưng nó không thấy tôi. Một thời gian sau nó cũng đến như vậy, nhưng lúc này lại mang đến con châu chấu hay con gì đó, đến mời con chim trong kính. Vì chỉ có một mình, nó không kiếm ra bạn nên lúc đầu đánh nhau với cái bóng đó, lúc sau lại muốn làm bạn với cái bóng đó.

Có câu chuyện kể về một người mất búa. Người này không biết ai lấy, nghi ông hàng xóm lấy búa của mình. Khi nhìn ông hàng xóm, người này thấy đúng là tướng đi, tướng nói, tướng cười đều mang dáng dấp của một

tên trộm. Ngày hôm sau, một người hàng xóm khác đem cây búa đến trả, nói rằng hôm trước qua mượn búa nhưng ông đi vắng nên vào nhà lấy đại về xài, bữa nay xài xong rồi mang trả lại. Bây giờ người này nhìn lại ông hàng xóm mình nghi ăn cắp búa, thì thấy đó là một người lương thiện, hiền lành, bao nhiêu dáng vẻ trộm cắp ngày hôm qua đều không có.

Như vậy, con người ăn cắp ngày hôm qua và con người lương thiện ngày hôm nay chỉ có trong đầu chúng ta, còn người đó hoàn toàn không dính dự gì. Chỉ có mình với mình. Mình tự phân ra mình và người ăn cắp búa kia, nhưng sự thật chỉ là sự phóng chiếu của chính mình chứ người kia ở ngoài không hề biết gì. Người đó không dính gì đến thế giới vọng tưởng trong đầu chúng ta.

Nhìn lại mình trong đời, khi quan tâm đến ai có phải chúng ta quan tâm cái bóng do chính mình phóng chiếu ra không? Giống y như con chim đến đánh hoặc kết bạn với con chim thứ hai, đều là cái bóng mà thôi.

Đó là những cái bóng sai lệch do tâm tư phóng chiếu. Như khi coi truyền hình, người trong phim là bóng hay người thật? Rõ ràng ai cũng biết đây là bóng, nhưng khi xem phim,

mình khóc cười, buồn vui theo. Như vậy đã lắm bóng. Ngày xưa, bên Trung Hoa có Lý Bạch là một đại thi hào. Ông uống rượu mơ màng với trăng nước, khi nhìn thấy bóng trăng dưới nước, ông nhào xuống ôm lấy vầng trăng và chết đuối.

Đó là những cái bóng bên ngoài, bây giờ đến cái bóng bên trong. Chúng ta có lắm bóng bên trong không? Cái gì là bóng bên trong? Chẳng hạn có ai hỏi, “Có biết giờ này Hòa thượng đang làm gì không?” Khi hỏi như vậy trong đầu sẽ nghĩ: “Có thể là Hòa thượng đang chống gậy đi ra ngoại viện...” Chúng ta theo dòng tư tưởng đó, gọi là lắm cái vọng tâm bên trong. Suốt ngày chúng ta cứ khởi hình ảnh này rồi khởi hình ảnh khác, liên tục, liên tục suy nghĩ như vậy. Đó là khi chưa giận, chưa buồn, chưa vui... Nếu lúc đang bực tức thì những khởi nghĩ còn tăng gấp bội.

Chúng ta xem những ý nghĩ, tình cảm,... là mình, chấp bóng là mình, cho nên Phật gọi là vô minh, là lắm. Khi một niệm sanh khởi, chúng ta luôn nói “tôi nghĩ”. Khi buồn chúng ta cũng nói “tôi buồn”, “tôi giận”... Cái tôi đó chỉ là một mớ những cái bóng kết lại, gọi là đầu mối vô minh. Như trong đời thường, có

ai chưa từng cãi cọ với người khác? Sự tranh cãi phát xuất từ chỗ tôi thấy không giống bạn thấy. Đó là chấp vào quan điểm.

Trong Lăng Nghiêm, đức Phật dùng một ví dụ rất chính xác. Thí dụ, đêm trăng rằm chúng ta đứng cạnh hồ nước nói chuyện, lúc nhìn xuống hồ, hai người cùng thấy mặt trăng. Nói chuyện xong, mỗi người đi một hướng, ông trăng dường như đi theo. Chúng ta là người lớn nên không đặt vấn đề, nhưng nếu là con nít, sẽ bảo “trăng đi theo tao”. Đứa nhỏ kia không chịu, bảo “trăng đi theo tao chứ không đi theo mày”. Nghe vậy chúng ta cười vì thấy chúng là con nít.

Hai người cãi nhau về một vấn đề vì người nào cũng thấy mình đúng. Khi chúng ta nói “tôi thấy đúng”, người kia cũng thấy đúng nên mới cãi. Như vậy, bóng trăng chân lý mỗi người đều thấy. Nếu có một trăm người sẽ thấy có một trăm mặt trăng chân lý, ai cũng sẽ cho rằng chính mắt mình đã nhìn thấy mặt trăng đó, vậy rồi cãi nhau.

Chúng ta thường thấy mình đúng, còn người kia sai, sinh ra cãi cọ. Khi học đến đây rồi chúng ta có còn cãi nhau với người bên

cạnh vì cho rằng chân lý chỉ ở nơi mình, chứ không ở nơi người kia nữa không? Hay chúng ta sẽ chấp nhận khi mình thấy mặt trăng tròn thì người kia cũng thấy mặt trăng tròn, nghĩa là anh có chân lý của anh, tôi có chân lý của tôi. Nếu hòa hợp được để có thể làm việc chung với nhau thì tốt, còn nếu không hòa hợp được thì cũng cười với nhau rồi thôi. Vì thế, khi hiểu được một chút, cuộc đời chúng ta sẽ êm ái nhẹ nhàng hơn. Đó là nhờ chúng ta đã bớt lấm bóng.

Trong Phật giáo có bộ môn Duy Thức Học, chia chẻ, phân tích tâm chúng ta để cho thấy tâm này là rỗng, vừa khởi lên liền là diệt, những ý nghĩ, chấp ngã này đều là rỗng. Nhà thiền thường dùng chữ hư dối để chỉ cho tâm sanh diệt theo duyên này.

Chúng ta nói qua một loại gương và bóng nữa. Khi soi gương, nếu vì mua nhầm loại gương rẻ tiền, chúng ta thấy mặt mình dài ra một chút hoặc tròn hơn một chút. Trung Hoa ngày xưa có cậu bé thần đồng Tô Đông Pha. Chú bé này học một biết mười, văn chương như là nước chảy. Chú bé biết mình giỏi, nên trước cửa phòng tự viết một câu đối: “Biết hết chữ thiên hạ - Đọc hết sách nhân gian”.

Thực sự, chữ trong thiên hạ làm sao có thể biết hết, giỏi lắm cũng chỉ là chữ Tàu chứ làm sao biết chữ Tây và cùng lắm cũng chỉ đọc hết sách Trung Hoa chứ làm sao đọc hết sách trên thế giới được. Như vậy, cái gương đó đã phản chiếu lệch lạc. Cậu bé này tự cho mình là giỏi như vậy nhưng đâu phải. Cái gương đó lệch quá nhiều. Cậu bé này ở Trung Hoa, nhưng Trung Hoa đối với thế giới cũng chỉ là một góc thôi, làm sao dám nói biết hết chữ thiên hạ, đọc hết sách nhân gian.

Thế nên, người cha rất lo ngại vì thấy con mình còn nhỏ xíu mà đã coi trời bằng vung. Một hôm, khi cậu bé thưa với cha ý định ngày mai rủ bạn đến nhà, sẽ đưa vào phòng chơi, ông biết cậu có ý muốn khoe câu đối này. Tối hôm đó khi cậu đã đi ngủ, ông đến cửa phòng làm một việc. Hôm sau, khi mời bạn đến nhà, dẫn vào phòng để chỉ câu đối, cậu bé hết sức ngạc nhiên vì thấy ai đó đã thêm vào một vài chữ trong câu đối của mình. Lúc này câu đối trở thành, “Cố gắng biết hết chữ thiên hạ - Lập chí đọc hết sách nhân gian”. Như vậy, cái gương không còn lệch lạc nữa.

Ông bố đã tài tình sửa cái gương lệch thành một cái gương tương đối trung thực hơn. Ban

đầu chú bé giận vì ai đó đã dám sửa câu đối của mình, nhưng nhìn kỹ lại thấy là nét chữ của cha. Chú rất thông minh hiểu ngay được ý của cha, đồng thời thấy được lỗi của mình nên sửa đổi, từ đó không còn kiêu căng, tự phụ.

Tự tôn (cho là mình giỏi) và tự ti (cho là mình dở) là bệnh chung của chúng ta. Thế mới thấy cái gương soi chiếu nơi mỗi chúng ta thường lệch lạc. Sở dĩ nó lệch là do chấp ngã mà ra. Có trường hợp lệch ít, có những trường hợp lệch rất nhiều.

Có một ông vua rất mê đánh cờ và ông đánh cờ hay nên luôn luôn thắng. Một hôm ông đi chơi trong nước, thấy có hai ba đứa con nít ngồi chơi cờ với nhau. Vì đúng với sở thích nên ông đứng lại coi. Ông thấy có một đứa bé gái đánh cờ luôn luôn thắng những đứa khác. Ông đến gần nói: “Ta muốn đánh cờ với cháu một ván được không?” Ông rất tự tin vì đã từng thắng vô số người trong nước, nhưng thật bất ngờ ông thua ngay trận đầu. Đánh ván thứ hai căng trọng hơn, dè dặt hơn cũng thua. Đến ván thứ ba, bắt đầu run rẩy, ông tiếp tục thua. Cũng may, không ai biết đây là vua vì ông đang giả dạng nên không bị mất mặt với ai hết.

Ông xoa đầu bé gái nói:

- Cháu giỏi quá, xứng đáng là trạng cờ của cả nước.

Cô bé nói:

- Thưa không, cháu mới học nên chỉ biết chơi sơ sơ thôi, anh cháu chơi giỏi hơn.

Nhà vua hỏi:

- Ai đã dạy cờ cho anh em cháu?

- Thưa ba cháu dạy. Ba cháu chơi cờ số một, cả vùng này ai cũng thua cờ ba cháu hết. Ba cháu chỉ thua một mình đức vua thôi.

Nhà vua hỏi liền:

- Tại sao vậy? Nhà vua đánh cờ giỏi hơn ba cháu à?

Cô bé cười hồn nhiên đáp:

- Ba cháu nói nhà vua đánh cờ không cao gì, nhưng mọi người đều muốn thua nhà vua để ngài được vui vẻ. Vua có vui vẻ thì quốc thái dân an, nhà nhà hạnh phúc, cho nên ai cũng nguyện thua cờ đức vua.

Nhà vua nghe xong lặng lẽ trở về cung, tối đó suy nghĩ. Rõ ràng đất nước thanh bình không phải chỉ vì một mình vua tài giỏi. Mỗi người đều đã đóng góp phần tự nguyện của họ bằng cách này cách khác trong đó. Từ đó nhà vua khiêm tốn, không còn như trước nữa.

Nếu mỗi người trong chúng ta biết nhìn lại chỗ sai, tự biết cái gương soi chiếu của mình lệch lạc thì dở sẽ hóa thành hay.

Chúng ta có những lỗi lầm là do cái nhìn của mình sai lạc nên thấy cái bóng sai lầm. Khi được ai chỉ lỗi, nên thật lòng cảm ơn. Chúng ta làm sai, căn bản vì chúng ta thấy cái bóng phản chiếu sai, có ai chỉ lỗi chúng ta biết nghĩ lại thì sẽ tiến bộ. Thấy con chim lao đầu vào kính, chúng ta nghĩ nó khờ quá, nhưng trong thời thiền bốn mươi lăm phút ngày hôm nay, tâm quý vị có rong ruổi đi đâu không? Vậy là ngay trên bồ đoàn chúng ta cũng chạy theo bóng, hướng nữa là ở ngoài.

Chuyện ngày xưa có thầy Tissa ham suy nghĩ mơ mộng, đứng hầu quạt vị thầy mình nhưng lại nghĩ đến chuyện cưới vợ sinh con. Gặp phải cô vợ hư làm té con nên đánh vợ một cái, nào ngờ nghe thầy kêu: “Đánh trúng tôi, chứ không phải trúng vợ đâu!” Chuyện này không khác gì chuyện con chim theo cái bóng trong kính.

Đi sâu hơn một chút, không ở trên ý tưởng. Chúng ta thấy thân này, tâm này là mình, chỗ này nhà Phật gọi là ngã tướng. Ngã tướng cũng là bóng, không phải hình thật. Chúng ta có lẽ ai cũng chấp cái bóng này. Nếu chúng ta không chấp cái ngã tướng này thì có lẽ giờ đây đã chứng quả A-la-hán, thành thánh hết

roi. Chúng ta học Phật đã rất lâu, nhưng có ai đưng đến thì biết! Khi nghe giảng dường như rất tỉnh táo, tưởng chừng mình thấy rõ, nhưng rời buổi học thì khó mà tỉnh khi gặp chuyện chạm đến mình.

Rõ ràng chúng ta chấp thân này và chấp bóng dáng sáu trần làm tâm, cho đó là ngã. Chính vì ngã tưởng này mà chúng ta cứ trôi lăn hoài. Khi chúng ta chấp thân tâm này là thật thì chúng ta cũng chấp cuộc đời này là thật. Nhưng đức Phật và các kinh điển chưa từng bao giờ dạy cuộc đời này là thật. Phật dạy cuộc đời này là mộng, Hòa thượng Trúc Lâm cũng dạy: “Gá thân mộng, dạo cảnh mộng”. Chúng ta rất tin đức Phật, rất tin Hòa thượng, nhưng vẫn thấy cuộc đời là thật, vẫn thấy cuộc đời đẹp như mơ. Phải có điều gì chấn động tâm tư, lúc đó chúng ta mới học được bài học cuộc đời là cuộc mộng.

Một câu chuyện rất cảm động xin kể để thấy không dễ thâm nhận đời là mộng. Một hoàng tử nhỏ có mẹ mất sớm, cha lấy bà thứ phi. Bà thứ phi không thương hoàng tử nên tìm cách hại với ý muốn đưa con mình lên ngôi vua sau này. Hoàng tử bé tên Đa-sa. Trong triều cũng có những trung thần muốn bảo vệ hoàng tử

Đa-sa nhỏ này. Một vị quan tìm cách đánh cắp hoàng tử Đa-sa gửi theo đoàn du mục đi lên núi cao, vì biết nếu để chú bé ở lại triều đình sẽ bị giết chết. Triều đình chỉ biết mất chú nhỏ nhưng không biết ở đâu.

Từ đó, hoàng tử Đa-sa trở thành người chăn bò Đa-sa. Lâu dần, thói quen vương giả cũng như ký ức mình là hoàng tử không còn nữa trong chú bé. Đến khi chú lớn, đi từ làng này qua làng khác, từ núi này qua núi khác. Một hôm đi tìm mật trong rừng, chú thấy một mái am tranh lặng lẽ, yên tĩnh. Không gian trong vắng lặng. Chú nhẹ bước đến gần tò mò ghé mắt nhìn vào và thấy trên bệ đá, một đạo nhân đang ngồi ở đó mà như ở cõi giới nào. Tất cả sự yên bình, thanh tịnh tỏa ra. Bỗng dưng có một cái gì lay động tâm thức chú bé. Chú đứng sững ở đó quên hết tất cả, chỉ chăm chăm nhìn vị ẩn sĩ.

Thật lâu sau không biết là bao lâu, chú mới giật mình quay trở ra, rồi sau đó lại tiếp tục đi theo đoàn du mục. Trên con đường lang thang du mục, chú gặp Bravatti. Bravatti là một cô gái rất xinh đẹp, và chú đã bỏ cuộc đời du mục ở lại cưới Bravatti làm vợ. Họ sống với nhau được một năm, cho đến khi nghe tin nhà vua sẽ đến săn bắn trong khu vực đó. Vua Na-la chính là người em kế, con người thứ phi.

Khi Na-la đến săn bắn trong khu rừng này, nhân duyên thế nào tình cờ lại gặp Bravatti. Vì Bravatti rất đẹp nên Na-la quyết chiếm lấy. Đây là lần thứ hai, Na-la đã vô tình giành lấy vợ của anh mình. Bravatti đã vào ở trong trại của Na-la. Nỗi đau lần này còn đau hơn cả nỗi đau mất đi địa vị hoàng tử trước kia, vì lúc đó Đa-sa còn nhỏ, chưa ý thức nhiều về những gì mình có.

Đa-sa rình rập nhiều ngày với chiếc ná bắn đá cho đến một hôm bắn được một viên đá vào ngay trán Na-la. Na-la ngã ra và Đa-sa chạy trốn. Đa-sa biết là sẽ bị săn đuổi nên chạy mãi từ cánh rừng này qua cánh rừng khác, vì nếu chậm trễ sẽ bị ngựa đuổi theo kịp. Kể từ đó Đa-sa trở thành một kẻ sát nhân phạm pháp, không còn một chút gì yên ổn, kèm theo là sự tức giận, buồn bã, ghen tức.

Một ngày kia, Đa-sa dừng chân trong một khu rừng mà chàng cảm thấy quen quen. Đi lần đến, Đa-sa gặp lại mái tranh xưa, vị ẩn sĩ xưa.

Bây giờ Đa-sa đã mất hết, không còn đoàn du mục, không còn gia đình, không còn vợ, chàng ở lại đó xách nước, nấu cơm, ở lại như một cái bóng, hầu hạ vị ẩn sĩ. Vị ẩn sĩ không nói năng gì cả, không chấp nhận cũng không xua đuổi. Nhiều tháng trôi qua, Đa-sa là một người trẻ không thể ở hoài nơi đó, trong lòng cứ cảm thấy bứt rứt, không chịu được, cho đến một ngày chàng muốn ra đi.

Trước khi đi, Đa-sa kể cho vị thầy nghe tất cả mọi nỗi niềm, kể lại nỗi đau khổ của mình. Vị thầy không nói gì, chỉ nói hai chữ “Maya”. Maya có nghĩa là ảo hóa, huyễn hóa. Nhưng Đa-sa không hiểu, sau đó mới xin thầy chỉ rõ thế nào là ảo hóa, huyễn hóa. Vị thầy lặng lẽ vào bếp mang ra một bầu nước không, bảo Đa-sa hãy đi lấy một bình nước. Đa-sa mang bình ra suối múc nước. Trong khi đang múc nước, tình cờ nghe một tiếng động, quay lại nhìn thấy sau lưng mình là Bravatti xinh đẹp ngày nào.

Đa-sa rất ngạc nhiên và mừng rỡ. Bravatti bước đến báo cho biết Na-la đã chết và cả kinh thành đang đi tìm vị hoàng tử ngày xưa để về kế vị. Sau đó là chiêm trống, quân lính đến đón rước Đa-sa về làm vua, như một giấc mơ mà chính Đa-sa cũng không ngờ. Đa-sa nhanh chóng học lại tất cả những phong cách vương triều, trở thành một vị vua. Sau đó họ có một đứa con, hoàn toàn hạnh phúc, nhưng từ trong sâu thẳm của tâm hồn, Đa-sa vẫn cảm thấy như mình đang đứng bên lề của cuộc đời này.

Đa-sa rất thương con. Sau đó, binh biến chiến tranh, Đa-sa phải ra biên cương để đánh nhau với nước bên cạnh. Chiến thắng trận đầu, trận thứ hai thất trận bị bắt làm tù binh. Khi bị dẫn về cung, Đa-sa nhìn thấy Bravatti đang ngồi gục đầu trên đứa con trai chỉ còn là

một xác chết. Trước nỗi thống khổ, bất chợt Đa-sa nhìn thấy mái tóc Bravatti hôm nào hãy còn xanh giờ đã chớm bạc. Ông đứng nhìn trong lòng tan nát, đất nước không còn, đứa con thân yêu đã chết, vợ như điên dại. Ông bị mang tống giam vào ngục.

Khi bị xô ngã chạm vào nền đất lạnh, ông giật mình chợt thấy tay mình nặng trĩu, mở mắt nhìn, hóa ra ông vẫn đang còn cầm trên tay bình nước. Từ lúc cúi xuống mức nước chưa kịp mang về mà đã một cuộc đời trôi qua, đã được làm vua, có vợ, sanh con, rồi mất nước, con chết, vợ như điên dại, tất cả như một giấc mơ. Ngay khi đó, hai chữ “Maya” - ảo hóa - vọng rõ trong đầu. Chính lúc đó, Đa-sa hiểu rằng cuộc đời là cuộc mộng. Đa-sa trở về im lặng quỳ dưới chân thầy, không đi đâu nữa.

Thế nên, phải có một cú đánh thật mạnh vào trong tâm sâu sắc như vậy, may ra mới ngộ được cuộc đời là cuộc mộng.

Đức Phật còn dạy chúng ta sâu hơn: cả thế giới này cũng là bóng ảnh. Quý vị có tin điều này không? Trong kinh Kim Cang, Phật dạy: “Tất cả pháp hữu vi như mộng huyễn, bào ảnh”. Tất cả pháp hữu vi là thân này, tâm này, cả thế giới, tất cả đều là mộng huyễn. Huyễn là sự hóa hiện không thật, là bóng. Vì sao Phật

dạy như vậy? Chỗ này hơi khó, nếu chúng ta nghe hiểu được, thâm nhận được thì sẽ bớt khổ vì cuộc đời.

Trong kinh Lăng Nghiêm, Phật dạy: “A-nan, như chúng sanh kia vì thấy sai lầm theo nghiệp riêng nên nơi ánh sáng của ngọn đèn hiện ra bóng tròn. Tuy giống như cảnh hiện ở trước mà thật ra cái thấy kia trọn do mắt nhậm mà thành. Nếu thấy biết được bệnh thì không có lỗi của thấy, so với hiện nay ông dùng mắt xem thấy núi, sông, cõi nước và các chúng sanh đều do cái thấy bệnh từ vô thi mà thành”.

Những người bị bệnh mắt, khi nhìn một cây đèn dầu chẳng hạn, sẽ thấy năm vòng ngũ sắc chung quanh gọi là bóng tròn chung quanh. Bóng tròn đó có thật hay không có thật? Một người mắt không bệnh sẽ không thấy bóng tròn. Nhưng đối với người mắt bệnh thì bóng tròn là có thật. Thế nên Phật nói núi, sông, cõi nước và các chúng sanh cũng như cái bóng tròn, đều là do cái thấy bệnh từ vô thi đến nay mà thành.

Thế giới này chúng ta thấy rất thật. Trên thế giới, nước này đánh nước kia, kinh tế lên xuống, giá vàng, giá đôla lên xuống... tất cả

những thứ đó nói là bóng tròn do mắt nhắm, chúng ta có tin được không? Trở lại cây đèn, do mắt chúng ta bị nhắm, bị bệnh nên nhìn cây đèn thấy có những vòng ánh sáng màu. Dù chúng ta cố giải thích rằng sự thật cây đèn không có gì chung quanh, có nói như thế nào thì người bệnh vẫn thấy có bóng tròn. Đưa người bệnh đi chữa mắt, uống thuốc, sau một thời gian lành bệnh, không còn nhìn thấy bóng tròn. Bây giờ người đó mới thật sự tin nhận là không có bóng tròn nào hết.

Đức Phật cũng sẽ không nói chúng ta phải tin đời là mộng hay gì cả, Ngài chỉ cần đưa Bát chánh đạo, năm giới, mười giới... để chúng ta giữ gìn, tu tập. Đến ngày nào đó chúng ta tự chữa lành căn bệnh chấp sai lầm.

Cái bóng tròn do mắt nhắm mà thấy còn dễ hiểu, nhưng cảnh núi sông, người vật này mà nói do mê lầm hiện ra thì không dễ để tin. Cho nên, chỉ có tu cho đến một mai hết mê rồi thì chuyện đó sẽ rõ ràng. Phật với Phật thông cảm nhau. Khi Phật nói cho chúng sanh nghe thì chúng sanh không dám cãi nhưng có lẽ chỉ tin phần nào vì chúng sanh vẫn thấy thế giới này là thật.

Như người mắt chưa hết bệnh nên vẫn còn thấy bóng tròn năm màu, nhưng được giải thích rõ và nhận biết rằng do bệnh mà thấy có bóng tròn, thì cái nhận hiểu đó là không bệnh. Người như vậy cũng gọi là người trí rồi.

Chúng ta hiện nay vẫn còn thấy thế giới, đời sống này là thật, tức là đối với chúng ta, cái bóng tròn vẫn còn đang hiện diện. Đây cũng do sự lầm chấp từ lâu đời, từ vô thủy cho đến ngày nay, nên còn trôi nổi trong vòng sanh tử hư dối này.

Hiện giờ chúng ta thấy cái gì cũng thật, ai nói một câu khác ý, mình cũng thấy đó là thật. Nhưng khi chúng ta biết rằng cả thế giới này còn không thật thì chúng ta sẽ dễ dàng buông những cái chấp nhỏ. Chúng ta sẽ thấy cái gì cũng là việc của bóng, bóng thì không có gì để ngại nhau cho nên chúng ta có thể cười với nhau dễ dàng.

**** Diệu dụng của gương***

Khi chúng ta có được cái thấy của người trí như vậy thì dù còn đang ở trong cõi đời này, chúng ta đã có được một ít tự tại, bớt vướng mắc và có thể đi qua bước kế tiếp là diệu dụng của gương. Khi không còn lầm gương, chúng

ta sẽ sử dụng được gương. Đi trên đường đèo có rất nhiều kính tròn để phản chiếu những độ cong góc đường, qua đó người tài xế thấy được những xe khác lúc đang ở khoảng đường cong, mắt nhìn không thể thấy. Như thế, nhờ kính mà tránh được tai nạn, đó là diệu dụng của sự phản chiếu.

Hàng ngày, gương rất cần thiết trong đời sống. Nên khi nói gương và bóng không có nghĩa là chúng ta bỏ nó đi mà chỉ cần bỏ cái lầm chấp, bỏ cái thấy lầm, ngoài ra gương vẫn được sử dụng rất tốt. Khi sử dụng được như vậy, trong đạo gọi là “như huyễn tam-muội”. Tam-muội là chánh định, tức là một tâm an định vững chắc, không lay động, thay đổi. Đôi khi chúng ta cũng biết nó như huyễn nhưng lúc này tỉnh thức thì thấy huyễn, lát sau mê lầm lại thấy thật nên không gọi là tam-muội, không sử dụng được như huyễn tam-muội. Chư Bồ tát dạo chơi trong cõi ta-bà, độ sanh vì các Ngài sử dụng được như huyễn tam-muội.

Điều Ngự Giác Hoàng nói: *Ở đời vui đạo hãy tùy duyên*, rất nhẹ nhàng. Những diễn viên trên sân khấu khi đóng vai này vai kia vẫn biết đó là vai giả, nhưng đã là diễn viên giỏi thì phải nhập vai, phải diễn như thật. Càng

nhập vai càng đạt, nếu vai diễn gặp cảnh đau lòng người diễn phải đau lòng, phải khóc lóc, phải thấy như thật, đó gọi là diệu dụng. Diệu dụng là họ biết rất thật họ là một người khác, đây chỉ là một vai diễn, cái biết đó rất rõ ràng, không lẫn. Do cái biết không lẫn đó cho nên họ sử dụng được vai trò đó, họ vẫn nhập vai trọn vẹn nhưng họ chuyển vai chứ không phải vai chuyển họ. Đó là diệu dụng, là sử dụng gương và bóng.

Đức Phật là bậc giác ngộ nên Ngài thấy rất rõ đời là mộng, chúng sanh có khổ cũng chỉ là mộng, mộng huyễn nhưng Ngài vẫn độ sanh. Cả cuộc đời, đức Phật giáo hóa chúng sanh không mỏi mệt. Sáng sớm Ngài dùng thiên nhãn để quán sát chúng sanh, ai cần độ Ngài sẽ độ. Sau đó Ngài đi bát. Thọ thực xong, Ngài nói một bài pháp ngắn rồi làm lễ quy y Tam bảo, truyền ngũ giới hoặc cho các vị đệ tử để mục thiền định, rồi Ngài mới nghiêng lưng nghỉ trưa một chút. Thức dậy Ngài nhập đại bi định, dùng Phật nhãn quán sát sự tu hành của các vị tỳ-kheo hành thiền trong rừng hay những chỗ xa. Vì không đi đến được, Phật dùng Phật nhãn để quán sát và dùng tâm ý để hỗ trợ những vị đó. Chiều đến, thiện tín tức là Phật tử đến nghe pháp.

Đầu đêm (khoảng 6 giờ chiều) chư tăng đến thưa hỏi, Ngài dạy các vị tu sĩ. Đến giữa đêm, từ 12 giờ đêm đến 2 giờ sáng, chư Thiên và Phạm Thiên xuống thưa hỏi. Cuối đêm, từ 2 giờ đến 3 giờ sáng, Ngài đi kinh hành. Từ 3 giờ đến 4 giờ sáng, Phật mới nằm nghỉ, chỉ một giờ thôi. 4 giờ sáng, Phật đã ngồi dậy, nhập đại bi định rải tâm từ và quan sát thế gian, bắt đầu một ngày mới. Những điều này được ghi trong kinh Tạp A Hàm. Một đêm, Phật thật sự nằm nghỉ chỉ có một tiếng, buổi trưa nghiêng lưng nghỉ một chút, thời gian còn lại Ngài độ sanh.

Không ai biết đời là mộng, là huyễn hơn Phật nhưng Ngài đã dùng cuộc đời của Ngài như vậy. Đó gọi là diệu dụng, tức là biết gương và bóng nhưng sử dụng được gương và bóng.

Ở Việt Nam cũng có một Tuệ Trung thượng sĩ rất tự tại:

*Đói thì ăn chừ cơm tùy ý,
Mệt thì ngủ chừ nào có quê hương,
Hứng lên chừ thổi sáo không lỗ,
Chỗ lạng chừ đốt giải thoát hương.*

Khi rõ được chỗ như huyễn này rồi, đời sống của các vị là một đời tự tại.

*** *Lâm gương***

Bây giờ đến một cái lâm khác, không phải lâm bóng mà lâm gương. Ở Tiếp Tân Đình của Hòa thượng Trúc Lâm, chung quanh là cửa kính, ban đêm đóng cửa kính lại. Đôi khi buổi chiều có những con chim bay đậu lên phía trên nóc cao nên bị giữ lại trong phòng. Thỉnh thoảng nhìn thấy vết máu rơi vương vãi trên nền nhà nơi cửa kính. Khi mở cửa mới thấy con chim bay ra.

Như vậy, con chim ở trong đó, đến sáng mặt trời lên nó bay ra, nhưng vì cửa chưa mở nên nó tông đầu vào kính. Lúc này không phải lâm bóng nhưng do con chim không biết giữa phòng và không gian bên ngoài có ngăn bởi một tấm kính, nó đâm đầu bay ra, va vào kính.

Cái này là *lâm gương*, gương này là gương *tri giải*.

Chúng ta học Phật đôi chút, có cảm giác là mình hiểu, mình biết tu và biết sống đạo. Tham, sân, si dường như đã mỏng sạch rồi và chúng ta tưởng mình có thể sống tự tại. Đến khi tiếp duyên xúc sự, lại bị vấp chính những tập khí, những tri giải của mình. Giữa chúng ta và đời sống thực tế này có ngăn cách bởi một tấm gương trong suốt gọi là *gương tri giải*,

nhưng chúng ta không biết, cứ tưởng mình đã tự tại được với mọi thứ, đến khi gặp việc lại va đầu vào cái *kính hiểu biết* chứ không tiếp xúc được với thực tại.

Trong nhà thiền, chư Tổ đối với người học cũng gạn đi gạn lại đôi ba lần. Nhiều vị trình kiến giải rất hay nhưng các ngài gạn đi gạn lại nhiều lần và thấy đây chỉ là kiến giải. Kiến giải không đem ra xài được, sẽ như con chim bay ra bị va vào tấm kính trong suốt.

Như vậy, rất cần để nhận rõ gương và bóng. Khi không còn lầm chúng ta sẽ đỡ khổ, đỡ phiền não. Mọi phiền não trong đời cũng chỉ vì thấy cảnh thật, người thật. Nếu chúng ta bớt thấy thật, sẽ đỡ phiền toái. Có nhiều người không tu tập nhưng lại xử sự hồn nhiên mà rất hợp đạo.

Một cô bán hàng có cửa hàng kế cửa hàng kia. Buổi sáng, cửa hàng bên cạnh cứ quét rác rồi dồn sang bên hàng cô. Chú con trai trong nhà giận quá, sau vài lần dọn rác hàng bên, chú quyết định đi qua nói chuyện, không thể để sáng nào họ cũng dồn rác sang hàng mình như vậy. Người mẹ ôn tồn nói: “Thôi con, người ta dồn rác sang thì mình quét hết, đâu có mất công bao nhiêu”.

Chúng ta thấy việc này dễ làm hay khó làm? Cả tháng liền, nhà bên kia dồn rác sang thì cô lại đi hốt. Cô làm một cách bình thường như đó là rác nhà mình. Một thời gian sau, nhà bên kia tự thấy mắc cỡ, không làm việc đó nữa.

Giả sử cậu con trai đi sang nói chuyện với hàng kia thì hai bên sẽ gây sự, cãi cọ, to tiếng với nhau và hai nhà hàng xóm chung vách sẽ giận nhau không còn vui vẻ nữa. Chỉ một chút nhỏ mà chúng ta thấy tu là chỗ đó. Người mẹ thấy chuyện không có gì. Nếu chúng ta thấy chuyện gì cũng không đáng, có lẽ cuộc đời này chỉ có cười với nhau.

Như thế, khi rõ mọi chuyện đều chỉ là bóng, cái chấp về thân về tâm giảm bớt và chúng ta đỡ chống trái. Không chống trái thì không phiền não, không phiền não sẽ đỡ khổ. Điều quan trọng hơn là khi chúng ta không còn lắm những cái bóng này thì chúng ta không còn tạo nghiệp nhiều. Không thương ai quá, cũng không ghét ai quá để phải tạo nghiệp. Nếu có những nghiệp quả nặng đến với chúng ta trong đời này thì chúng ta cũng hiểu đây là một cái bóng trong đời trước, vì vô minh chúng ta đã tạo, bây giờ nó đến. Có

đến cũng chỉ là bóng, nên chúng ta có trả cũng không thấy đau khổ nhiều.

Trong đời sống, nếu có được sự tỉnh thức, tỉnh giác thì đau khổ biến thành một sự tiến bộ tâm linh. Trên đường tu, trí tuệ là rất cần. Khi biết rõ thì sự tu của chúng ta tăng tiến mà không cần dụng công nhiều. Trí tuệ để rõ các pháp một cách như thật là cần, nhưng tu tập cho có trí tuệ này không dễ. Đến đây chúng ta tìm hiểu xem cần tu tập như thế nào để không còn lầm các pháp trong thế gian. Chúng ta lầm bóng nên phải tu thế nào để đừng lầm bóng nữa.

Trong Duy Thức Học có từ gọi là *Biến kế sở chấp*, có nghĩa là cái thấy cong queo, lệch lạc theo chỗ suy nghĩ lầm của mình. Chúng ta nhìn người này, người kia không đúng như thật. Khi đã biết tu, chúng ta nên có sao thấy vậy, đừng thêm đừng bớt gì cả. Người ta cười, mình biết người ta cười, người ta nhăn, mình biết người ta nhăn, thế thôi.

Đức Khổng Tử một hôm dắt môn đệ đi du hóa nhiều nơi, đến một chỗ rất nghèo, gạo không có đủ để ăn. Cả một nhóm thầy trò chỉ còn một ít gạo được cho sau nhiều ngày chịu đói. Thầy Khổng Tử bảo Nhan Hồi là người đệ

tử đặc ý nhất lo việc nấu cơm, những người khác đi ra ngoài kiếm thêm rau về ăn. Sau đó, thầy đi vào nằm võng. Đang nằm ngủ nơi võng, chợt thầy Khổng Tử nghe một tiếng động hơi lớn, là lạ, nhìn ra thấy Nhan Hồi đang xới cơm, lại lấy một ít cơm bỏ vào lòng bàn tay vo lại rồi bỏ vào miệng nhai ngấu nghiến.

Thầy Khổng Tử rất buồn, “Chao ôi! Học trò nhất của ta mà lại đi ăn vụng thầy, vụng bạn!” Đến khi cơm chín, trước khi ăn thầy Khổng Tử muốn dâng cúng cơm cho tổ tiên để tỏ lòng hiếu kính. Lúc đó, Nhan Hồi thưa “Thưa thầy, không nên, vì cơm này không tinh sạch”. Thầy Khổng Tử hỏi vì sao? Nhan Hồi thưa, “Hồi này, khi con nấu cơm gần chín, mở nắp ra xới cơm, một cơn gió lớn thổi bụi rác từ mái nhà rơi vào trong nồi. Phần cơm trên mặt bị rác tro, tranh rơi đầy. Tuy con đã gạt lớp cơm bẩn đó để ăn, coi như phần cơm của con trưa nay, nhưng cơm này cũng không được sạch, xin thầy đừng cúng”. Nghe xong, Khổng Tử nói “Thật may nghe được con nói, nếu không ta đã trở thành kẻ hồ đồ”.

Thế nên, tuy mắt thấy rõ ràng nhưng có biết được sự thật trong đó không? Nếu là lúc cơm gạo dư giả chứ không phải gặp lúc đói khát thì thầy Khổng Tử đã không nghi Nhan Hồi ăn vụng. Do đang trong hoàn cảnh đó

nên mới nghi người đệ tử đòi bụng bốc cơm ăn lên. Vậy thì cái thấy bị quy định bởi điều kiện hoàn cảnh chưa chắc đã đúng. Vì vậy, khi tu tập, khi học thiền, chúng ta tu một điều rất dễ mà cũng rất khó, đó là có sao thấy vậy, có sao biết vậy.

Trong đời chúng ta hay chống trái với nhau vì mình thấy người kia làm như vậy có vẻ không ổn, mình sẽ góp ý cho họ làm tốt hơn. Nhưng người kia sờ dĩ làm như vậy vì họ thấy ổn, khi mình góp ý, hai cái ý đụng nhau sinh chuyện. Vậy nếu muốn góp ý mà thấy không ổn, thì cứ để người kia làm theo ý họ, đến khi va chạm dần nhận ra họ sẽ sửa. Chuyện này nghe dễ mà khó làm, vì cái tâm này nhạy quá, vừa thấy là vọt miệng nói ngăn không kịp. Miệng ngăn không kịp là do tâm lăng xăng xao động.

Nên tu tập là thường duy trì tâm lắng, tỉnh, tự nhiên sẽ *có sao thấy vậy* dễ dàng. Một cái gương thật là gương khi không lưu lại những cái bóng cũ. Cũng vậy, nếu chúng ta chuyện gì đến rồi qua cứ để qua đi, đừng lưu lại những ký ức đó, chúng ta sẽ đỡ khổ, sẽ không giận ai lâu.

Trong đời sống, cái dụng là soi chiếu. Đối với cảnh ngoài, người ta nói mình trả lời, nhưng lời nói đó qua rồi thì đừng giữ. Nhận rõ điều này mới mong ứng dụng được. Đối với nội tâm thì khi vọng khởi biết đó là bóng đừng theo. Có một câu Hòa thượng Trúc Lâm dạy bao nhiêu năm mà chúng ta làm không xong, đó là “Biết vọng không theo”. Chỉ đơn giản chúng ta biết nó là vọng và không theo, không cần làm gì với cái bóng vọng này, và thật ra cũng không thể làm gì với nó. Bất cứ khi nào đối duyên hiện bóng, chúng ta biết rõ là bóng, tự nhiên không làm. Không làm sẽ không theo và không dính mắc. Biết đó là bóng, đó là chỗ tu tập hằng ngày.

Đến đây chúng ta sẽ thấy một điều rõ ràng, ngay khi không dính mắc là tâm chúng ta tỉnh sáng. Tâm tỉnh sáng thì chính lúc đó chúng ta đang sống với tánh gương. Như vậy, gương và bóng không rời nhau, không xa. Khi xa thì xa ngàn dặm, nhưng biết nhận thì ngay bóng là gương.

Ngày xưa, chúng ta theo những điều phù du thế gian, bây giờ vào chùa thấy quý thầy, quý cô giảng hay quá, chúng ta lại bèn theo Phật pháp. Hai cái theo này bản chất hoàn

toàn giống nhau. Ngày xưa chúng ta theo những ưa thích thế gian, bây giờ dù theo một đức Phật cũng là theo bóng. Cho nên, trong nhà thiền nói: “Gặp Phật giết Phật, gặp ma giết ma”.

Chúng ta tu tập để không làm bất cứ bóng nào. Khi không làm, ngay đó tánh gương hiện. Cho nên chư Tổ nói “tức tâm tức Phật”. Chính nơi tâm sanh diệt, nơi cái bóng, ngay đó là gương. *Ngay tình thức sanh diệt này là tánh giác không đâu khác*, câu này mình nghe cũng dễ hiểu nhưng khó nhận ra để tu tập.

Có một vị tăng hỏi thiền sư Hoàng Bá:

- Như hiện nay có đủ thứ vọng niệm, vì sao Thầy lại nói không?

Ngài Hoàng Bá trả lời:

- Vọng vốn không có tự thể, chỉ là nơi tâm của ông khởi lên. Biết tâm nguyên là Phật thì tâm vốn không có vọng. Đâu thể khởi tâm rồi lại đi nhận cái tâm vọng đó. Nếu như ông chẳng sanh tâm động niệm thì tự nhiên chẳng có vọng. Nên nói tâm sanh thì thấy thấy pháp sanh, tâm diệt thì thấy thấy pháp diệt.

Người học trò hỏi tiếp:

- Nay khi đang khởi vọng niệm thì Phật ở đâu?

Ngài Hoàng Bá trả lời:

- Ngay khi ông biết vọng khởi, cái biết đó chính là Phật. Còn khi không vọng niệm thì Phật cũng không. Tại sao như thế? Vì ông khởi tâm, làm nên cái thấy Phật bèn là có Phật để thành, làm nên *cái thấy có chúng sanh* bèn là có chúng sanh để độ. Khởi tâm động niệm đều là chỗ thấy của ông.

Chúng ta thường nghĩ phải tu cho thấy được chân tâm, tu cho ngộ và tu cho thành Phật, cho nên thấy có Phật để thành. Chúng ta lại nghĩ rằng tu xong mình sẽ đi giáo hóa độ sanh, nên thấy có chúng sanh để độ. “Khởi tâm động niệm đều là chỗ thấy của ông”, chỗ thấy là cái bóng trong gương tâm của mình mà thôi. Khởi lên một ý nghĩ là trong gương tâm có bóng. Bóng với gương là thế. Theo cái bóng đó là lầm, biết đó là bóng sẽ trở về gương tâm. Sống với tánh gương, chúng ta vẫn có thể dùng cái bóng, đó là diệu dụng.

Tuy nói vậy nhưng thực tế thì chúng ta cũng chưa thật sự rõ bóng là bóng. Nghe thì hiểu nhưng trong đời thường chúng ta có thật rõ là bóng không? Đôi khi buông không rớt. Biết tham sân si nên chừa, là ba con rắn độc, nhưng buông không rớt. Gốc

là từ si. Si là lảm, lảm chấp cái vọng là mình. Chúng ta dù hiểu đạo vẫn đang còn lảm. Ít ai dám chắc rằng từ hôm nay đến khi nhắm mắt sẽ không tạo nghiệp xấu ác, không làm ai buồn giận nữa. Thế thì, nếu chưa uống được thuốc trị dứt bệnh, thì một viên thuốc giảm đau cũng rất cần, để đừng tạo nghiệp thêm nữa trong những lúc bất giác vô minh.

Một người vừa nghèo, vừa tối dạ nhưng số phận đưa đẩy thế nào anh chàng này lại được thừa hưởng một gia tài rất lớn từ một người bà con. Người này trở thành giàu nhưng không biết dùng tiền làm gì cho phải, nên đâm ra buồn bực. Một người trêu chọc hỏi sao chú mày không dùng tiền đi mua một ít trí khôn để xài? Anh chàng này thấy cũng đúng nên quyết định phải đi mua trí khôn.

Anh đi vào thành gặp ai cũng hỏi, ở đâu bán trí khôn, nên bị mọi người cười. Đi hết một vòng thành, không mua được trí khôn. Trên đường quay về mới chân quá, anh ghé nghỉ nơi một ngôi chùa. Thấy một vị sư già, anh kể khổ với sư: “Con khổ quá, có tiền không biết xài làm sao? Đi mua trí khôn cũng không đâu bán”.

Vị sư phúc hậu nói:

- Ta không bán trí khôn cho con nhưng ta cho con trí khôn, lấy không?

Mừng quá, anh lắng nghe. Vị sư nói:

- Nghe kỹ đây, khi nào con gặp chuyện khó khăn mà không biết giải quyết thì hãy bước về phía trước bảy bước, quay lui bảy bước, làm như vậy ba lần thì trong đầu con sẽ xuất hiện trí khôn.

Đây là một anh chàng thật thà. Anh nghe rồi ráng học. Trên đường về nhà anh cứ lẩm nhẩm học, may thay anh thuộc được và không bị rớt chữ nào. Anh rất mừng vì đã mua được trí khôn.

Về đến nhà đã rất khuya, bước vào phòng thấy trên giường có một người đang ngủ với vợ mình. Anh giận quá, sẵn tay có cây gậy dò đường, anh đưa lên định đánh người đang nằm với vợ mình. Bất chợt, nhớ lại câu vị thầy dạy, anh nghĩ: “Mình vừa mới mua được trí khôn, lúc này đang bối rối không biết làm sao, hãy đem ra xài thử”. Anh để cây gậy xuống, bước tới bảy bước, bước lui bảy bước, ba lần như vậy, lòng bình tĩnh trở lại, nghĩ thầm: “Chuyện gì cũng còn đó, thấp đèn lên coi ai to gan thế này”.

Khi thấp đèn lên, hóa ra người đó là mẹ mình. Bà mẹ thấy con trai tối vẫn chưa về, sợ con dâu mong chờ, lo lắng, nên qua ngủ chung với con dâu.

Nghe như đây là một câu chuyện cười, nhưng chúng ta có áp dụng được trong đời

sống không? Người ta thường nói: “No mất ngon, giận mất khôn”. Rõ ràng giận là không khôn, muốn khôn phải hạ giận, phải bước tới bảy bước, bước lui bảy bước, như vậy ba lần, là để cho có thời gian lắng xuống. Trong nhà thiền hiểu rất rõ cơn giận đó cũng chỉ là một cái bóng. Ngay lúc chúng ta giận, do mất tỉnh táo thấy bóng là thật nên vội chạy theo. Chỉ cần cho chúng ta một chút thời gian thư thả thì chúng ta sẽ nhận ra đó là bóng và không theo. Không theo bóng là trí tuệ. Trong dân gian cũng có câu “uốn lưỡi bảy lần trước khi nói”, cũng có ý rằng hãy thư thả.

Trong đời thường chúng ta chỉ nghĩ thư thả để được thông thả, nhưng khi học bài “Gương và bóng” này sẽ thấy rằng, thư thả để chúng ta đủ tỉnh mà nhận ra đó là bóng. Chúng ta không lầm bóng nữa. Thời gian uốn lưỡi bảy lần hoặc đi tới bảy bước đi lui bảy bước chỉ để chúng ta không lao vào gương và đủ thời gian để tỉnh táo lại. Tỉnh táo là trở về gương. Trở về gương được, sẽ không lầm bóng.

Tuy nói như vậy nhưng cái biết bóng, biết huyền của chúng ta không rõ ràng. Nếu thật sự rõ ràng thì chỉ cần biết huyền là là, không

đâu xa. Khi thật sự biết huyền là lia, ngay đó là tánh giác.

Ngài Hư Vân là vị Thiền sư rất gần với chúng ta. Ngài sống đến 120 tuổi và đây là những lời cuối của Hòa thượng Hư Vân.

Những ngày cuối, các vị đệ tử lớn về thăm Hòa thượng và Ngài dạy: “Một cá nhân lúc làm việc phải hoàn toàn nhẫn, nhẫn chân thật”. Có vị đệ tử Khoan Huệ thưa: “Xin Thầy bảo trọng pháp thể, trụ lâu ở thế gian hóa độ hữu tình”. Ngài Hư Vân nói: “Ta đã giảng nhiều cho các ông rồi, các ông còn nói lời phàm phu”. Nói xong, Ngài đưa thiền bảng lên nói: “Các người xem có hay không có vật gì”. Sau đó, Ngài kêu thị giả mang trà đến để mời mọi người.

Lúc này vị tăng Khoan Định lại thưa: “Cúi xin Hòa thượng bảo trọng thân thể, trụ lâu ở đời”. Những vị đệ tử này biết chỉ một thời gian ngắn nữa là Hòa thượng viên tịch, nên tha thiết thỉnh xin trụ lâu ở đời. Ngài lại nói: “Các ông toàn thốt lời phàm phu. Hôm nay chư Phật tuyển đạo tràng, mười phương cùng tụ hội, người người học vô vi, tâm không thi đậu về”.

Chúng ta hiểu các vị đại sư hằng sống với cái thật, những ngài Khoan Định, Khoan Huệ trong đây đều là đại đệ tử nhưng do tình thương mến nên vẫn thỉnh.

Muốn hằng sống chỗ chân thật, chúng ta cần trở về với điều Hòa thượng Trúc Lâm thường dạy mà chúng ta vẫn hay quên, đó là trở về cái biết của sáu căn. “Thấy sắc minh tâm” nghĩa là thấy cảnh bên ngoài, rõ tâm mình. Nếu được như vậy liên tục gọi là hằng sống, được như vậy mới gọi là không lấm bóng. Hòa thượng dạy: “Mắt biết thấy là chân tâm, tai biết nghe là chân tâm...” Đôi khi chúng ta không lưu tâm lắm những lời dạy này, nghĩ mình đã rành rồi, không cần tự nhắc như vậy, nhưng khi mắt thấy chúng ta không hề nhớ chân tâm, cứ chạy theo bóng dài dài.

Vậy thứ nhất, cần sống với cái biết nơi sáu căn. Thứ hai, sống với hiện tại. Thứ ba, đi chỉ đi ngồi chỉ ngồi, trên tất cả chỗ bắn khoăn, có nghĩa là làm gì biết đó, đừng nghĩ ngợi tính toán hoặc tưởng tượng thêm. Lát nữa, khi quý vị đứng dậy thì đứng biết đứng, đi biết đi, đừng bắn khoăn gì thêm. Được như vậy gọi là sống với tánh gương của mình. Lâu dần tâm yên tĩnh, thế nào cũng sẽ có một lần tự mình

chuyển biến, thâm nhận rõ ràng thế nào là thật, thế nào là giả. Đó gọi là ngộ. Khi chúng ta đã một lần nhận ra thì có một sự thức tỉnh thật sự, chúng ta sẽ tự có sức tỉnh. Nếu chưa có sức tỉnh này, chúng ta cứ tiếp tục tu, đừng tính kế, đừng lo lắng, cứ đều đặn bình tĩnh mà tu. Quyết tâm, trì chí lâu dần sẽ rõ ra cái nào bóng, cái nào gương.

Xin nhắc, chúng ta không thể sơ sài, qua loa. Đừng coi thường chỗ này. Bây giờ lắm bóng chúng ta chưa thấy gì, nhưng ai trong chúng ta rồi cũng sẽ có ngày đối diện với tử thân. Khi chúng ta đối diện với cái chết, rất nhiều cảnh giới hiện ra trước mắt, nếu lúc đó chúng ta lắm bóng thì sẽ hoảng hốt không biết vớ cái áo nào để mặc, sẽ mang thân nào. Lúc đó, không ai cứu chúng ta được. Chư Tổ nói sanh tử sự đại, đừng coi thường, đừng chần chờ trong việc chuyển cái hiểu biết thành sự sống của mình. Muốn vậy cần luôn luôn rõ, ngay khi mỗi một cái bóng hiện, hoặc là hình ảnh âm thanh bên ngoài, hoặc là ý nghĩ, biết đó là bóng thì ngay đó là gương, không tìm đâu xa. Chỉ cần biết là bóng, không lắm bóng thì đó là gương. Hằng sống với gương như vậy là liễu liễu thường tri.

Chúc tất cả chúng ta, từ người nói đến người nghe đều không lấm bóng và luôn sống được với ánh gương này.

3. Hành động từ một tâm trong lặng

Chính thái độ lắng nghe, quan sát
đem lại sự trong lặng nơi tâm.



Tâm chúng ta thường trong hay thường lẫn với những thứ lộn xộn, thường lạng hay thường lao xao? Thường, tâm chúng ta xao động và vẩn đục với nhiều thứ trong đó. Nếu chúng ta hành xử từ một tâm không được an tĩnh thì những hành động, việc làm của mình đôi khi có thể làm thương tổn cho người. Và nếu tâm chúng ta càng xao động thì đời sống của chúng ta lẽ ra được an vui thì lại mang nhiều gai góc.

Nếu chỉ thấy những cái hiện hành trong đời sống rồi buồn vui theo đó là chúng ta đi trên cái ngọn. Chúng ta phải xét trở lại tận trong cái gốc tâm. Cái gốc phát ra những hành động, lời nói tác động lên trên cuộc đời của chúng ta và của mọi người. Phải xét tận gốc như vậy mới là con đường đúng đắn.

Chúng ta luôn mong ước đời sống an bình nhưng tâm của chính mình lại không bình an. Nếu tâm an tĩnh thì sẽ chiêu cảm những cái khác an bình trở lại. Nếu tâm gai góc thì sẽ có những thứ gai góc khác tương ứng trở lại đời sống của mình. Chúng ta ai cũng thích tâm trong lặng, không ai muốn có một cái tâm vẫn đục. Nhưng thường thì tâm chúng ta lại vẫn đục. Cái gì đã làm vẫn đục hồ tâm nơi chúng ta?

Có một xóm nhỏ, đường đất, trời mưa làm thành từng vũng nước lớn. Buổi sáng, sau một cơn mưa, một người mở cửa bước ra nhìn thấy ngay trước cửa là một vũng nước sinh. Ông bực bội, càu nhàu, cảm râm, không biết trách ai nên đành phải lấy xe đi ra một cửa khác để đi làm. Trước ngôi nhà bên cạnh cũng là một vũng sinh lớn, người chủ nhà này khi bước ra nhìn thấy, ngó tới, ngó lui, thấy xe cộ bị kẹt,

không biết phải làm sao nên quay trở vào nhà. Vài phút sau ông trở ra với một cái xẻng trên tay và ông bắt đầu lấy đất lấp từ từ, san bằng chỗ đó. Chỉ chừng một giờ đồng hồ sau người ta có thể đi xe qua được, không đến nỗi nào.

Chúng ta thấy ngay rằng người thứ nhất bức bối, phiền trách, tâm ông bức nhưng hiện trạng vẫn vậy, không thay đổi. Với người thứ hai, ông chấp nhận sự việc: đường xấu, xóm nghèo, trời mưa to, vũng sinh xuất hiện là chuyện tự nhiên. Nếu có cảm râm, phiền trách ai cũng không thay đổi gì được, chỉ bằng thấy sự việc như vậy, thấy xe cộ không qua lại được, đi vào lấy xẻng ra lấp lại cho tốt.

Như vậy, tâm chê trách, phản kháng, bất mãn làm đục hồ tâm chúng ta và cũng không thay đổi được gì. Chỉ cần một cái tâm nhìn sự việc như thật, có sao thấy vậy, có vũng sinh thì thấy có vũng sinh, đường kẹt thấy đường kẹt, không thêm phê phán, trách móc và phản ứng. Tự nơi chỗ thấy biết trong lặng đó phát sinh ra hành động là đi vào lấy cái xẻng, kết quả là con đường được tốt, mọi người đều được lợi ích từ cái tâm trong lặng đó.

Qua câu chuyện chúng ta thấy, tuy là chúng ta có biết Phật pháp, có ngồi thiền, đi

đến thiền viện, đạo tràng nhưng chúng ta có thường hay phê phán, có hay cảm ràm, có hay phản ứng do từ cái tâm xao động của mình không? Những điều này chúng ta tưởng như nhỏ nhặt, tưởng như là thường thôi, ai cũng vậy, nhưng lại làm vẩn đục hồ tâm chính mình. Và lạ, là những cái nhỏ đó lại làm cho chúng ta không còn thấy được sự việc một cách như thật nữa.

Khi học thiền, chúng ta nghe những chữ “như thật” hay “như như”, có vẻ rất cao siêu, thật ra đó chỉ là cái tâm nhìn mọi việc nhưng không chống kháng, tâm tự tĩnh lặng. Rồi từ nơi trong lặng đó sẽ tự nó thấy biết bình thường và sẽ có hành động thích hợp, tốt lành cho mình và cho mọi người. Cho nên, khi nói đến tu tập chính là những chỗ nhỏ nhỏ này.

Chúng ta có thể ứng dụng được điều đó không? Trong cuộc sống hằng ngày, khi thấy một việc gì xảy ra, nếu lỡ có trách thì chỉ trách hai lần, nhiều lắm là ba lần rồi thôi, đừng kể, đừng trách nữa. Mỗi lần trách chúng ta sẽ làm dơ tâm mình thêm chứ không phải dơ tâm ai khác. Tại sao lại đem các thứ dơ vào tâm? Khi một sự việc xảy ra, chúng ta bực một lần là đủ rồi, ba bốn lần bực sẽ làm vẩn đục tâm mình.

Thêm một điều thứ hai cho chúng ta biết tại sao tâm mình thường không trong lặng. Vì khi nào trong tâm chúng ta cũng đầy những chống đối, nó không đủ thì giờ để lắng nghe ai nói gì cho hết câu! Chỉ mới nghe hai ba câu là chúng ta đã phát biểu ý kiến của mình rồi? Có khi nào người ta nói chưa hết câu, chúng ta đã nói không?

Có một câu chuyện xảy ra tại Nhật do một người là nhân vật trong chuyện, sau đó đã viết lại trên báo. Ông là người Tây phương qua Nhật ở một thời gian và ông đi học môn Hiệp khí đạo của Nhật, đến đai đen. Nguyên tắc của hiệp khí đạo là không được tấn công, chỉ tự vệ, không được đánh người. Một hôm, ông đi trên một chiếc xe điện. Xe dừng lại tại một trạm, cửa xe mở ra và một người đàn ông bước lên. Vừa bước vào xe, ông đã chửi thề rất tục tằn, thô lỗ, từ người ông toát ra đầy mùi rượu.

Vừa bước lên xe ông đã la hét, quơ tay đập ngay vào người ngồi bên cạnh cửa là một phụ nữ trên tay đang ôm một đứa bé. Cú đánh mạnh làm bà té lảo lảo lên người một đôi vợ chồng già ngồi bên cạnh. May mắn là đứa bé té lên hai ông bà này nên nó không hề hấn gì. Cả ba người hoảng sợ chạy qua toa tàu bên kia, còn trên toa tàu này mọi người đều nhốn nháo cả lên. Ông say rượu còn đưa chân đá vói theo bà

lão nhưng bị hụt, điều này làm cho ông càng thêm tức mình. Trên toa tàu có những cây cột để vịn, ông say rượu nắm lấy một cây cố vịn muốn nhổ ra khỏi sàn xe. Ông ra sức vịn cây cột đến độ bàn tay gần như tóa máu. Mọi người trong toa tàu hoảng sợ, tìm cách chạy đi nơi khác vì thấy ông này không chỉ say mà e là còn khủng điên nữa đây.

Người đàn ông học hiệp khí đạo chúng kiến tất cả mọi chuyện, ông muốn ra tay để cứu những người trong toa tàu, nếu chần chờ thì thế nào cũng sẽ có người bị thương tích. Chợt ông nhớ lại lời của vị thầy: “Aikido là một nghệ thuật hòa giải. Những ai có ý nghĩ muốn tranh đua, hơn thua, là đã tự làm đứt đoạn mối liên hệ của mình với vũ trụ. Vừa khi ta cố gắng chiến thắng người khác là ta đã thất bại rồi. Chúng ta học cách để giải quyết những bất hòa, không phải là tạo thêm chúng”.

Ông từ từ đứng dậy bước về phía người say rượu. Nhìn thấy một đối tượng mới là một người đàn ông đang tiến về phía mình, ông say rượu liền hét lên: “A, một thằng ngoại quốc, chắc mày chưa bao giờ học phép lịch sự của người Nhật phải không?” Ông tây này vẫn nhớ là hiệp khí đạo không được phép đánh người, khi nào bên kia đánh thì mình có quyền tự vệ. Do đó ông phải chọc tức thêm một chút để bên kia ra tay trước. Ông giơ tay lên chào bằng

một cách thức chế giễu làm người say rượu như phát khùng lên, sẵn sàng lao tới. Ngay lúc đó, ở phía cuối toa tàu có một tiếng kêu “Hê!” Tiếng kêu tuy nhỏ nhưng âm sắc vang rất xa và tiếng kêu có vẻ như tiếng chào một người bạn chứ không phải là tiếng dọa nạt.

Người say rượu đang sắp sửa tấn công ông Tây, chợt nghe tiếng “Hê” liền quay đầu lại. Nơi đó, một cụ già chừng tám mươi tuổi đang ngồi bình tĩnh nghiêm trang trong bộ đồ kimono trắng nếp. Ông lão không để ý gì đến anh chàng Tây, mà chỉ nhìn thẳng vào mắt người say rượu. Nét nhìn thân thiện, vui tươi, như là ông ta biết một điều gì bí mật rất quan trọng và muốn chia sẻ với hắn.

Ông lão vẫy nhẹ tay và nói bằng một thổ ngữ bình dân, thân mật, mời mọc người say rượu:

- Lại đây, ngồi xuống đây nói chuyện một chút đi mà!

Người say rượu to lớn bước đến gần. Hắn đứng thẳng trước mặt ông lão với một tư thế sẵn sàng tấn công, và la lớn át cả tiếng xe đang chạy:

- Tại sao ta phải nói chuyện với ngươi, ngươi là cái thá gì chứ!

Ông già vẫn ngồi yên, mắt nhìn thẳng người say rượu:

- Chú mới uống rượu gì vậy?

Ông say trả lời:

- Tao uống rượu sa-kê, mà việc ấy chẳng mắc mớ gì đến người.

Nước bọt của hắn văng vào người ông lão. Ông lão vẫn chân thành:

-Ồ, tuyệt quá, chú em biết không, tôi cũng mê rượu sa-kê lắm. Mỗi xế chiều, tôi và nhà tôi, bà ấy cũng 76 rồi chú nhé, cùng hâm nóng một bầu rượu sa-kê nhỏ và mang ra vườn. Chúng tôi ngồi với nhau trên một chiếc ghế gỗ dài cũ kĩ. Tụi tôi ngồi nhìn mặt trời lặn ở cuối chân trời, và ngắm cây hồng nhà mình.

Và ông tiếp tục nói như đang kể chuyện:

- Chú em biết không, nhà tôi có một cây hồng từ đời ông cố của tôi trồng. Tôi cứ lo không biết nó có đủ sức sống nổi qua mấy trận bão, mưa đá của mùa đông không! Nhưng cây hồng của tôi khỏe mạnh hơn tôi nghĩ, nhất là lại trồng trên loại đất nghèo nàn ở vườn nhà mình. Mỗi buổi chiều, hai đứa tôi hâm nóng rượu sa-kê, cùng ngồi uống, ngắm mặt trời lặn, ngắm cây hồng của mình.

Gương mặt người say từ từ dịu lại, bàn tay đang nắm chặt từ từ buông lỏng ra. Hắn chợt trả lời, giọng như lạc hẳn đi: “Ừ, tôi cũng thích cây hồng nữa”.

Ông lão nói:

- Vậy à? Chắc chú em cũng có một cô vợ xinh nữa chứ?

- Không, vợ tôi mất rồi. - Người say chợt bật lên khóc. - Tôi không còn vợ, tôi cũng không có nhà cửa gì hết, tôi mới vừa bị thất nghiệp. Tôi thấy chán mình lắm, giờ chỉ muốn chết thôi, ông có biết không?

Người đàn ông nước mắt giàn giụa, gục đầu xuống đùi ông lão.

Lúc đó đã đến trạm xe, ông tây này phải xuống. Trước khi xuống hẳn, ông ngoái nhìn lại và thấy ở đó, ông lão đang nhẹ nhàng vuốt mớ tóc rối bù, dơ bẩn của người say.

Qua câu chuyện, chúng ta thấy có những sự tình có vẻ theo chiều hướng đổ vỡ dữ dội, nhưng chỉ cần một chút tấm lòng, một chút lắng nghe, một chút thông cảm thì sẽ xoay ngược cả tình huống. Chúng ta thử nghĩ, nếu không có ông lão mà chỉ có ông tây đại diện hiệp khí đạo và người say rượu, chuyện gì sẽ xảy ra? Trong hai người chắc chắn sẽ có một người đo ván, và cơn giận, sự u uất, bất mãn vẫn tiếp tục. Đó là ý nghĩa của “hành động từ một tâm trong lặng”, khác với hành động từ một tâm phản ứng lại sự việc. Ông tây cũng với một tâm hồn cao thượng muốn cứu giúp

những người có thể bị đánh. Như vậy là từ một tâm tốt, nhưng là một tâm muốn phản ứng trở lại. Còn ông cụ già cũng muốn làm êm dịu tình thế, nhưng ông làm từ một tâm trong lặng. Từ một tâm trong lặng đó có đủ tình thương. Từ tình thương và sự sáng suốt trong lặng, có một sự thông hiểu và giải quyết vấn đề tận gốc chứ không làm rối ren thêm vấn đề.

Đây là một câu chuyện thật. Sau đó ông tây viết lại chuyện này, chia sẻ: “Lúc đó, tôi mới thật sự học được bài học mà thấy mình đã dạy, đó là, nghệ thuật hòa giải chính là nghệ thuật lắng nghe, và chỉ có sự lắng nghe trong lặng mới thật sự làm đẹp và ích lợi cho cuộc sống”.

Trong đời sống, chúng ta gặp đủ thứ việc và luôn luôn khi đụng đầu một việc gì là chúng ta liền đi tìm một cách giải quyết. Giả sử, khi gặp một đứa nhỏ bị bệnh, chúng ta nghĩ ngay phải làm sao giúp cho nó hết bệnh; gặp cái cửa bị hư, chúng ta liền nghĩ làm sao sửa cho nó hết hư, có nghĩa là phải tìm cách giải quyết. Không khi nào, hoặc rất ít khi, chúng ta nhìn nó với một tâm quan sát, lắng nghe. Có khi nào chúng ta thử điều này chưa?

Hãy để ý một việc nhỏ, thí dụ một cái cửa tự nhiên bị sút bản lề rớt ra, nó rớt nằm nghiêng xuống đất. Thử để ý tâm của mình, vừa nhìn thấy cái cửa rớt là mình nghĩ ngay phải kêu thợ, phải thế này, thế kia liền tức khắc. Có khi nào chúng ta thấy nó rớt, rồi chúng ta nhìn trong sự yên tĩnh của tâm, chỉ nhìn hiện trạng đó thôi? - Chắc là không.

Đó là cái khác giữa cách tìm giải pháp của một người dùng tâm xao động, phản ứng của tâm thức lăng xăng, và một người dùng tâm quan sát, nhìn sự việc như nó đang xảy ra. Điều này dường như là tiêu cực, vì có ai mà cái cửa hư lại chỉ đứng nhìn. Nhưng khi chúng ta nhìn hết vấn đề bằng một tâm quan sát trong lặng thì lạ lùng thay, giải pháp sẽ tự đến một cách đúng đắn, vì giải pháp đến từ một tâm tĩnh sáng mới là một giải pháp tốt nhất. Còn khi chúng ta thấy vấn đề và muốn giải quyết liền thì cái muốn giải quyết đó là từ vọng tâm, từ cái tham muốn giải quyết, từ lòng mong cầu của mình, chính nó lại làm xáo trộn thêm.

Trong đời thường, bao giờ chúng ta cũng muốn giải quyết liền vấn đề. Nhưng đã sống lâu trong đời, chúng ta thấy rõ, khi càng mong

giải quyết thì lại càng rồi. Chấp nhận sự việc như hiện tình đang xảy ra, lại có những giải pháp rất hay. Cho nên, khi chúng ta bình tĩnh, nhìn ngắm cuộc đời trong dòng trôi chảy của nó, với tâm tùy thuận chứ không bắt đời sống phải thuận theo ý mình, tự nhiên mọi việc sẽ tốt cho mình và dễ chịu cho người. Chính thái độ lắng nghe, quan sát đem lại sự trong lặng nơi tâm.

Có một người đến hỏi Hòa thượng Tuyên Hóa: “Khi con có những lỗi lầm trong quá khứ, tâm con cứ bị ân hận, ray rứt. Trong những trường hợp đó làm sao để con có thể tu hành được?” Hòa thượng dạy rằng, những chuyện ngày xưa ví như đã chết từ hôm qua; còn chuyện sau này ví như mới sanh ra hôm nay.

Nếu sống được như vậy thì khi nào chúng ta cũng có thể sửa đổi, bắt đầu một cuộc đời mới mà không cần phải ân hận. Ân hận về quá khứ và mong cầu về tương lai, làm đục hồ tâm chúng ta. Vậy thì chỉ cần tươi mát, trọn vẹn sống với ngày hôm nay, tự nhiên hồ tâm mình sẽ trong lặng. Nếu với người, chúng ta không buộc lỗi họ, với mình chúng ta bớt đi những ân hận đã qua, thì cả mình, cả người sẽ được nhẹ nhàng.

Với tâm trong lặng, chúng ta sẽ thấy điều tốt nơi người. Điều này sẽ giúp họ sống tốt, cuộc đời họ sẽ nhẹ nhàng, tươi mát hơn. Nếu tâm chúng ta vẫn đục thì sẽ thấy mọi người đều khó ưa, ai cũng đáng trách, đáng phiền và đầy lỗi lầm. Khi chúng ta thấy ai cũng đầy lỗi lầm và đáng trách thì chúng ta phiền trách họ, họ phiền trách chúng ta, và cuộc đời trở thành một trường buồn bã, không gì vui vẻ hết.

Vậy chúng ta có nên học cách làm cho tâm mình được trong lặng, để cuộc đời mình và mọi người được an vui không?

Nếu chư Tổ ngày xưa nói, hồ tâm của chúng ta vốn là trong chứ không phải đục, vốn là an tĩnh chứ không phải xao động thì chúng ta có tin được không? Chúng ta nhìn lại tâm của mình trong đời sống hàng ngày, chúng ta thường thấy tâm mình trong lặng hay xao động? Chúng ta sẽ trả lời là hay xao động và cũng hơi đục, chứ không thường trong. Nhưng chư Tổ, chư Phật lại nói khác. Như Lục tổ Huệ Năng nói: “Đâu ngờ tánh mình vốn tự thanh tịnh. Đâu ngờ tánh mình vốn không dao động...” Tánh mình tức là cái có sẵn, vốn trong lặng. Chúng ta có tin được tâm trong lặng vốn sẵn nơi mình không? Hay chúng ta tin những cái vẫn đục đó là tâm mình?

Đây là một điểm tuy nhỏ nhưng quyết định cả một hướng đi cho cuộc đời chúng ta, đó là chúng ta tin cái nào? Thí dụ, chúng ta đang có một ly nước trà, uống nghe mùi thơm của trà và thấy có màu vàng. Do chúng ta đã bỏ một nhúm trà vào nước sôi nên nước có mùi trà và màu vàng, nhưng vốn nó là nước trong chứ đâu phải nước từ nguồn ra có màu sắc và hương vị trà. Hoặc khi chúng ta khát nước đi mua nước cam, nước chanh... Nước đó có vị ngọt, vị chua là do người ta bỏ đường, cam, chanh... vào nước. Nếu muốn có cà phê thì người ta sẽ để cà phê, để sữa, nhưng lúc đầu cũng là nước trong.

Chúng ta tin nơi gốc nước trong hay tin nước vốn là nâu, vàng, vốn là trà hoặc cà phê? Thế nên, cái gốc của nó là trong lặng, còn những cái thêm vào này chỉ là tùy duyên mà có. Hôm nào thích uống trà thì để trà vào, hôm nào thích uống cà phê thì để bột cà phê vào, bữa nào khát nước thì để chanh đường. Vậy chúng ta sẽ tin nơi cái nào là gốc? Nếu chúng ta chỉ nhận nước trà này thôi và dùng nước trà để nấu canh thì canh có ngon không? Pha cà phê bằng nước trà này có ngon không? Chắc chắn là không. Lúc đó chúng ta sẽ xin

nước trong để nấu canh vì như vậy canh mới ngon được. Do đó, biết dùng nước trong thì pha chế món gì cũng tốt.

Tâm chúng ta có khi vui, có khi buồn, có khi rất tốt, cúng dường, bố thí, cho người cái này cái kia, nhưng có khi cũng chẳng muốn cho ai gì hết. Có khi mở miệng ra hiền lành, cũng có khi mở miệng ra lại gắt gỏng. Đây là tính cách thật của chúng ta? Khi chúng ta hiền là thật mình hay khi chúng ta dữ mới là mình? Chúng ta có thể sẽ nói, hiền là tôi còn dữ là ai khác đó!

Thật ra, hiền và dữ đều không phải mình, đó là do duyên. Ví dụ như bây giờ ngồi ở đây, đến chùa hồi trưa ăn cơm ngon nên bây giờ ai cũng thấy hiền hết. Nếu bữa nào trời lạnh, đi hai ngày rồi không có gì bỏ bụng, đến khi tới nhà ai đó bị họ đóng cửa lại, nói ở đây không có ai là người quen cả, lúc đó trong lòng chúng ta sẽ rất bức bối. Những cái đó không phải là mình. Nó là những cái duyên tới và thức tỉnh của mình phản ứng trở lại. Còn cái tâm trong sáng của mình thì như nước trong, không phải là những thứ đó.

Nếu chúng ta tin nơi tâm trong lặng thì cuộc đời chúng ta sẽ khác, chỉ cần trở về chỗ trong

lặng đó thì sẽ có những hành động tương ứng. Còn nếu chúng ta tin nơi tâm nóng nảy, tâm mong cầu, tâm tật đố, ganh ghét, cho những thứ đó là mình, rồi buồn phiền nghĩ sao mình tệ quá... như vậy là lầm. Hoặc chúng ta chạy theo những tâm hư dối đó mà tạo nghiệp thì cũng không nên.

Có câu chuyện về thiền sư Phật Ấn mà có lẽ chúng ta đã được nghe kể nhiều rồi. Ngài Phật Ấn có người bạn là ông Tô Đông Pha đến thăm. Hai người cùng ngồi thiền.

Đông Pha hỏi Phật Ấn:

- Ngài thấy tôi thế nào?

Ngài Phật Ấn trả lời:

- Ông ngồi như Phật ngồi.

Và hỏi lại:

- Còn tôi ngồi ra sao?

Ông Tô Đông Pha cười ha hả:

- Thầy ngồi như một đồng phân!

Và ông cho như vậy là đã chơi được ông thầy này một vố.

Khi về nhà, Tô Đông Pha kể lại cho cô em gái của mình nghe với một vẻ đắc thắng. Bao nhiêu lần trước ông đều thua ngài Phật Ấn, kỳ này mới chơi được ông thầy một vố. Cô em là Tô Tỷ Muội, nghe kể xong liền nói: “Ôi chao,

lần này anh mới thua ngài Phật Ấn rất đậm! Tâm Ngài như Phật, nhìn đâu cũng thấy Phật, cho nên nói anh ngồi như Phật. Còn tâm anh ra sao mà nhìn thấy Ngài như một đồng phân?!”

Vậy khi chúng ta nhìn thấy người này xấu, người kia kỳ cục, người nọ dữ dằn thì tâm của chúng ta lúc đó ra sao? Đây là điểm rất hay của đời sống mà chúng ta thường không nhìn ra. Cái gì chúng ta thấy nơi người kia, chính cái đó đang có nơi mình.

Có một ông tây. Ông không học thiền, cũng chưa từng tu tập, nhưng ông nói: “Khi vừa mới phê bình, chỉ trích ai thì tôi liền thấy điều đó có nơi tôi, cho nên tôi phải xin lỗi họ liền”. Chúng ta có thường như vậy không? Như vậy, ngày nào chúng ta thấy ai cũng tốt, ai cũng là người rộng lượng, hào hiệp, thì ngày đó tâm chúng ta tốt. Còn nếu chúng ta luôn than phiền, trách móc mọi người, thì đó là lúc chúng ta nên coi lại chính tâm của mình.

Có một câu chuyện khác, quốc sư Gudo ở Nhật, tuy là Quốc sư nhưng Ngài hay đi du hành như một khất sĩ lang thang. Một hôm trên đường đi Edo, một trung tâm văn hóa và chính trị quan trọng, Ngài đến gần một ngôi làng có tên là Takenaka. Trời đã tối và mưa tầm tã, Gudo ướt mẹp và đôi dép rom đã toi tã. Khi

đi ngang qua một căn nhà tranh, Ngài thấy có khoảng bốn hay năm đôi dép bầy ở cửa sổ và muốn vào hỏi mua một đôi. Người đàn bà thấy Ngài ướm lạnh, thương tình mời Ngài trú qua đêm. Gudo nhận lời và cảm tạ bà. Ngài đến trước bàn thờ giữa nhà tụng một thời kinh. Sau đó bà mẹ của bà chủ và bầy con ra chào. Nhìn thấy cả nhà buồn bã, Ngài hỏi có sự. Người đàn bà kể về người chồng cờ bạc và say rượu, và hỏi Quốc sư nên làm sao.

- Để bản tăng giúp cho. - Gudo nói. - Đây có ít tiền, hãy đi mua một bình rượu ngon và ít đồ nhắm. Rồi bà đi nghỉ đi. Bản tăng sẽ tọa thiền trước bàn thờ.

Nửa đêm, ông chồng say khướt trở về, la lối om xòm, hỏi có gì ăn không. Gudo nói:

- Bản tăng bị mắc mưa và được bà nhà thương xót cho tạm trú qua đêm. Để đền đáp bản tăng có mua một ít rượu và đồ nhắm dành cho ông dùng.

Gã đàn ông hài lòng, uống sạch rượu rồi ngã lăn trên sàn mà ngủ. Gudo tọa thiền cạnh bên. Sáng sớm hôm sau, gã đàn ông tỉnh dậy quên hẳn mọi chuyện đêm qua.

- Ông là ai? Ở đâu đến đây? - Gã hỏi Gudo khi Ngài vẫn còn ngồi thiền.

- Bản tăng là Gudo từ Đông Kinh đến, trên đường đi Edo. - Thiền sư trả lời.

Người đàn ông xấu hổ quá, liền miệng xin lỗi Quốc sư.

Gudo mỉm cười:

- Mọi sự, mọi vật trên đời đều vô thường. Cuộc đời rất ngắn ngủi. Nếu ông cứ tiếp tục cờ bạc và rượu chè thì ông chẳng làm được việc gì hữu sự, lại còn làm khổ vợ con.

Gã đàn ông chợt tỉnh, như ra khỏi cơn mê.

- "Đại sư nói đúng", anh ta đồng ý. "Làm sao con có thể đền ơn Ngài về lời dạy này! Hay là để con mang hành lý giúp Ngài và tiễn Ngài một đoạn đường.

Gudo bằng lòng. Hai người lên đường. Sau khoảng ba dặm, Gudo bảo y quay về.

- Xin được thêm năm dặm nữa. - Gã nài nỉ. Họ tiếp tục đi.

Hết năm dặm, quốc sư Gudo lên tiếng:

- Giờ ông nên quay về.

- Xin thêm mười dặm nữa. - Người đàn ông năn nỉ.

Đi hết mười dặm, thiền sư Gudo bảo:

- Hãy về ngay.

Người đàn ông chợt quỳ xuống:

- Xin cho con theo Đại sư suốt đời.

Những Thiền sư hiện đại của Nhật đều là môn đệ của người kế thừa Gudo. Tên của Ngài

là Mu-nan, người đàn ông đã không bao giờ quay trở lại.

Đây là câu chuyện được viết trong thiền sử Nhật Bản và người ta đặt tựa cho câu chuyện này là “Viên ngọc trên đường bùn”. Cuộc đời ông như vậy đó mà một khi tỉnh ngộ, phát tâm tu tập thì ngày sau trở thành vị môn đệ kế thừa nổi tiếng của quốc sư Gudo.

Vậy thì, đâu có gì là cố định. Với một tâm trong lặng, an tĩnh, Quốc sư đã đánh thức được điều tốt lành nơi gã say rượu kia. Và với năng lực tâm trong sạch, Ngài làm cả cuộc đời anh say rượu chuyển đổi, biến thành vị Thiền sư. Như vậy, chúng ta thấy mọi thứ trong đời, nếu được làm với tâm trong lặng, thì có thể thật sự là giúp ích, là giải quyết vấn đề.

Vậy tâm trong lặng đó, chúng ta phải đi kiếm ở đâu? Nghe thì thấy hay quá nhưng bây giờ chúng ta phải đi tìm ở đâu cho ra? Xin thưa, nó ở ngay phút này, chỉ có ngay phút này chúng ta mới tìm ra nó, chứ nó không hề ở đâu khác. Chúng ta không thể kiếm ra nó trong những bộ kinh lớn, không thể kiếm ra nó nơi một vị thầy, không thể tìm thấy nó nơi bàn thờ Phật. Ngay phút này, khi tâm chúng ta không vướng quá khứ, không vướng tương

lai và ngay cả hiện tại đang trôi chảy này chúng ta cũng không kẹt. Chính nó là tâm trong lặng, là tâm vô niệm, là tâm giác quán đầy đủ ý nghĩa nhất. Thế nên dùng chữ hiện tiền, là cái hiện đang có trước mắt đây, đang trôi chảy, sống động.

Tâm thường tỉnh sáng trong phút hiện tại này chính là tâm trong lặng. Đơn giản như vậy. Cho nên khi vừa khởi ý, nghĩ nhớ chuyện hôm qua hôm kia, khi móng tâm mong mỗi chuyện tương lai, thì chúng ta cứ trợn vện, tỉnh sáng trong phút hiện tại này, đó là tâm trong lặng. Tự nó vốn trong lặng, không cần làm gì thêm. Như khi chúng ta đang nổi nóng, đừng tiếp thêm một niệm nào khác thì bản thân sự nóng giận đó chỉ tồn tại được bảy mươi giây rồi tự nó đi qua. Chúng ta không cần đuổi nó cũng đi. Chúng ta có thể tìm đọc cuốn “My Stroke of Insight” của Jill Bolte Taylor sẽ thấy. Bà là giáo sư Đại học Y Khoa Harvard, chuyên nghiên cứu và giảng dạy cho sinh viên về bộ óc của con người. Bà đã qua một cơn xuất huyết não trầm trọng, và từ vực thẳm vô hình của một đầu óc hoàn toàn rỗng lặng, bà đã khám phá ra sự an tĩnh của nội tâm.

Như vậy, có lối để chúng ta vào chứ không phải chỉ là lý thuyết. Cái hiện tại này chúng ta

thường hay bỏ qua, lằm qua. Bây giờ chúng ta cứ bình thường, trọn vẹn với nó. Không cần đặt vấn đề là tôi phải sống với hiện tại. Chỉ cần quá khứ đến chúng ta không theo, mong ước tương lai chúng ta cũng bớt, cứ rõ ràng thường biết trong hiện tại, chính đó là tâm trong lặng. Từ chỗ trong lặng này, tất cả những hành động, lời nói của chúng ta đều là hợp đạo và đem lại lợi ích thật sự cho mình và cho mọi người.

4. Một việc cần làm

Việc cần làm nhất trong khoảng thời gian còn lại của đời mình là giữ gìn hồ tâm, giữ gìn sự tỉnh sáng nơi mình.



Khi có cơ hội làm chậm lại vận tốc của tư tưởng, của tâm mình, chúng ta mới thấy ra rằng thực trạng của tâm trí là luôn phóng chạy. Thế nên người ta nói tâm vượn cũng không oan vì nó luôn chuyển cành, không bao giờ ở yên. Chúng ta dù học đạo hay tu tập khá lâu thì thói quen đó đến nay vẫn không mất. Thực trạng tâm lý của chúng ta là lăng xăng như vậy và chúng ta không cột nó được. Nếu tu mà cố cột con khỉ thì sẽ vất vả lắm. Nhưng có một điều chúng ta làm được là đừng chạy theo nó, đừng tin nó, chuyện đó chắc dễ hơn.

Tôi nghĩ, tôi thích, tôi bực mình, tôi lên kế hoạch... tất cả là tôi chứ ai, nhưng khi ngồi thiền chúng ta thấy cái tôi đó đến rồi đi. Đó là giá trị của ngồi thiền, chỉ để thấy ra rằng ý nghĩ tư tưởng là do duyên bên ngoài khởi, đến rồi đi. Giá trị rất cao của việc thấy ra này là để giúp mình không tin những ý nghĩ nữa. Dần dần sẽ khám phá ra rằng tư tưởng đến rồi đi và chúng ta thấy nó, chỉ chừng đó thôi.

Thường chúng ta quá tin sự suy nghĩ của mình và cho là mình đúng, đồng hóa mình với ý nghĩ đó.

Một bà vợ ngồi nói chuyện với chồng, cả hai đều có tuổi. Bà vợ đọc cho chồng nghe một bài báo về sự đăng trí. Bà nói, bài này vô lý quá, họ nói đàn bà đăng trí trước đàn ông. Ông chồng chậm rãi trả lời: “Họ nói có lý đó bà, bài báo này bà đọc cho tôi nghe hơn ba lần rồi!” Bà vợ liền cãi lại. Chính đây là cái bệnh thứ hai, luôn tin là mình lúc nào cũng đúng. Nếu có người chỉ ra mình không đúng thì phản ứng đầu tiên là cãi lại. Đây là chỗ chúng ta cần tu. Tu không phải là dừng con khi đó lại, vì nó là khi sẽ không thể nào dừng lại. Nhưng chúng ta nên bớt tin nó đi, bớt cho là mình luôn đúng.

Muốn bớt thói quen luôn cho là mình đúng, chúng ta cần làm chậm lại tốc độ của tâm. Khi chầm chậm lại, tự nhiên sẽ phát sinh khả năng lắng nghe. Lắng nghe trước khi phản ứng. Sau cái lắng nghe có thêm một đức tính rất tốt nữa là nhận, chấp nhận. Chấp nhận được mới học hỏi được.

Câu chuyện nơi quầy phát thuốc của bảo hiểm y tế. Một bác đến nói:

- Chị tá dược ơi, phát thuốc giùm theo toa thuốc này.

Cô này đáp:

- Thưa bác, cháu không phải tá dược mà là dược tá.

- Ôi chao, tá dược hay dược tá cũng một thứ thôi!

- Dạ không, dược tá là một người có trình độ sơ cấp về dược, còn tá dược là chất phụ gia, chất làm kết dính những phân tử thuốc lại với nhau, chẳng hạn như bột.

Ông này liền nói:

- Ôi chao, vẽ chuyện! Tôi thấy chị cũng giống như bột thì gọi là tá dược cũng đúng quá đi chứ.

Trong tiến trình trở về tâm, chúng ta thấy mình cũng hơi giống ông này. Đây cho thấy

một tính cách của tâm là nó chỉ muốn nó đúng. Khi người khác nêu lên một việc rất chính xác, nó sẽ nói: “Ôi chao, vẽ chuyện. Chị giống như bột thì tôi kêu vậy cũng được”.

Chính những điều này, đức Phật gọi chúng ta là mê lầm. Chữ si trong nhà Phật chính là những cái nhỏ nhỏ này, là một cái chấp ngã thâm căn cố đế, biểu hiện trên những việc bình thường nhỏ nhặt của đời sống. Nó quen thuộc đến nỗi chúng ta chấp nhận, cho đó là chuyện bình thường. Chúng ta tu hoài mà không tiến bao nhiêu, chỉ vì không để ý những chỗ này.

Kể ra những điều này để chúng ta tự soi lại mình và phát hiện cái gốc đó. Ngày nào nhận ra nó thì mới biết được tướng trạng, hoạt động của cái si mà đức Phật nói. Lầm cho những ý nghĩ, kinh nghiệm, hiểu biết là mình. Lầm đến nỗi không chấp nhận ai đúng nữa hết, dù người đó chuyên môn hơn mình, cái gì cũng hơn mình, mình cũng không chấp nhận. Chúng ta cãi không được cũng sẽ nói kiểu khác, “Chị cũng giống cục bột, nên tôi kêu vậy cũng được”.

Tham dự khóa tu để có dịp thấy cái tâm rong ruổi của mình. Dù cho khóa tu có tên

là “Thân đầu tâm đở”, nhưng trong một ngày chúng ta có được bao nhiêu thời gian mà thân và tâm đi song đôi với nhau? Tại sao thân đây mà tâm lại ở một ngả khác? Chính vì lúc nào cũng có việc cần làm, sắp làm, chương trình, kế hoạch... Luôn luôn có một việc dang trước. Lúc nào cũng có vô số việc đã lên kế hoạch từ cả năm trước.

Thật ra, khi làm việc thì cũng phải lên kế hoạch, nhưng khổ nỗi sau đó chúng ta thường bị kế hoạch lôi đi. Hòa thượng Trúc Lâm cũng phải sắp đặt công chuyện, nhưng Hòa thượng nói: “Khi đã sắp đặt xong rồi thì để đó, đến bước nào thì làm bước đó, làm hết lòng, rồi việc kết quả như thế nào là tùy duyên”. Như vậy, Hòa thượng không bị kế hoạch làm chủ và không bị nó chi phối.

Chúng ta khi đã lên kế hoạch rồi thường chạy theo chính những gì mình đã hoạch định ra và rồi bị cột vào đó. Chúng ta sẽ bực bội khi thấy việc đó không thành, thường căng thẳng muốn thực hiện cho được kế hoạch. Đức Phật gọi đó là mê lầm. Mê lầm vì tất cả những kế hoạch này được sản sinh từ suy nghĩ. Bản chất nó là một cái bóng không hơn không kém, nhưng nó lại có toàn bộ sức mạnh làm cho cuộc đời mình lao đao. Lúc nhỏ cố sức

học cho qua những kỳ thi, bây giờ lại dốc sức đi làm ... Không biết rằng tất cả chỉ là những sản sinh của ý nghĩ, chỉ là bóng thôi.

Có hai chú bé nói chuyện với nhau. Anh hỏi em:

- Nếu anh cho em một cái xe bằng chocolate thì em ăn phần nào trước?

Đứa em đáp:

- Em sẽ ăn ngay mấy cái bánh xe.

Anh hỏi:

- Tại sao?

Đứa em trả lời:

- Em phải ăn bánh xe trước để nó không chạy được, xong rồi mới ăn những phần khác. Nếu để những bánh xe ở đó thì cái xe sẽ chạy, anh em mình làm sao chạy theo kịp nó.

Đây là chuyện con nít, một cái xe bằng chocolate nhưng nó tưởng xe thật và nó tính toán như thật.

Trong đời sống, chúng ta cũng tính mọi việc như thật. Đó là lý do tại sao tâm chúng ta khó ở lại được với phút giây hiện tại. Chỉ cần đổi cái nhìn. Chúng ta cứ tính công việc, cứ làm việc, cứ lo cho gia đình con cái, nhưng biết rằng mỗi cái tính này cũng là một cuộc

mộng. Chỉ cần thêm một chút biết rằng đây là cuộc mộng. Cuối cuộc mộng này cũng sẽ trở về cùng cát bụi. Chỉ cần thêm một chút như vậy là chúng ta thấy tốc độ sẽ bớt lại liền. Mình vẫn hết lòng nhưng không còn quá toan tính nữa, không còn quá mong cầu nữa. Như vậy đã được giải thoát ra khỏi sản phẩm kế hoạch do mình đặt ra.

Còn một lý do nữa làm chúng ta không ở được với phút giây này, thân với tâm bị cách lìa, là thân ngồi đây nhưng tâm ngoái về quá khứ. Khi giận ai, buồn phiền, lo lắng điều gì thì tuy ngồi đây nhưng chuyện đó cứ lẩn quẩn trong đầu. Sư bà Đại Hạnh, người Đại Hàn, nổi tiếng trong thời đại chúng ta, nói: “Tù ngục tệ hại nhất trên thế giới là tù ngục của tư tưởng”. Ai trong chúng ta là người không ở trong ngục này? Khi chúng ta tin một trăm phần trăm ý nghĩ của mình chính là tình nguyện đi vào đó. Ngày nào gỡ bớt, thấy rằng mình sử dụng những ý nghĩ tư tưởng này chứ nó không phải chủ mình, lúc đó là đang tìm cách ra khỏi ngục tù này.

Bức tường khó vượt qua nhất là bức tường của định kiến. Khi tin điều gì chắc chắn rồi thì nó sẽ như một bức tường khó vượt qua nhất.

Nhưng từ sự tu tập, nếu biết chuyển một cái nhìn, là giải thoát chính mình ra khỏi ngục tù tư tưởng. Những định kiến, bản thân nó cũng như một làn mây, một sợi khói. Hiểu được điều này sẽ làm chúng ta nhẹ ra. Bức tường dày và cao này, khi chúng ta chuyển một cái nhìn có trí tuệ thì nó sẽ không khác gì một làn mây, sợi khói.

Ví dụ, đi ngang hai người nào đó nghe nhắc đến tên mình. Hai người cứ nói to nói nhỏ, mấy lần nghe nhắc đến tên mình, khi mình đi đến họ im không nói nữa. Đi trở lại vẫn thấy họ nói nhỏ gì đó, nhưng vừa thấy mình họ lại im. Vậy là trong lòng cảm thấy không thoải mái, như vương vướng cái gì. Nếu sau đó có thêm vài điều làm tăng sự nghi ngờ, thì trong lòng sẽ thấy không dễ chịu chút nào.

Chỉ cần có một người thứ ba đến kể: “Lúc nãy hai người đó khen huynh dữ lắm, nói huynh là người thông minh, dễ thương, biết linh động uyển chuyển...” Nghe đến đây, lập tức trong tâm khỏe ra, bức tường ngăn ngại trở thành không có. Thật là mỏng manh hơn cả làn mây, sợi khói!

Những định kiến giống như làn mây, sợi khói. Chúng ta sẽ cười nếu nghe ai đó bị

vướng kẹt trong mây hay kêu than bị cầm tù bởi không khí, nhưng thực tế chúng ta đang bị kẹt bởi những thứ bản chất không hơn không khí, không hơn những đám mây. Chúng ta tự tạo cho mình những bức tường bằng sự suy nghĩ của mình và bị nhốt, bị vướng kẹt cả đời mình trong đó. Tu tập đơn giản chỉ là nhận thấy và đừng kháng kháng với những định kiến của mình.

Nếu tâm chúng ta rộng mở như hư không thì tâm có thể bao trùm cả thế giới. Nhưng nếu tâm chúng ta nhỏ hẹp thì dù cho một cây kim cũng không lọt qua được. Trong đời thường chúng ta cũng thấy rõ, khi thương thì sẵn sàng cho qua mọi lỗi lầm, khi giận ai thì một lỗi nhỏ nhất chúng ta cũng không cho qua. Tâm tưởng thiên biến vạn hóa, chỉ cần một chút mê lầm sẽ bị kẹt trong đó đời này qua đời khác, và chỉ cần một chút ánh sáng trí tuệ thì nó lại là một diệu dụng có thể dùng cho mình, giúp cho người.

Chúng ta đang ngồi ở đây, đang hít thở, đang thấy, đang nghe, đang uống nước chẳng hạn, đây mới chính là đời sống. Đây là cơ hội mỗi ngày cho chúng ta. Đôi khi cả ngày từ sáng đến tối chạy theo công việc, tối về mệt nhọc, ngủ một giấc đến sáng chạy tiếp.

Thế nên, Phật nói: “Rất đáng thương”. Đáng thương vì chúng ta sống với những ảo ảnh của tâm và chúng ta đau khổ, phiền muộn bởi những ảo ảnh của tâm, trong khi có cả một kho tàng như thế này. Buổi sáng đến đây không vương bận chuyện gì ở nhà, ở sở, có thể đi bộ, làm vườn, đầu óc thư thả. Tất cả những cái quý giá của chúng ta, nếu biết dùng, chúng ta sẽ hạnh phúc luôn luôn. Nếu không biết, dù có những cái quý vẫn sẽ luôn thấy khổ.

Sáng nay ra vườn, mắt nhìn thấy bông hoa, trong hồ vài con vịt đang bơi, trên cây con chim đang hót. Đang ngắm nghĩa khen ngợi, bất chợt một hạt bụi bay vào mắt, chúng ta tìm cách lấy ra ngay. Khi đó, cảnh vật bên ngoài quan trọng hay con mắt quan trọng? Con mắt là mục đích thứ nhất và cảnh vật bên ngoài là mục đích thứ hai. Những vị làm điện toán (computer) làm đến độ mỗi mắt, rất thường quên chớp mắt, dù là cũng biết lâu lâu cần chớp mắt hoặc phải dờ mắt ra khỏi màn hình một chút. Cuối cùng phải dùng đến thuốc chống khô mắt hoặc nặng hơn phải đi bác sĩ. Vậy là vì mục đích thứ hai mà quên đi mục đích thứ nhất.

Có khi con mắt có vẻ bình thường bên ngoài, nhưng những thần kinh trong mắt hoặc trung tâm thị giác trong não có vấn đề, lúc đó chúng ta phải chữa phần não bộ đằng sau. Nếu não bình thường nhưng tâm tư lại mất thăng bằng, thì cũng đâu còn thưởng thức được hoa đẹp, chim hót, ngỗng bay... Cả đời chúng ta sống với ngọn và do đó mất gốc, mất đi sự thăng bằng của tâm. Chúng ta đi từ đạo tràng này qua đạo tràng kia học pháp, mong có được bình an trong tâm, an vui trong đời sống, mà không biết rằng chỉ có thể tìm thấy những điều này nơi chính mình.

Mỗi ngày đi làm, bước ra thấy lòng an vui, thanh thản, cái đó đâu chờ đợi ai cho mình, do từ sự thư giãn chính mình. Chúng ta buông hết ra, thư giãn, lúc không phóng tới tương lai, không lui về quá khứ, chỉ là sự thư giãn vốn sẵn của mình. Đó là một việc cần làm trong cả đời chúng ta.

Đức Phật nói kinh Pháp Hoa chỉ là khai thị chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến, nghĩa là chỉ cho chúng sanh thấy ra, sống được trọn vẹn, tức là ngộ nhập, với tri kiến Phật. Tri là biết, kiến là thấy, thấy biết rõ ràng, đó là tri kiến Phật. Rất gần gũi!

Chúng ta có hai bàn tay rất tốt, cả ngày nhờ hai bàn tay mà nắm được cái này, làm được việc kia. Cả ngày hai bàn tay chúng ta thường ở không. Chẳng hạn, khi đi cũng để hai tay không, cầm ly nước uống xong cũng để xuống nên hai bàn tay cũng liền ở không. Nếu tính lại thời gian ở không của hai tay nhiều lắm, tay được nghỉ. Tâm trí chúng ta cũng thế, sự thực nó ở trong trạng thái rỗng lặng, khi gặp duyên mới chạy theo.

Khi nói chuyện, giữa hai lời nói, tâm có một khoảng trống rất hợp với thiền, nhưng chúng ta thường không để ý, giống như bàn tay thường được nghỉ ngơi nhưng chúng ta không để ý. Đừng đại dột để tay cứ nắm hoài, không ai gồng bàn tay mình suốt ngày. Nếu chúng ta không cầm gì thì lúc nào tay cũng rảnh rang. Tu chỉ đơn giản là để cho tâm rảnh rang. Tâm càng rảnh rang sẽ càng sáng. Khi để tâm rảnh rang chính là chúng ta đang sống hợp với mục đích thứ nhất, gọi là mục đích hàng đầu.

Có một câu nói là nếu chúng ta không sống được với mục đích hàng đầu, thì dù có bất cứ mục đích số hai nào bên ngoài do chúng ta đặt ra, dù đó là mục đích phước thiện, mục đích

lợi ích cho nhân loại hoặc tạo dựng một thiên đàng trong cõi thế, đều là phóng ảnh của bản ngã, không sớm thì muộn cũng sẽ bị thời gian làm cho tàn lụn. Bản thân người hoạch định kế hoạch đó cũng sẽ dễ dàng vướng trong lưới đau khổ.

Nếu bình thường không để ý coi tâm trí chúng ta có được nghỉ ngơi hay không thì dù cho những việc chúng ta làm mang tính chất tâm linh đi nữa thì cái ngã cũng thẩm thẩm len vào trong đó. Như vậy là phương tiện hủy diệt cứu cánh.

Một anh chàng bị tai nạn xe rất nghiêm trọng, gặp cảnh sát, anh cứ nói về cái xe quý giá mới toanh của anh gần như bị hỏng hoàn toàn. Anh cứ lảng xảng bên chiếc xe, tới nỗi ông cảnh sát phải nói:

- Sao anh lại coi trọng cái xe đến vậy? Chỉ lo cái xe mà không thấy là tay anh đang chảy máu đầm đìa. Kìa, anh thấy không?

Khi đó anh này mới nhìn lại tay mình và kêu lên:

- Ôi chao, cái đồng hồ Rolex của tôi đâu rồi?

Tội cho chúng ta là cứ dính đến những thứ bên ngoài, quên cả bản thân.

Mình thường quên mất cái tâm yên tĩnh. Dễ bắt gặp mình đang cau có, giận dữ đỏ mặt lên để nói cho ra lẽ một chuyện mà quên là huyết áp đang lên và tâm đang mất hết thăng bằng. Thế mới thấy chúng ta đã quen quá với việc dính vào mục tiêu thứ hai bên ngoài mà quên giữ gìn cái quan trọng hơn, sự trong sáng của tâm, là mục đích thứ nhất.

Thường khi thấy điều gì quá sai và mình quá có lý thì chúng ta bảo vệ, nhưng quên rằng cuối cùng sự thiệt hại luôn luôn về mình. Thế nên, phải canh chừng cái hồ tâm bể chảy. Đó là chuyện trước nhất, phải lo mục tiêu số một trước nhất. Mọi chuyện bên ngoài đều là chuyện bên ngoài. Ngày nào nói được câu đó thì mới khỏe. Nhà thiền hay nói, “Canh giữ tâm như giữ tròng con mắt”. Mọi chuyện đâu quý bằng tròng con mắt. Mọi chuyện đâu quý bằng cái tâm thăng bằng của mình. Tại sao bỏ cái quý giá đó để chạy theo những cái bên ngoài, rồi những cái bên ngoài cuối cùng cũng bỏ chúng ta mà đi.

Một ông vua khi gần chết nói với mọi người:

- Khi ta chết, bỏ vào trong quan tài, khoét lỗ hai bên đưa hai bàn tay ra, rồi gánh quan tài đi khắp thành cho mọi người xem.

Mọi người ngạc nhiên hỏi vì sao vua ra lệnh kỳ cục vậy? Nhà vua cười, đáp:

- Để cho tất cả mọi người đều thấy sự nghiệp đế vương cuối cùng là hai bàn tay trắng, khi ra đi không đem được gì hết!

Như vậy, việc cần làm của mình trong khoảng thời gian còn lại của cuộc đời là khéo giữ gìn mục đích thứ nhất. Nếu có muốn làm gì, cũng phải hít thở cho đều. Có giận ai quá, cũng phải thương cái tâm của mình và giữ gìn sự trong lặng của tâm. Từ từ như vậy, chúng ta bắt đầu tu tập thư giãn càng nhiều càng tốt. Khi thư giãn, chúng ta sẽ nhận ra được là tâm mình luôn phóng đi.

Ngài Tuệ Trung thượng sĩ là một vị Thiền sư Việt Nam đời Trần. Một vị tăng đến hỏi Ngài:

- Trong thiền sử Trung Hoa có kể câu chuyện: “Hòa thượng Thủy Lạp lần đầu tiên đến tham bái Mã Tổ, hỏi ý nghĩa việc Tổ sư Đạt-ma từ Ấn Độ sang. Để trả lời, Mã Tổ đập cho một đập té nhào. Vị tăng Thủy Lạp lom còm ngồi dậy và ngay lúc đó tỏ ngộ, vỗ tay cười ha hả”. Thưa Thượng sĩ, câu chuyện đó nghĩa là sao?

Tuệ Trung thượng sĩ đáp:

- Cái đập của rồng voi, chẳng phải sức lửa chịu nổi.

Câu chuyện này nghĩa là sao?

Khi hỏi tại sao ngài Thủy Lạp ngộ được nơi cái đập của Mã Tổ, vị tăng dùng tình thức mà hỏi. Người xưa mà ngộ thì ngay cái đập là ngộ, không bị chạy theo cái đập, không bị chạy theo cái đau, không bị chạy theo “tại sao tôi hỏi mà lại đập tôi”. Tất cả những thứ này là cái số hai, còn ngay lúc đó nhận ra liền cái biết sẵn có nơi mình, đó là cái số một.

Như khi đưa một vật lên, mình thấy vật, thì vật này là cái số hai, còn cái thấy biết sẵn nơi mình, là cái số một, cái gốc. Nhưng khi bị đập, khi bị mắng, bị xử oan ức, chúng ta chỉ thấy cái số hai, không biết rằng cái số một quan trọng vẫn luôn luôn có với mình.

Trong câu chuyện, vị tăng dùng ý thức để hỏi Tuệ Trung thượng sĩ, rồi muốn hiểu chỗ đó bằng ý thức. Cho nên Ngài trả lời: “Cái đập của rồng voi, chẳng phải sức lửa chịu nổi”. Muốn hiểu điều này cần có một tâm rộng sáng và không dính kẹt, như rồng voi, một cái tâm không dính bởi ý muốn tìm hiểu, không dính bởi ý thức...

Để hiểu những câu chuyện này, chỉ một việc đơn giản là buông xuống, thư giãn tâm mình. Ngay khi buông hết, sẽ rõ được cái số một nơi chính mình. Các Thiền sư đánh hét, hoặc nói những câu phi lý, cốt giúp dừng cái ý thức, dừng sự phóng chạy ra bên ngoài, giúp buông những mục tiêu số hai, số ba, số bốn, trở về lại cái số một là cái biết hiện tiền.

Câu chuyện đức Phật đưa cành hoa sen trên hội Linh Sơn. Từ hoa sen, đối tượng bên ngoài, là cái số hai, ngài Ca-diếp nhận lại được cái số một nơi chính mình.

Hiện nay, quý vị nghe hiểu và thấy mình có thể làm. Lát sau đi ra thấy cũng tỉnh tỉnh, ăn cơm cũng thấy tỉnh tỉnh, nhưng sau đó rồi lại về đường mê. Đó là vì chúng ta chưa quen, chỉ vậy thôi. Chưa quen thì bây giờ tu, tập cho quen với điều chưa quen, dù sẽ hơi mất thời gian.

Sư Trụ trì Viên Chiếu gởi cho cuốn sách, tựa đề: “Chuyện con mèo dạy hải âu bay”. Có nhiều ý găm trong câu chuyện này.

Có một anh mèo Zorba ở nơi bến cảng, đen thui, to đùng. Một bữa, nó đang nằm lim dim phơi nắng, đột nhiên rớt bịch trước mặt nó là một con vật kỳ quái nằm bẹp. Đó là một con

hải âu đã bị rơi vào váng dầu nhót trên biển. Nó sẽ chết vì nhót bít kín hết những lỗ chân lông.

Anh mèo thấy tội cho hải âu. Nó muốn giúp đỡ. Hải âu nói:

- Anh không cứu tôi được đâu. Tôi sắp sửa cho ra đời một quả trứng, xin anh giúp tôi, hứa với tôi ba điều.

Điều thứ nhất, xin anh hứa đừng ăn quả trứng.

Mèo nói:

- Tôi hứa.

- Điều thứ hai, xin anh hứa hãy nuôi cho con tôi lớn.

- Tôi hứa.

- Điều thứ ba, xin anh hãy tập cho con bé hải âu bay.

Con mèo hết sức bối rối:

- Tôi hứa.

Sau khi cho ra đời quả trứng, hải âu chết. Mèo Zorba để quả trứng kề ngay bên cái bụng to tròn, mập ú, đen tuyền của mình, ấp. Một bữa, con mèo nghe tiếng chít chít rất nhỏ. Nó cúi xuống nhìn và thấy một cái mỏ nhỏ xíu bắt đầu mổ mổ, cuối cùng bung ra một con vật kỳ cục. Vừa bung ra, nó kêu: “Má, má, con đói”. Zorba đi bắt ruồi cho hải âu ăn.

Khi đã no nê, nó ợ một cái rồi xích người lại sát bụng của Zorba:

- Má, con buồn ngủ rồi! - Nó khẽ liếp nhiếp.

- Nghe này, tớ xin lỗi về chuyện này, nhưng tớ không phải là mẹ của đấng ấy! - Zorba khẽ nói.

- Tất nhiên má là má của con. Và là một bà má rất xịn. - Nó đáp và nhắm mắt lại.

Công phu tu tập trong nhà thiền thường được gọi là “trưởng dưỡng thánh thai” hoặc như gà ấp trứng. Cần giữ hơi ấm liên tục như con gà ấp trứng để cho trứng nở. Hoặc như một người mẹ chăm sóc bào thai, chăm chút miên mật. Công phu tu của chúng ta cũng vậy. Thường chăm chút để ý gìn giữ những điều chúng ta chưa quen, thí dụ tập sống với hiện tại, đừng rong ruổi theo quá khứ, tương lai... Cho đến khi quen với việc thường sống với hiện tại, đó là lúc trứng hải âu nở.

Bé hải âu được đặt tên là Lucky, được bao bọc trong sự yêu thương của Zorba và bầy mèo bè bạn. Khi còn nhỏ có những con chuột cống gần đó muốn đến ăn thịt thì mèo phải gìn giữ. Gần tiệm tạp hóa có một con khỉ đột dữ, hải âu con lại hay bay vào đó, nên mèo phải bảo vệ. Nó phải canh chừng luôn luôn như vậy, cho đến khi Lucky đủ lông đủ cánh.

Rồi những con mèo bè bạn của Zorba cùng hợp lại để tập cho con hải âu bay.

Mèo làm sao tập cho hải âu bay? Vì bản thân nó không biết bay!!!

Đám mèo làm hết cách để tập, nhưng Lucky vẫn không thể bay. Cuối cùng chúng nhờ một thi sĩ giúp. Ông thi sĩ biết loài hải âu rất thích mưa, và biển rộng trời cao là thế giới của nó. Chỉ cần thả nó vào thế giới của nó, cho nó một không gian thì nó sẽ bay. Bản chất của hải âu là bay.

Họ cùng lên tháp chuông nhà thờ Đức Bà trong một đêm trời mưa.

Lucky kêu lên:

- Má ơi, con sợ!
- Nhưng con muốn bay phải không?
- Con sợ lắm! Zorba! Zorba ơi! - Lucky òa lên khóc, mỗ chong chóc vào bàn tay con người.

Hải âu được đặt lên thành lan can và nó bắt đầu bước. Nó cảm nhận được khí mưa, cảm nhận được bầu trời chung quanh. Hơi mưa, hơi lạnh, bầu trời tự nhiên đánh thức tính bay trong hải âu.

- Con chuẩn bị bay rồi, Lucky à. Hít một hơi thở sâu. Hãy cảm nhận làn mưa. Đó là nước. Trong cuộc đời, con sẽ có rất nhiều lý do để hạnh phúc. Một trong những thứ đó là nước,

thứ khác là gió, thứ khác nữa là mặt trời, và đó luôn là món quà đến sau những cơn mưa. Hãy cảm nhận mưa đi. Giang đôi cánh của con ra, Zorba điềm tĩnh nói.

Con hải âu xòe đôi cánh. “Mưa. Nước. Con thích chúng”, nó nói.

“Con sắp bay”, Zorba nói thêm lần nữa.

“Con yêu má, Zorba. Má là con mèo tuyệt vời nhất thế giới”, Lucky nói, di chuyển về góc chót của dãy lan can bao quanh.

“Con sẽ bay. Cả bầu trời kia sẽ thuộc về con.”

“Con sẽ không bao giờ quên má và các bác mèo.” Lucky đã chấp chới vươn nửa bàn chân ra khỏi gờ lan can, đúng như bài thơ của Atxaga đã nói, nó mang trái tim của thần bay lượn.

“Bay đi!” Zorba la lên, chìa ra một bàn chân và hích con hải âu một cái thực là khế.

Con chim rớt từ trên lan can xuống khoảng không như một viên đá làm con mèo và ông thi sĩ hết hồn. Nhưng khi xuống thật thấp rồi thì tự nó bắt đầu vỗ cánh bay, càng bay lên càng vút cao. Nó bay quanh, bay quanh nhà thờ và cuối cùng hải âu bay xa, mất bóng.

Zorba ngẩn ra ngẫm nghĩ mất một lúc. “Phải. Từ chỗ không biết gì, con bé đã thấu hiểu được điều quan trọng nhất.”

“Ô, thế sao? Đó là cái gì?” Con người hỏi.

“Chỉ những kẻ thực sự dám thì mới có thể bay.”

Chúng ta quen xài vọng tưởng. Cho dù có ai nói rằng hư không bao la, bầu trời mênh mông là bản chất của mình, cứ buông mình trong đó mà bay đi, thì mình sẽ giống con Lucky kêu lên, “Má ơi, con sợ lắm!” và khóc, không dám bay. Chúng ta quen xài vọng tưởng, không dám xài cái không chỗ nương, cái không điều kiện.

Khi hải âu bị mèo Zorba đẩy rớt xuống khoảng không, nó rơi như một cục đá, nhưng sau đó tự nó sẽ bay.

Nhà thiền có câu:

*Huyền nhai tán thủ
Tự khẳng thừa đương,
Tuyệt hậu tái tô
Khi quân bất đắc.*

Nghĩa là, trên vách đá cheo leo mà buông tay, nếu tự mình xoay sở được, chết đi rồi sống lại, thì sẽ không ai còn dám coi thường.

Phải một lần chết đi vọng tưởng, sau đó hằng sống cái tâm rỗng rang. Nếu không sẽ

uống một đời. Tánh bay của con chim hải âu vừa kể là tánh rõ ràng thường biết nơi chúng ta. Tánh rõ ràng thường biết khi không bị kẹt vào đâu cả, chính là lúc như con chim hải âu đang bay giữa trời không. Còn cái rõ ràng thường biết của chúng ta mà bị kẹt nơi tiền, nơi nhà cửa, gia đình, con cái, điện thoại, đủ thứ... là lúc con chim hải âu chưa dám bay.

Chỉ những ai thật sự dám, mới có thể bay.

Chẳng hạn như khi dự khóa tu, dám bỏ điện thoại, dám bỏ công chuyện, bỏ đủ thứ để ở đây mà hiểu tâm. Nếu thật sự dám như vậy thì sẽ có lúc chúng ta sáng tỏ, tự tại, sống được chỗ rõ ràng thường biết nơi mình. Và cái rõ ràng thường biết đó chỉ ngay ở đây, không ở đâu khác. Tiếc thay chúng ta lại cứ đi tìm nó ở đâu khác mà không thấy ở ngay đây.

Đức Phật thương chúng sanh ở chỗ cả đời bỏ mỗi bắt bóng. Khi tu học chỉ để nhắc nhau những điều này, để tập làm những điều chưa quen. Thường quen với vọng tưởng thì bây giờ sẽ tập quen với cái biết không chỗ nương. Chúng ta có một cái rất quý, giống như sự sống của con hải âu có sẵn trong cái trứng, nhưng cần phải ấp. Con mào ấp trứng, chính cái ý

thức muốn tu, ấp cho nở ra cái không phải là ý thức. Điểm đặc biệt là hai loài khác nhau.

Trước hết dùng ý để tu, để tìm hiểu, học Phật pháp, đó là ý thức. Dùng ý thức tu, khéo gìn giữ tâm, cuối cùng ngộ ra một cái không thuộc về ngôn ngữ, một cái không nương bám, không hình tướng, không dính kẹt, nên mượn hình ảnh con mèo dạy hải âu bay.

Bà Dipa Ma, một Thiền sư, nói “Không cần phải tranh đấu cật lực để có chánh niệm: Nó có sẵn đây, hiện diện trong mọi lúc. Tôi đâu cần phải giữ chặt lấy nó, sự tỉnh thức chỉ giản dị là luôn luôn có mặt cùng với những gì đang xảy ra”.

Trong nhà thiền có câu, “Vọng tình dị tập, Phật pháp nan huân”. Những thứ hư dối thì dễ quen, còn Phật pháp lại khó đem vào. Tập khí như con chó nuôi lâu trong nhà xưa đuổi không đi. Tâm tỉnh giác như con hươu hoang trong rừng khó thể giữ lâu ở trong tâm. Do đây mà tu khó. Con chó nuôi có đuổi đi đâu cũng về, tâm khởi vọng có đuổi đi rồi cũng trở lại. Do đó chúng ta đừng mất công đuổi, chỉ đừng theo nó thôi. Phải khéo khéo dẫn dụ con hươu tỉnh giác và chúng ta phải tập quen với chỗ thênh thang không nương bám này.

Chúng ta cần có cái đà để tập. Như có người đặt một con chim ó lớn trong lồng, dù là cái lồng lớn không có nóc, nhưng đối với chim ó, nếu không có chỗ để chạy lấy đà thì nó không có khả năng bay lên. Suốt đời nó sẽ bị kẹt trong cái lồng đó. Con ó cần phải có khoảng ba đến bốn mét chạy lấy đà mới bay thoát ra được.

Tâm quen ở trong cái lồng ý niệm. Chúng ta phải cho nó một khoảng trống để nó có đà chạy. Khoảng đó là những lúc đi dự khóa tu, những giờ thiền cùng nhau hoặc những giờ thiền của chính mình tại nhà. Chính những giờ thực tập đó là khoảng chạy lấy đà để có thể bay lên tự do trong bầu trời tâm.

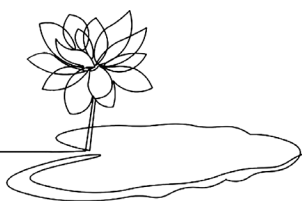
Sự tu tập vừa dễ vừa khó. Khó là do chưa quen. Dễ là nó có sẵn, và dễ vô cùng là nó sẵn ngay đây. Chỉ có điều do chưa thấy sự cần thiết, cho đến ngày nào chúng ta biết rằng bảo vệ con mắt là cần hơn chạy theo các vật bên ngoài, bảo vệ cái tâm rộng lặng thư thả của mình quý hơn những đúng sai và các thứ sự nghiệp.

Khi nào chúng ta rõ được điều này thì chỉ còn một việc cần làm là giữ gìn hồ tâm, giữ gìn sự tỉnh sáng nơi mình. Đó là việc cần làm

nhất, cần làm vô cùng trong khoảng thời gian còn lại của đời mình. Đừng chạy theo mục đích thứ hai, thứ ba, thứ tư... để cuối cùng mất đi cái số một rất quý giá vốn sẵn có. Đó là cái đồng Phật, đồng Tổ, không khác.

5. Nguyện và hạnh

Đừng bao giờ khinh thường những việc nhỏ,
vì chính những điều nhỏ này nói lên tâm
hạnh của chúng ta và chính những việc nhỏ
này thành tựu tâm nguyện của chúng ta.



Chúng ta thường có những lời phát nguyện để tự sách tấn mình, để hướng cuộc đời mình theo. Tuy nhiên phát những lời nguyện thì dễ, còn thành tựu được lại không dễ.

Cho nên, muốn thành tựu những nguyện đã phát phải có một sự kiên trì, bền bỉ thực hành, đó gọi là hạnh. Phát nguyện rộng lớn cao xa nhưng hạnh lại phải bắt đầu từ những bước nhỏ. Hôm nay chúng ta sẽ xem thế nào là nguyện, thế nào là hạnh.

Thường khi tụng kinh xong hoặc nghe một thời pháp xong, có một bài hồi hướng là một lời nguyện lớn, cho mình và người, tất cả chúng sanh đều thành Phật đạo:

*Nguyện đem công đức này,
Hương về khắp tất cả,
Đệ tử và chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.*

Hoặc bài phát nguyện:

*Chúng sanh vô biên thế nguyện độ,
Phiền não vô tận thế nguyện đoạn,
Pháp môn vô lượng thế nguyện học,
Phật đạo vô thượng thế nguyện thành.*

Tâm rất dũng mãnh và đó là những lời nguyện, nhưng vì trong nghi khóa tụng kinh chúng ta tụng theo mà không hề ý thức đó là lời nguyện của bản tâm mình, của chính mình.

Nguyện là điều chúng ta thích thực hành, thích thực hiện, thích thành tựu, mong muốn cho thành tựu. Nguyện đó trong hiện tại chúng ta chưa có được. Chúng ta chưa thành Phật nên nguyện tu cho được giác ngộ giải thoát như Phật, có nghĩa là điều đó hiện nay chúng ta chưa được, chưa có, chưa thành tựu và nguyện là trong tương lai sẽ thành. Những cái nguyện như vậy thường có hướng nhắm.

Chúng ta cần phân biệt giữa cầu và nguyện. Cầu như cầu xin mua may bán đắt, cầu xin bệnh tật tiêu trừ, cầu xin tai qua nạn khỏi, chúng ta xin này kia.

Nguyễn là chính chúng ta thực hiện điều đó, cho nên, nguyện lực là tự lực của chúng ta. Cầu và nguyện đều là tâm thành hết, nhưng cầu là mong đợi tha lực bên ngoài giúp nhiều hơn, còn nguyện là chính bản thân nỗ lực để thành tựu điều chúng ta mong muốn.

Nguyễn thường có những hướng nhằm, nếu không sẽ trở thành những mong muốn đời thường. Tâm nguyện là tu để giác ngộ giải thoát, hoặc phát tâm rộng lớn hơn, tu để trước là tự mình giác ngộ, sau để giúp người giác ngộ, là tự giác giác tha hoặc tự lợi lợi tha, như những hạnh nguyện Bồ tát.

Trong khi tu tập chúng ta mong được sáng đạo, thường luôn tỉnh giác sáng suốt, không bị vọng tưởng gạt, đó cũng là nguyện. Những nguyện này thường gọi là phát nguyện, là những nguyện phát ra trong lúc tâm chúng ta đang an tĩnh, đang phẩn chấn, đang thành thiết.

Tâm phát nguyện rất đông mãnh và thường phát ra lúc chúng ta tha thiết, nhưng thành tựu hay không lại tùy nơi sự kiên trì bền bỉ của người phát nguyện. Phát nguyện tương đối khó nhưng vẫn còn dễ, việc nuôi dưỡng cho được nó đến ngày thành tựu mới thật sự khó.

Xét thêm một bước nữa là nguyện có cần thiết trên đường tu của mình không? Có người nói tôi phát tâm tu, mỗi ngày mỗi tu, khỏi nguyện, nguyện cũng chỉ là vọng tưởng thôi. Đúng là nguyện cũng chỉ là một niệm, như vậy chúng ta có cần phát nguyện trên đường tu của mình không? Chính lời nguyện sẽ nhắc nhở chúng ta, làm cho chúng ta nhớ hoài. Ngoài đời, người ta cũng nguyện nhưng là mục đích khác, hướng nhắm khác, tâm nguyện khác... tuy rằng sức mạnh đều ngang nhau.

Trong *Cổ Học Tinh Hoa* có chuyện, Việt Cao Tiên là vua nước Việt ở Trung Hoa, đánh nhau với Ngô Phù Sai và bị mất nước, bị Ngô Phù Sai bắt làm tù binh. Trong thời gian bị bắt, ông nằm gai nếm mật, vẫn có người theo hầu nhưng ông trải gai để nằm, mỗi khi trở mình lại bị gai chích làm ngủ không yên. Ông treo trước mặt một túi mật, vị của mật là đắng chát, trước mỗi bữa ăn ông nếm một giọt mật để ăn không ngon. Ông làm như thế để ăn không ngon, ngủ không yên, để nhớ cái hận với Ngô Phù Sai và quyết trả cho được mới thôi. Người đời nguyện như vậy, tự nhắc nhở mình như vậy.

Có lần khi Hòa thượng giảng về tham, sân, si ví như ba con rắn: rắn lửa, rắn hổ đất,

rắn mây. Ngài dạy chúng ta thử trong năm này phát nguyện tiêu trừ con rắn lửa là con rắn sân trước. Trong hội chúng hôm đó, có cả Tăng Ni và Phật tử, có người phát nguyện thành lời cho Hòa thượng chứng minh, nhưng đa phần là thầm phát nguyện trong tâm trong vòng ba tháng, sáu tháng hoặc một năm không để những con rắn này xuất đầu lộ diện. Tham, sân, si gốc sâu lắm mà dám phát nguyện đình chỉ hoạt động của nó, dù không đồn sạch được nhưng cũng bắt đầu tiêu trừ nó. Thế nên, nguyện là cần thiết.

Nhân đây chúng ta cũng phân biệt thế nào là phát tâm và thế nào là phát nguyện. Thí dụ, thường khi bạn đi chùa một mình, hôm nay rủ theo người cháu đến chùa nghe pháp. Người cháu đến chùa thấy cảnh trang nghiêm, Phật tử tu tập, quý cô quý thầy thanh tịnh nên phát tâm hướng về Phật pháp. Phát tâm chỉ là sơ khởi, chúng ta khởi tâm hướng về Phật pháp. Còn phát nguyện là chúng ta muốn đi xa hơn trên con đường đạo, chúng ta đã chọn một con đường, vạch một hướng đi nhất định và có thái độ quyết tâm rồi. “Con xin phát nguyện từ nay quy y Tam bảo. Con xin phát nguyện giữ năm giới, giữ mười giới. Con xin phát nguyện không theo vọng tưởng.”

Khi chúng ta phát nguyện, thời gian đó chỉ có mấy phút, bản thân lời nguyện cũng là một tâm niệm. Nếu bản chất nó là một tâm niệm thì sau phút đó nó cũng đi qua, vì nó vốn là một niệm nên nó khởi thì nó sẽ diệt. Lời phát nguyện trình trọng lúc nãy, chỉ một lát sau đã quên mất. Chúng ta vẫn thường ăn năn ray rứt vì sao lại mau quên vậy, nhưng sự thật phải thông cảm vì nó cũng chỉ là một niệm. Phát nguyện rồi, nó đi qua và chúng ta quên, nên vẫn tiếp tục sống với những vọng tưởng kế tiếp. Đó là lý do chúng ta cứ nguyện hoài và cứ quên hoài.

Đôi khi nghe Hòa thượng dạy rồi chúng ta phát nguyện, phát rất thành thiết nhưng nguyện rồi lại không làm được. Nào là phát nguyện không theo vọng tưởng, phát nguyện tiêu trừ tham sân si, rồi cứ một năm sau lại đến thưa với Thầy, con nguyện rồi nhưng con dở quá làm không thành, như vậy con có tội hay không? Điều này có nghĩa đó là những lập chí, phát nguyện rồi thua trận, thua dài dài, nhưng rồi quyết chí phát nguyện tiếp. Khi thua trận, thấy như có lỗi vì đã nguyện với Phật, với Thầy nhưng không ráng mà giữ.

Hòa thượng dạy đó là sự lập chí, giống như chúng ta leo lên một cái thành mà cái thành

đó lại quá sức mình, leo lên lại bị tụt xuống, leo lên nữa lại tụt xuống nữa. Tụt xuống cũng không có lỗi gì cả, khi nào chúng ta bỏ cuộc mới có lỗi, tụt xuống đó chỉ vì chúng ta không đủ sức. “Con nguyện bỏ nóng giận, nhưng do sức tinh của con còn yếu quá nên la lên ba câu rồi mới nhớ để ngưng”, vậy nên lần sau sẽ ráng nhớ để dừng sớm hơn. Cứ như vậy cho đến khi tay chân đủ mạnh, đủ cứng, đủ kinh nghiệm, chúng ta sẽ vượt được bức tường cao. Đó gọi là lập chí.

Thế nên, lý do cần thiết của phát nguyện là vì chúng ta phải nguyện như vậy để tự nhắc nhở mình, để làm cho kiên cố lên, để đừng quên, giúp chúng ta quyết tâm thực hiện cho đến ngày viên mãn.

Nguyện thì tức thời, thí dụ khi có một sự cố, chúng ta sẽ phát nguyện liền. Giả sử có những người đi trên đường gặp tai nạn xe cộ, người gặp nạn vừa trước đó là một người rất đẹp, lúc này nằm yên chờ đưa vào nhà xác. Trước cảnh vô thường tâm thức bị đánh động, chợt ý thức được sự vô thường và sẽ có một lời phát nguyện như thế nào đó. Hay chúng ta trước một người thân gặp sự cố, hoặc có một chuyện gì xảy ra cho mình, ngay đó chúng ta

phát nguyện. Khi phát nguyện là có một cái gì đánh động vào tâm thức mình làm cho chấn động, phát ra một sức dũng mãnh và phát nguyện, do đó nó tức thời và tính chất của nó là mạnh mẽ.

Nói về Hạnh thì có khác. Tính chất của Nguyện là dũng mãnh, còn tính chất của Hạnh là bền bỉ. Nguyện phải được thực hiện từng ngày. Thí dụ như để xây dựng ngôi chánh điện chúng ta đang ngồi đây, công trình phải được làm từng ngày. Từng viên gạch xây lên những bức tường, lợp từng miếng ngói nhỏ, đóng từng cây đinh nhỏ... công việc phải được làm từng chút từng chút. Việc xây dựng từng chút cho đến thành tựu là Hạnh, không thể một lúc mà thành được. Thành ra, nếu không có sự bền bỉ kiên trì của hạnh thì nguyện không thành được.

Nếu không có hạnh thì sẽ không thành tựu được nguyện. Hạnh là yếu tố để thành tựu nguyện. Hạnh là sự thực hiện đưa nguyện vào hành động. Khi phát tâm tu, người ta thường có những phát nguyện, như Phật tử thường thích làm từ thiện, thích làm công tác xã hội, thích cứu tế, ủy lạo... Tu sâu hơn thì nguyện đoạn trừ vọng tưởng, nguyện thành Phật giác

ngộ giải thoát. Chúng ta thường phát nguyện lớn mà đôi khi lại quên thực hiện những hạnh nhỏ. Làm chuyện lớn dường như dễ, còn làm chuyện nhỏ sao lại thấy hơi ngán. Đi đổ rác, chùi nhà vệ sinh, rửa chén rửa nồi hoặc dọn dẹp trong chùa, đi trồng cây, sửa ống nước... những việc này đôi khi chúng ta bỏ qua, không biết rằng đó là những hạnh nhỏ làm thành tựu nguyện lớn.

Bước đầu tiên của Hạnh thường bắt đầu từ những việc tầm thường và nhỏ nhặt. Đây là sự khác biệt giữa hạnh và nguyện. Nguyện cần phát tâm rộng lớn, đông mãnh, trái lại, hạnh bắt đầu những việc nhỏ nhặt nhất, tầm thường nhất.

Ngày xưa, có thầy Huệ Viễn tu thiền, con nhà nông, người chậm lụt, thật thà, chất phác, nên trong chùa cái gì cũng đi sau người ta. Thầy thường làm những việc không ai làm, những việc không ai màng tới. Mọi người tỏ vẻ khinh khi thấy, vì thầy không có một khả năng nào nổi bật cả. Thầy Huệ Viễn cũng tự chấp nhận đứng sau tất cả huynh đệ anh em.

Một hôm, khi đang quét dọn, thầy vấp gốc cây bị té, ngay đó bùng ngộ. Thầy làm bài kệ:

*Một khoảng này, một khoảng này
Muôn lượng vàng ròng cũng tiêu ngay
Trên đầu nón, ngang lưng dầy
Gió mát trăng trong, đầu gậy quây.*

Bài kệ được trình lên Hòa thượng Thủ tọa trong chùa, Ngài rất khen ngợi. Ở chùa khi nhận của đàn na tín thí ai cũng ngại, sợ rằng nhận của này mà không tu thì sẽ bị đọa địa ngục. Vậy mà vị này, khi đã sáng đạo rồi, nói một câu như tiếng rống sư tử: “Muôn lượng vàng ròng cũng tiêu ngay”. Trọn đủ lòng tin nơi bản tâm, nơi sự giác ngộ chính mình.

Trong thiền sử có ghi, một vị tăng trong chùa chuyên làm những việc tạp dịch, áo quần lôi thôi lếch thếch nhưng luôn luôn vui vẻ. Trong chùa ai cũng coi thường vị này, coi như không có mặt. Lúc đó trong triều, Hoàng thái hậu băng hà. Nhà vua nằm mơ thấy bà về báo mộng rằng đang bị đọa, bảo nhà vua phải thỉnh vị cao tăng đặc đạo ở chùa Thừa Thiên tại Tuyên Châu, Phúc Kiến. Sáng ra, vua liền ban chiếu chỉ đến ngay ngôi chùa đó để thỉnh vị cao tăng đặc đạo trong chùa vào triều cầu siêu độ cho Hoàng thái hậu. Các vị trưởng lão và chư tăng trong chùa cũng ngần ngại vì không biết vị cao tăng đặc đạo trong chùa là

ai. Cuối cùng toàn thể chư tăng trong chùa cùng đi vào triều. Vị thầy tạp dịch chạy theo xin đi nhưng không ai cho đi, bảo rằng triều đình là nơi nghiêm túc, còn thầy lười thôi như vậy làm sao theo được. Vị thầy này năn nỉ, chỉ xin đi theo để gánh hành lý cho huynh đệ và cuối cùng được chấp thuận cho theo.

Khi đến triều, cửa Ngọ môn rộng mở, quý thầy đường đường tăng tướng chậm rãi qua cổng, cho đến người cuối cùng là ông tăng tạp dịch, ông để hành lý xuống trước cổng, lộn nhào đầu xuống và qua cổng. Mọi người vừa tức cười, vừa muốn rầy vì đã vào đến chốn cung đình mà còn đùa giỡn. Vị này nói: “Không dám, không dám, dưới đất có Phật cho nên không dám vô lễ”. Không ai hiểu câu nói này nhưng ngay khi ông vừa dứt lời thì từ trên ngai vàng, đích thân Hoàng thượng bước xuống, đưa tay đỡ vị tăng tạp dịch đó với tất cả thái độ trang trọng cung kính. Chính thái độ đó của nhà vua xác nhận đây là vị cao tăng đắc đạo.

Mọi người đều ngạc nhiên. Lúc đó nhà vua mới cho biết ngay dưới cổng Ngọ môn có chôn ba bộ kinh Kim Cang mà không ai biết, vì là phàm tăng nên đã đạp trên kinh để đi qua. Chỉ có vị tăng tạp dịch này lộn nhào

đầu, đỉnh đầu ngay chỗ chôn kinh để đi qua. Đây là chứng cứ rõ rệt. Nhà vua cầu xin chỉ dẫn các nghi thức cầu siêu độ cho mẹ. Vị tăng nói không cần nghi thức gì nhiều, chỉ cần lập riêng một đài bày hương án và để linh vị của Thái hậu lên. Rồi Ngài dâng đàn làm lễ, dùng cây phất trần phẩy ba lần, đọc một bài kệ:

*Ta vốn chẳng đến,
Người có lòng thành,
Một niệm không sanh,
Siêu sanh thiên quốc.*

Chỉ với bốn câu kệ như vậy, lập tức cả vua và triều thần đều thấy trên không, Thái hậu hiện ra trong vầng mây bạc. Từ trên mây, Thái hậu quỳ lạy vị tăng rồi từ từ khuất dần, biến mất.

Câu chuyện cho chúng ta thấy không thể khinh thường những người làm hạnh nhỏ. Với con mắt phàm, chúng ta không thể dùng ý thức suy nghĩ của mình để đánh giá phê phán.

Đó là điểm thứ nhất nói về hạnh trên mặt hình tướng.

Chúng ta sẽ đi sâu hơn vào tâm hạnh. Tâm hạnh là những hạnh ở trong tâm, những điều không hình tướng, không ai biết, nhưng lại rất sâu.

Có câu chuyện kể, trong một ngôi chùa, ngày ngày sinh hoạt bình thường. Vị trụ trì sống rất đơn giản. Trong chùa có một vị tăng hạ lạc cao, không biết vì lý do gì, đối với vị trụ trì này thường công kích, tìm lỗi. Nhưng tìm hoài cũng không thấy lỗi vì vị trụ trì này rất đàng hoàng, dễ thương, đơn giản, chất phác. Một buổi tối, vị tăng nhìn qua cửa, thấy vị trụ trì đang ăn một cái gì đó trong chén, ăn ngon lành, ăn nhanh vội vàng!

Vị tăng này mừng quá, bắt được thầy trụ trì phạm lỗi rõ ràng, đẩy cửa vào thưa: “Thưa thầy, buổi chiều không được ăn, thầy ăn như vậy là phạm luật lệ trong chùa”. Thầy trụ trì thành linh bị bắt quả tang như vậy rất lúng túng, tay cầm chén nói: “Xin lỗi, xin lỗi! Tôi thật không biết làm sao với việc này!” Ông tăng kia rất mừng, quyết đưa việc này ra trước chúng. Trước tăng chúng, vị trụ trì trình bày: “Tôi xin sám hối việc làm lén của tôi, nhưng thường ngày khi tôi đi ngang sân rửa chén, luôn thấy thức ăn dư và nhiều cơm thừa vương vãi mặt đất. Cho nên, tôi lén quét gom các thức ăn thừa đổ đó, rồi rửa sạch đem phơi khô để dùng. Nhưng vì không muốn quý vị cảm thấy khó chịu nên tôi cất lại, đợi đến tối khi mọi người đi ngủ rồi tôi mới chế nước sôi vào để dùng thức ăn đó cho đỡ tội trong chúng”.

Những việc làm âm thầm thường có giá trị hơn cả những công việc khác. Đó là tâm hạnh, những điều thâm sâu, là hạnh của người tu tập.

Các hạnh như vừa kể còn có thể thấy trên công việc, lại còn có những thứ không hình tướng, đó là tâm niệm của chúng ta. Có một hạnh rất khó giữ, khó làm, đó là thường tỉnh sáng trong từng niệm. Hàng ngày chúng ta tập không theo vọng, trong từng niệm chúng ta thường duy trì sự tỉnh giác. Điều này khó làm và chỉ riêng mình biết. Càng lúc, hạnh tu càng trở nên tinh tế.

Khi nghe chuyện vị tăng tạp dịch trong chùa phát tâm làm các công việc ngày thường, chúng ta đã thấy khó, thấy nề. Khi nhận ra những tâm hạnh âm thầm chúng ta cảm động. Bây giờ đến việc này là không hình tướng, mà có phải là tâm nguyện của những người học thiền chúng ta không?

Khi Hòa thượng dạy biết vọng không theo, dạy thường sống với tâm tỉnh giác, chúng ta cũng hiểu đó là việc mình phải làm trong đời này. Thế nhưng lại thường quên! Tâm chúng ta rất tha thiết, rất muốn tu, ngán vọng tưởng lắm, sợ vọng tưởng lắm, không muốn theo

chút nào, nhưng không biết sao cả ngày lại cứ ở với nó. Chúng ta rất thành tâm với Phật, muốn sống với ông Phật của chính mình, nhưng không biết sao lại thường quên!

Hạnh này gọi là chánh niệm, đừng quên. Trong nhà thiền thường gọi là tỉnh sáng, đừng mê, đừng lằm trong từng niệm.

Có một thiền viện, sau thời gian tu tập, các đệ tử lớn xin thầy hạ san, có nghĩa là xuống núi đi hoằng hóa lợi sanh, đem đạo vào đời. Vị thầy, khi đệ tử tu tập lâu rồi muốn đi hoằng hóa, ngài rất hoan hỷ cho đi. Khi người đệ tử đến phương trượng chào thầy để hạ san, vừa đi vào khép cửa lại, đã nghe thầy nói:

- Thôi con hãy ở lại hai năm nữa rồi đi.

Người đệ tử ngạc nhiên:

- Nhưng hôm qua thầy đã cho con đi rồi?

Vị thầy đáp:

- Con có thấy con vừa đóng cái cửa vang thành tiếng lớn? Điều này cho thấy tâm của con còn lăng xăng lắ, đóng cái cửa cũng không ý thức được đây là phương trượng của thầy mình. Đóng cửa còn không giữ ý được, nên thôi ở lại thêm hai năm nữa đi.

Hai năm sau vị tăng này lại xin thầy đi nữa. Lúc vào lạy thầy để ra đi, thay vì dặn dò vị thầy

lại hỏi: “Khi vào đây, đôi dép chú để bên trái hay bên phải cửa vậy?” Vị này không hề nhớ lúc nãy đã để đôi dép bên phải hay bên trái, thế là ông thầy nói, con ở lại thêm một thời gian nữa. Đối với một việc làm nhỏ mà mình không ý thức được thì đâu có làm chủ mình.

Tu tập tỉnh giác là như vậy. Tỉnh sáng và tu tập trong từng niệm là như vậy, khi làm gì đều rõ ràng thường biết. Sự tỉnh và sáng vốn thường xuyên không vắng mặt mà chúng ta lại cứ hay quên. Như khi gặp bạn bè thân mật vui vẻ nói chuyện là quên mất sự tỉnh sáng nơi mình, lúc đó chỉ nói chuyện theo vọng tưởng. Những lúc đang làm gì gấp hay đang sửa soạn việc gì đó, chúng ta thường chạy theo việc mà quên mất chuyện chính tỉnh tỉnh của mình.

Thật ra, đời với đạo không khác gì nhau, những gì được trong chùa khen thì ngoài đời cũng rất quý. Một người đi xin việc làm. Sau buổi phỏng vấn, ông bị từ chối. Lúc ra cửa để đi về, ông nhìn thấy một miếng rác dưới đất nên lượm bỏ vào thùng rác. Người chủ gọi ông lại đồng ý cho làm, chỉ nhờ vào một việc nhỏ như vậy.

Đạo và đời rất gần, người nào trong hiện tại sống một cách trọn vẹn thì người đó thường giản dị mà gần đạo. Không phải tu tập chuyện

cao vời, cứ ngay hiện tại gần gũi này mà hằng tinh. Chỗ diệu dụng của nó là khi tâm chúng ta bình thường, rỗng rang, sống với hiện tại thì chuyện cần làm trước mắt chúng ta sẽ thấy biết để làm liền nên chính xác, rất đúng. Nếu tâm trôi theo những suy nghĩ bên trong thì chúng ta sẽ không thấy được điều cần làm trong hiện tại. Thường chúng ta không để ý những việc nhỏ và vì không để ý nên hay quên, không có được sức mạnh trong nguyện và hạnh của mình.

Tóm lại, trên việc thực hành các hạnh này, chúng ta cần bắt đầu từ những việc nhỏ, từ hành động nhỏ cho đến những tâm niệm nhỏ vi tế, chúng ta đều đừng xem thường bỏ qua. Từ những điều nhỏ nhất, chúng ta mới thành tựu được những chuyện lớn.

*

Việc tu tập của chúng ta có hai hướng chính là giác ngộ và giải thoát. Trên con đường đi đến đó, chúng ta có thể bắt đầu từ những bước dễ nhất và đơn giản nhất, như sự tử tế và sẵn lòng. Thường khi được nhờ việc gì, chúng ta vẫn làm nhưng cảm ràm vài tiếng rồi mới làm. Có tâm tử tế và tâm xả bỏ mới thật lợi lạc cho mọi người.

Để có tâm xả bỏ, chúng ta tập rộng rãi đối với những vật chất bên ngoài. Những gì buông bỏ được trong tâm niệm, trong tình cảm, cũng dần buông bỏ. Hoặc những thói quen như phê phán người, chỉ trích lỗi người... chúng ta xem là việc thường, nhưng không ngờ chính những điều đó là những tổn giảm cho chúng ta. Thấy không có gì nhưng lại khó bỏ.

Điểm thiết hóa thành kim ngọc dị
Khuyến nhân trừ khước thị phi nan.

Nghĩa là:

*Chỉ sắt hóa ngọc vàng còn dễ
Khuyến người bỏ thị phi thật khó.*

Tuyệt trước nhà người, chúng ta thấy, nhưng tuyệt trên mái nhà mình thì khó thấy. Đối với những lỗi này, nếu không có quyết tâm thật sự, khó mà trừ nổi. Phát nguyện rồi phải quyết tâm mới bỏ được.

Có những hạnh Phật dạy như bốn điều trong thập thiện: Không nói lời hung dữ, cộc cằn; không nói dối; không nói lời gây chia rẽ, đâm thọc, nói hai đầu; không nói lời thêu dệt. Những hạnh khác như hộ trì sinh mạng chúng sanh, phóng sanh, không sát sanh.

Hạnh không trộm cướp thì chúng ta bố thí. Hạnh không tà dâm thì chúng ta luôn giữ sự đoan chánh của mình. Chúng ta nghe rất quen, nhưng vì nghe quen nên lại không để ý, vì nghĩ là đã hiểu đã nghe hoài. Chính vậy cần phải nhắc nhở lại.

Ba giới về ý là tham, sân, si chúng ta vẫn thường phạm. Giới sân, đôi khi không nổi nóng ra mặt nhưng trong tâm rất bức dọc giận dữ. Giới tham tuy không tham nhiều nhưng khi làm ăn được thành công chúng ta sẽ cứ làm tới làm tới, tưởng đó là chuyện bình thường mà không biết rằng đó là cây tham đang được tưới nước vun phân. Giới si càng khó nhận ra, nên suốt ngày theo vọng tưởng mê lầm và chấp ngã.

Con đường tiến đến Phật quả phải được xây bằng những viên gạch nhỏ như thế đó, những bước chân ngắn như thế đó mà bước đều, đi đều mới đến được Phật quả. Một đài cao chín tầng phải được bắt đầu xây dựng từ những sọt đất nhỏ, từ những viên gạch nhỏ. Một bình lớn từ những giọt nước nhỏ mà được đầy bình.

Trong ngũ lục của chư Tổ Trúc Lâm có câu:
 “Bưng thau nước đầy không chú ý, một lúc sảy

tay hồi ích gì”. Hình ảnh hết sức đơn giản, cho thấy trong đời sống chúng ta vẫn thường dễ xảy ra như vậy. Vì chỉ thấy đích đến phía xa, không để ý chướng ngại nhỏ dưới chân, đến khi vấp ngã thì không đến được cái đích kia. Nguyên rất lớn như giác ngộ, giải thoát, độ sanh, là mục đích rất lớn phía trước, nhưng thường ngày chỉ cần gặp một trái ý nho nhỏ, chúng ta liền la lối cáu gắt, vậy là đã vấp viên gạch nhỏ dưới chân mình rồi. Mong thành nguyên lớn mà quên đi hạnh nhỏ.

Vậy nên tu tập là từ những việc như thế này: “Nếu khởi tâm sân hận thì khoan trách người, điều phục chính cái tâm của mình trước”. Chúng ta khi giận chỉ thấy người đó đáng giận quá và tha hồ giận, bây giờ hãy thâm nhận ra và quay lại điều phục tâm giận tức của chính mình, bền bỉ giữ sự nhẫn nại bên trong.

*

Hạnh có hai điều, thứ nhất là làm những việc tốt nhỏ, thứ hai là giữ gìn để tránh những sai phạm nhỏ. Từ những bước đó mới thành tựu được nguyên lớn.

Khi đặt chân trên con đường đạo, con đường tu tập, chúng ta tưởng rằng phải đi

đến điểm cuối mới là đến đích mà không biết rằng, mỗi bước chân là đã đi trên con đường giác ngộ. Bước chân đầu tiên và bước chân cuối cùng hoàn toàn giống nhau, đều là những bước chân tỉnh thức, sáng suốt. Việc tu là từng bước từng niệm như vậy, nếu niệm này tròn đủ sáng suốt tĩnh lặng thì cho đến ngày chúng ta tu được thành Phật, vị Phật đó cũng thường hằng sáng suốt, tĩnh lặng. Bước này của phương tiện tu tập và bước kia của cứu cánh viên mãn là một, hạnh nhỏ và nguyện lớn là một. Khi nhận chân được điều này, thực hành được điều này thì mới viên mãn được những nguyện lớn của mình.

*

Đến đây không còn vấn đề lớn hay nhỏ nữa vì trong cái nhỏ đã bao hàm cái lớn, cái lớn không lia cái nhỏ. Nói chuyện lớn nhỏ chỉ là nói để dẫn dụ.

Đừng bao giờ khinh thường những việc nhỏ, vì chính những điều nhỏ này nói lên tâm hạnh của chúng ta và chính những việc nhỏ này thành tựu tâm nguyện của chúng ta. Tập tu từ những việc nhỏ và nhận ra là không có chuyện lớn hay nhỏ, phương tiện cũng chính

là cứu cánh. Những hạnh nhỏ được biểu hiện đầy đủ trong nguyện lớn. Nguyện lớn không ngoài hạnh nhỏ. Làm mọi việc với tâm tỉnh giác và vô ngã. Khi làm mọi việc thường tỉnh giác và thường vô ngã thì tự nhiên trong đó nguyện và hạnh đều đầy đủ.

6. Những điều vụn vặt

Việc nhỏ thường dễ phạm, vì giữa nhân và quả khá xa nên chúng ta coi thường. Vì vậy, đối với người có trí, làm việc gì cũng phải nghĩ đến hậu quả của nó.



Chúng ta phần nhiều đều rất thông lý. Quý Phật tử đến chùa cũng đã lâu, học pháp Hòa thượng rất lâu, cho nên các lý đạo đều thông suốt, nhưng trên sự thường khi vẫn còn va vấp. Hôm nay chúng ta sẽ nói về “sự”, là những việc ai cũng rõ nhưng trong chỗ thực hành vẫn còn thiếu sót.

Có một cây đại thụ nằm bên sườn núi tại tiểu bang Colorado. Cây đại thụ này đã có từ bốn trăm năm và bị sét đánh mười bốn lần, chịu tuyết, băng, giông tố nhưng nó vẫn sống. Đột nhiên một hôm cây ngã đổ. Xem xét kỹ, mới biết do bị sâu đục dần dà trong thân, những con sâu tí xíu, mà cây ngã đổ.

Chúng ta hay xem thường những lỗi nhỏ, nhưng lỗi nhỏ làm đắm thuyền to. Ngược lại nếu biết tích tập việc tốt thì có thể thành tựu những việc hữu ích lớn, gọi là kiến tha lâu đầy tổ. Vậy chúng ta có dám coi thường những chuyện vụn vặt không?

Chữ vụn có nghĩa là nhỏ, vặt là không đáng kể. Nhưng sự thật những chuyện vụn vặt có thật là vụn vặt không? Cái nhân ban đầu nhỏ, nhưng nó không ở hoài một chỗ mà sẽ phát triển, vì vậy, khó ai lường được những việc về sau. Một hạt giống nhỏ gặp duyên nghịch sẽ tiêu mất, nhưng nếu gặp duyên thuận đủ nước đủ đất, nắng, gió thì sẽ phát triển, và biết đâu chừng hạt giống đó là của một cây đại thọ.

Trong câu chuyện *Hoàng Tử Bé* của Saint Exupéry có kể về một hành tinh nhỏ. Người trên hành tinh đó mỗi sáng đi dò tìm coi có hạt giống của cây gai dại nào rơi rớt phải đem bỏ đi. Hành tinh rất nhỏ, nếu hạt giống cây gai dại lớn lên, cây sẽ mọc tràn toàn bộ đất và hành tinh sẽ nổ tan tành.

Tâm chúng ta, có thể có một vài phiền muộn nhỏ, một vài điều bất ổn nhỏ, nhưng

lại dính dáng sâu xa đến cái ngã, mà chúng ta không để ý. Rồi nó âm thầm phát triển, đến một ngày nó nổ tung ra. Có bao giờ chúng ta để ý thấy điều đó không? Hành tinh trong câu chuyện tượng trưng cho tâm, cho đời sống chúng ta. Đôi khi những sự cố, những biến động lớn xảy ra chỉ vì những cái nhân rất nhỏ ban đầu.

Những cái lớn được làm thành từ những cái nhỏ. Thí dụ chúng ta đang ngồi trong ngôi nhà này, những bức tường chung quanh được tạo thành từ những viên gạch. Nền nhà chúng ta đang để chân cũng được lát bằng từng viên gạch. Mạng sống mình được dệt thành từ những hơi thở, từ nhịp tim đập, nhưng chúng ta thường không bao giờ nhớ.

Những cái nhỏ, nếu không lưu tâm, tích tụ lại sẽ thành một cái lớn không hoàn hảo. Nếu lưu tâm như khi dệt một tấm vải, chăm chút từng đường dệt, thì sẽ có được một tấm vải có giá trị. Chúng ta đã dệt cuộc đời mình như thế nào? Nếu mỗi chuyện đều dàng hoàng, chu đáo, chân thật, thì đó là một cuộc đời đẹp, bằng không chúng ta sẽ phải ân hận.

Đôi khi chúng ta không thấy những tiến trình âm thầm vì nó thầm ở bên dưới, chứ

không phải không có. Ví dụ một hạt giống được gieo xuống đất, mình không thấy nó nảy mầm liền. Tuy nhiên, hạt giống đó mỗi ngày đều triển chuyển thay đổi, nó hút độ ẩm trong đất, mọc rễ ra ... đến một ngày đẹp trời sẽ nhú lên một cái mầm.

Cái cây còn có thể thấy, nhưng những hạt giống trong tâm chúng ta có lưu ý không? Nó vẫn âm thầm triển chuyển, phát triển. Chúng ta coi đó là vụn vặt nhưng người trí thì không coi thường những vụn vặt này. Chính những ảnh hưởng nhỏ nhiệm không thấy này lại tác động rất sâu.

Xưa có câu chuyện bà mẹ Mạnh Tử dời nhà ba lần vì con. Lần đầu ở gần nhà tang lễ, con bắt chước chôn cất khóc lóc. Dời đi lần thứ hai về ở gần chợ, đứa nhỏ lại bắt chước buôn bán. Dời đến lần thứ ba gần trường học, đứa nhỏ bắt chước học hành. Lúc này bà mới chịu ở luôn.

Những việc nhỏ nhiệm như vậy người có trí thấy được. Phật tử đến sinh hoạt với đạo tràng có ảnh hưởng trong sự tu tập của mình không? Buổi sáng nghe pháp, ngồi thiền, chiều lại nghe pháp ... Có thể chúng ta không

thấy tiến liền, nhưng mọi thứ sẽ thấm dần, thấm dần, đi lâu trong sương ướt áo. Chính những điều nhỏ này là những cái chuyển hướng cuộc đời mình.

Có những cái nhỏ làm nên giá trị của cái lớn. Nếu hai tòa nhà giống nhau nhưng một bên được chạm trổ công phu, tỉ mỉ hơn thì sẽ có giá trị hơn. Khi giao tiếp với một người, nếu người đó đối xử bằng những quan tâm tế nhị nho nhỏ, tự nhiên đi đâu xa chúng ta cũng sẽ nhớ người đó. Trái lại, có những người giúp mình việc lớn nhưng họ không hề ở trong lòng chúng ta. Hoặc khi thấy quý cô, quý thầy nghiêm trang, tề chỉnh, lại thấy có vị đi vung tay vừa cười vừa nói, những chuyện này tuy vụn vặt nhưng lại tác động lên chúng ta. Tỉn tâm là cái lớn, cái quan trọng, nhưng lại do duyên từ một oai nghi nhỏ.

Thế nên, có những cái tuy nhỏ nhưng chưa chắc đã không quan trọng. Cần phải cẩn trọng, không nên coi thường những điều vụn vặt này. Trong sinh hoạt đời thường, trong những tương giao, các việc làm, hành động, đều nên cẩn trọng.

Khi nghe chúng ta đều công nhận, nhưng trong đời thường, đôi khi cũng bỏ qua

chuyện nhỏ vì nghĩ là không đáng. Ngay đây thì không đáng nhưng hậu quả lại trầm trọng. Có những việc thấy như nhỏ, nhưng là nhỏ đối với mình, còn với người nếu chạm đến cái ngã của họ thì không còn là nhỏ. Điều này chúng ta thường rất dễ phạm.

Trong sử Việt Nam có kể câu chuyện vua Trần Thái Tông. Bình thường, vua đối với các quan rất gần gũi, khi có thức ăn ngon vua chia cho các quan cùng hưởng. Một hôm, có một giỏ xoài rất lớn được mang đến để dâng lên vua. Thấy ngon, vua truyền lệnh phân phát cho các quan. Vị quan chia xoài đếm nhầm nên đến người cuối cùng là Hoàng Cự Đà thì hết xoài. Mọi người nghĩ là chuyện nhỏ, vì không cố ý, nên bỏ qua.

Ít lâu sau, quân Mông Cổ sang đánh Việt Nam. Thế giặc rất mạnh nên vua Trần Thái Tông phải bỏ thành chạy bằng thuyền trên sông. Khi đang lênh đênh trên sông, thuyền vua gặp thuyền của Hoàng Cự Đà. Vua sai người cận thần hỏi thăm tin tức xem thuyền giặc đã đuổi đến đâu. Hoàng Cự Đà lớn tiếng đáp: “Bệ hạ cứ đi tìm mấy thằng ăn xoài ngày trước mà hỏi!” Nói xong chèo thuyền đi mất.

Sau khi dẹp giặc trở về, các quan xin trị tội Hoàng Cự Đà, nhưng vua bảo: “Đó là lỗi của ta”. Nên cho Hoàng Cự Đà ở lại trong cung với chức vị cũ để lập công chuộc tội. Vua Trần Thái Tông quả là một vị minh quân.

Chúng ta thấy chỉ vì một trái xoài nhỏ mà xảy ra chuyện như vậy. Nếu gặp vị vua không sáng suốt, bắt tội, thì Hoàng Cự Đà khó tránh khỏi cái chết. Đây chỉ là một câu nói chứ nếu là những hậu quả khác thì sao?

Cho nên, cần lưu ý những hành động của mình. Việc đó có thể nhỏ với mình nhưng với người khác khi chạm cái ngã của họ thì họ sẽ nhớ rất lâu. Ai cũng có cái ngã, và không có cái ngã của ai nhỏ cả. Trong đời sống, trong tiếp duyên xúc sự, thật là dễ dàng đụng chạm cái ngã của nhau. Có những cái tế nhị nhỏ nhặt như chuyện trái xoài này, người ta không nói ra vì nó nhỏ quá, nói ra thì kỳ, nhưng tâm giận, bất bình vẫn ở đó. Vì vậy, tuy nói là vụn vặt nhưng cần cẩn trọng.

Các bậc cha mẹ thường dạy con đi đứng nói năng phải ý tứ... Còn trong tu tập, mới vào chùa những người xuất gia sẽ được dạy phải gìn giữ oai nghi, đi đứng đàng hoàng...

Trong việc tu, Hòa thượng thường dặn chúng ta thân đầu tâm đó, có nghĩa là khi đi biết đi, khi làm biết làm. Những điều này tuy nhỏ nhưng chính nó là sự tu tập. Nếu thân ở đây mà tâm rong ruổi đi chỗ khác thì không an trú được trong hiện tại.

Đó là cần trọng trong hành động, chúng ta còn phải cần trọng trong lời nói. Có những câu nói vô tình rơi ra, rất dễ thương tổn người khác. Đôi khi ai đó có điều gì sơ suất, chúng ta nhắc lại hoặc bỗn cợt, làm người đó thương tổn sâu xa. Hoặc có lúc do ý lại chỗ thân tình rồi to tiếng hay nói xúc phạm, làm người kia buồn giận. Có khi chỉ là nói qua nói lại, từ chuyện nhỏ sanh ra cãi cọ, càng lúc càng to tiếng, cuối cùng đưa đến những hậu quả trầm trọng.

Trong tu tập, có những điều nhỏ chúng ta thường không lưu ý và dễ cho qua, như bốn điều giới về khẩu nghiệp trong thập thiện, là:

- Không nói dối.
- Không nói lời thô ác.
- Không nói hai lưỡi, gây chia rẽ.
- Không nói lời thêu dệt, thêm bớt, phóng đại.

Những điều này, ai cũng biết nên không lưu ý, vì thế lại hay vấp. Thí dụ không nói lời hung dữ nhưng đôi khi chúng ta lại nói lời thô, nói to tiếng. Hoặc tuy chúng ta không cố ý nhưng có khi nghe thế này mà nói lại khác ý người nói, gây xáo trộn, chia rẽ...

Một hôm vua Càn Long giả dạng đi vi hành. Trời tối, đi ngang chùa Phổ Tế ở Phổ Đà Sơn, vua muốn nghỉ lại. Khi gõ cổng vào chùa, chú tiểu ra mở nhưng chỉ mở cổng nhỏ bên hông chùa. Vua nghĩ mình là thiên tử, không đi cổng bên, nên nói:

- Chú vào thưa lại với thầy trụ trì là có thí chủ đến, nên mở cổng giữa để đón.

Chú tiểu vào thưa, vị trụ trì trả lời:

- Nước có luật của nước, chùa có pháp của chùa, bảo với thí chủ đi cổng phụ, chỉ trừ Hoàng đế Càn Long đến, cửa chính mới được mở ra tiếp đón.

Chú tiểu gấp gáp chạy ra cửa, vấp vào ngạch cửa, đêm hôm bị bắt phải đi vào đi ra, đâm bực mình, sân si trong bụng, ra nói:

- Phương trượng nói dù cho Hoàng đế Càn Long đến, cổng chính chùa vẫn không mở, hà huống chi ông!

Vua Càn Long không cách nào khác đành phải vào cửa phụ.

Về đến hoàng triều, vua hạ chiếu cổng chính chùa Phổ Tế vĩnh viễn không được mở, Hòa thượng trụ trì nghe chiếu xong, hết sức khẩn cầu. Cuối cùng vua Càn Long hạ lệnh cổng chính chỉ được mở vào ngày Bồ tát Quán Âm đản sinh. Tục truyền, Bồ tát Quán Âm 60 năm đản sinh một lần, nên mỗi 60 năm mới được mở.

Đôi khi không cố ý nói lời sai nhưng có thể vì trong lòng đang không ổn hoặc nghe không rõ, hoặc khi nói lại một chuyện gì, chúng ta hay nói thêm, nói bớt một chút, sai lệch một chút, nhưng hậu quả lại rất trầm trọng. Do đó, trong tu tập phải lưu ý những điều này.

Trong sách, vua Trần Thái Tông có ghi:

*Quân tử trọng ngôn nhược biện,
Cổ nhân phòng ngữ như bình.*

Nghĩa là đối với lời nói phải rất cẩn trọng, vì như bàn ghế đã đóng đinh vào rồi, sẽ khó tháo ra. Người xưa dè dặt lời nói, như cái bình đầy nắp, khi nào cần mới mở nắp ra. Đã mở lời là chỉ nói những lời ngay thẳng, chánh công, vì người mà nói, chứ không phải đưng đầu nói đó. Lời nói như tên bắn ra, hễ đã bắn ra rồi thì như tên bay đi mất tiêu lấy lại không kịp.

“Hãy làm chủ lời nói, đừng để lời nói làm chủ mình.” Lời nói tuôn ra trước, mình chạy theo sau e không kịp.

Đó là tu tập từ lời nói, nghe thì dễ, chỉ có chừng đó, nhưng không chắc đã hoàn toàn làm được.

Nếu chưa làm được thì lúc nào cũng là lúc bắt đầu. Không nói lời thô, cần lắm thì nói to tiếng nhưng nếu không cần cũng không nói to tiếng. Không cãi vã nhiều, không nói thêm bớt, ai nói gì phải nghe cho kỹ rồi mới lặp lại. Không nói lời ly gián, chia rẽ. Nếu biết chuyện xấu của người này, gặp người kia nếu không can dự, không hỏi thì không nói. Nếu đem chuyện xấu nơi này nói đến nơi kia, sẽ làm cho đời sống mất đi hòa hợp. Đó là tu trong từng lời nói nhỏ.

Có những chuyện cãi vã rất tức cười. Hai vợ chồng đi dạo trong rừng, đột nhiên nghe đâu đó có tiếng “quạt, quạt”. Ông chồng bảo vợ, “Gà rừng kêu”. Bà vợ nói, “Không phải, đó là tiếng vịt”. Lại nghe tiếng “quạt, quạt”, ông chồng bảo “A, gà rừng kêu!” Bà vợ không đồng ý, “Gà rừng gáy khác, tiếng này là của con vịt”. Chồng cao giọng: “Không đúng, đây là tiếng gà”. Bà vợ cũng cao giọng, “Đây là

tiếng vịt". Ông chồng lớn tiếng, "Không phải! Con gà, tôi đã nói là con gà!"

Vì là một bà vợ khôn ngoan, đến đây bà nghĩ, "Gà hay vịt thì có gì đáng để phải cãi nhau cho mất vui" và bà xuống giọng, "Thôi, em xin lỗi, đó là con gà".

Trong đời sống có những việc rất nhỏ nhưng mình luôn muốn giành phần đúng về mình. Có nhiều gia đình chia tay cũng chỉ vì con gà, con vịt này. Chúng ta có đúng hay có sai một chút không quan trọng bằng mối hòa hợp, giao hảo tốt đẹp giữa hai bên. Nhưng chúng ta lại thường hay theo những điều vụn vặt này, giành phần phải của cái vụn vặt để vỡ đi mối tương giao lâu dài. Tu tập không phải là những việc xa xôi mà là những việc nhỏ này.

Đó là lời nói, còn cái ý thì găm nhấm trong lòng. Như cây cổ thụ ở Colorado sét đánh không ngã, tồn tại bốn trăm năm, lại vì bị những con sâu đục khoét mà cuối cùng ngã đổ. Trong đời sống, người ta thường hay bị căng thẳng, trầm cảm, phiền muộn cũng vì những điều găm nhấm từ nơi ý mà ra. Hòa thượng Trúc Lâm dạy, nên buông xả để khỏi buồn phiền.

Nhà thiền dạy: "Phòng ý như phòng một tên giặc ở trong nhà". Tâm niệm mình sanh

khởi, sanh khởi nhưng chúng ta không để ý. Càng ở lâu trong nhà thiền, đại chúng sẽ thấy việc canh giữ tâm mình là việc cần nhất. Chúng ta vẫn làm các việc, nhưng những gì sanh khởi trong lòng phải đều để ý.

Thí dụ như khi đang đi với một người bạn. Có một người khác đi đến chào hỏi người bạn mà không ngó ngang gì đến mình, dù cũng là quen biết nhau. Lúc đó trong lòng sẽ cảm thấy không vui. Chúng ta thường xem cái không vui này là chuyện tự nhiên, mà không tự xoay trở lại để nhận ra đây là một tâm chấp ngã. Tu tập là nơi những vụn vặt này. Khi vừa khởi ý không bằng lòng, phải tự nhận ra liền là mình đang chấp ngã, bỏ.

Hoặc ai nói gì hơi trái ý, trong lòng khởi lên sự bực bội, thường chúng ta sẽ phóng chạy theo, nhưng bây giờ nên nhận ra nó liền, biết rằng đây là niệm khởi đầu của sự sân hận. Nhìn ra nó và không theo.

Hoặc thấy hoa liền khởi ý, hoa tươi hay hoa héo, cắm đẹp hay cắm không đẹp, rong ruổi theo ngay. Bây giờ tập xoay trở lại, thâm biết đây là đang duyên theo cảnh. Theo cảnh duyên thì mất mình.

Sự tu tập phải từng chút, từng chút như vậy. Chuyện này nói thì dễ nhưng làm là cả một công phu, vì tham sân si trong chúng ta rất sâu, cho nên những tâm niệm tham sân rất nhạy khởi. Nếu không khéo tự rõ biết, cứ trôi nổi theo các cảnh duyên, tức đang chìm trong cái si. Tu tập trong những việc nhỏ này là chúng ta khéo xoay trở lại, đừng để bị cuốn đi theo các tâm niệm.

Việc lớn đôi khi chúng ta tránh được nhưng những việc nhỏ này lại dễ phạm. Tuệ Trung thượng sĩ có nói:

*Bưng thau nước đầy không chú ý,
Một lúc sẩy tay hối ích gì?*

Tại sao dễ phạm những việc nhỏ? Là do thiếu cẩn thận. Vì việc nhỏ nên chúng ta không cẩn thận, không lưu ý. Vì việc nhỏ nên chúng ta có tâm lý coi thường.

Đức Phật dạy có bốn điều nhỏ không được khinh thường. Thứ nhất là một hoàng tử nhỏ. Thứ hai là một con rắn nhỏ. Thứ ba là một đốm lửa nhỏ. Thứ tư là một sa-di nhỏ tuổi, một người tu tuy nhỏ tuổi nhưng tâm chí đã hướng về Phật đạo cũng không thể coi thường.

Một chú nhỏ đến xin xuất gia với thiền sư Từ Trăn. Ông thầy hỏi: “Con nhỏ quá sao không ở nhà với ba má mà lại xin xuất gia?” Chú nhỏ đáp: “Con mới chín tuổi nhưng cha mẹ đều đã mất hết. Con không biết tại sao người ta lại phải chết? Tại sao con lại phải xa lìa cha mẹ? Cho nên con phải xuất gia để rõ đạo lý này”. Ông thầy thấy chú nhỏ này coi bộ có ý chí nên bằng lòng nhận làm đệ tử, nhưng lại nói là bây giờ đã tối rồi, để đến sáng mai sẽ xuống tóc cho chú. Chú nhỏ nói: “Tuy sư phụ đã hứa, nhưng con là con nít, không biết đến ngày mai có còn giữ được quyết tâm xuất gia của mình hay không? Còn sư phụ tuổi đã quá già, không biết sáng mai thức dậy có còn sống hay không?” Ông thầy vỗ tay khen hay và cạo đầu cho liền.

Một chú sa-di nhỏ như vậy, ngày sau chúng ta có dám coi thường không? Kết quả là chú sa-di này khi lớn lên là thượng nhân Thân Loan, bậc pháp khí trong Phật pháp, làm được rất nhiều lợi ích trong việc hoằng pháp.

Việc nhỏ thường dễ phạm vì giữa cái nhân và cái quả khá xa, nên chúng ta không lường được. Như khi đi ngang khu rừng vắng vào một tàn thuốc, đâu bao giờ nghĩ đến chuyện

cháy rừng. Nguyên nhân và hậu quả quá xa, cho nên chúng ta coi thường. Hay khi chê bai ai một lời gì mình thường không để ý, nhưng nếu lời đó đụng chạm họ sâu xa, đôi khi có ngày họ sẽ trả lại cái hận đó. Giữa nhân và quả xa, nên đối với người có trí làm việc gì cũng phải nghĩ đến hậu quả của nó.

Thời Phật có một vị Tỳ-kheo đã chứng quả. Mỗi khi Ngài từ trong rừng đi qua nghe Phật thuyết pháp đều đi qua một con sông. Vì cung kính một vị Tỳ-kheo đã chứng quả nên mỗi lần như vậy vị thần sông đều hóa hiện một con đường ngang qua sông để vị Tỳ-kheo đi qua không ướt chân. Thế nhưng lần nào vị thần sông cũng bị vị Tỳ-kheo nhiếc là tiện tỳ.

Vị thần sông giận quá đi theo đến gặp Phật bạch rằng:

- Thừa Thế Tôn, con đã hết lòng cung kính vị tỳ kheo này nhưng lúc nào thầy cũng nhiếc con là tiện tỳ (người hầu hạ tiện). Mỗi lần tới sông, thầy lại kêu, “Tiện tỳ, hãy giúp ta qua sông”. Qua đến nơi lại nói, “Tiện tỳ, cảm ơn”. Dù sao con cũng là một thần sông mà cứ nhiếc mắng con như vậy, con rất buồn.

Đức Phật gọi thầy Tỳ-kheo đến hỏi:

- Ông có tâm khinh khi muốn nhục mạ vị thần sông chăng?

Vị Tỳ-kheo đáp:

- Thừa không! Một người đã chứng quả, không còn lậu hoặc thì không có tâm coi thường hay khinh khi ai.

Đức Phật nói với thần sông:

- Nay thần sông, ông hãy thông cảm với vị Tỳ-kheo này. Từ rất nhiều đời vị Tỳ-kheo này đều sinh ra trong gia đình giàu có, sang cả, quý phái, chung quanh toàn là kẻ hầu người hạ, nên đã quen kêu mọi người là tiện tỳ. Ông đừng buồn, đây chỉ là tập khí mà thôi.

Nhưng vị thần sông vẫn còn buồn. Phật bảo vị Tỳ-kheo hãy xin lỗi thần sông. Vị Tỳ-kheo vâng lời, quay qua nói với vị thần sông:

- Ta xin lỗi ông, tiện tỳ!

Những thói quen nhỏ, nếu không lưu ý sẽ không bỏ được. Mỗi người đều có những tập khí chút chút, nếu không để ý, lâu dần sẽ thành tập khí sâu dầy, rất khó bỏ.

Nói thế sẽ có người hỏi rằng, không lẽ cả ngày chúng ta cứ phải để ý những việc tầm mủn, nhỏ nhặt sao? Thật ra, không phải là chăm chăm nơi những việc nhỏ, mà chính là khi tâm yên, tự chúng ta sẽ thấy những cái nhỏ này mà không phạm. Như con mắt sáng thì những chi tiết nhỏ trong phòng chúng ta

đều thấy, chứ không phải cố gắng. Khi tâm đang ổn, đang có việc lo toan, thì dù là việc lớn trước mặt, chúng ta cũng đều không nhìn thấy. Khi rỗng rang bên trong thì mọi thứ đều sẽ thấy.

Trước đây, mỗi ngày Hòa thượng Trúc Lâm đi từ nội viện ra đến ngoại viện. Thầy đi đến đâu, cây gậy của Thầy thường chỉ những cái vụn vặt làm mọi người hết hồn đẹp không kịp. Chúng tôi đi theo Thầy nhưng không thấy, còn Thầy đi nhanh mà cái gì Thầy chỉ cũng đúng. Khi hỏi vì sao, Thầy đáp: “Vì không giữ điều gì trong lòng, nên cái gì cũng thấy”.

Thế nên, nếu để tâm rỗng sáng thì những việc vụn vặt chúng ta sẽ không vấp, không phạm, chứ không phải là chúng ta cứ phải chăm chăm theo dõi nó. Chính cái tâm lạng sẽ sáng tỏ, tinh tế và rất nhạy bén.

Chính mình cần cẩn trọng những điều vụn vặt, tránh gây thương tổn cho nhau, nhưng đồng thời cũng nên học thêm một điều thứ hai là đối với những điều vụn vặt của người, cần phải bỏ qua. Nếu tích tụ những vật nhỏ thì lâu ngày sẽ bị nghẽn. Trong tâm tích tụ những thứ vụn vặt, sẽ dần thành phiền não,

uất tắc, nội kết... Chỉ vì ngày thường không lưu ý. Thế nên cần tập buông ngay những sanh khởi nhỏ, đừng coi nó là nhỏ mà không để ý.

Đôi khi trong đời thường sống với nhau, có người nào đó nói lời không đẹp với mình, mình nghe trong lòng không vui nhưng không nói ra vì cho là chuyện nhỏ. Vài ngày sau, gặp lại người đó nói chuyện một lúc, do duyên gì đó lại nhắc nhớ chuyện trước, hóa ra nó vẫn còn lưu trong lòng. Những chuyện như vậy vẫn thường xảy ra, những quan hệ rạn nứt cũng vì những cái nhỏ nhỏ này. Vậy nên, những cái gì trong lòng làm chúng ta buồn phiền, dù nhỏ đến đâu cũng phải bỏ đi. Biết nó không đáng nên buông đi.

Một nhà nghiên cứu động vật theo dõi những con vịt bơi lội trên hồ nước rộng. Ông thấy có hai con vịt đánh nhau, chỉ một chút, rồi tách ra bơi rẽ đi hai hướng. Mỗi con vỗ cánh thật mạnh vài phút để xả hết những năng lượng dư thừa phát sanh trong lúc đánh nhau. Sau khi vỗ cánh, chúng bơi đi thanh thản như chưa từng có gì xảy ra.

Khi nghiên cứu, ông biết là chúng vỗ cánh như vậy để xả hết những năng lượng dư thừa phát sanh trong lúc đánh nhau. Khi mới cãi

nhau với ai xong, dù là chúng ta đi ra chỗ khác rồi, trong người vẫn nghe nóng, nhịp tim không bình thường, đó là những năng lượng dư thừa của trận cãi vã còn lưu lại. Do không được xả bỏ, năng lượng dư thừa này biến thành chất độc trong thân, làm khởi lên những niệm tưởng nơi tâm. Niệm tưởng đó biến thành cuộc chiến bên trong. Theo nghiên cứu, nếu đầu chúng ta tiếp tục giận hờn, suy nghĩ liên tục thì cơ thể chúng ta vẫn còn ở trong trạng thái đánh nhau và sẽ tiếp tục sản sinh ra năng lượng dành cho cuộc chiến. Những năng lượng đó không dùng vào việc gì hết trở thành độc tố.

Biết tu tập thiền, khi gặp những sự cố không bình thường xảy ra, nhớ buông xả liền, trở lại hơi thở bình thường nơi thân, trở về cái biết, cái nghe, cái thấy rõ ràng, thư giãn toàn bộ để xả năng lượng dư ra và buông thư tâm mình.

Một điều nữa, nếu tâm thường chất chứa những thứ vụn vặt thì sẽ không còn chỗ cho cái lớn. Ngày xưa, đối với các vị vua nhà Trần, ngai vàng, áo mão chỉ là những thứ không có giá trị. Đức Phật đã bỏ cả ngai vua. Trong *Chứng Đạo Ca*, ngài Huyền Giác nói cả đại

thiên sa giới cũng chỉ như bọt nước. Với chúng ta thì một cái gì nhỏ cũng coi là lớn, chúng ta không biết được cái nào là lớn, cái nào là nhỏ, thế nên đức Phật gọi là điên đảo.

Những người trong đời thường, tốt nghiệp ra trường, luôn tìm một việc làm có địa vị khá. Đối với người đó, công ăn, việc làm, địa vị rất quan trọng, phải hết sức gìn giữ. Nhưng trong mắt của một người hiểu đạo giác ngộ thì lại nói: “Công danh cái thế, màn sương sớm - Phú quý kinh nhân, giấc mộng dài”. Nghĩa là công danh dù trùm cả trời đất cũng chỉ như một màn sương buổi sớm nắng lên cũng sẽ tan. Phú quý giàu sang đến độ làm cho người ta nghe phải giật mình cũng chỉ là một giấc mộng dài, có dài đến đâu cũng chỉ là giấc mộng. Bao nhiêu vua chúa, tỷ phú rồi cũng phải chết. Lời nói của các Ngài có thể chúng ta không tin nhưng trong dòng đời chúng ta sẽ thấy, không phải không có sự thật trong đó.

Giàu sang, sự nghiệp đối với người đời là việc lớn nhưng trong mắt người giác ngộ là chuyện vặt. Trong khi đó, đối với các Ngài chuyện sống chết là việc lớn thì người đời thường lại không lưu ý. Cả ngày chúng ta lo

làm công này chuyện kia, có bao giờ nghĩ là mình sắp chết không? Không bao giờ chúng ta để ý, không bao giờ nghĩ cái chết đang cận kề. Người đời không biết sợ sanh-lão-bệnh-tử, việc đó chưa tới nên cho là chuyện nhỏ. Cho nên, cái nhìn hai bên khác nhau.

Cũng như trong đời thường, mọi người chạy theo những chuyện cần làm trước mắt. Còn với các Ngài, tu tập để sống được với tánh giác thường hằng, ra khỏi sinh tử, đó mới là việc lớn, ngoài ra đều là chuyện vặt.

Đối với các vị có tâm xuất thế, thì thân này, sự nghiệp này, công danh, tiền bạc, các thứ trên thế gian đều là chuyện vặt. Nói thế sẽ có người hỏi lại, nếu mọi chuyện trong đời đều là chuyện vặt thì cơm gạo đâu để dùng, tiền bạc đâu để cất chùa? Hãy nhìn tấm gương Hòa thượng Trúc Lâm, suốt cuộc đời Người không hề kêu gọi ai đóng góp tiền. Tâm nguyện của Hòa thượng chỉ là tự tu tập cho đến rốt ráo và tạo điều kiện cho Tăng Ni tu tập. Đó là tâm nguyện lớn và Hòa thượng chỉ chuyên chú đến chuyện đó. Tuy Ngài không kêu gọi đóng góp, không lo nghĩ chuyện kiếm tiền nhưng mọi việc đều thành tựu một cách tốt đẹp. Ngày hôm nay chúng ta thấy Tăng Ni

Phật tử rất nhiều, và chùa từ Bắc đến Nam ra đến nước ngoài, tất cả đều rất tốt.

Như vậy, chính yếu là cái tâm chân thật vốn sẵn. Nếu tin được tâm đó thì sẽ có đủ tất cả. Nếu không tin tâm đó, không tin phước đức vô tướng mà chỉ tin nơi cái nhỏ là cái tâm tính toán, khôn khéo nhỏ của ý thức, thì tới lui cũng chỉ trong vòng luân hồi sinh tử.

Chuyện này nói thì dễ nhưng đủ lòng tin lại khó, chúng ta cứ sợ không có tiền mua gạo, không có tiền chi tiêu lo cho gia đình... Vẫn có những người không đủ tiền nhưng khi có người khác cần, họ vẫn sẵn sàng bố thí. Phước bố thí không tính kể, lại đem về cho họ một sự sung túc vô cùng. Nếu đủ lòng tin nơi tâm chân thật hơn là nơi vật chất thì chúng ta sẽ có được cái vô lượng. Còn nếu tin nơi cái hạn hẹp của ý thức thì chúng ta sẽ không ra khỏi được cái hữu hạn.

Không gì bằng tâm. Cái tâm này trùm khắp, vượt lên trên lớn nhỏ. Suy tới cùng, chúng ta thấy nói lớn nói nhỏ chỉ là cách nói, chỉ là cách nhìn. Sự thật, khi tu rồi chỉ một cái tâm trọn vẹn mà thôi.

Chúng ta đã đi qua phần cần trọng với những điều vụn vặt và buông bỏ những điều vụn vặt. Nay đến phần tỉnh thức trong từng điều vụn vặt. Đôi khi chúng ta thích làm những việc lớn như giác ngộ, hoặc thích ngồi thiền được hai ba tiếng, mà không biết chính những cái nhỏ mà chúng ta sống tỉnh thức được mới là điều quan trọng.

Một chú đi tới chùa hơi trễ giờ nghe pháp. Chú hấp tấp chạy vào, vất chiếc xe đạp cái rầm, vội vàng chạy vào giảng đường nghe pháp. Vị thầy từ trong nhìn ra thấy chú hốt hải chạy, vất xe cái rầm ở trong cũng nghe, nên khi chú vào lớp, thầy cười nói: “Con vừa mất đi một bài pháp rất hay”. Chú này than: “Uổng quá! Con đã ráng hết sức mà vẫn trễ”. Thầy cười: “Con lại mất thêm một bài pháp thứ hai nữa rồi”.

Tới đây chúng ta đã hiểu. Mình thường nghĩ rằng đạo là một cái gì cao siêu, phải gắng tu cho đến đó, mà không biết đạo là những gì ngay trước mắt chúng ta trong phút này. Chính sự thành tựu những cái nhỏ ngay phút này là cái đáng làm, là cái phi thường. Khi tới tham dự một ngày tu tập, tụng kinh, nghe pháp, việc tu bắt đầu từ khi nào? - Tu là từ đầu ngày, tu trong sự tỉnh thức, tu trong từng giây

phút, đi đứng nói năng, phụ giúp công việc dọn dẹp... Nếu phóng tâm chạy theo cảnh là mất tu, nhưng nếu tỉnh sáng được trong từng công việc, thấy nghe rõ ràng, đó là tu tập.

Thiền sư Đạo Ngộ độ cho sư Sùng Tín xuất gia nhưng không dạy gì hết. Một hôm sư Sùng Tín thưa:

- Từ ngày con vào đây đến giờ, chưa được Thầy chỉ dạy tâm yếu.

Ông thầy bảo:

- Từ ngày ngươi vào đây, ta chưa từng chẳng chỉ dạy ngươi tâm yếu.

- Chỉ dạy ở chỗ nào?

- Ngươi dâng trà lên, ta vì ngươi mà tiếp. Ngươi bưng cơm đến, ta vì ngươi mà nhận. Ngươi xá lui ra thì ta gật đầu. Chỗ nào chẳng chỉ dạy tâm yếu?

Sư cúi đầu lặng thinh giây lâu. Ngài Đạo Ngộ bảo:

- Thấy thì thẳng đó liền thấy, suy nghĩ liền sai.

Ngay câu nói đó, Sư khai ngộ. Lại hỏi thêm:

- Làm sao gìn giữ?

- Mặc tánh tiêu dao, tùy duyên phóng khoáng, chỉ hết tâm phàm, chẳng có thánh giải khác.

Cái tỉnh thức trong từng phút là chỗ thẳng đó, “chỉ hết tâm phàm” là chỉ hết những tâm

vụn vặt cứ sanh khởi, sanh khởi. Chỉ cần buông hết những thứ đó, không có một lý thiên nào khác, một Phật đạo nào khác nữa.

Như vậy, tỉnh thức trong từng điều vụn vặt này chính là không vọng tưởng xa xôi, cứ sống với hiện tiền, làm cái gì biết cái đó.

Sẽ có người thắc mắc: Quý cô, quý thầy nói như vậy thì được, còn chúng con sống ngoài đời phải tính toán, phải dự liệu, nếu không sẽ không thành tựu. Ở ngoại quốc người ta lên chương trình, kế hoạch từ cả năm chứ không phải để tới đâu tính tới đó. Đã có người hỏi Hòa thượng Trúc Lâm như thế và Ngài trả lời: “Cứ sắp xếp công việc, lên chương trình đảng hoàng, nhưng sắp xếp xong rồi thì buông niệm và cứ từng bước mà làm. Trong khi làm vẫn giữ tâm trong sáng. Việc kết quả thế nào là tùy duyên”.

Giả sử công việc đó kéo dài nhiều tháng, đừng để lúc nào tâm cũng lo âu. Hòa thượng làm được rất nhiều việc vì Người dự định đầu vào đó xong rồi để qua một bên, từng bước rộng tâm, sáng tâm mà làm.

Chúng ta thường thích những gì cao siêu mà không biết rằng ngay cả đức Phật ngày xưa cũng chỉ làm những việc nhỏ trong sự

tỉnh thức. Kinh Kim Cang là một bộ kinh nói về chỗ rốt ráo, mở đầu là hình ảnh đức Phật ở vườn Kỳ Thọ. Khi đến giờ ăn, Ngài đắp y mang bát vào thành Xá Vệ khát thực. Vào trong thành theo thứ lớp khát thực rồi trở về tinh xá. Thọ thực xong, thu dọn y bát, rửa chân tay, trải tòa ra ngồi.

Chỉ như vậy mà trưởng lão Tu-bồ-đề cung kính tán thán Phật: “Thế Tôn, thật ít có! Như Lai khéo hộ niệm các vị Bồ tát, khéo dẫn dò các vị Bồ tát”.

Cả một bộ kinh lớn bắt đầu bằng một sinh hoạt bình thường. Khi chúng ta đến với một ngày tu tập, cũng làm những chuyện rất bình thường. Nhưng cái khác thường, cái phi thường là Phật làm những việc này bằng một cái tâm không phóng đi đâu. Ngài đi khát thực là khát thực, thọ thực là thọ thực, xếp y bát, ngồi thiền ... Cũng như khi chúng ta tụng kinh là tụng kinh, nghe pháp là nghe pháp, ngồi thiền là ngồi thiền. Một ngày như vậy rất trọn vẹn. Những việc đó là việc nhỏ, nếu tỉnh thức trong từng việc nhỏ sẽ không còn là việc nhỏ nữa. Chính cái nhỏ mà tỉnh thức này là cơ hội để thành tựu giác ngộ.

Ngày xưa, thiền sư Thanh Viễn Phật Nhân suốt ngày làm việc thay nhọc cho đại chúng, nhưng trong lòng Sư vẫn chăm chăm một việc không lời lỏng. Một hôm, nhân đi quyền góp ở Lô Châu bị trượt chân té nhào, phiền não dấy động. Bỗng nghe hai người chửi lộn, người can nói: “Ông vẫn tự phiền não.” Sư Phật Nhân nghe câu nói chợt bừng ngộ.

Bừng ngộ xảy ra, vì luôn luôn trong mỗi phút Sư vẫn duy trì sự tỉnh sáng của tâm. Nếu chúng ta làm việc gì cũng phóng chạy theo việc đó thì dù có Phật hay một vị Thiền sư đứng trước mặt chúng ta, nói lời pháp vi diệu, cũng không làm sao ngộ được. Tâm chúng ta như một cánh cửa đóng lại.

Trong truyện *Tây Du Ký*, những con quỷ đều muốn ăn thịt Đường Tam Tạng vì sẽ được trường sanh bất tử. Đường Tam Tạng là Thánh tăng, tượng trưng cho sự viên mãn, cái tâm chân thật bất sanh bất diệt. Chỉ cần một khoảnh khắc sống với chỗ chân thật đó là chúng ta sống với cái bất sanh bất tử, nên nói là không còn chết nữa. Chỉ cần một phút chúng ta nếm được pháp vị đó thì chúng ta đã sống với cái vĩnh hằng.

Một lúc nào đó, khi ngồi thiền hoặc khi đi ra ngoài, nhìn thấy một ngọn lá mà tâm thật yên, tất cả mở ra hết, tự nhiên chúng ta sẽ thấy được chỗ bất tư nghì. Lúc đó, mọi chuyện trong thế gian này đều chỉ là một giấc mộng, đều là bọt bóng. Do tâm tiếp xúc sự sống vĩnh hằng.

Cho nên, người xưa nói tam thiên đại thiên thế giới ở trên đầu hạt cải. Chỉ một chút xíu thôi mà chúng ta trọn vẹn với nó thì nó là tất cả. Thế nên mới nói: “Một là tất cả, tất cả là một”.

Có người hỏi thiền sư Vô Đức:

- Cùng là trái tim, vì sao tâm lượng có sai biệt lớn nhỏ?

Thiền sư không trả lời trực tiếp, bảo:

- Ông hãy nhắm mắt lại, thâm tạo một tường thành lớn.

Vị này vâng lời nhắm mắt lại tưởng tượng có một tường thành lớn như Vạn Lý Trường Thành và thưa rằng tường thành đã tạo xong. Sư Vô Đức nói tiếp:

- Hãy nhắm mắt thâm tạo một sợi lông.

Ông cũng vâng lời và thưa rằng sợi lông tạo xong.

Sư Vô Đức hỏi:

- Khi tạo tường thành, là chỉ tâm ông tạo hay là nhờ tâm người khác cùng tạo?

- Chỉ tâm con tạo.

Ông thầy lại hỏi:

- Vậy khi tạo sợi lông nhỏ xíu, ông đã dùng toàn bộ tâm ông để tạo hay chỉ dùng một phần tâm để tạo thôi?

Ông này đáp:

- Cũng phải dùng toàn tâm tạo.

Ông thầy cười:

- Khi tạo tường thành dùng toàn tâm, tạo sợi lông cũng dùng toàn tâm. Tâm có thể tạo lớn tạo nhỏ, nhưng cái toàn tâm thì không lớn nhỏ.

Tường thành là lớn, sợi lông là nhỏ, nhưng tất cả chỉ là bóng ảnh. Nếu sống với bóng ảnh này thì có lớn có nhỏ, nhưng nếu sống chỗ toàn tâm thì không có lớn nhỏ.

Thử nghiệm lại khi phiền não, khi buồn, khi vui... Muốn buông xuống chuyện buồn nhưng buông không rớt. Những chuyện đó là bóng hay là thật? Khi chúng ta buồn phiền thì chuyện đó còn hay đã qua rồi? - Đã qua! Nó chỉ lưu lại trong tâm, nên nó là bóng chứ không phải thật. Tâm này biết buồn biết giận,

nhưng chúng ta nhớ cái tâm hằng biết hay chúng ta bận tâm vì chuyện buồn vui? Vậy giống mọi người xem phim ảnh trên truyền hình, theo hình ảnh buồn vui mà quên mất tất cả đang hiện trên màn hình.

Vậy thì, các thứ trên đời có lớn có nhỏ, có sai khác, nhưng chỉ là các pháp sinh diệt. Còn cái toàn tâm thì không lớn nhỏ, vượt ngoài lớn nhỏ. Đó là cái thường hằng. Nếu biết sống với cái toàn tâm thì không kẹt trong lớn nhỏ. Tuy hiểu như vậy, tuy đều có quyết tâm sống chỗ đó, nhưng chúng ta thường hay quên, rồi lại ân hận.

Một ông tướng suốt đời trên trận mạc, trước gươm giáo quân thù tâm không hề động, nên ông lập được vô số chiến công. Ông được triều đình ban thưởng. Trong thời gian nghỉ ngơi, ông uống trà, đi dạo bù lại những ngày trên trận mạc. Một buổi sáng mát trời, ông cầm tách trà quý thường thức trà ngon, vô tình sẩy tay, tách trà rơi xuống, nhanh tay ông chụp lại kịp nên tách trà không bị vỡ. Ngay đó ông nhận ra mình đã hết hồn, ông nghĩ: “Vì sao trước vô số quân thù, gươm giáo, tâm ta không động, nhưng cái tách vừa rớt, tim ta lại đập mạnh?”

Đó là vì trên trận mạc đối diện với quân thù ông có chuẩn bị nên tâm bình tĩnh, còn cái chén rơi ông không hề dự liệu được. Chính cái phút không dự liệu, thân tâm ông phản ứng theo tập quán, theo cái bất giác. Cái bất giác không có sức định.

Khi đến thiền viện, khi đối trước những việc quan trọng... chúng ta giữ được bình tĩnh vì có canh chừng. Nhưng về nhà, đi ngang con chó bị vấp té và lập tức mắng con chó. Phút đó chúng ta quên, nên liền sống với tập khí. Như vậy, thường chú tâm sẽ có tỉnh, không chú tâm thì ít tỉnh, ít sáng.

Thiền sư Thạch Đầu dạy: “Nói năng động dụng chớ giao thiệp”. Nghĩa là khi nói năng, tiếp xúc thế này, cần phải cẩn trọng, đừng tiếp tay với ý thức, đừng động niệm.

Sư Dược Sơn thưa: “Chẳng nói năng động dụng cũng chớ giao thiệp”. Là chỗ không, chỗ trống cũng không dính.

Thiền sư Thạch Đầu nói: “Ta trong ấy mũi kim mảnh bụi chẳng lọt vào”. - “Con trong ấy như trồng hoa trên đá”. Thiền sư Thạch Đầu ẩn khả.

Chúng ta thấy người tu miên mật như vậy. Khi nói năng, xúc sự, các Ngài canh chừng đã

đánh, tới lúc tâm rỗng rang cũng không cho dính chỗ rỗng rang. Nơi sự tu tập một mũi kim, một mảnh bụi cũng không để lọt vào. Các pháp, các chuyện xảy ra không dính tới tâm như trồng hoa trên đá.

Biết sống tỉnh thức sẽ dễ buông bỏ. Dễ buông bỏ thì tâm rỗng sáng. Tâm rỗng sáng sẽ bén nhạy tinh tế và không vấp những lỗi vụn, chúng ta sẽ thấy được những hậu quả. Cho nên, đối với cái nhân, cần thận trọng. Gốc ban đầu là sống tỉnh thức trong từng việc nhỏ, tự nhiên sẽ đủ hết những cái về sau.

Thử nhìn những bức tranh thêu, thêu cảnh lớn thì dễ nhưng thêu chân dung lại rất khó. Cũng vậy, trong tu tập những cái thô tương đối dễ bỏ, dễ tu. Người tu được những chỗ tế là đã tu tập khá thuần.

Sự tu tập là con đường dài, cũng như đời sống là cả một cuộc đời, nhưng thật ra chúng ta chỉ sống nơi một khoảnh khắc này. Thành ra, tu tập cuối cùng là trên từng tâm niệm. Cái nhỏ nhất, vụn vặt nhất chính là tâm niệm của mình. Nếu chúng ta khéo tu, khéo tỉnh, khéo sáng trong từng tâm niệm thì lời nói sẽ ổn, việc làm sẽ tốt đẹp.

Từng cái nhỏ thành tựu thì chí nguyện lớn mới có thể thành. Phật đạo lâu xa được thành tựu từ những bước nhỏ, bước vụn như thế này.

7. Thắp sáng đèn tâm



Cây đèn tâm của chúng ta
không bao giờ không có mặt.

Trong đời sống, ai trong chúng ta cũng muốn có hạnh phúc, an vui. Nếu được hạnh phúc, an vui chúng ta sẽ thấy rất quý, nhưng không phải ai cũng có được như vậy. Và chúng ta đi tìm kiếm.

Thiền sư Ajahn Brahm ở Anh kể lại: “Hồi tôi khoảng mười bốn tuổi, đang học trung học ở London, cha mẹ và thầy giáo khuyên tôi đừng đi đá banh buổi tối. Cuối tuần ở nhà học bài thi cho xong trung học đệ nhất cấp là lớp chín bây giờ. Họ nói với tôi khi thi đậu sẽ cảm thấy sung sướng hạnh phúc. Tôi nghe lời lo học và thi đậu.

Thi đậu xong lại phải học tiếp lên để thi qua lớp mười hai. Học xong cứ phải cắm đầu học tiếp, không thấy gì là hạnh phúc. Chuẩn bị thi, thầy giáo và cha mẹ khuyên phải chăm chỉ học, buổi tối đừng lo đi chơi, hãy ở nhà học

bài, nếu thi đậu sẽ hạnh phúc sung sướng. Vì vậy tôi tiếp tục lo học và thi đậu. Học xong lớp mười hai, lại phải học tiếp lên đại học. Cũng tiếp tục cắm đầu học để lấy cho được bằng tốt nghiệp ra trường. Thế nhưng vẫn chưa thấy hạnh phúc ở đâu.

Tới khi lấy xong bằng cử nhân rồi, tôi nghĩ rằng có lẽ cũng sẽ có hạnh phúc. Nhưng bản thân tôi cũng như những người lớn hơn đều thấy rằng ra trường xong phải lo kiếm việc làm và có ý bắt đầu muốn lập gia đình. Những người lập gia đình rồi lại bắt đầu phải lo nhà, lo xe. Họ cứ nghĩ rằng khi nào có tiền mua nhà, mua xe rồi chắc sẽ hạnh phúc. Khi có xe có nhà rồi lại bắt đầu nghĩ đến chuyện phải sắm thêm thứ này thứ kia. Và cái bóng hạnh phúc vẫn còn ở đằng kia, chứ không phải ở nơi đây.

Khi có con cái, con cái lớn lên, lại nghĩ đến khi về hưu bắt đầu đi du lịch, có lẽ lúc đó đời sống mới ổn định. Tới khi về hưu bắt đầu biết chút ít việc tu tập, đi chùa thì lại nghĩ phải lo chuẩn bị để sau khi chết mới yên, mới giải thoát.

Cuối cùng, hạnh phúc là một cái bóng mà suốt một cuộc đời chúng ta tìm bắt, rượt đuổi nó."

Câu chuyện vừa kể có giống phần nào cuộc đời của chúng ta không? Chúng ta luôn luôn nghĩ là xong chuyện này chúng ta sẽ khỏe,

nhưng xong chuyện này lại có chuyện khác. Có một câu nói cho rằng nếu bạn cố gắng làm hết sức chu toàn công việc của mình, đến khi bạn chết số lượng công việc còn ứ lại vẫn còn đó thôi.

Như vậy chúng ta phải đi tìm hạnh phúc an vui ở đâu? Cuối tuần đến đây tu tập, có lẽ cũng có ước mong là với sự tu tập này chúng ta sẽ tìm ra được sự an vui.

Mặt trời khi nào cũng có trên bầu trời. Nhưng khi đêm đến chúng ta thấy tối đen, hoặc những ngày trời mưa chúng ta thấy lờ mờ. Lúc đó mặt trời có biến mất ra khỏi vũ trụ không? Không bao giờ, nó bị khuất bởi một cái gì đó. Thí dụ, ban đêm của mình thì mặt trời sẽ lặn qua phía bên nửa kia của quả địa cầu và chúng ta không nhìn thấy, chứ không phải không có mặt trời. Những ngày mây mù, nếu chúng ta đi máy bay lên khỏi những tầng mây mù đó sẽ thấy nắng chói chang. Thế thì, mặt trời lúc nào cũng có, nhưng chúng ta bị những ngăn che làm không thấy trọn vẹn ánh sáng mặt trời.

Chính những ngăn che đó làm cho đời sống sinh hoạt của chúng ta đôi khi có những

lầm lạc, đó là chúng ta mất đi sự an vui hạnh phúc. Đèn cho chúng ta ánh sáng, không có đèn chúng ta có thể bị vấp, bị té, không thấy để lấy đồ đạc... Cây đèn bên ngoài còn quan trọng như thế, huống chi là cây đèn tâm.

Cây đèn tâm của chúng ta không bao giờ không có mặt, nó cũng như mặt trời. Khi nghe nói, cười vui là đều do có ánh sáng trí tuệ. Nếu không có ánh sáng trí tuệ mình sẽ không nghe rõ, không thấy rõ và không hiểu rõ. Ánh sáng đó không bao giờ mất mà chỉ bị ngăn che hoặc do chúng ta không nhận ra. Ngày nào chưa nhận thấy sự cần thiết của cây đèn tâm thì chính chúng ta tạo dựng những thứ làm ngăn che ánh sáng tâm của chúng ta.

Một vị thầy có người học trò. Một hôm vị thầy nói với học trò là thầy sẽ lên núi nhập thất, con ở đây lo tu tập. Người học trò là một vị đạo sĩ Ấn Độ. Ở Ấn Độ tu hành rất đơn giản, vị đạo sĩ này chỉ có một cái y mà thôi. Chỗ ông ở lại hay có chuột, con chuột cắn lủng cái y. Khi cái y bị cắn nhiều chỗ quá, ông đi vào làng xin cái y khác. Không hiểu sao, vài tháng sau cái y lại bị chuột cắn.

Khi biết thế, dân làng nói sẽ cho vị thầy này một con mèo, có con mèo rồi chuột sẽ không dám ở gần đó nữa. Vị đạo sĩ thấy cũng có lý,

nên đã đem con mèo về. Vì là mèo con nên vị đạo sĩ phải đi xin sữa để nuôi nó. Người ta thấy vị đạo sĩ đi xin sữa rất tội nghiệp, có khi lại thấy vị đạo sĩ nhin bát thức ăn cho mèo nên có người nông dân phát tâm cúng cho vị đạo sĩ một con bò. Con bò tuy già nhưng vẫn vắt được chút ít sữa, đối với một con mèo thì chỗ sữa đó dư sức cho nó uống.

Vị tu sĩ này rất hiền lành nên lại đem con bò về. Bò ăn cỏ nhưng ở đó không có cỏ thế là vị thầy lại phải đi kiếm cỏ cho bò ăn. Dân làng thương tình lại giúp thầy, cuối cùng cho thầy cả một cánh đồng nhiều cỏ cho bò. Một cánh đồng thì lại mệnh mông. Người ta lại nói thầy đi khát thực làm gì, cánh đồng mệnh mông như thế thầy trồng rau để thầy dùng cho khỏe.

Vị thầy còn trẻ, còn khỏe nên nghĩ vậy cũng tốt, thôi thì trồng ít loại cây. Nhưng không ngờ khí hậu, thời tiết tốt hay do thầy giỏi mà rau trái ra nhiều quá. Người ta lại khuyên thầy đem ra chợ bán. Thầy cũng nghĩ nếu để như vậy rau trái sẽ già héo, uống phí, nên thầy mang ra chợ để đó ai mua được gì thì mua. Thế là rừng rỉnh có tiền, người ta lại đến nghe pháp, nói chuyện. Dần dà cứ như vậy phát triển thành những cơ sở, bắt đầu cất thêm nhà cho người đến nghe pháp, bắt đầu tích trữ lương thực cho việc ăn uống...

Vài năm sau, khi vị thầy bốn sư nhập thất trở về, vị tu sĩ vui vẻ chạy ra chào thầy. Lúc đó, vị thầy cứ tưởng đã đi lộn chỗ vì nơi cái chòi lá nghèo nàn ngày xưa, giờ đây thay vào đó là một tu viện khang trang, có tất cả những khí cụ của một đạo viện. Vị thầy hỏi tại sao, người đệ tử đáp: “Thưa thầy ở đây có nhiều chuột quá. Chỉ từ một con mèo ban đầu mà bây giờ như thế này”.

Vị thầy nói: “Con có biết chỉ vì một chút xíu muốn cho khỏe, nuôi con mèo để tránh con chuột, đến bây giờ con đã bị chừng này thứ ràng buộc”. Khi đó người học trò thưa: “Bây giờ con không còn thời gian để ngồi thiền nữa. Kể cả giấc ngủ của con cũng bị chi phối bởi việc điều hành tất cả cơ sở này. Ngày mai xin thầy cho con lên núi tuyết với thầy”. Sau đó, người đệ tử đã bỏ tất cả theo thầy lên núi Tuyết Sơn để tu tập.

Khi thấy ai có sự nghiệp, giàu có, chúng ta nghĩ người đó thành công trong đời sống. Nhưng có phải sự âu lo, cái gánh nặng trong tâm tư mình cũng sẽ tăng theo với sự sở hữu không? Tuy đời sống phải cần tiền, phải có nhà, có xe nhưng chỉ vừa vừa thôi thì tất cả những thứ đó sẽ có sự quân bình riêng, không trở thành ràng buộc, đôi khi trở thành ngục tù cho chính đời sống chúng ta.

Cây đèn tâm của chúng ta bị những cái này che mờ. Ngay cả chính vị tu sĩ đó cũng đã nói với thầy là bây giờ ông không còn thời giờ để ngồi thiền, kể cả giờ ngủ của ông cũng bị bớt lại. Điều đầu tiên để chúng ta khơi lại ánh sáng ngọn đèn tâm của chúng ta là hai chữ: “Buông bớt”. Không dám nói “buông bỏ” vì chắc chúng ta chưa buông bỏ nổi nên chỉ “buông bớt”. Có vị sẽ nói là cũng muốn buông nhưng sao buông không rớt? Không biết dính ở đâu, nhưng sao buông không rớt.

Chúng ta buông bỏ có điều kiện. Những thứ gì dễ ghét, khó chịu, chúng ta ráng buông. Những gì vừa ý, dễ thương, chúng ta giữ lại. Chính những thứ vừa ý, dễ thương là những cái làm khổ chúng ta. Càng vừa ý chừng nào, chúng ta càng muốn giữ chừng đó. Càng muốn giữ là khổ tới rồi.

Thế nên chúng ta cứ tập buông. Ngày nào chúng ta buông không điều kiện, ngày đó chúng ta khỏe. Buông được một phần, khỏe một phần. Buông được mười phần, khỏe mười phần. Chúng ta thường sợ buông hết, không còn gì hết. Cái này cần phải có niềm tin. Một điều rất lạ là tâm chúng ta có một năng lực vạn năng. Nó bị ngăn che nên mất

đi những năng lực của nó. Thí dụ, ánh sáng trong phòng chiếu từ trên xuống chúng ta thấy rất sáng, nếu có những gì che đi thì sẽ không còn sáng nữa, vì ánh sáng chiếu nhưng không tỏa. Tâm chúng ta có năng lực thành tựu tất cả các thứ. Khi nào chúng ta đủ lòng tin như vậy, mới có thể sẵn sàng buông.

Sư bà Đại Hạnh nổi tiếng là người chỉ dạy cho mọi người về con đường đi đến sự giác ngộ. Sư bà dạy cách buông xả. Đây là một đoạn nhỏ: “Buông xả nghĩa là không những buông xả những việc đau khổ và khó chịu mà cần buông hết mọi định kiến. Chúng ta mang rất nhiều những ý tưởng cứng nhắc như bạn và tôi, tốt và xấu. Bạn tạo ra tất cả những ý tưởng này và bao lâu bạn còn bám vào chúng thì vẫn còn đau khổ”. Cuối cùng, những cái gốc của buông xả lại là những định kiến, những quan niệm về người, về tôi.

“Tù ngục tệ hại nhất trên thế giới là tù ngục của tư tưởng. Khi đã bám vào điều chúng ta suy nghĩ, chúng ta sẽ bị cột bởi định kiến đó. Định kiến giống như mây hay khói, nhưng chúng ta lại bị cầm tù bởi những điều đó. Bạn sẽ cười nếu thấy ai đó bị vướng vào mây hay nếu họ nói họ bị cầm tù bởi không khí, nhưng trên

thực tế người ta đang bị kẹt không ngừng bởi những thứ mà bản chất không hơn không kém hay không hơn những đám mây. Đó là những bức tường tự tạo bằng tâm tưởng và bị nó nhốt. Cho nên, đừng khẳng khẳng với những định kiến của mình. Sự dai dẳng cho rằng mình đúng, làm cho tâm mình nhỏ hẹp. Nếu tâm chúng ta rộng mở thì sẽ dễ dàng bao trùm cả thế giới. Nhưng nếu một khi tâm nhỏ hẹp thì dù một cây kim cũng không lọt qua được”.

Khi chúng ta ghét ai, chúng ta sẽ không giúp gì họ, dù chúng ta có vô số khả năng hoặc tiền bạc. Khi tâm chúng ta có tình thương như mẹ thương con, dù có nhảy vào lửa hy sinh cho con, chúng ta vẫn làm. Như vậy, cái ngăn cản chúng ta nhiều nhất là những định kiến của mình, những ý nghĩ nhốt, trói mình. Do đó, tập buông xả trước hết là buông xả những ý niệm của mình. Tôi nghĩ, tôi nói và tôi đúng. Trong đời chúng ta khổ vì nhau, vì “tôi đúng”. Nếu chúng ta nói tôi đúng, người bên kia cũng sẽ nói tôi đúng, cãi nhau một lúc rồi cuối cùng chỉ có chia tay. Ánh sáng của tâm luôn có nhưng vì những định kiến này mà không sáng được.

Thế nên, đừng quá tin vào những suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta cũng phải tin để có đủ

lòng tự tin mà làm việc nhưng đồng thời luôn luôn phải để một khe hở là không phải mình đúng một trăm phần trăm. Khe hở đó để cho người khác được đúng với. Chỉ cần như thế là đời sống chúng ta sẽ nhẹ nhàng ngay. Thường thường, chúng ta chỉ muốn mình đúng hết một trăm phần trăm, không chừa cho ai đúng hết. Bây giờ chúng ta chừa bớt ra một chút, mình đúng nhưng người cũng đúng.

Nếu được vậy, tâm sẽ rộng mở. Buông được một phần, tâm chúng ta rộng được hơn một phần và ánh sáng của ngọn đèn tâm tự nó tỏa ra một phần. Có một câu nói là, nếu lòng chúng ta buông được đủ rộng để chứa nổi một gia đình thì tâm của chúng ta bằng một gia đình. Nếu lòng mình buông bỏ nhiều hơn, đủ rộng để chứa hết người trong một thành phố thì tâm của mình rộng ra bằng một thành phố. Nếu lòng của mình rộng đủ để thương hết người trong cả nước thì tâm của mình rộng bằng một nước. Nếu lòng của mình đủ rộng để thương cả thế giới thì tâm của mình bằng cả thế giới. Nếu lòng chúng ta rộng đủ để thương không chỉ người hữu hình mà cả người vô hình, không những thương con người mà thương cả con kiến, con sâu,

con nhện, con gián, con chuột thì tâm chúng ta rộng bao la. Nếu chúng ta thương không được người bên cạnh mình thì tâm chúng ta không bằng họ.

Thế nên, cái khó nhất là thương cho được người bên cạnh mình, người mà ngày nào chúng ta cũng có thể cãi với họ. Chúng ta hãy buông bỏ bớt, hãy để cho họ đúng. Ngày nào có thể tự nói trong lòng: “Người đó cũng có cái đúng”, tâm sẽ thấy khỏe. Ngày nào chúng ta còn nghĩ, “Tôi đúng, người đó mới thật là sai” là khổ tới.

Khi nói đến đèn tâm, chúng ta thấy đây là một vấn đề rất lớn nhưng hóa ra nó lại là những cái bình thường của đời sống. Ánh sáng tâm khi nào cũng có mặt, nhưng lại bị những điều nhỏ nhặt của đời sống che án mất đi. Hình dung nếu chúng ta dùng một cái khăn nhỏ để gần vào mắt, lúc đó chúng ta sẽ không còn nhìn thấy gì nữa. Chúng ta bị chính những vấn đề rất gần trong đời sống che cả vũ trụ. Do đó, phải cẩn thận với những thứ tuy nhỏ mà ở gần, để buông bỏ bớt những che mờ.

Chúng ta sẽ buông tất cả vào đâu? Hãy buông hết tất cả vào trong tánh không. Tất

cả những cái có tướng trong thế gian này đều sẽ thay đổi. Những bông hoa rất đẹp, chỉ một tuần sau sẽ biến thành rác. Một người rất trẻ đẹp trong hiện tại, vài mươi năm sau sẽ không còn nữa. Vì vậy, tánh không cũng chính là tánh của chúng ta, là nơi an toàn nhất để chúng ta gởi vào đó tất cả các thứ. Không khí này làm sao hoại được và chúng ta đã sống trong cái không gian “không” này. Nếu chúng ta có đủ lòng tin nơi tánh không thì hãy gởi hết vào trong tánh không, gởi không điều kiện. Nghe có vẻ mơ hồ, nhưng chúng ta cứ thử xem. Chúng ta đang bức quá, gởi vào đó. Chúng ta thương ai quá mà không biết làm sao, gởi vào đó. Chúng ta đang lo, gởi vào đó. Chúng ta có dám gởi như vậy không? Gởi không điều kiện!

Tại sao phải làm điều kỳ lạ vậy? Vì chỉ có gởi như vậy, nó mới rớt. Nếu còn cân nhắc, chọn lựa, có điều kiện, nó sẽ không rớt. Bây giờ chúng ta không tính toán gì hết, khi khởi lên một điều gì làm chúng ta rối, chúng ta phiền hoặc làm chúng ta nặng lòng, che đén tâm của chúng ta, gởi vào tánh không. Ban đầu khó làm, không quen làm nhưng nếu có can đảm để làm, làm thử vài ngày, tự nhiên chúng ta sẽ thấy hơi khỏe. Nếu làm được, lâu dần sẽ biết buông là thế nào.

Như vậy, yếu tố đầu tiên để đèn tâm tỏa sáng là buông bớt những dính mắc trong lòng chúng ta. Những điều này nói nghe dễ nhưng sự thật là khó vì chúng ta quen nắm giữ hơn là quen buông. Vì vậy mới nói chúng ta phải gỡ hết không điều kiện, có như vậy chúng ta mới có thói quen buông bỏ không điều kiện. Lâu dần, sẽ có niềm vui vì thấy thật khỏe. Cho đến khi không ai có thể làm phiền tâm mình.

Khóa tu này là: “Thấp sáng tâm đăng”, đăng là đèn. Chúng ta dùng hình ảnh đèn để dễ thấy. Ánh sáng mặt trời bao giờ cũng có. Ánh sáng tâm bao giờ cũng ở đó, không bao giờ vắng mặt, nhưng tại sao chúng ta lại không thấy?

Có một vị tướng công thời xưa đến thăm thiền sư Như Hội là vị Thiền sư nổi pháp Mã Tổ. Khi tướng công vào chùa lễ Phật thấy ngay trên đầu tượng Phật có con chim sẻ đậu và phóng uế. Tướng công hỏi thiền sư Như Hội: “Thưa Thầy con chim sẻ có Phật tánh không?” Thiền sư đáp có. Tướng công hỏi, vậy tại sao nó lại phóng uế trên đầu tượng Phật? Thiền sư trả lời, vì nó có Phật tánh nên đã không phóng uế trên đầu con chim hung tợn như chim ó hay đại bàng mà trên đầu tượng Phật, vì “nó biết”.

Cho nên, ngay cả những hành động chúng ta cho là không tốt hay ngay cả những người xấu ác làm những việc không tốt, có Phật tánh nên mới biết làm. Người nói nặng hay chửi mắng kẻ khác, có Phật tánh mới làm được điều đó. Ngồi thế này mà huynh đệ nghe được rõ, thấy được rõ là có Phật tánh. Phật tánh chính là ánh sáng của tự tâm, chúng ta luôn luôn có, không hề vắng nhưng chúng ta bị những miên man của dòng tư tưởng làm cho không thấy được. Nó làm chúng ta mắc chạy theo tất cả những ý tưởng, để rồi cuối cùng chúng ta quên mất Phật tánh vốn thường hằng nơi mình.

Tổ Lâm Thọ là một vị Tổ lớn ở Ấn Độ. Một hôm có một người ăn trộm đến thưa với Tổ: “Thưa Thầy, con là một tên trộm nhưng con rất quý kính Ngài và con mong được làm đệ tử Ngài. Con thật lòng. Con xin được ở đây tu tập, cho dù Ngài có đuổi, con cũng không đi. Xin Thầy hãy nhận con làm đệ tử nhưng Thầy đừng bắt con bỏ nghề ăn trộm này, con đã gắng bỏ nhiều lần rồi mà bỏ không được”.

Trước lời thỉnh cầu đó, ngài Lâm Thọ nhìn anh này rồi nói rằng: “Ta không thấy có vấn đề gì hay lo ngại gì hết. Phát tâm xuất gia là tốt, nếu muốn làm đệ tử của ta thì ta sẽ nhận anh

làm đệ tử. Vậy anh cứ sống và làm cái nghề lâu nay anh quen làm. Tuy nhiên, có một điều kiện là anh phải có ý thức rõ ràng về những hành động của mình. Chỉ cần khi nào anh làm gì thì biết rõ một cách tự nhiên, đơn giản, vậy thôi”.

Người ăn trộm nghe câu nói đó nghĩ thầm là điều kiện nghe không có gì khó, làm cái gì biết rõ cái đó đâu có gì khó, lại vừa được đi tu vừa được đi ăn trộm. Vậy nên người ăn trộm nói: “Dạ, cái này chắc dễ, con xin nhận điều kiện của Thầy”. Thế là anh dọn đồ đạc đến ở với thầy nhưng khi đêm đến, thầy ngủ còn anh đi ăn trộm. Sau đó một tháng anh đến gặp thầy và rầu rĩ nói: “Thưa Thầy, lời dạy của Thầy xem vậy mà khó thực hiện quá. Mỗi khi con ý thức rõ ràng từng hành động của con thì con lại không ăn trộm được nữa, vì con thấy hết được những nguy hại đằng sau đó và con thấy được nguyên nhân khổ ở ngay đó, làm con không đi ăn trộm được. Khi con bất cần, cứ đi ăn trộm đại thì lạ thay, lúc đó con lại không làm được điều Thầy nói, đó là con không thể ý thức rõ ràng những điều mình đang làm. Hai điều này không đi đôi với nhau được”. Tổ Lâm Thọ cười, đáp: “Vậy là con đã biết cách tu rồi đó”.

Trong một ngày, chúng ta thường ý thức rõ ràng được mọi việc hay làm theo thói quen?

Có người nói buổi sáng thức dậy, bước chân xuống giường là bấm liền laptop lên. Hoặc cầm điện thoại lên coi đêm qua có tin nhắn gì mới không. Hoặc tới giờ đi làm, ra mở cửa xe vào ngồi rồ máy, như một cái máy. Chúng ta có từng bắt gặp mình làm như một cái máy không?

Con nít đi vấp té vì không thấy vật chướng trước mắt, do chúng chỉ nhìn thấy trái banh hay món đồ chơi đằng kia. Chúng ta bị vấp vì chỉ bận thấy công việc hôm nay phải làm ở chỗ làm việc, vì phải bận đi gấp đến chỗ mua hàng sợ họ đóng cửa ... Luôn luôn có một cái gì đó lôi chúng ta đi, chúng ta không còn rõ ràng được các việc trong hiện tại.

Nếu có tổ Lâm Thọ ở đây, Ngài sẽ nói: “Ta hứa tất cả mọi người sẽ được hạnh phúc và an vui với một điều kiện làm gì biết đó”, chúng ta chịu không? Chúng ta chưa có thói quen rõ ràng về mọi việc.

Chưa có thói quen thì cần lưu ý tập. Khi đứng dậy phải biết rõ mình đứng dậy. Bắt đầu bước đi, chúng ta biết từng bước chân. Thường khi làm gì chúng ta không để ý và đó chính là cái che mờ đèn tâm của mình. Vậy thì, tu tập và giữ sáng đèn tâm chỉ là rõ ràng

thường biết trong phút hiện tại. Tâm không để ở quá khứ, tâm không để ở tương lai, những việc trước mắt chúng ta nghe, thấy rõ ràng, trọn vẹn lúc này. Khi đó, cây đèn trí tuệ đang sáng, không bị đám mây nào che khuất.

Chúng ta đừng nghĩ đến chuyện khác nhiều quá. Tập từ những việc nhỏ đến một ngày nào đó, khi gặp việc chúng ta nổi giận, lúc trước chưa biết thì sẽ la lối nóng nảy, nhưng bây giờ quen rồi nhận ra cơn giận đang khởi, tự nhiên cơn giận chỉ còn một nửa tác dụng mà thôi. Từ những việc nhỏ, dần dà tham, sân, si sẽ bớt chi phối chúng ta. Chỉ bớt, vì chúng ta chưa tu quyết liệt, người nào nỗ lực tu sẽ hết. Tu lại rai như chúng ta, bớt cũng đã là hạnh phúc rồi.

Thiền sư Basho nổi tiếng ở Nhật về những bài thơ hài cú. Những bài thơ rất đơn giản: “Bên chén trà buổi sáng. Sư thanh thân làm thiền. Hoa cúc nở”. Chúng ta nghe trong đó âm hưởng an tĩnh, nhẹ nhàng. Những điều này có gì khác thường quá đâu. Một buổi sáng cuối tuần nào đó, chúng ta có thể ngồi yên một chút trước khi bắt tay vào việc dọn dẹp nhà cửa hoặc làm những việc cần làm. Ngồi uống ly cà phê nhìn ra vườn thấy vài cánh hoa, vài chiếc lá xanh. Tại sao lúc đó

chúng ta yên tĩnh được? Vì lúc đó chúng ta sống với hiện tại. Tại sao chúng ta không cho phép mình có được những hạnh phúc đó? Đâu có gì phải chần chừ, chỉ cần năm phút yên ổn trong ngày. Từng những năm phút đó sẽ biết thế nào là hạnh phúc trong tầm tay. Chính đó là cái mà đôi khi chúng ta đi tìm suốt đời không ra.

Có những người suốt đời chỉ chạy đi theo một cái bóng hạnh phúc trước mặt và không có được năm phút ngồi yên như vậy. Mỗi sáng thức dậy, chúng ta hãy nghĩ rằng mình còn một ngày để sống, chúng ta có ít nhất mười hai tiếng đồng hồ trước mặt. Buổi tối khi đi ngủ, chúng ta nằm xuống thư thả buông hết tất cả mọi thứ. Một ngày chúng ta chất chứa đủ các thứ đầy ắp một thùng tâm, chúng ta hãy đổ bỏ cho sạch. Những cái đó rất nhỏ và rất thường. Lạ thay, nó lại làm cho ánh đèn tâm được sáng tỏ.

Nếu không, một đời chúng ta trôi qua, loay hoay một chút là thấy đầu bạc, loay hoay một chút là thấy già bệnh, loay hoay một chút nữa là thấy tử thần, lúc đó sẽ bối rối. Nhưng không đợi tới bảy mươi, tám mươi tuổi mới thấy tử thần, nhiều khi còn rất trẻ nhưng tử thần đã

đến gõ cửa. Vậy thì, mỗi khoảnh khắc hiện tại của chúng ta thấp lên bằng sự rõ biết. Chúng ta sống bằng từng khoảnh khắc hiện tại chứ không sống bằng tương lai, cũng không sống với quá khứ, vậy thì mỗi khoảnh khắc hiện tại là mỗi rõ biết.

Cái rõ biết này có bao giờ vắng đâu. Có người khi đã sống vài mươi năm trong cuộc đời, nhìn lại: “Ba mươi năm con nước chảy, phù du một thoáng qua rồi”. Cái gì còn lại? “Quý thay nụ cười tỉnh thức, ngắm nhìn bụi trắng mù khơi”. Đây là bốn câu thơ của thầy Minh Đức Triều Tâm Ảnh, ý nói thời gian và cuộc đời sẽ trôi qua như nước chảy, chúng ta không nắm lại được. Tất cả là phù du. Nhưng còn một cái quý, đó là nụ cười tỉnh thức.

Hạnh phúc, an vui, ý nghĩa của một đời ở nơi nụ cười tỉnh thức này. Đó là cái mà khi chúng ta nhắm mắt lìa đời sẽ đem theo. Nếu chúng ta có được nụ cười tỉnh thức đó thì tất cả những thứ trong đời chỉ là bụi trắng mù khơi, chúng ta bình thản ngắm nhìn. Những thứ đó không đủ sức để làm tâm chúng ta dao động. Hiện nay, từng ngày của chúng ta là từng ngày dao động. Công việc, tiền bạc, gia đình, tất cả những thứ đó cứ làm chúng ta dao

động. Chỉ có một chỗ an trú duy nhất, đó là cái rõ biết của phút hiện tại.

Chúng ta có thể tu được bằng những khoảnh khắc hiện tại. Nhưng đó là khi chúng ta bình thường, còn khi chúng ta gặp sự cố, gặp những gấp gáp, bức xúc, nóng giận thì làm thế nào để duy trì ngọn đèn tâm? Bất cứ khi gặp sự cố hay khi bình ổn đều bỏ vào tánh không, buông bỏ. Khi chúng ta đang sợ quá, bỏ vào tánh không. Khi tâm dao động quá, bỏ vào tánh không. Muốn được như vậy chúng ta phải có thói quen đó, thói quen gởi vào tánh không. Không phải chúng ta bỏ như bỏ rác vào thùng nhưng là chúng ta ký gởi vào tánh không vốn là phần căn bản của mình, gọi là tánh của mình.

Trong kinh Kim Cang, Phật dạy, với tất cả sanh khởi của vọng niệm hãy đưa nó vào vô dư Niết-bàn. Niết-bàn là sự yên nghỉ, sự tắt tắt, sự dừng thẳng lại không còn dư tàn, không còn sót, đó là tánh không.

Thường thường chúng ta có thể làm được những việc quan trọng vì quyết tâm. Nhưng những việc nhỏ chúng ta lại quên, chạy theo một đổi mới dừng. Nếu biết dừng là tốt, đôi

khi không dùng kịp nên phải bắt đầu từ những cái nhỏ nhất, đơn giản mà trì chí. Đối với việc tu tập, Hòa thượng thường chỉ dạy hai chữ là: “Trường viễn”, trường là dài, viễn là xa, là có tâm lâu dài, đừng vì hôm nay vui nên làm, ngày mai không thích nữa, chán nên bỏ.

Mỗi ngày chúng ta đều phải ăn cơm, uống nước. Cũng như thế, chúng ta phải nuôi tâm của mình đều đặn và bằng sự thư giãn. Tâm và thân của chúng ta thường hay bị co cứng lại nên thường hay bị stress, bị căng thẳng, bây giờ chúng ta giãn nó ra. Chúng ta đang ngồi, hãy buông vai xuống, thở ra, cả người thư thả sẽ thấy khác liền. Khi chúng ta thư giãn thân, tự nhiên tâm chúng ta mở ra. Khi thân chúng ta co cứng lại thì tâm cũng bó hẹp lại. Những điều nhỏ nhất này làm che mờ ánh sáng đèn tâm. Thế nên, chuyên nhất với công việc bền bỉ, lâu dài, đều đặn, tự nhiên lâu dần nó có một sức mạnh vượt bậc không gì có thể làm cho nó ngã đổ được.

Ngày xưa, ở Nhật có rất nhiều những vị giỏi võ gọi là hiệp sĩ đạo. Có một vị thầy nổi tiếng, nhiều người tới học. Có học trò đến học không được thầy dạy như những người khác, nhưng lại được thầy đưa cho một chồng giấy và nói:

“Giờ nào bạn con ra sân tập võ, con ngồi lại đây lấy một tờ giấy xếp lại, vuốt theo đường giấy xếp rồi để xuống và tiếp tục như thế với những tờ giấy khác. Cứ xếp lại rồi vuốt”.

Ngày nào cũng thế, anh này chỉ lấy một chồng giấy xếp lại rồi vuốt. Làm việc đó được một tháng người học trò bắt đầu ngán, hỏi thầy, anh phải làm gì nữa? Thầy đáp: “Con vuốt giấy đi”. Làm đến ba tháng anh lại ngán, hỏi thầy, phải làm gì nữa? Vẫn là câu trả lời: “Con vuốt giấy đi”. Anh ráng thêm ba tháng nữa, hỏi thầy, anh phải làm gì và vẫn là vuốt giấy. Lần này không còn chịu đựng được nữa, anh xin trả bài học vuốt giấy lại cho thầy và quảy khăn gói đi về.

Khi anh ra khỏi nhà thầy đi ngang qua khu lao động, có một đám côn đồ nhìn thấy anh vác chiếc túi lớn, nghĩ là đồ quý giá nên chạy đến giật. Anh này không hề biết chút võ nghệ gì, thấy đám côn đồ xúm tới giật thì phản xạ tự nhiên anh đưa tay hất. Lạ lùng thay, chỉ với cái hất tay của anh cả đám côn đồ té ngửa. Khi họ bị té, họ lại tiếp tục đứng lên xông đến đánh anh, anh này cũng không biết làm gì chỉ tiếp tục vung tay ra. Lần này cả đám côn đồ té xuống bị thương nặng.

Bản thân anh học trò này rất ngạc nhiên không hiểu. Anh nghĩ, không lẽ mình có võ

vì một lúc có thể đánh năm, bảy người trọng thương, cho nên anh trở lại nhà thầy. Do đâu có được sức mạnh đó? Chỉ một động tác rất đơn giản nhưng đã vào vô thức. Anh này làm ngày đêm gì cũng chỉ có một việc như vậy, đã thấm vào vô thức, nên khi anh vung tay ra, cái vung tay đó không phải từ ý thức mà từ toàn con người anh. Chính đó là sức mạnh.

Chính vậy, chỉ cần khi đi rõ biết, khi thấy, khi nghe, cảm chén lên ăn, đặt đĩa xuống bàn, mở cửa xe hơi, vặn chìa khóa xe nhưng làm có rõ biết. Chỉ một việc, lâu ngày tay huynh đệ sẽ đánh ngã hết các suy nghĩ lung tung. Nếu công phu đó lặp đi lặp lại một tháng, hai tháng, ba tháng, một năm, hai năm... trở thành thói quen cứ rõ biết trong phút hiện tại, sẽ không có một vọng tưởng nào, một sự lo buồn nào đủ sức làm khổ được.

Cho nên, bài học thứ nhất là buông bỏ. Bài học thứ hai là thư giãn. Bài học thứ ba là rõ ràng thường biết trong phút hiện tại. Chúng ta không cần học nhiều nhưng cứ đều đặn, lâu dài, tin tưởng, quyết tâm thì chắc chắn sẽ có kết quả. Căn bản của tất cả những điều này là sự tha thiết, chúng ta phải có lòng tha thiết.

Tâm chúng ta chưa tha thiết vì còn đủ tiền xài hết tháng, xe hơi của chúng ta còn tốt, gia

đình của chúng ta còn ế ẩm. Đó là cái khó bậc nhất của những người có phước. Vì chúng ta có phước quá nên đâu phải lo gì, vậy nên tu lai rai, thiếu sự tha thiết. Nhưng có một người sẽ không chữa chúng ta ra, đó là thần chết, già và bệnh. Hãy nghĩ đến cái già, cái bệnh, cái chết, không phải để chúng ta tiêu cực hay buồn bã, nhưng để tăng sự tha thiết của chúng ta với tu tập khi còn có thời gian. Bây giờ thân đang còn khỏe, này giờ ngồi cả tiếng chưa thấy đau nhức mới tu được. Đợi đến khi già rồi, lúc đó đâu còn nhớ tu.

Chúng ta phải tu trước, phải lo mua “bảo hiểm” cho ngọn đèn trí tuệ của mình. Giả sử khi người thân của mình rời xa, lúc đó ngọn đèn trí tuệ có khả năng bị tắt nên phải có bảo hiểm trí tuệ để thấp sáng nó lên lại, nếu không sẽ từ khổ đến khổ.

Bảo hiểm trí tuệ chỉ bằng cách mỗi ngày huynh đệ thư giãn năm phút, mười phút. Đang ngồi làm việc, rảnh được một chút ngồi yên thư giãn trên ghế. Khi đi rõ biết. Buổi tối trước khi ngủ, trở về với hơi thở của mình. Thở ra, hít vào, rõ biết. Đó là mua bảo hiểm cho trí tuệ, phải tập quen với những thói quen đó. Không ai trong chúng ta không có ánh sáng

trí tuệ cả. Chúng ta phải đủ lòng tin đó. Ánh sáng trí tuệ không hề mất và không cần phải thấp nó lên. Chỉ có điều là đừng ngăn che nó và thường phải nhớ việc cần làm của mình.

Có nhà triết gia cổ Hy Lạp rất có tài hùng biện. Một hôm ông đang giảng bài, học trò lơ đãng, nhìn trời ngó đất, không biết có ngủ gục không, nên ông kể một câu chuyện. Đó là câu chuyện của một người đi thuê lừa. Ông này muốn đi qua sa mạc nên thuê một con lừa trả tiền trước và giao hẹn với người cho thuê lừa: “Tôi thuê lừa của anh, anh dắt lừa, tôi ngồi trên lưng lừa và đi qua sa mạc”. Khi đi, đường càng lúc càng xa, trưa nắng và người ngồi trên lưng lừa bị nóng quá chịu hết nổi. Giữa sa mạc mênh mông chỉ có bóng con lừa là bóng mát nên ông này nhảy xuống núp dưới bóng con lừa mà đi.

Người cho thuê lừa thấy vậy đứng lại không đi nữa. Người thuê lừa hỏi sao không đi tiếp? Người cho thuê lừa nói phải trả thêm tiền mới đi. Người thuê lừa hỏi trả thêm tiền gì? Người cho thuê lừa đáp tiền cho thuê bóng con lừa vì ông chỉ thuê lừa chứ đâu thuê bóng lừa, bây giờ ông xài bóng con lừa thì phải trả thêm tiền. Người thuê lừa giận quá định bụng phải tìm chữ xứng đáng để nói chuyện với người cho thuê lừa. Triết gia kể đến đó thì im lặng, cả lớp

chờ đợi, ông vẫn đứng im. Một người học trò hỏi, rồi sao Thầy. Triết gia đáp: “Các em, bài giảng của thầy mới là quan trọng, còn chuyện người thuê lừa và người cho thuê lừa nói gì, đâu có gì quan trọng mà các em phải hỏi”.

Chúng ta thường bị dính mắc vào những điều vớ vẩn mà quên mất rằng tâm của mình bị dẫn đi, rồi bị lạc lối, không biết đường trở về. Do đó, phải biết cái gì là việc cần làm trong cuộc đời của mình. Cái gì cần làm cho kịp trước khi hoàng hôn và bóng đêm của cuộc đời buông xuống. Chúng ta thường thấy ai bệnh chứ không phải chúng ta bệnh, ai chết chứ không phải chúng ta chết. Thôi thì chúng ta cố gắng nhớ việc cần thiết của cuộc đời mình và chịu khó mua bảo hiểm trí tuệ. Mỗi ngày thường thư giãn, buông hết, gởi hết vào trong tánh không và sống với phút hiện tại.

Chỉ mong tất cả chúng ta cùng đang đi trên con đường giác ngộ, thường luôn nhớ, để tiến nhanh. Nếu lơ là và bận rộn với lo toan nhiều, đôi khi không kịp về nhà lúc trời tối. Vậy nên tất cả chúng ta cố gắng làm những việc đơn giản để nuôi cây bồ-đề của mình trở hoa trí tuệ, trở quả Phật đạo.

MỤC LỤC

1. Đòi như tấm gương soi	6
2. Gương và bóng	36
3. Hành động từ một tâm trong lặng	76
4. Một việc cần làm	99
5. Nguyện và hạnh	126
6. Những điều vụn vặt	149
7. Thắp sáng đèn tâm	184

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

TỪ MỘT TÂM TRONG LẶNG

Tác giả: **THUẦN TUỆ**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc **Bùi Việt Bắc**

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập **Lý Bá Toàn**

Biên tập: **Phan Thị Ngọc Minh**

Trình bày, minh họa: **Thiền viện Viên Chiếu**

Sửa bản in: **Hải Ân**

Đối tác liên kết: **Thiền viện Viên Chiếu**

ấp 2, xã Phước Bình, Long Thành, Đồng Nai

In 5.000 cuốn, khổ 13x20.5cm

Tại **CÔNG TY CỔ PHẦN IN KHUYẾN HỌC PHÍA NAM**

Lô B5-8, đường D4, khu công nghiệp Tân Phú Trung,

xã Tân Phú Trung, huyện Củ Chi, TP.HCM

Số XNĐKXB: 3606 - 2018/CXBIPH/10 - 83/HĐ

Số QĐXB: 61/QĐ-NXBHĐ, ngày 11/01/2019

ISBN: 978-604-89-6648-5

In xong và nộp lưu chiểu năm 2019



THIỆN VIỆN DIỆU NHÂN

4241 Duncan Hill Rd.
Rescue CA 95672

*Chúng ta luôn mong ước đời sống an
bình nhưng tâm của chính mình lại
không bình an. Nếu tâm an tĩnh thì sẽ
chiều cảm những cái khác an bình trở lại.*



ISBN: 978-604-89-6648-5



SÁCH TẶNG