

TS. Trịnh Thăng

TÂM TRỌN LÀNH

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

LỜI CẢM ƠN	9
TỰA	11
Nghi lễ tâm linh	13
Vòng học của một bậc thầy	38
Vi diệu Pháp	44
Tử cung	59
Trí tuệ tự tâm	67
Thiền và sức mạnh của chánh niệm	81
Tâm vắng lặng	87
Thức và sự trở lại của thức	103
Nhân duyên	109
Dạy con	111

Không và giác ngộ	114
Tích cực hay tiêu cực	118
TU hay TO	119
Cái đẹp qua cặp mi	121
Nhận thức và năng lực	123
Mầm sống, quả sống, mẹ sống	125
Đối thoại với chính mình	127
Dĩ võ ngộ đạo	131
Ngôn ngữ và cái đuôi của nó	135
Con khỉ và niềm hạnh phúc	137
Bờ Bãi	139
Lòng tham và giác ngộ	144
Hạnh phúc	147
Tập quán và cái bóng	164
Tết	172
Bộ tộc Mặt Trời	176

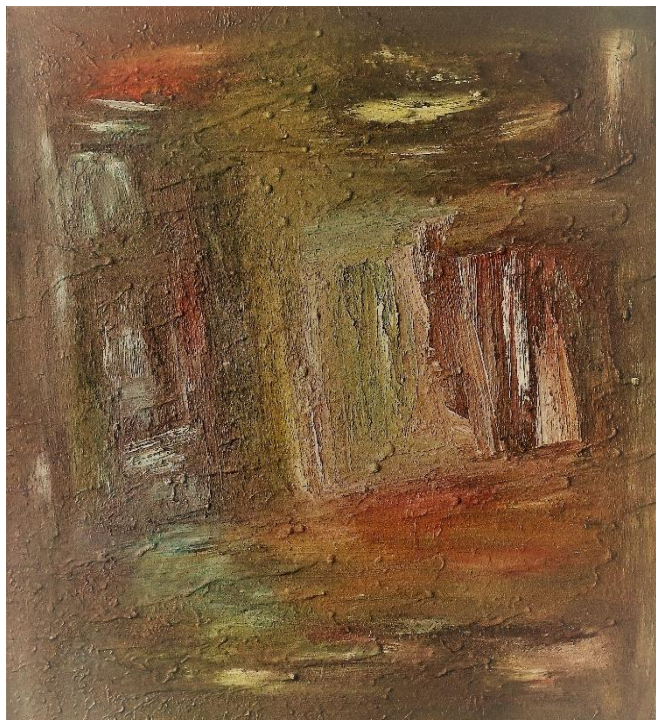
Nhịp	177
Kinh khắc	183
Khuôn Tâm	191
Nhanh chậm và động lực tự tâm	197
Lượng chất	199
Tình là cái một nửa	201
Thiền và các mối quan hệ	202
Bí quyết cân bằng cuộc sống	202
Tĩnh Tâm	203
Thô và vi tế	204
Giấc ngủ hoàn vũ	206
Chân dung tác giả	213



Có khi

*Có khi ta mở cửa
Có khi ta khép hờ
Có khi ta đóng lại
Có khi ta nhận ra*

*Có khi ta là lạ
Có khi ta là la
Có khi ta là lá
Có khi ta là la*



LỜI CẢM ƠN

Tác phẩm này được ra đời trong chuỗi nhân duyên tròn lành và tôi luôn biết ơn về điều đó.

Trước tiên là những học viên Dịch Tâm Thể. Họ đã cho tôi cảm hứng bất tận để nói chuyện và san sẻ về các nội dung khác nhau trong suốt bảy năm qua.

Thực lòng, mới đầu tôi không định chuyển tải các bài nói chuyện trên thành sách, nhưng cơ duyên đến khi tôi gặp Tiến sĩ Giang (còn gọi là Giang Triết), người đã hoan hỉ đề nghị tôi tiến thêm một bước sau khi trực tiếp nghe tôi nói chuyện. Chính Giang, cùng Pukan, Vân Động, Đàm Nhi, Đảng Như, Puchanchan Taran, Nhung, Hoàng Long, La Độ, Koda, Danda, Linh Yên, Tùỳ Như... và một số bạn nữa đã tổng hợp,

nghe lại, đọc, và gõ bằng hàng trăm bài nói chuyện của tôi để làm cơ sở dữ liệu chung. Đây là phần hỗ trợ thiết yếu, quyết định nội dung tác phẩm.

Như bao lần trước, Padokan luôn là người đọc bản thảo của tôi và đưa ra những cảm nhận đầu tiên về nội dung cần quan tâm.

Thiết kế cuốn sách này do La Độ đảm nhận trong niềm hân hoan của sự tự do và sáng tạo.

Cuối cùng, đóng góp tài chính từ những người bạn là phần không thể thiếu để tác phẩm đến tay bạn đọc một cách trọn vẹn.

Tác giả đề nghị phát hành và gửi tặng tác phẩm này tới những ai mở tâm đón nhận “Tâm trọn lành”.

TS. Trịnh Thắng

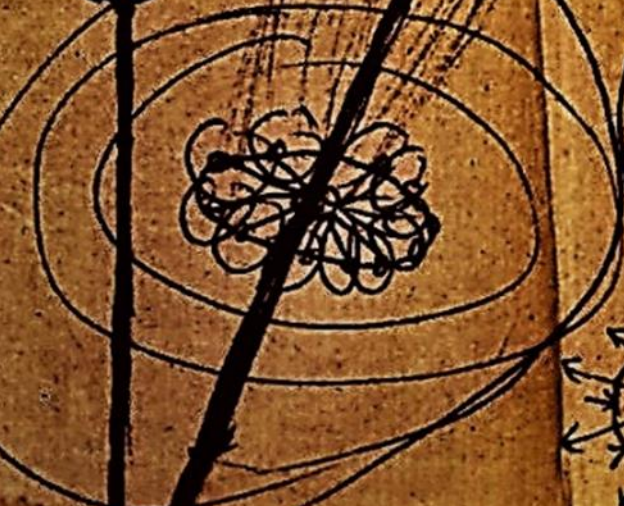
Hà Nội, đầu Thu 2018

TỰA

Chúc độc giả thưởng thức tác phẩm với
Tâm Trọn Lành!

TS. Trịnh Thắng

Not no Insect but can



Sustained = VL = no condition





*Nghi
lễ
tâm
linh*

***Nghi lễ tâm linh là nghi lễ
của muôn loài!***

Nghi lễ tâm linh ở động vật

Nghi lễ tâm linh không chỉ là thực hành của loài người mà còn thấy ở cả động vật. Tiếng gáy của gà trống, tiếng gầm ở loài hổ, tiếng hát của loài chim, tiếng hú của loài vượn, hay tiếng ngân của loài cá heo... đều là biểu hiện của nghi lễ tâm linh. Dòng âm ngân vang liên tục, cao và xa ò ó o o ở loài gà trống nghe gần gũi và linh thiêng như âm OM của vũ trụ, như âm ngân vang trong các bài tụng ca. Tiếng gầm “Ừmmmmm” ở loài hổ cũng có thể được hiểu tương tự. Như vậy khi con người hay bất cứ dạng thức hữu linh nào thể hiện được ra những âm như vậy thì đã tự nhiên tương tác với vũ trụ ở góc độ nào đó.

Dấu chân

Dấu chân ghi nơi miền xa

Để rừng hoa nở đầy nhà

Biết đâu một con gà trống

Gáy nên những quả trứng hồng

Nghi lễ tâm linh trong dân gian



Các cụ ta xưa đã
lồng ghép các thực
hành tâm linh vào
đời sống thông qua
các câu chuyện
hoặc trò chơi dân
gian, khéo đến nỗi
nếu không để tâm
ta dễ dàng bỏ qua

hoặc xem nhẹ. Tôi nhớ lại câu chuyện đi
rừng gặp hổ ngày bé ở quê. Các cụ dạy rằng
nếu ai đi rừng mà gặp hổ thì phải gọi đấy là

Ông Hùm một cách cung kính, chứ không được gọi là hổ, bằng không sẽ bị hổ vồ rồi ăn thịt. Cái lý đằng sau chuyện này có lẽ là ở chỗ, người gặp hổ buột miệng hét lên tiếng “Hùmmmmmm”. Hổ nghe thấy thế thì tưởng rằng người đó là cả vũ trụ nên trở nên mềm tính vì ít nhất là gặp đồng minh hoặc là chúa tể của nó.

Lại còn cái lý đằng sau trò chơi Úm Ba La hồi nhỏ. Các đứa trẻ tụ tập để chơi trò này. Mỗi đứa trẻ khi bị đứa khác chạm vào hoặc làm cho giật mình thì phải buột miệng phát ra âm thanh Úm Ba La. Thật ra đó là âm thanh của vũ trụ, của trời đất, của cái bao trùm trên hết. Ấy thế, đứa trẻ nào ở quê tôi hồi đó, dù mới chỉ tập tễn biết nói đã có thể tròn trịa phát âm Úm Ba La. Có thể hồi đó, trẻ ở quê hay chơi quanh sông ngòi, ao hồ, giếng cống. Nhiều đứa sến chân ngã xuống chết đuối, hoặc trèo cây rớt xuống bỏ mạng. Các cụ thương xót con cháu nhưng chẳng thể lúc nào cũng kè kè trông nom nên lồng

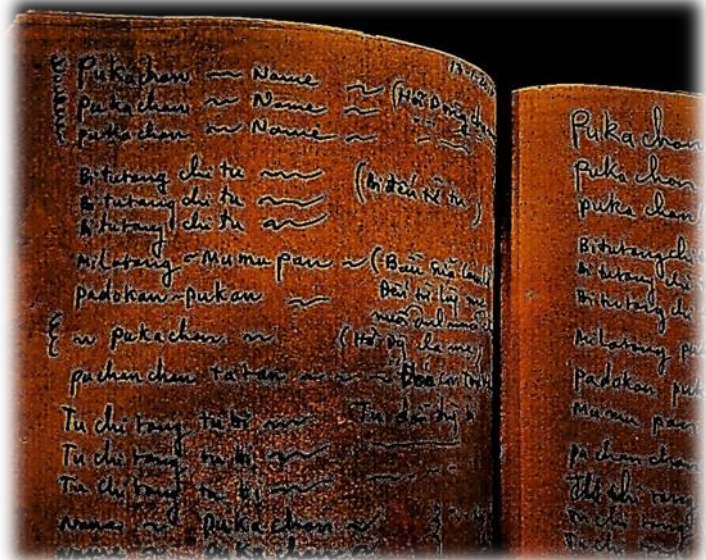
nghi lễ Úm Ba La vào các trò chơi, vào tâm thức thường ngày của lũ trẻ để nếu có sơ sẩy thì tự chúng làm nghi lễ “về nguồn” qua âm thanh này. Như thế nghi lễ tâm thức siêu việt đến vậy lại trở nên đơn giản đến mức thành tự nhiên ở lũ trẻ thôn quê.

Ngay cách các cụ dạy con cháu tập bơi cũng mang dấu ấn của nghi lễ tâm thức. Nào, “Nhảy ùmmmm xuống ao đi con”. Vậy thì, đứa trẻ tập bơi, được cấy trong tâm thức âm thanh đó. Nếu rủi thay có mệnh hệ gì, thì ngay đó, trong tâm thức nó có âm thanh mẹ. Nó được cứu rồi.

Suy rộng ra chút nữa, những âm thanh của thiên tai, của những đổ vỡ hãi hùng như cả tòa nhà sụp đổ, như đất lở, như sóng thần, như tiếng sét hoành hành đều nghe như tiếng “Ùm”. Nếu ai đó không may ra đi trong những hoàn cảnh đó, lại may thay có thể kịp hòa tâm thức với âm thanh này thì như thế ngay đó được trở về.

Nghi lễ tâm linh trong thực tiễn và các thuộc tính phổ quát

Nghi lễ tâm linh thường gắn liền với âm thanh và kèm theo các cách thức đặc thù để tạo ra các dạng thức âm thanh phù hợp.



Những người hành lễ có thể tụng, khấn, hoặc sử dụng các pháp khí như chuông, mõ, trống, kèn, tù và... để phục vụ mục đích này. Ai đủ duyên và toàn tâm toàn ý với nghi lễ tâm linh thì đều có thể hành lễ.

Các nghi lễ tâm linh thường hướng về mục đích nào đó, nhưng tựu chung đều dựa trên cơ sở âm thanh – cầu nguyện – chan hòa chúng sinh.

Trong một nghi lễ tâm linh đặc thù, hành giả tụng âm thanh với rung động “OM” và hướng về bản nguyên, hướng về thể bao trùm không giới hạn, hướng về tình yêu thương và trí huệ vô lượng. Kèm theo tinh thần ấy là các hạnh dâng hiến, san sẻ, và tịnh hóa thân tâm.

Tụng và hạnh sám hối

Tụng âm thanh với rung động OM là một trong những phương tiện hữu hiệu giúp hành giả nhanh chóng thanh tẩy những ứ đọng năng lượng trong thân tâm. Điều kiện tối hậu khi tụng là hướng trọn vẹn tới dòng chảy bản nguyên, tới rung động mà ở đấy không có một khoảng trống nào cho tâm phân biệt, không có một khoảng trống nào cho trạng thái ăn năn hối lỗi, không có một khoảng trống nào cho các cơ hội phạm lỗi. Thứ duy nhất hành giả cảm thức được là rung động của “OM” - Rung động của Thượng Đế - Dung môi trống rỗng và bao trùm. Trong trạng thái tụng như vậy thì thân tâm hợp nhất, hành giả không còn cảm nhận về kết cấu thân xác vật lý. Những ứ tắc năng lượng, nếu có, sẽ hiển lộ, khu trú rồi tiêu tan trong quá trình tụng.

*Tụng là để
trút bỏ chương ngại,
nặng trọc, và tới!
Sám hối!*



Tụng và cầu nguyện

Cầu và nguyện hợp nhất thành cầu nguyện. Hành giả không chỉ cầu và nguyện trong các nghi lễ tâm linh, mà lý tưởng là hằng hữu trong từng giây phút của đời sống. Nghĩa là chánh niệm với ý mình cầu, với hạnh mình nguyện thực hành trong đời sống.

Cầu ở đây không phải là cầu xin để được ban ơn, mà cầu để được sống trong trạng thái thân tâm an lạc, trong trẻo – tịnh hóa, được sống trong dòng chảy yêu thương và trí huệ vô lượng. Đó là dòng chảy bản nguyên – Dòng chảy từ cha mẹ.

Còn nguyện là những đức hạnh mà hành giả nguyện thực hành trọn vẹn trong đời sống để xứng với trạng thái “sống trong dòng chảy cha mẹ”, tức là với trạng thái mình cầu

để tới. Theo đó, nguyện cũng giống như là những cam kết hay tuyên ngôn trong tâm thức hành giả làm kim chỉ nam cho mọi hành động trong đời sống.

Nguyện **dâng hiến**, trước cho thân tâm an lạc, sau **san sẻ** an lạc ấy cho chúng sinh muôn loài. Cụ thể là, hành giả, trong trạng thái thể nhập dòng chảy bản nguyện, nguyện dâng hiến bản ngã để hăng hữu, thông qua trạng thái hòa nhập này mà chan hòa ân sủng đến chúng sinh muôn loài.

Như vậy nguyện dâng hiến và san sẻ song hành như cặp phạm trù không thể rời tách. Dâng hiến để hòa dòng ân sủng, và san sẻ ân sủng với chúng sinh để dòng ân sủng không ngừng chảy. Như thế là công đức vô lượng. Đương nhiên, dòng công đức hay ân sủng sẽ ngừng lại hoặc đóng băng ngay khi hành giả vô tình hay cố ý rời xa nguyện san sẻ. Thực hành tới độ, cả hạnh dâng hiến và

san sẻ sẽ hòa nhập và hăng hữu diễn ra trong đời sống của hành giả như thuộc tính bất thối chuyển.

Ân sủng hay công đức không thuộc riêng ai và san sẻ hay hòa nhập cũng không cho riêng ai. Chúng là hạnh nguyện chung, và hành giả dù là ai đi nữa, đều phải hướng đến và miên mật thực hành.

Bối cảnh tụng và cầu nguyện

Bối cảnh tụng và cầu nguyện không gì trong lành và mãn nguyện hơn tâm thái an lạc và trợn lành của hành giả. Vậy, ở đâu mà hành giả thấy được tâm mình như vậy, thì ở đó bối cảnh tụng và cầu nguyện là tuyệt đối. Mọi sự sắp đặt hay hình tướng để cố tô điểm cho bối cảnh trở nên không cần thiết.

Suy rộng ra, nếu hành giả hằng hữu sống với tâm an lạc và trọn lành, thì bối cảnh tâm linh luôn ở đó. Tinh thần bản nguyên, trạng thái hòa nhập tuyệt đối, dăng hiến và san sẻ tuyệt đối cũng nằm ngay đó. Nghi lễ tâm linh cũng ở đó trọn vẹn. Và ấy là tâm linh siêu việt, vượt thoát mọi bối cảnh. Bất cứ nơi đâu, bất cứ nơi nào đều có thể trở thành bối cảnh cho nghi lễ tâm linh.

Tuy nhiên, trong đời sống, hành giả nhiều khi cần hòa vào các thực hành tâm linh phổ quát, và tùy vào các bối cảnh sẵn có mà thực hành nghi lễ cho phù hợp. Điều quan trọng là đừng làm cho bối cảnh ấy trở nên xa lạ và là gánh nặng cho các bên liên quan.

Tóm lại, tâm hành giả mới là thánh đường thiêng liêng nhất.

Tâm thức hành lễ

Tâm thức hành lễ là tâm thức trang nghiêm, trống rỗng, và an lành. Tuyệt nhiên không chấp vào hình tướng của nghi lễ, không gò ép vào những điều cầu nguyện. Thân tâm hành giả có an tịnh, thì việc cầu nguyện trong nghi lễ mới được trọn vẹn. Hãy tưởng tượng mà xem. Liệu một hành giả nào đó có thể hòa nhập trọn vẹn với dòng chảy bản nguyên khi trong tâm còn bộn bề những ý nghĩ về sự trọn vẹn của nghi lễ, về cách sắp đặt đồ lễ, về đối tượng lễ, và cơ man những mong cầu. Ngàn ấy ý nghĩ có lẽ sẽ bó cứng thân xác hành giả, sẽ làm các trung tâm năng lượng cô đặc, sẽ làm cho âm thanh tụng trở nên méo mó và hạn hẹp, sẽ làm cho việc cầu nguyện trở nên khiên cưỡng, thiếu linh thiêng.

Thế nên, hãy thả lỏng để hòa trọn vẹn với vô cùng.

Trang nghiêm!

Trống rỗng!

An lành!

Sắm đồ cho nghi lễ

Lễ vật cúng dường trong nghi lễ là cần thiết nhưng lễ vật cúng dường cao quý nhất là tâm thanh tịnh. Việc cúng dường thực sự đã diễn ra trong quá trình lựa chọn và sắm đồ lễ. Tâm hành giả đã hướng đến đối tượng cúng dường và cúng dường trọn vẹn ngay từ khi tiếp nhận đồ lễ. Vậy, đồ lễ là gì không quan trọng bằng việc tâm hành giả trọn vẹn cúng dường đồ lễ ấy.

Nếu không có gì để cúng dường, hãy cúng dường bằng tâm thanh tịnh!

Đối tượng hướng tới trong nghi lễ

Tâm hành giả hướng đến đối tượng nào, thì đó chính là đối tượng mà nghi lễ hướng tới. Điều này liên quan khá mật thiết với mục đích của nghi lễ. Nếu mục đích của nghi lễ là hướng tới tâm an bình, yêu thương, và trí huệ thì đối tượng hướng tới là dòng chảy bản nguyên, là rung động tuyệt đối và bao trùm, là dòng ân sủng vô biên chan hòa cả chúng sinh muôn loài cùng thân tâm hành giả.

Như thế đối tượng tối cao trong nghi lễ tâm linh lại là bản nguyên an bình, yêu thương, và trí huệ.

Cầu nguyện chứ không cầu xin

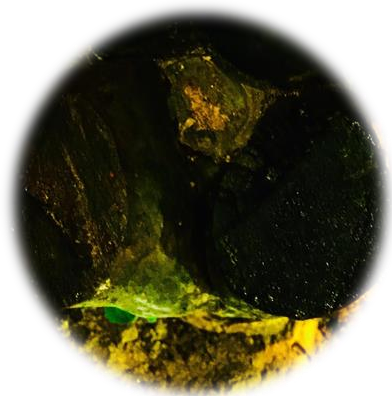
Cầu nguyện là để hướng tới tâm an bình, yêu thương và trí huệ, chan hòa chúng sinh. Còn cầu xin là tham chấp ở đó có đánh đổi được mất và bất an.

Vậy hãy lựa chọn lấy một:

Cầu nguyện hay cầu xin!

Tâm thức chan hòa

Nghi lễ tâm linh, dù được thực hiện theo cách thức nào đi nữa, đều liên quan khăng khít với chúng sinh muôn loài. Vì thế, nghi lễ với tâm thức chan hòa chúng sinh trở thành nền tảng nâng bước và dẫn lối cho hành giả trên suốt hành trình tâm linh và tuyệt nhiên là hằng hữu trong mọi hoạt động của đời sống. Như vậy, trong bất cứ hành động, ý nghĩ, thậm chí từng hơi thở, hành giả đều hướng tới phúc lạc của chúng sinh muôn loài. Chỉ cần nguyện ấy là trọn lành, vũ trụ sẽ sắp đặt đầy đủ nhân duyên để hành giả thực hành hạnh nguyện.



Tâm thức thanh đạm

Đời sống thanh đạm là cần thiết với hành giả thực hành hạnh nguyện chan hòa chúng sinh. Sống thanh đạm, hành giả có nhiều cơ hội quan sát, tương tác, và san sẻ với những kết cấu và vận động bên trong lẫn bên ngoài thân xác. Như thế, hành giả ngày càng trở nên vi tế và thấu cảm trước là với chính mình, sau là với chúng sinh.

Nếu không thể thấu cảm, sao có thể chan hòa!

Tuyên thệ tâm thức

Tuyên thệ tâm thức giống như định hướng hành trình hay lập trình tâm thức cho một khoảng thời gian hay một hoàn cảnh nào đó. Điều này khá giống một vị tổng thống của một nước đọc tuyên thệ nhậm chức.

Theo đó, vị này sẽ nỗ lực để thực hiện những điều đã nêu trong tuyên thệ trong suốt nhiệm kỳ.



Như thế, tuyên thệ tâm thức là xác lập đích đến và xác quyết thực hiện để cán đích. Nó na ná như ai đó gieo hạt giống và chăm chút để hạt ấy hội đủ

điều kiện nảy mầm.

Đan xen giữa đạo và đời, hành giả không thể thoái thác trách nhiệm từ phía gia đình, cộng đồng và xã hội, và rất nhiều khi được giao những trọng trách. Vậy chỉ còn cách hành động theo tuyên thệ tâm thức với bốn phận, nghĩa vụ và cả trái tim mình.

Dòng nhân quả giữa tuyên thệ tâm thức và thành quả đạt được, kỳ diệu thay, diễn ra khá thuận theo định lực của hành giả. Vì thế, nếu không khéo, hành giả trở nên tham chấp vào các kết quả và dính mắc trong các thành tựu đã đạt được.

Nếu đủ tỉnh thức và định lực, hành giả tới lúc cũng nhận ra các tuyên thệ tâm thức chỉ là các trạng thái trung gian hay các bài tập của đời sống mà hành giả phải vượt qua để hằng hữu sống với tâm an bình, yêu thương và trí huệ. Tới lúc ấy, hành giả tự thấy vắng bóng các tuyên thệ tâm thức. Y sống trong trạng thái không cầu mà tùy duyên.

Nhớ rằng, các tuyên thệ tâm thức, dù là gì đi nữa, cũng đều nên lấy tâm yêu thương, trí huệ và chan hòa chúng sinh làm nền tảng. Nếu thiếu vắng những giá trị đó, các tuyên thệ tâm thức sẽ trở thành dây rợ cột trói hành giả vào các hệ lụy.

Nghi lễ tâm linh trong thiền

Hồi hướng công đức trước khi thoát thiền là một nghi lễ tâm linh quan trọng. Nó là lời nhắc nhở hành giả một lần nữa về hạnh dâng hiến, san sẻ và chan hòa chúng sinh. Tâm thiền là vắng lặng, an bình, và chan hòa. Vậy hồi hướng công đức trước khi thoát thiền là tri ân đến các dòng nhân duyên giúp hành giả đạt được tâm thiền.

Vũ trụ vốn là tất thủy, bình đẳng và bao dung. Nhân duyên vốn từ vô thủy vô chung và dòng công đức là vô lượng. Vậy nên hồi hướng công đức cũng không thể hạn hẹp hơn cái vô lượng ấy.

Đây là nghi lễ tâm linh cho các hành giả thực hành các bài thiền trong Dịch Tâm Thể:

*Tri ân cùng một lời
Tới Thượng Đế tối cao
Tới mười phương Chư Phật
Tới các bậc đạo sư
Và chúng sinh các cõi*

*Hồi hướng toàn công đức
Trong hoan hỉ vô biên
Trong nụ cười mãn nguyện
Trong ánh mắt ngoan hiền
Tất thấy đều hân hoan
Ai ai cũng là bạn
Ai ai cũng là thầy
Ai ai cũng là ta
Mọi người chung một nhà*

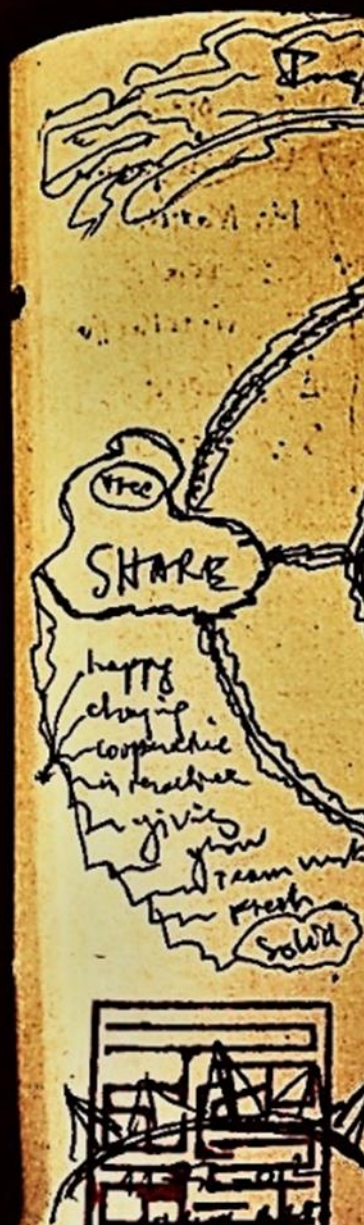
(Trích từ *Dịch Tâm Thể Tinh Hoa*, 2016,
TS. Trịnh Thắng)

Tinh thần tâm linh siêu việt

Hãy thực hành để trở thành hạt mầm ánh sáng rồi tự tỏa rạng phước lành, thay vì là một nạn nhân lúc nào cũng đi cầu xin để được cứu rỗi!



*Vòng
học
của
một
bậc
thầy*



CREANITY
(FINE)

Franklin

EWING

amphibian

1874

62

... ..

LEARN

open
upfront

45

BY APPOINTMENT

PRACTICE

apply

mk'ize

use,

make use of the

Take advantage

Capitalized on

Relax

rice

— natural

pleople

1955-56

天

2



67

1

名

11

10



10

10

Rất khó cắt nghĩa khái niệm “Bậc Thầy”, nhưng sự lấp lánh, huyền ảo, và quyền năng tỏa ra từ đó làm rung động tâm thức nhiều người. Tôi may mắn được sống trong cảm hứng với những bậc thầy và chính họ đã khai tâm để tôi khái lược lại vòng học của một bậc thầy, dù quá đổi hạn chế trong khuôn khổ ngôn ngữ cho phép.



Vòng học của một bậc thầy gồm năm cung, tương ứng với năm hành: Kim, Thủy, Mộc, Hỏa, Thổ. Mỗi hành lại tương ứng với một trạng thái tri thức.

Hành Kim tương ứng với việc học – thu nhận kiến thức. Theo hành này, hành giả cần mở tâm và tích cực trong việc đón nhận tri thức mới, lấy nhiệt huyết và cảm hứng với những điều mới lạ làm nền tảng.

Hành Thủy tương ứng với việc hành – thực hành và rèn giũa kỹ năng. Theo hành này, hành giả cần miên mật và bền bỉ thực hành các kỹ năng, lấy sự linh hoạt và mềm dẻo ứng dụng kỹ năng trong đời sống làm nền tảng.

Hành Mộc tương ứng với việc san sẻ (giảng dạy) những kiến thức và kỹ năng đã học và hành. Theo hành này, hành giả cần kiên định, tự tin vào năng lực của mình để san sẻ kiến thức, lấy tâm yêu thương làm nền tảng, đồng thời điều chỉnh phương pháp giảng dạy cho phù hợp với các nhóm người và các hoàn cảnh khác nhau.

Hành Hỏa tương ứng với sáng tạo – phát triển, bổ sung, phá bỏ, xây mới hệ thống tri

thức. Theo hành này, hành giả đang nỗ lực, rồi tự nhiên buông bỏ các tri kiến về những kiến thức, kỹ năng, khuôn mẫu, hay kinh nghiệm trong quá khứ, lấy việc hồn nhiên và tùy hứng để tham gia các hoạt động trong đời sống làm nền tảng. Hành giả thậm chí không còn bám vào khái niệm thế nào là sáng tạo. Đời sống của y thực ra đang mới mẻ trong từng giây phút.

Hành Thổ là sự trở lại hay hội tụ tri thức sau khi hành giả đã trải qua bốn hành trước đó. Theo hành này, hành giả an nhiên tự tại, tùy duyên mà hòa vào các hành. Tính cách và đời sống của y lúc này trở nên mộc mạc, thanh đạm, nhưng những gì y nói và làm dần đi vào cốt lõi: đơn giản, sâu sắc, và minh triết.

Tóm lại, nếu một người lấy việc dạy cũng là việc học, vừa vớt bỏ cái thừa, lại bù thêm cái thiếu; biết gọt giũa cái thô cho thêm tinh tế, biết lấy cái đơn giản làm gốc

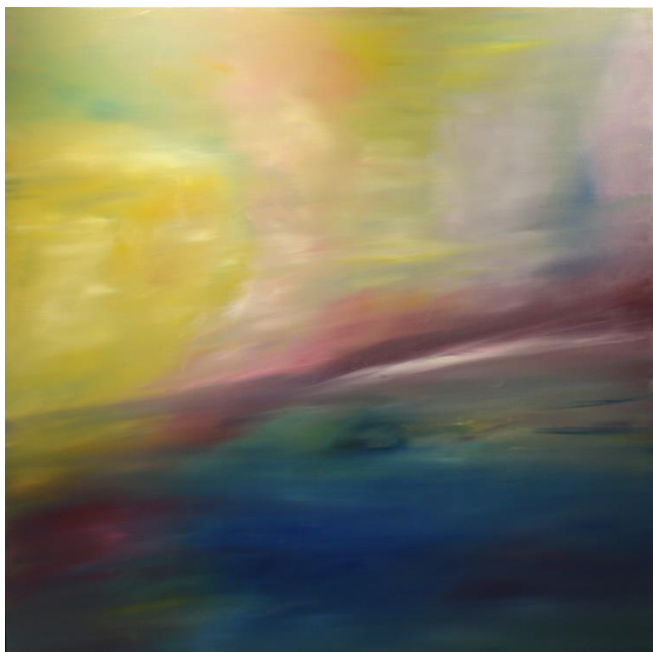
để làm phong phú cho đời sống; lại biết lấy cái cũ làm mới, biết biến cái mới lạ thành quen thuộc, biến cái phức tạp thành cái đơn giản, biết tùy duyên mà san sẻ pháp sao cho cái gì nói ra, làm ra đều như tràn chảy tự nhiên sang những người bên cạnh... thì ấy là Bạc Thầy. Và như thế, đời sống của một Bạc Thầy là cả một trường học cho những ai mở tâm.

Một Bạc Thầy là người đã đi qua cả năm hành và không còn bận tâm tới việc mình đang ở hành nào nữa.

Vi diệu Pháp

Bất cứ pháp nào giúp hành giả cảm nhận được vi diệu của đời sống thì đều được coi là vi diệu pháp. Tuy nhiên, một nghịch lý, khá thường thấy là chính những nghịch cảnh của đời sống lại là cơ hội để vi diệu pháp hiển lộ rõ nét nhất.

Tuyệt vời thay và đáng cổ vũ thay khi trong cuộc đời luôn có những người vượt qua bệnh tật, vượt qua mất mát, vượt qua đau thương, và rồi sau đó để lại những bài học vi diệu pháp xung quanh câu chuyện về cuộc chiến với nghịch cảnh. Dù là bằng cách nào đi nữa, nhưng có lẽ cách đáng lưu tâm nhất lại là tâm an bình, yêu thương, và trân trọng nghịch cảnh như nhân duyên để thấu cảm chính mình và lấy đó làm đà đi tiếp.



Như thế, nghịch cảnh, dù sôi sục và khốc liệt đến đâu, cũng đều trao cho hành giả cơ hội để thấy được cái vi diệu của đời sống. Ấy là vi diệu pháp.

Vi diệu pháp với bệnh tật

Bệnh tật không phải là gánh nặng mà là người bạn đồng hành nhắc nhở hành giả về những vi diệu của đời sống và cách đối xử với chính mình. Nếu xem bệnh tật là gánh nặng thì mỗi ngày nó lại càng đè nặng và nếu xem bệnh tật là nỗi đau thì mỗi ngày nỗi đau ấy lại thêm căn xé.

Có thể hình dung bệnh tật như một con chó đang sủa và dọa cắn xé một người, thậm chí đang day cắn người đó. Bệnh càng nặng và ác thì càng giống con chó to và dữ. Nếu người đó tỏ ra sợ hãi hoặc dọa nạt lại, con chó càng sủa mạnh, hoặc lao vào tấn công y. Nhưng nếu y dừng lại, tĩnh lặng và an bình, yêu thương và thấu cảm, con chó ấy sẽ ngừng sủa, nhìn y với ánh mắt trìu mến.

Như thế, nếu càng tỏ ra sợ hãi bệnh tật, bệnh tật càng xuất hiện. Nếu tỏ ra ghét bỏ và tẩy chay bệnh tật, bệnh tật càng hoành hành, và thân tâm hành giả càng trở nên đau đớn.

*Chỉ còn cách, yêu thương và
biết ơn bệnh tật.*

*Chỉ còn cách nhân bị bệnh mà biết lắng
nghe chính mình.*

Ấy là vi diệu pháp!

Tam Hạnh Đồng Nguyên với một người mắc ung thư

Dưới đây là trích đoạn cuộc nói chuyện giữa tác giả và một người đàn ông ngoài 80 tuổi bị mắc bệnh ung thư di căn toàn thân (giai đoạn cuối). Ông bị tắc ruột do khối u, mắt bị di căn nên không còn nhìn được, đau đớn triền miên đến nỗi cứ hai giờ một lần phải dùng morphin. Vậy mà sau bài nói chuyện này, người ấy không còn dùng morphin nữa.

...

Hãy ứng xử với tế bào ung thư bằng tình yêu thương và lòng biết ơn. Hàng ngày ông hãy yêu thương và vuốt ve chúng như thể vuốt ve một đứa con vừa mới lọt lòng. Hãy biết ơn các tế bào ung thư vì chúng đã cho mình một cơ hội nhìn sâu vào bên trong mình.

Nếu tâm ông đã xác lập như vậy, thì giờ ông hãy dâng hiến các tế bào ung thư về nơi chúng sinh ra. Nghe có vẻ trừu tượng đấy nhưng ông thử tĩnh lặng lại mà xem. Ông đau đớn do tâm ông đang bám vào thân xác. Nếu tâm ông ở khắp nơi, không bám vào đâu, thì cảm thức của ông về thân xác trở nên mơ hồ, và cơn đau không có cơ sở vững chắc để phát tác. Nghĩa là ông càng quý báu và cố chấp với thân xác này bao nhiêu, thì nó càng bị hoành hành và đau đớn bấy nhiêu. Thế nên tôi mới nói là ông hãy dâng hiến, hay đơn giản hơn, là gửi các tế bào ung thư về nguồn của nó – là nơi trống rỗng, bao trùm. Đó là bản nguyên.

Như vậy ông chuyển từ tâm thái sợ hãi và căm ghét ung thư, sang tâm thái yêu thương, biết ơn, và dâng hiến. Tâm thái đó, tôi gọi là **Tam Hạnh Đồng Nguyên**. Nghĩa là đồng thời thực hành ba hạnh nguyện trong việc ứng xử với các tế bào ung thư.

Đây là tôi san sẻ với ông về Tam Hạnh Đồng Nguyên, còn ông không chỉ nghe mà hãy thực hành hàng ngày. Những lúc cơn đau trở dậy, ông đừng buồn bực với nó, hãy yêu thương, biết ơn và hoan hỉ đón chào cơn đau theo cách:

“Ồ cậu lại đến với tớ rồi.”

*Và quan trọng là tâm ông đón nhận cơn đau như một người bạn quý đến với mình và mình hoan hỉ đón chào. Đặc biệt, ông hãy **cám ơn** người bạn đau đón đó vì bạn đã đến thăm ông vào lúc bệnh tật thế này. Và ông thết đãi người bạn ấy, hết cách ông thết đãi người bạn quý ngoài đời. Vậy ông sẽ thết đãi thế nào đây khi cơn đau kia không phải là người ngồi ngay trước mặt ông. Và ông có biết món ăn tuyệt vời nhất dành cho cơn đau kia là gì không?*

Thật vinh hạnh và tự hào thay khi ông là người hào phóng vô cùng bởi món ăn ông thết đãi người bạn quý lại là thứ không mấy

người nghĩ tới. Ông hãy lấy làm hạnh phúc vì điều này.

Và đây, ngay lúc này, ông chỉ cần nghĩ tới là món ăn ấy xuất hiện.'

Pháp Giới!

Chính là Pháp Giới.

Hãy chiêu đãi cơn đau bằng Pháp Giới. Hãy nồng nhiệt đón chào và thết đãi cơn đau bằng ánh sáng Pháp Giới.

Hãy tĩnh lặng để cảm thức ánh sáng bao trùm, an lạc và hoan hỉ khắp vũ trụ. Ông hãy hạnh phúc và mãn nguyện tận hưởng niềm hoan hỉ bao trùm ấy. Hãy cảm nhận niềm hạnh phúc thực hữu ấy và rồi mời cơn đau và các tế bào ung thư cùng ông tận hưởng niềm vui dường như bất tận, bao trùm trong ánh sáng tinh khôi.

Trong bao la ánh sáng trống rỗng và tinh khôi ấy. Mọi thứ đều được hòa tan, chan hòa và thánh thiện.

Này! Nếu ông chỉ cần khởi lên là ung thư hay khối u ác tính, thì ông sẽ tự cảm thấy hổ thẹn bởi ngay cả ý nghĩ đó cũng không thể tồn tại. Bởi trong cái tinh khôi và bao trùm của ánh sáng pháp giới, mọi ý nghĩ mang tính tiêu cực và sân hận đều bị hòa tan.

Theo cách đó, các cơn đau và khối u ác tính tự tiêu tan. Chúng cũng như ông, hoan hỷ và trong lành. Chúng không còn bám vào thân xác ông để mà hoành hành nữa.

Để dễ dàng hơn trong việc thiết đãi các cơn đau và các tế bào ung thư ông có thể kết hợp tưởng tượng và sử dụng bàn tay. Hãy tĩnh lặng dẫn cơn đau cùng các tế bào ung thư vào một khoảng sáng rất xa, rất xa, rất xa và xa lắm, như không ai có thể với tới. Và cuối cùng, ông dẫn những người bạn đó đến mặt trời.

Hãy tưởng tượng ra và hướng tâm mình vào một mặt trời rực sáng yêu thương và tinh khôi. Đồng thời, đưa bàn tay phải về mặt trời

rồi cứ để vậy, thư giãn và hoan hỉ. Ông đang hạnh phúc và tưởng tượng cơn đau cùng các tế bào ung thư nối đuôi nhau đi về phía mặt trời. Chúng cùng nhau và ngủ lại ở đó.

Này ông!

Những gì tôi vừa nói là khoa học. Và ông hãy thực hành như thế với lòng tin tuyệt đối bởi lẽ nó dựa trên cơ sở cân bằng âm dương và sức mạnh của tâm thức. Các tế bào ung thư rất cần năng lượng âm, nặng nề và ứ đọng, còn mặt trời lại mang năng lượng dương, cao sang và tinh khôi. Nếu ông định hướng các tế bào ung thư về cái ánh sáng mặt trời bằng tâm yêu thương và biết ơn thì chúng sẽ tự rời xa ông. Nó như là nước bốc hơi vậy.

Nhưng nếu ông làm ngược lại, tức là lo lắng, u sầu, trách hận, sợ sệt, thì thật đáng tiếc, các tế bào ung thư càng có cơ sở vững chắc hơn để bám riết ông mà phát triển. Lý do rất đơn giản, những cảm xúc trên, nếu ông vướng phải, đều tạo ra năng lượng âm,

là thứ dinh dưỡng đặc thù và rất hợp với các tế bào ung thư.

Như thế, đối trị với tế bào ung thư, hãy sống tích cực, hoan hỉ, yêu thương và biết ơn thì năng lượng dương trong ông được kích hoạt. Tự dòng năng lượng dương ấy bật đèn chỉ lối cho các tế bào ung thư trong ông quay đầu trở về nguồn. Chúng rời xa ông.

Vi diệu pháp với ung thư

(Trích cuộc trao đổi về vi diệu pháp với người đàn ông bị mắc ung thư đã nói ở phần trên.)

...

Vi Diệu Pháp mà tôi sắp nói sẽ giúp ông đi qua những cơn đau do các khối u chèn ép.

Bản chất của tất cả các cơn đau không khác nào là sự phì đại và hoành hành của ung nhọt. Chỉ đơn giản như cái mụn trứng cá trên mặt. Càng lấy tay động vào thì mụn đó càng to, càng sưng lên, và càng đau. Còn nếu cứ để vậy, và hoan hỉ chờ đợi xem mụn trứng cá phát triển tới đâu, thì thấy nó từ từ dịu đi, thậm chí chả kịp mừng mủ rồi trở về lành lặn như chưa hề có chuyện gì diễn ra.

Với sự phát triển và chèn ép của các khối u cũng vậy. Khi chỗ nào đó trên cơ thể ông bị khối u chèn ép, các cơn đau sẽ xuất hiện. Ông càng xoay sở, càng cọ quấy, càng cố vận động cho hết đau, thì ông càng thấy đau và khó chịu hơn.

Vậy ứng xử với các cơn đau thế nào đây?

Thứ nhất, hãy đón nhận cơn đau ấy bằng tình yêu thương và lòng biết ơn. Hãy nói trong tâm thức: “Cám ơn cậu. Cậu lại đến thăm tớ rồi”. Ông hãy hạnh phúc vì lời thăm thì trong tâm thức của mình.

Thứ hai, hãy tâm niệm rằng chắc chắn đằng sau cơn đau (hay người bạn ấy) là một điều vi diệu.

Thứ ba, hãy thư giãn và hoan hỉ (trong tĩnh lặng) để chờ đợi sự vi diệu ấy.

Trong trạng thái tĩnh lặng và thư giãn ấy, cơn đau trôi dạt và khu trú với ranh giới rõ ràng. Nó có thể hoành hành thật khốc liệt

trong khoảng thời gian nào đó, nhưng thú vị thay, nó bắt đầu thuyên giảm, và dần đi vào giấc ngủ. Ông có thể theo đó mà ru ngủ cho cơn đau, như cách ông ru một đứa trẻ.

Ông đã vượt qua các cơn đau mà không bạo động. Ông trở nên bình lặng mỗi khi cơn đau xuất hiện.

Hãy thực hành với lòng tin tuyệt đối vào sự màu nhiệm của vi diệu pháp.

Qua nhiều ngày thực hành, ông sẽ có một phản xạ (gọi là phản xạ có điều kiện). Tức là, cứ có cơn đau, là kiểu gì nó cũng tiêu tan. Cơn đau cứ đến lại tan và hình thành trong tâm thức ông một trạng thái đặc biệt (có thể ông chưa từng có) – Tâm thức an bình, trống rỗng trước cơn đau. Ấy là vi diệu pháp.

À mà còn các khối u chèn ép nữa. Khi chúng càng chèn ép, thì các tổ chức xung quanh chúng càng trở nên sưng tấy. Đau lại càng đau, chèn ép lại càng chèn ép. Nhưng khi ông thư giãn và tĩnh lặng chờ đợi thì khác

nào sóng đánh để bờ lở bến bồi. Thư giãn và tĩnh lặng sẽ tạo ra sức mạnh tâm thức để sự chèn ép kia (vốn cô đặc và co kéo) trở nên giãn nở và tan ra, như que kem tan chảy. Vậy, việc ông cần làm và phải thực hành thường ngày ở đây là: thư giãn, tĩnh lặng, hoan hỷ, và chờ đợi để các khối u tan chảy. Ông trở nên hạnh phúc và hạnh phúc trong chờ đợi điều vi diệu ấy.



Tử cung



Tử cung, xét cả về ngôn ngữ lẫn hình tượng, đều liên quan mật thiết tới đời sống và hạnh tu tập của một người. Tử có một nghĩa là con. Cung có một nghĩa là tròn. Con tròn vậy chẳng nhẽ lại mẹ vuông. Thế mẹ của con

tròn phải là cái tròn bao trùm trên cả. Đó là vũ trụ. Tử cung, như thế, không khác một vũ trụ thu nhỏ. Ở đó, có tất mọi vận động và thuộc tính bản nguyên.

Trong tử cung, linh hồn được tập dượt bài học của đời sống: vượt thoát khỏi ràng buộc và rồi tiếp tục trải nghiệm hành trình tiến hóa của linh hồn. Thai nhi được nuôi nấng và vỗ về trong tử cung, nhờ thế mà lớn lên mỗi ngày. Nhưng càng lớn nó càng chịu áp lực trong khuôn khổ hạn hẹp và nguồn lực mỗi lúc một hạn chế. Đến một ngày, tự thấy được xung đột không thể nguôi ngoai ấy, đứa bé quẫy đạp hồng thoát khỏi tử cung. Nó muốn đi tiếp và khi đủ trải nghiệm trong tử cung, thì như hầu hết các đứa trẻ, nó tìm được lối thoát. Đến lượt, âm đạo của người mẹ trở thành lối thoát hiểm và giải phóng cho thai nhi khỏi khuôn mẫu tử cung. Lại thay, vừa thoát khỏi âm đạo, đứa bé lại bật khóc như thể thấy trước những nghịch cảnh của đời sống. Và sau đó là những nỗ lực

không ngừng để vượt thoát. Cho đến khi, một người học hết được các bài học của đời sống thì linh hồn của người đó được trở về trong trạng thái trọn lành. Nó tìm lối thoát khỏi thân xác. Và lối thoát ấy, lý tưởng là ở đỉnh đầu. Như thế, nó hầu như đi lại lối thoát ban đầu khi rời khỏi tử cung.

Nghi lại lúc tinh trùng phóng thoát khỏi dương vật, qua âm đạo, vào tử cung và gặp trứng thấy có những trùng hợp ghê gớm về hình tượng với sự biến dịch của một con người trên hành trình sống. Tinh trùng đầu thon đuôi dài, na ná giống mũi tên. Nó theo vòi trứng vừa dài lại quanh co, khúc khuỷu như dòng trôi đời sống, rồi vào tử cung như tìm thấy sự trống rỗng ngỗ ngàng trước khi gặp trứng. Trứng tròn như số không (0), tinh trùng như số một (1), gặp nhau để tạo nên thể hỗn mang ở đó âm dương hòa quyện mà làm nên đứa trẻ. Được nuôi dưỡng, trưởng thành, rồi tự thấy khuôn mẫu tử cung dù trong đó có tốt đẹp đến đâu

cũng tới hồi cạn kiệt, đứa trẻ buộc phải thoát ra ngoài. Vậy nó lại từ cái tròn trịa của tử cung qua cái dài hẹp của âm đạo để hòa vào cái tròn và bao la của đời sống. Âm dương va đập rồi quyện hòa liên tục. Cũng từ đó, con người hằng hữu và trôi trong chuỗi biến dịch không ngừng giữa cặp phạm trù này. Thuận theo dòng biến dịch ấy là thuận tự nhiên. Trái với nó là nghịch. Hóa ra bài học đời sống đơn giản là vậy.

Và khi, một người, dù có lúc hoành tráng tới đâu, dù có khi vinh quang tột đỉnh, lại có khi như bế tắc tột cùng, đều có một cơ hội trở lại chốn yên bình. Ấy là khi người ấy trở về thời bào thai, dẫu chỉ trong tâm trí, dẫu chỉ là thư giãn thân tâm, dẫu chỉ là một ao ước trọn lành là chui vào lòng mẹ, chui vào tử cung của người mẹ. Thì cũng ngay đó, người ấy được sống với bản nguyên bao la và tinh khôi. Ánh sáng trù vũ trụ, tâm hòa cùng ánh trăng, vừa tươi mát, vừa an bình, vừa

thanh thần. Vô lo vô nghĩ như thai nhi, tự do và vẫy vùng trong bể nước ối của người mẹ.

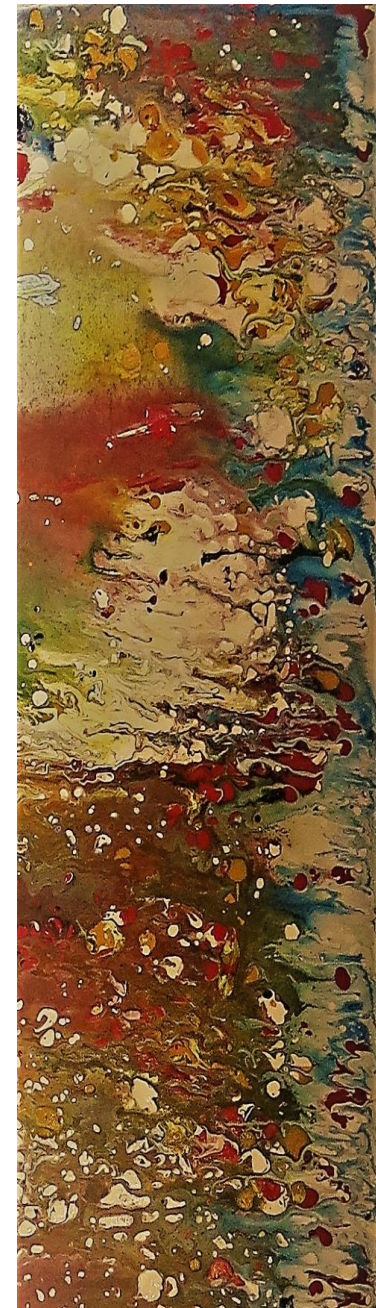
Ngay cả trong thiền, tử cung cũng nhắc nhở hành giả về sự hòa nhập tuyệt đối giữa thai nhi và rung động của nước ối. Thai nhi thuận theo nước ối mà khi yên tĩnh, khi vận động, khi xoay ngang, lúc xoay ngược, không chiều hướng. Một hành giả, nếu chỉ đơn giản bám vào các cấu trúc của thân xác, sẽ dễ bị bó hẹp trong khuôn mẫu của nó. Nhưng ngay khi y buông chấp thân xác để thả tâm trống rỗng vào không gian vô cùng thì chẳng khác nào thai nhi buông thân để hòa vào nước ối. Như thế, nước ối trong tử cung lại khá tương đồng với dung môi bản nguyên bao la.

Một khi hành giả thực hành các hạnh nguyện trong đời sống mà hằng hữu hướng về dung môi bản nguyên thì y đang sống trọn lành với tinh thần bản nguyên. Y khi ấy

hết đứa trẻ đang an lạc và vô ưu trong tử cung của mẹ.

Tóm lại, tử cung là biểu tượng của tình mẹ con, là trường học đầu tiên của một người về sự trưởng thành, là bài học lớn về sự vượt thoát khỏi khuôn mẫu, và cũng là nơi trở về sau những rầm rối của đời sống. Vì thế một người, may mắn nhất là được hoài thai trong tử cung và tự mình rời thoát tử cung để hòa vào đời sống.

Tử cung, ngay cái tên, đã bao hàm tất cả.



Trốn học bị đòn
Chơi khăng trộm khế
Có thể mới vui
Đó là một thời
Tôi trẻ ngày xưa

Một ngàn gió thổi
Nồi cơm đầy mãi
Thành đứa lớn khôn
Đó là một thời
Để về ngày xưa

Giữa trưa bắt cá
Nắng đông đầy giỏ
Mưa đông đầy hom

Một hòm con cá
Một má con cua
Mẹ đem làm thịt
Thành ra nước mắm



*Tra canh chua ngọt
Roi vọt da ngâu
Mặn thời ngọt lẫm
Đắng thời trong xanh
Thành ra cua lành*

*Đó là một thời
Tay mẹ chăm nom*

*Đó là một thời
Một thời tôi ơi*

***(Đó là một thời,
Thơ tặng mẹ)***



*Trí
tuệ
tự
tâm*

Mưa là mẹ, nắng là cha
Không mưa không nắng
không ra con người

Mưa nắng là thuộc tính của tạo hóa. Hòa với mưa nắng là thuận lẽ trời. Lẩn trốn mưa nắng là bỏ phí cơ hội cảm thấu về lẽ trời đất. Ai đã từng đứng giữa nắng mưa chắc biết được giọt rơi từ trời, hơi thở từ đất. Nóng đến gắt mà mát cũng đến rượi khiến ta được cảm thức các cung bậc từ hơi thở vũ trụ. Một đứa bé, nếu chưa từng đứng giữa một nơi hoang vắng mà cảm nhận hơi nước theo gió mang về trước cơn mưa, hay những đám mây đen cuộn cuộn từ xa tới, sấm chớp dập dồn trước cơn giông, chắc chẳng thể cảm được cái biến hóa của mùa giông tố. Với bão lũ, hay nắng hạn, hay hạn

vật cũng vậy. Chúng đều có diễn tiến, đều có cái như thể bắt đầu, cái như đang diễn ra, cái đã kết thúc. Chúng kiến rồi trải nghiệm trong chuỗi diễn dịch vô song ấy mà phải tuyệt nhiên không lẫn tránh chúng, không cố bao biện hay tự nhốt mình trong một vỏ bọc nào cả, dù đó chỉ là cái cớ để được sống an toàn, hay an nhiên tự tại, thì một người sẽ biết đó là trí tuệ tự tâm.

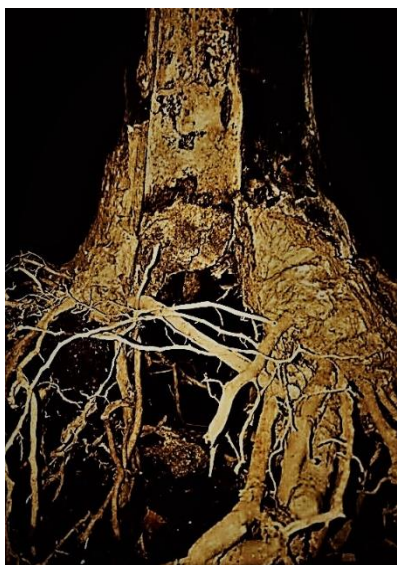
Vậy trí tuệ tự tâm không phải cái mà ai đó mượn được từ sách vở, chẳng phải thứ ta nghe từ người khác, cũng không phải thứ tự ở đâu ra. Nó nhất định phải là thứ ta biết và thấy, phải mồn một và tuyệt đối, trơn tru và êm dịu như hơi thở lúc ta thư giãn. Không cần đến nỗ lực, trí tuệ tự tâm rơi vào tâm thức ta khi ta cần đến nó. Nhất định đó phải là hệ quả của một quá trình tìm kiếm, trải nghiệm, miên mật quan sát và thực hành. Rồi từ quá trình miên mật ấy, trí tuệ tự tâm hiển lộ như hệ quả tất yếu.

Tiền thân của trí tuệ tự tâm là tình yêu và cảm hứng trọn vẹn cho việc mình làm. Không đắn đo toan tính, không ngại ngần gian khó, vẹn vẹn là vào cuộc và hành động. Hành động ấy sẽ dẫn lối cho những nỗ lực tìm hiểu, cảm thấu, và biết thấy mồn một. Chẳng vậy, một đứa trẻ 6 tuổi có thể nghe thấy tiếng đàn vịt từ rất xa trong mưa gió. Một ngư dân có thể nghe tiếng hải âu trong giông tố. Một bác nông dân có thể cảm được tiếng rên đau từ một cây bệnh. Một người nội trợ có thể ngửi món ăn mà biết thừa thiếu vị gì. Đằng sau ngần ấy năng lực chính là trí tuệ tự tâm. Và đó cũng chính là định lực và tỉnh thức của hành giả trong đời sống thiền.

Định lực, tỉnh thức, và khả năng biết thấy là thuộc tính của trí tuệ tự tâm.

Với trí tuệ tự tâm, hành giả hạnh phúc trọn vẹn trong từng giây phút.

Trí tuệ tự tâm và dòng chảy của tuệ



Định lực và tỉnh thức là nền tảng và là phương tiện giúp hành giả thấy được dòng chuyển dịch nhân quả của sự kiện. Định lực càng lớn, tỉnh thức càng trở nên hằng hữu và tâm

thức hành giả càng trở nên nhạy bén với những thay đổi trong chuỗi chuyển dịch ấy.

Hành động, hành động và hành động với tâm thái hoan hỷ, thư giãn và chan hòa

chúng sinh, hành giả nhất định tự mình thấy được mối liên hệ giữa việc mình làm và hệ quả của nó. **Trí tuệ tự tâm** là vậy.

Qua nhiều trải nghiệm và trưởng thành từ các chuỗi hành động mới đầu có vẻ không mấy liên quan đến nhau, hành giả tự tìm ra phương pháp luận và minh triết trong đời sống của mình rồi ứng dụng nó trở lại trong đời sống. Đó là dòng chảy của tuệ. Một lần nữa, nền tảng của nó vẫn là tỉnh thức, định lực và tâm chan hòa.

Sự tỏa rạng của trí tuệ tự tâm

Cái còn lại và hằng hữu đằng sau sự san sẻ trí tuệ tự tâm là yêu thương, chan hòa, và phúc lạc vô biên. Nếu vì lý do nào đó, việc san sẻ trở nên khiên cưỡng và có điều kiện, thì trí tuệ tự tâm đã bị ô nhiễm.

Ai hầu cũng từng nghe câu của các cụ “Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng” và ai rồi cũng tới lúc có thể tự định nghĩa mình là mực hay đèn. Chỉ có trí tuệ tự tâm mới đủ sáng để ta thấy rõ điều đó.

Dũng và trí tuệ tự tâm

Dũng cảm hành động hay không hành động đều có vai trò như nhau trong việc đưa hành giả vào lăng kính để thấy rõ sự tỏa rạng của trí tuệ tự tâm. Nếu một người đang làm việc này lại luôn luyến tiếc vì đã không làm việc kia; đang làm một việc lại nghĩ đến phải làm việc khác; hoặc giả đang làm một việc lại lo việc ấy sẽ làm mất lòng ai đó; thì thật tiếc, y sẽ không cách nào thấy được trí tuệ tự tâm. Ngược lại, nếu hành động với tinh thần xác quyết và trọn vẹn để đi hết một chặng đường, dẫu chặng đường ấy có dài tới đâu đi nữa, hành giả sẽ nhìn thấu trong lăng kính của mình về chuỗi biến dịch liên tục của hành động. Đó là nền tảng của trí tuệ tự tâm.

Một thái cực khác của hành động là không hành động và hành giả phải dũng cảm để chọn trạng thái không hành động. Có một cái bẫy rất lớn nằm ngay trong cái gọi là “không hành động”. Nếu vội vã mà suy xét thì không hành động tức là không làm một việc gì đó mà ai đó cho là hành động. Nhưng bản chất của cái không hành động lại chính là hành động theo nghĩa ngược lại. Điều này giống như trước mặt một vận động viên kỳ cựu là hai lựa chọn chạy marathon hoặc đứng im giữa sân vận động. Theo mong đợi của đám đông, anh ta sẽ phải chạy và như thế là hành động. Tuy nhiên, anh ta đã không chạy mà đứng im cho tới khi cuộc đua kết thúc. Trong sự la ó phần nộ của đám đông, anh ta cảm thấy một niềm vui sâu thẳm và nhẹ bấc như vừa trút một gánh nặng, thứ mà anh ta không thể có nếu cứ tiếp tục tham gia các cuộc đua. Anh ta đã dũng cảm “không hành động” và ngay trong cái không hành động ấy (chính là dũng cảm

hành động theo trí tuệ tự tâm) lại tìm thấy lý do để tiếp tục kiên định lựa chọn của mình. Lý do ấy chính là sự trưởng thành nội tâm và dòng chảy bản thể, cái mà anh ta biết rằng sẽ còn “không hành động” theo kiểu đứng im trong cả quãng đời còn lại để khám phá. Đích đến của nó, chắc ai cũng dự cảm được rồi.

Như vậy, dũng cảm hành động hay không hành động không phải thứ mà người đời gán cho. Nó nhất định phải là thứ tâm mình định đoạt! Ấy là trí tuệ tự tâm!

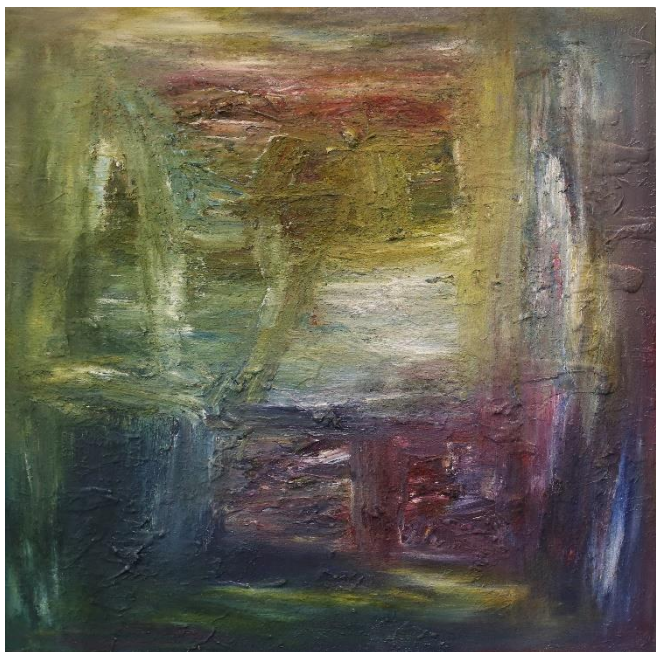
Trí tuệ tự tâm và yêu thương trọn lành

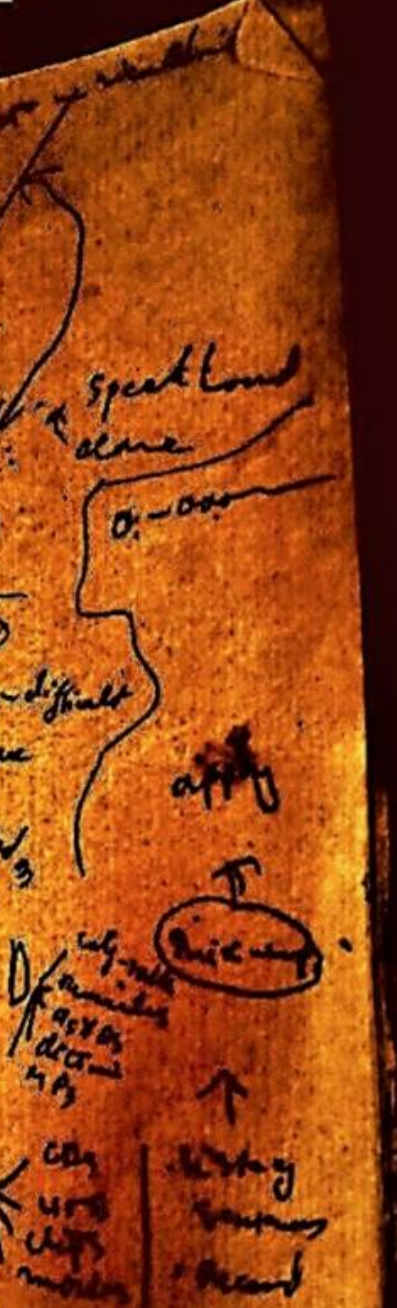
Dũng cảm là tiền thân của định lực, định lực là nền tảng của trí tuệ, trí tuệ soi đường cho yêu thương. Người dũng cảm hành động thật may mắn vì đã có thể tìm thấy hạnh phúc trong quyết định của mình nhưng lại cần định lực để đi hết chặng đường. Có vậy, trí tuệ tự tâm mới hiển lộ trọn vẹn và yêu thương trong trạng thái của trí tuệ tự tâm mới là yêu thương trọn lành.

Như thế, yêu thương trọn lành hay yêu thương đích thực là yêu thương tự tâm và vô điều kiện chứ không phải là trạng thái yêu thương dựa trên sự phóng giạt cảm xúc của bản ngã. Có người tham gia vào các hoạt động từ thiện, đơn giản vì lòng thương kẻ nghèo khó. Có người làm từ thiện để xây dựng hình ảnh của mình cho thật đẹp và thánh thiện trong mắt công chúng. Có người

chỉ hồn nhiên tươi cười vui chơi với những người khốn khổ. Có người yêu thương tràn ra như hơi thở, cuộc sống của họ từng giây từng phút đều là hạnh nguyện, đều là công đức, đều là từ thiện, chả bút mực nào ghi chép nổi. Ấy là yêu thương vô lượng và vô điều kiện, như thể hoa ngát hương ai ai mở tâm đều được thưởng thức.

Trí tuệ dẫn lối cho yêu thương trọn lành và giải pháp cho mọi hoàn cảnh hầu như nằm trong trong dòng biến dịch liên tục của tuệ mà hành giả thấy được nhờ vào tinh tấn, định lực và tỉnh thức của mình. Cho nên trước mỗi sự kiện, chỉ cần tĩnh lặng thì trí tuệ ấy sẽ trực chỉ cho hành giả thấy được giải pháp tối ưu. Thế mới thấy, trước hai người ăn xin, một hành giả cho tiền một người trong khi lại lặng lẽ bỏ qua người kia. Yêu thương trọn lành vẫn ở đó, với cả hai trường hợp, nhưng chỉ có trí tuệ tự tâm mới đủ sáng để thấy được nó.





*Thiền
và
sức
mạnh
của
chánh
niệm*

Thiền không chỉ là nỗ lực tạm thời, mà là hằng hữu, không chỉ trong tọa thiền mà cả trong đời sống. Đơn cử trong việc học tiếng Anh. Nếu một người chẳng biết gì về thiền nhưng cứ rảnh rỗi là đem tiếng Anh ra học, cứ có cơ hội là học trong trạng thái thư giãn và vui vẻ, sẽ đạt kết quả hơn người ngày nào cũng cặm cụi dùi mài tiếng Anh suốt trong 3 tiếng đồng hồ.

Với người thứ nhất, việc học tiếng Anh đã len lỏi vào các khoảng trống giữa các chuỗi hoạt động, vì thế mà nhẹ nhàng, dễ dàng và hấp dẫn. Anh ta có thể đem sách ra học trong lúc đi vệ sinh, lúc đợi xe buýt, trước khi vào họp, thậm chí trong khi lái xe. Cứ có thời gian trống, anh ta liền học tiếng Anh. Điều tuyệt vời ở đây là, anh ta không phải cố sắp xếp thời gian để học bởi các khoảng thời gian trống luôn tồn tại và luôn chờ đón anh ta. Anh ta thư giãn và hạnh phúc bởi không cần kế hoạch học tập mà việc học vẫn diễn ra hàng ngày. Anh ta đã

lấy việc học làm chơi mà lại lấy việc chơi làm học. Như thế thật hạnh phúc và kết quả luôn là tất yếu, xét cả về năng lực tiếng Anh lẫn tình trạng sức khỏe.

Với người thứ hai, việc học tiếng Anh trở nên nặng nề và áp lực bởi anh ta phải cố sắp xếp để có 3 tiếng và học dồn nén trong vụng cầu vào một kết quả nào đó. Áp lực và vụng cầu khiến anh ta bị căng thẳng. Và khi căng thẳng, năng lực học đương nhiên là giảm sút. Như thế thật không hiệu quả, xét cả về tiếng Anh lẫn sức khỏe.

Với hành giả thiền, thì câu chuyện học tiếng Anh ở trên càng trở nên thấm thía. Hãy chánh niệm và tỉnh thức trong từng giây phút còn hơn là cố gắng sắp xếp để tọa thiền trong một khoảng thời gian nhất định. Thế là sống thật và trọn vẹn.

Với một người thực hành việc cầu nguyện cũng vậy. Hãy cầu nguyện như là một hoạt động hàng ngày, nhưng quan trọng hơn,

hãy sống từng giây phút trong trạng thái mà mình cầu nguyện. Như thế mới trọn vẹn với dòng ân sủng.

Tóm lại!

Chánh niệm và tỉnh thức!
Hạnh phúc, cảm hứng và sức mạnh!





*Tâm
vắng
lặng*

Sân khấu tối hậu cho mọi phô diễn

Vắng lặng là sân khấu tối hậu cho mọi phô diễn và ảo ảnh, là âm thanh mẹ của mọi âm thanh, là màu sắc nền cho mọi màu sắc, và trên hết, là nơi trút bỏ cuối cùng cho mọi toan tính, ưu tư, và bám chấp. Như thế, vắng lặng là thứ còn lại sau mọi sự vống lên và cũng vì thế nó là thứ mà không biết bao hành giả nhất tâm tìm kiếm.

Thật nghịch lý, đến khi thấy được tâm vắng lặng thì có lẽ chả bút mực nào có thể mô phỏng nó một cách trọn vẹn như là chân như. Một họa sĩ có thể dễ dàng dùng màu để tô vẽ điều gì đó, nhưng anh ta hầu như không thể vẽ cái không màu. Một nhạc sĩ có thể sáng tác bản nhạc làm xao xuyến lòng người, nhưng liệu anh ta có thể sáng tác bản nhạc không âm

thanh? Một người có thể dễ dàng mô tả sự hoành tráng của cơn sóng thần, nhưng sẽ thấy khó hơn nhiều khi mô tả sự bình yên của biển cả, và hầu như không thể mô tả cái trống rỗng và vắng lặng bao trùm làm nền cho cả sóng thần lẫn biển yên bình.

Xét cho cùng, mọi sự kiện ta quan sát được đều là sự phóng chiếu và vống lên so với cái vắng lặng bao trùm. Và cách tốt nhất để mô tả cái vắng lặng ấy lại không phải các nỗ lực để mô tả nó mà hãy mô tả thật rõ cái không phải vắng lặng rồi chốt lại rằng “cái đó không phải là vắng lặng của vắng lặng”.

Kỳ diệu thay, vắng lặng một mặt thật khó mô tả, nhưng mặt khác lại ngay đây và ở khắp nơi. Chỉ cần tĩnh lặng và quan sát mọi sự với tâm thái rằng: những gì ta thấy thực ra là sự vống lên của vắng lặng và rằng tất cả sự vống lên ấy chính là phần trình diễn của một bản ngã trên sân khấu, thì ta lập tức thấy được cái vắng lặng đằng sau mọi sự.

Khi nào hành giả quan sát được cái vắng lặng, thì ngay đó y sống trong trạng thái tâm vắng lặng.

Với tâm vắng lặng, y dễ dàng quan sát và làm chủ mọi thứ, trong đó có bản thể của y.

(1) Tâm vắng lặng

để nghe những gì diễn ra trong thân xác

(2) Tâm vắng lặng

để nghe những diễn biến nội tâm

(3) Tâm vắng lặng

để nghe tĩnh lặng quanh mình

(4) Tâm vắng lặng

để nghe hơi thở

đang tỏa ra

trong mình và tất cả

(5) Tâm vắng lặng

hít thở hòa làm một

không biên giới

(6) Tâm vắng lặng

*để biết và thấy những hiểu
biết và toan tính*

nổi như bọt bóng

rồi vỡ òa

vắng lặng

(7) Tâm vắng lặng

để thấy

vắng lặng

Dầu là thứ hành giả nhất tâm tìm kiếm, nhưng với bảy tầng bậc của tòa tháp tâm, công việc tìm kiếm vắng lặng trở nên hấp dẫn hơn bao giờ hết. Và đó là hành trình vào bên trong để thấy tĩnh lặng bao trùm và cuối cùng là vắng lặng.

Vắng lặng với thân xác

Với tâm vắng lặng, thân xác trở nên không khuôn mẫu, mọi bế tắc và đau đớn trong thân xác bỗng trỗi dậy như những màn trình diễn trên sân khấu trống trải. Các diễn viên thay nhau nhảy múa, ca hát, gào thét, la ó, quấy đạp, đủ mọi hình thức trên sân khấu. Với tâm vắng lặng, hành giả thưởng thức và quan sát hết màn trình diễn này đến màn trình diễn nọ. Cuối cùng các màn trình diễn đều đến hồi kết. Hành giả trở lại với thân tâm nhẹ nhàng, yên bình và biết ơn. Tâm vắng lặng.

Vắng lặng với cảm xúc

Cảm xúc, dù là gì đi nữa, chẳng qua là sự vống lên so với nền tâm yên bình và trống rỗng. Với tâm vắng lặng, hành giả dễ dàng nhận ra chúng, và một lần nữa, giống với các đau đớn thân xác, chúng trỗi dậy rồi mất đi, trả lại cho hành giả khoảng yên bình, thanh thản.

Như vậy, cảm xúc hay nội tâm tự sinh rồi tự diệt, hết như cốc nước đục để yên thì tự lắng, còn cố khuấy lắc hòng vớt những hạt bụi đục khỏi cốc thì nước ấy lại càng đục.

Còn gì hơn nữa, hãy sống tràn nhiệt huyết và hãy cảm nhận về đời sống bằng những gam cảm xúc nhưng tuyệt nhiên đừng bị cảm xúc nhấn chìm.

Tâm vắng lặng ru êm mọi cảm xúc.

Vắng lặng với hơi thở

Hơi thở có ra có vào, nhịp nhàng như sáng tối, ngày đêm. Hơi thở càng nhẹ nhàng, càng êm dịu, sâu thẳm, thì càng dễ đưa hành giả vào trạng thái vắng lặng vô biên. Khi còn khuôn mẫu về thân xác, hơi thở sẽ khu trú trong khuôn mẫu ấy, khi còn rối nhiễu cảm xúc, hơi thở sẽ theo rối nhiễu ấy mà xốn xang, mà dập dồn, mà nông nổi, mà đứt đoạn. Khi tâm vắng lặng, mọi khuôn mẫu về thân xác và cảm xúc tiêu tan, hơi thở sẽ trở về chân như, tự nhiên và đều khắp.

Tuy nhiên, việc đột ngột rời bỏ khuôn mẫu thân xác và chủ động dập tắt các rối nhiễu cảm xúc là điều rất khó, thậm chí không thể với nhiều hành giả mới thực hành các pháp quán hơi thở (quán tức). Vì thế, chủ động quan sát và điều chỉnh hơi thở trong giai đoạn đầu, thật may, lại có thể trở thành

phương tiện để bình chỉnh các đau đón thể xác và rối nhiễu cảm xúc.

Vậy hãy tĩnh lặng để nghe và cảm nhận hơi thở đang ra vào toàn thân xác. Mới đầu luồng hơi thở còn thô ráp, nghe và cảm như có hơi khí hoặc nước chảy trong lòng ống. Nhưng dần dần luồng ấy trở nên êm dịu, rồi như không còn va chạm vào thành vách nào hết. Hãy cảm nhận để luồng hơi thở ấy êm dịu và lan tỏa toàn khắp trong thân. Ấy là nội tức (nghĩa là quán hơi thở bên trong). Khi hơi thở ấy lan tỏa khắp nơi và không còn giới hạn nào, thì đã thở vào vũ trụ.

Chỉ với tâm vắng lặng, hành giả mới thấy được hơi thở tan trong mình và trong tất cả. Khi đó mọi đau đón thể xác và rối nhiễu cảm xúc cũng tiêu tan. Tối hậu của quán hơi thở là sự hợp nhất và hòa tan luôn ranh giới giữa thì hít vào và thở ra. Nghĩa là hành giả không còn quan sát được hơi thở nữa. Ấy là khoảng vắng lặng tuyệt đối.

Vắng lặng với tĩnh lặng

Khoảng tĩnh lặng quanh ta là nền tảng và là không gian mẹ cho mọi phô diễn. Nếu ta đã vắng lặng để nghe những diễn biến thân xác thì giờ cũng có thể nghe và cảm về những diễn biến bên ngoài thân xác. Nhưng than ôi, ta làm sao đủ nguồn lực để nghe cơ man những loại phô diễn từ hàng tỷ tỷ nhân duyên quanh ta. Như thế, ta nhất định sẽ nổ tung vì quá tải. Vậy, hãy vắng lặng để nghe khoảng tĩnh lặng và vô cùng làm nền cho mọi âm thanh và phô diễn quanh ta. Thấy được khoảng tĩnh lặng ấy, ta trở nên vô nhiễm bởi ngoại cảnh, và vô nhiễm với cả bản ngã đang cố phô diễn của chính ta.

Tâm vắng lặng, sẽ thấy tĩnh lặng bao trùm. Thật đặc biệt, khi thấy được khoảng tĩnh

lặng bao trùm ấy, hành giả trở nên tỉnh thức hơn bao giờ hết với mọi sự kiện đột nhiên rơi vào tâm thức y. Và cũng trong trạng thái này, y có thể dễ dàng buông chấp mọi sự kiện đang vống lên trong tĩnh lặng. Bởi ngay trong mối tương quan này, các sự kiện dù là hoành tráng tới cỡ nào cũng chỉ có giới hạn, nhưng khoảng tĩnh lặng bao trùm thì vô biên. Giống như một hạt muối, dù mặn cỡ nào cũng trở nên vô nghĩa trong biển nước. Như một hạt cát chẳng thể làm vẩn đục một hồ nước trong.

Ôi! Tĩnh lặng bao trùm!

Vắng lặng!

Hành trình không tô vẽ

Pháp do hữu duyên, rồi cũng tùy duyên buông pháp. Tâm vắng lặng để đi qua pháp trong hành trình về bản tâm và trí tuệ bản nguyên. Bất kỳ sự tô vẽ hoặc rải thảm nào, trong khi tỏ ra khá hấp dẫn với nhiều người, lại trở thành liều thuốc an thần ru ngủ chính họ, bởi dần dà loại tô vẽ này sẽ trở nên lì lợm bám rễ thật chặt vào tâm thức hành giả khiến họ có thiên hướng phủ nhận chúng là ảo ảnh và từ chối các nỗ lực gỡ bỏ chúng.

Tâm vắng lặng, như một cứu cánh rất ráo giúp hành giả nhìn vào mỗi tương quan sâu nặng nhưng bản chất chỉ là ảo ảnh của các lớp nhận thức đang phủ lên nhau như các lớp mái nhà. Vắng lặng là để các lớp ấy tự phô diễn và dần để lại giữa chúng các

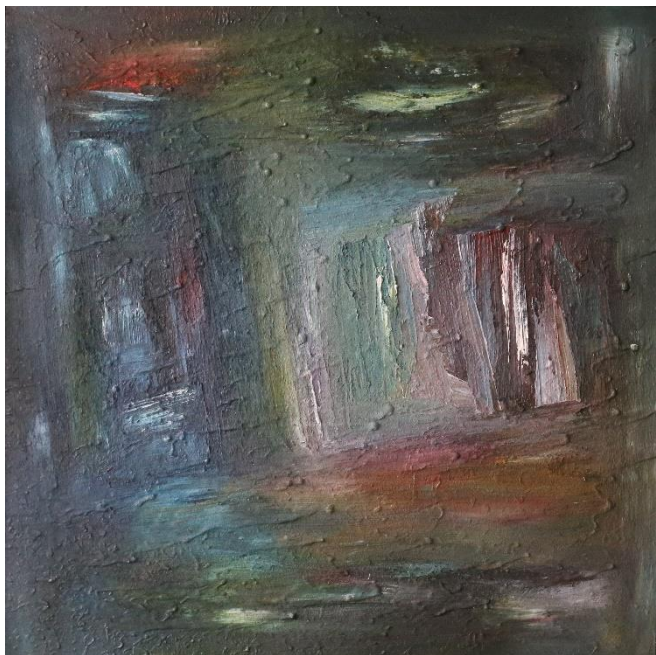
khoảng hở. Chỉ cần vậy, hành giả tự thúc đẩy tiến trình bóc tách hoặc tạo cơ hội để các lớp vỏ tự dung giải.

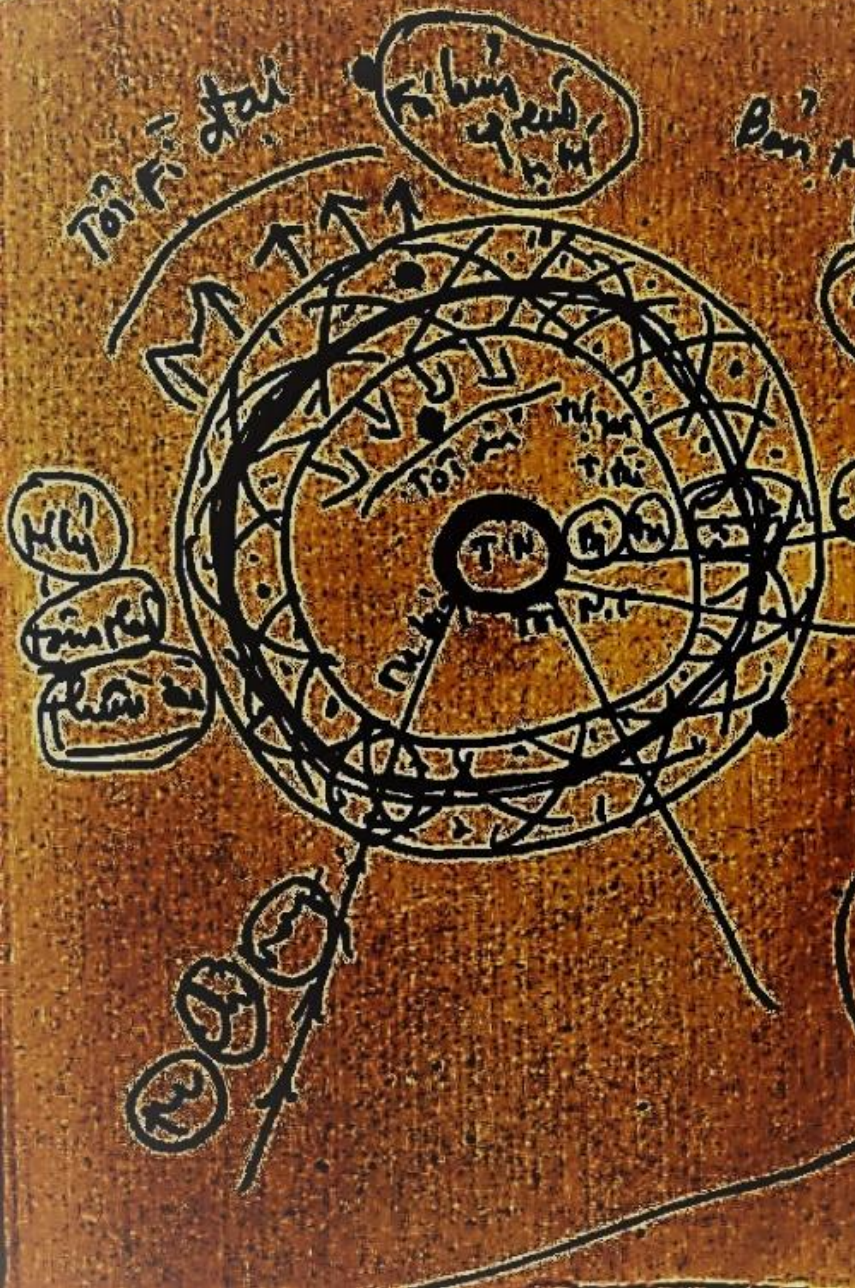
Rất dễ hình dung, một hành giả khi đã bị chai cứng về nhận thức, tức bị bám rễ tri kiến và bị bóp nghẹt trong loại rễ này, thì cơ thể y cũng trở nên căng cứng, khó dung giải cái cũ để tiếp nhận cái mới. Tuy nhiên, cơ hội với y thường đến sau những nghịch cảnh và loại nghịch cảnh thường thấy nhất là các bế tắc về tinh thần và thể xác của y. Vẫn biết, các bế tắc hay bệnh tật trên thân xác là hệ quả của một quá trình bó ép tâm thức, nhưng y thường không nhận ra mối liên hệ ấy. Vậy chỗ hổng để pháp tràn vào là các nỗ lực giúp y nhận ra cơ hội dung giải các vấn nạn trên thân xác.

Vậy, hãy tĩnh lặng để quan sát các lớp cô đặc trên thân xác. Khi chúng được dung giải, thì cũng là lúc tâm thức lỏng dần, trùng lặp với việc các lớp tri kiến bắt đầu vỡ. Có

thể tưởng tượng các lớp cô đặc thân xác như những lớp vôi hóa dần nứt rạn. Còn sự lỏng dần tâm thức như những cơn gió mát mang theo hơi nước, thậm chí dần dà thành những dòng nước trong ngần len lỏi và thúc đẩy việc dung giải các lớp cô đặc thân. Quá trình dung giải này thường đến khá chóng vánh khi hành giả khế hợp nhịp nhàng hơi thở với việc quán tan rữa các phần cô đặc hay rời nhiều nội tâm.

Thật kỳ diệu, sau những nỗ lực dung giải các lớp cô đặc thân xác, hành giả, dù tri kiến trước đó có dày tới đâu, dần thấy các cơ hội để nhận thức về ảo ảnh của tri kiến. Đơn giản là vì, y tìm thấy lối về với vắng lặng.







*Thức
và
sự
trở
lại
của
thức*

Hầu như mọi sự đều có lý trong lăng kính của các giác quan và tri thức phổ quát. Tuy nhiên, nhiều thứ lại diễn ra trong sự trống vắng các giác quan và các phương tiện lý giải truyền thống. Đơn giản một giấc mơ, nếu tính theo khuôn mẫu thời gian, chỉ kéo dài độ một giây, nhưng nội dung của nó có thể chép thành cả câu chuyện, thậm chí cả cuốn sách. Một hành giả cũng có thể lĩnh hội một khối lượng tri thức khổng lồ vền vền trong cái chớp mắt mà không phải từ sách vở hay kinh nghiệm bản thân. Một người không toan tính, không suy nghĩ, lại có thể bỗng nhiên nói ra những chân lý hay những thông điệp chính xác như tiên tri. Các sự kiện kiểu như vậy nhiều không kể hết và lý luận nằm sau đó lại không dựa vào thông tin thu nhận qua các giác quan.

Vậy cơ chế nào đằng sau những năng lực trên? Nếu các giác quan không tham gia vào quá trình ấy, nhất định phải là siêu giác quan, cái mà tôi tạm gọi là “thức”. Và theo

cách biện giải khá thô sơ ở đây, thức trải dài và hoạt động trên ít nhất năm cung bậc: (1) cảm thức, (2) siêu thức, (3) vô thức, (4) vắng thức, và (5) sự trở lại của thức.

Cảm thức: Là trạng thái biết thấy sau khi một người khởi niệm mà không có sự tham gia của các giác quan, tuy nhiên, y vẫn còn chấp vào cái biết thấy và ứng xử theo cái biết thấy đó. Có thể hình dung là y đã muốn biết điều gì và sau đó thì tĩnh lặng để câu trả lời tự xuất hiện trong tâm thức y. Đó là một trạng thái rơi thông tin vào tâm thức sau khi khởi một niệm trọn vẹn. Ví dụ, khi đến một mảnh đất lạ, y tự hỏi trong tâm: “Mảnh đất này liệu có an lành không?” Sau đó, y tĩnh lặng và từ tâm thức, y thấy được trạng thái an lành hay không an lành của mảnh đất. Y đồng thời cũng có thể biết thấy được các chuỗi nhân duyên làm cho mảnh đất ấy an lành hay không an lành.

Siêu thức: Là trạng thái biết thấy tự nhiên mà không cần khởi niệm. Đó là một trạng thái rơi thông tin vào tâm thức mà không có điều kiện. Tuy nhiên, hành giả vẫn chấp vào năng lực “siêu” và bị kẹt ở đó. Cũng giống ví dụ ở trên, một người đứng trước một mảnh đất lạ nhưng lần này lại không khởi bất cứ một niệm nào. Y vẫn hồn nhiên tham gia vào các hoạt động như mọi người ở đây, rồi tự tâm thức, y nhận biết được trạng thái an lành hay bất an của mảnh đất cùng các nhân duyên dẫn đến trạng thái đó.

Vô Thức: Là trạng thái rỗng tâm thức mà ở đó hành giả không khởi niệm, không chủ động đón nhận bất cứ dạng thông tin gì. Dẫu thông tin là gì thì vẫn là vậy như thuộc tính của vũ trụ. Như thế, y thực sự thờ ơ và không tương tác trong các chuỗi nhân duyên, không chủ thể cũng không đối tượng. Thật chán khi một người rơi vào trạng thái “vô thức”. Trạng thái này có thể

đến với hành giả vào bất cứ thời điểm nào và kéo dài cho đến khi y bị “văng thức” lôi trở lại hành trình.

Văng thức: Là trạng thái biết thấy và chứng kiến trọn vẹn chuỗi sinh diệt của sự kiện. Các sự kiện tự rơi vào tâm thức rồi tự ra khỏi tâm thức hành giả như gió lùa qua các ô cửa của một ngôi nhà. Y không đóng cửa lại, cũng không mở thêm ra. Gió tự vào rồi tự ra. Như vậy, y vẫn biết thấy dòng lưu chuyển của gió và y vẫn trống trải để dòng ấy đi qua không vướng.

Sự trở lại của thức: Hành giả trở lại đời sống sau khi trải nghiệm đủ các cung bậc của thức. Có điều, y trở nên tinh tế hơn, hồn nhiên và tùy duyên hành động để hòa nhịp với đời sống trọn vẹn. Như vậy, sự trở lại của thức tương đồng với sự hợp nhất các cung bậc của thức trong các chuỗi nhân duyên.

Hành giả, trong sự trở lại của thức, có thể khoác trên mình chiếc áo đa sắc màu và đóng đủ các vai mà không bị nhiễm ảo ảnh của chúng. Thức vẫn đó, vẫn trọn vẹn như thuở ban đầu, bất cứ lúc nào, bất cứ đâu, giữa không và có.

Thì Ló

*Lấy quả phát quả
Làm mưa mua gió
Lấy khó đổi lòng
Theo ong phá tổ
Góp giỡ làm vui
Làm tôi phải lối
Thấy tối bật đèn
Sang hèn buông bỏ
Thì ló cái khôn*

Nhân duyên

Nhân duyên là hoàn cảnh đến với một người, mà nguồn gốc của nó là từ vô thủy vô chung. Trong dòng nhân duyên ấy, người trong cuộc là trung tâm thu hút sự kiện. Duyên có lành có dữ, nhân có oán có ân, nhưng chả nhẽ trong tỉ tỉ nguyên nhân dẫn đến một sự kiện, lại chỉn oán với một nguyên do nào đó? Một người bị một người khác tát vào mặt thì nguyên nhân ở đâu? Có phải do người tát? Hay do người bị tát? Hay do hoàn cảnh xã hội cho phép một người tát một người? Hay do một người muốn bị tát để cảm nhận cái tát? Cứ thế mà xét, chuỗi nguyên nhân sẽ mở rộng và đến vô cùng. Không xét gì thêm cả, hãy quay về chính mình. Từ trong mình, lời giải luôn nằm đó, và nếu biết lắng nghe, một người luôn đi

qua hay cứ mãi dính mắc luân hồi trong các chuỗi nhân duyên.

Tóm lại, nút thắt nằm ở chính ta, còn ngoại cảnh là phương tiện để nhân duyên diễn ra.



Dạy con



*Thương cho roi cho vọt,
ghét cho ngọt cho bùi!*

*Nếu chưa từng biết khổ,
sao có thể biết sướng.*

*Nếu không tự tập đi,
sao có thể biết đi.*

Một lần, báo mẹ rủ con ra một gốc cây giữa trời nắng gắt. Hai mẹ con chạy nhảy vui đùa cùng nhau trong yên bình. Đột nhiên báo mẹ tung mình ngoạm vào cổ con, day cắn thật khốc liệt trước khi ném đũa con tội nghiệp lên một cành cây to. Xong, nó lặng lẽ bỏ đi mặc báo con sợ hãi gào thét tìm đường xuống.

Trong một thung lũng nọ, gấu mẹ rủ con ra bờ suối uống nước. Gấu con mãi mê nghịch ngợm cùng lũ ong bướm, không hay gấu mẹ đã bỏ đi từ lúc nào. Đột nhiên, một con báo từ đâu xuất hiện, nó gầm gừ dọa nạt rồi lao vào định vồ. Gấu con bỏ chạy, báo hồng học đuổi theo. Không kịp nghĩ đến mẹ, gấu con chạy thực mạng hồng thoát khỏi nanh vuốt của loài săn mồi hiểm ác. Báo càng lúc càng rút ngắn khoảng cách. Tiếng chân nó phi rầm rầm, gió như rít thành dải, cây như đổ sập lổ, đất trời như chao nghiêng, nước suối bắn tung tóe. Than ôi, đường chạy không còn, gấu đã lỡ chân lao vào một con

đường cụt dẫn ra giữa dòng suối. Nước đang chảy xiết như muốn cuốn cả gấu lẫn báo vào lòng. Gấu con đành dừng lại. Không còn cách nào khác, nó quay đầu đối diện với báo đồng thời rướn người hết cỡ trên hai chân sau, dùng tất cả sức lực còn lại, ngửa mặt lên trời mà gầm. Tiếng gầm vang động núi rừng, như ru cả rừng già cùng muông thú vào dòng âm thanh bất tận. Báo thất kinh, bỏ chạy thục mạng. Gấu con nhìn theo mỉm cười và rất hài lòng vì tiếng gầm của nó đã làm kinh sợ cả con báo hung dữ. Nó đâu hay, ngay lúc nó gầm rú, mẹ nó đứng ngay sau và gầm theo.

Học nhiều hành ít thì dễ, học ít hành nhiều thì khó. Lấy khó bỏ dễ là dạy con!

Không và giác ngộ

Những gì ta biết thì hữu hạn, còn những gì ta chưa biết thì không sao đo nổi. Cái hữu hạn thuộc về người, tạm coi là 1, cái vô cùng thuộc về trời, tạm coi là 0. Số không gần với chữ 0 và thêm cái ô trên đầu thì thành chữ Ô. Trong chuỗi sinh hoạt vô biên, con người trầm luân chìm nổi, nhưng đến đâu cũng ở dưới và bên trong một thứ. Thứ đó là cái Ô. Ngay cả đến cái nhà của người Việt, cũng mang dáng dấp một cái ô.

Cái ô đó đích thực là gì và kích cỡ thế nào thì quả thực không thể có lời giải rốt ráo. Chỉ biết rằng, mỗi người, mỗi lúc sẽ nhìn nhận cái ô theo một góc khác. Nếu cái ô càng ngày càng rộng mở thì người đó càng trở nên tự do. Và khi cái ô đó rộng mở đến cùng thì nó trống rỗng như TRỜI, chính là Ông Trời ở trên cao để mỗi khi có việc, ta

đều ngửa mặt lên mà râu. Ai thấu được cái ô ấy, người đó thuộc về Trời, là bậc giác ngộ.

Trong sự liên kết giữa người với Trời, một loạt thuật ngữ trong ngôn ngữ người Việt xuất hiện có liên quan đến ba chữ N-G-O. N là người, G là trời, và O là ngôi nhà chung của cả trời và người, nó như cái kho tàng cuối cùng và vĩ đại nhất, là cái tuyệt đối để mọi biến dịch cuối cùng đều dẫn tới đó. Muốn vào được kho tàng ấy, con người cần đi qua cửa ngõ. Như thế, từ NGÕ xuất hiện để nói rằng, muốn tới đích phải đi qua ngõ. Cái đích ấy là O. Người đi qua ngõ mà vẫn không biết là đã ở trong hay ở ngoài được gọi là NGÕ, nghĩa là chẳng biết gì đến thân phận mình. Với một thằng ngõ, người và trời là một, và cái ô dù rộng cỡ nào đi nữa, không còn ý nghĩa với y nữa.

Lại có từ NGỘ. Người ngộ là đã qua được ngõ, vào đến O và biết được rằng đó là cái Ô lớn nhất và tuyệt đối. Không còn cách nào

để nói hết lên những gì y cảm được ngoài việc tỏ ra cung kính và khiêm nhường tốt bậc. Dấu nặng trong từ NGỘ thể hiện trạng thái của kẻ đã tới đích và đang cung kính trước chân như. Y vỡ òa trong nhận thức rằng y là một phần của Trời và Trời chảy trong y. Như thế, y đang sống trong cái Ô lớn nhất và y cung kính trước cái Ô ấy. Hợp nhất cả trạng thái y đang sống trong cái Ô và sự cung kính tuyệt đối của y mà ta có chữ NGỘ. Tùy theo mức độ NGỘ của y trước cái O mà y trở thành TIỂU NGỘ hay ĐẠI NGỘ. Tuy nhiên, khi xét về bản chất, TIỂU NGỘ và ĐẠI NGỘ chỉ tồn tại mang tính ước lệ.

Thế còn TIỆM NGỘ là gì? Đó là người đến gần với ngộ về O. Y đã có lúc vào O để thấy biết cái vô cùng nhưng có lúc lại ra khỏi trạng thái đó. Chính vì cái vào ra thất thường ấy mà y mới chỉ là TIỆM NGỘ. Nhưng bởi mới chỉ là tiệm ngộ nên đôi lúc y lại tự đề cao và lạm dụng năng lực mình đạt

được, thậm chí là thần thông và bị kẹt mãi trong tiệm ngộ.

Cho đến khi một người tiệm ngộ vượt thoát được cảnh kìm kẹp của tri kiến năng lực và thần thông, y rơi vào trạng thái ĐỐN NGỘ. Nghĩa là y đã sống trọn vẹn với cái O như thể y đã chạy nước rút và cán đích trong một cuộc đua maraton. Tiếc rằng y chưa ra khỏi trạng thái của người vừa cán đích. Hình như, y vẫn cần một thời gian nữa để GIÁC NGỘ.

Như thế, kẻ đốn ngộ đã vào bên trong và có vẻ đang tự cách ly mình khỏi thế giới bên ngoài lớp vỏ. Chỉ đến lúc GIÁC NGỘ, y mới thực sự nhận ra và hòa hợp tuyệt đối bên trong và bên ngoài cái O đó. Trong trạng thái GIÁC NGỘ, y không còn bám chấp vào N, G hay O nữa bởi mọi thuộc tính vũ trụ (hay Trời) đều chảy trong y. Như thế y là bậc TOÀN GIÁC, là người biết thấy và đi giữa cả TRỜI và NGƯỜI, cả 0 và 1.

Cái biết thấy và thênh thang giữa 0 và 1 của bậc GIÁC NGỘ hay TOÀN GIÁC khá tương đồng với trạng thái hợp nhất năng lực trong thuật ngữ YOGA. Y là người, O là trời. Khi Y tự dung giải để trở thành O thì năng lực hợp nhất giữa trời và người, GA, xuất hiện. Vậy YOGA không đơn thuần là tên gọi của một kỹ thuật tu tập mà ngay trong đó đã gửi thông điệp về hành trình chuyển hóa năng lực từ bản ngã con người đến bản thể vũ trụ.

Tích cực hay tiêu cực

Cả tích cực và tiêu cực đều dẫn đến cùng cực. Nếu xem tích cực là mang năng lượng dương thì tiêu cực sẽ mang năng lượng âm. Cố tích cực sẽ quá tải năng lượng dương. Cố tiêu cực sẽ quá tải năng lượng âm.

Người khôn thì sống với cả tích và tiêu như lỗi các cụ dạy: trong dương có âm, trong âm có dương. Đời sống cứ trộn đều và hài hòa như thế lại hay.

TU hay TO

Lạ! Người Việt viết chữ “Tu” đọc là “Tu”. Người Anh viết chữ “To” lại đọc là “Tu”. Chắc có liên quan gì giữa chữ TU của người Việt và chữ TO của người Anh. Quả vậy, nếu lấy bất cứ động từ nào trong tiếng Anh ra mà xem thì thấy mỗi động từ nguyên thể đều có hai phần “to” và “động từ” như “To be, to do, to go, to have...”. Tại sao người Anh không rút từ “To” trước các động từ đi cho đơn giản mà lại buộc phải làm vậy?

Không có tài liệu nào giải thích rõ ràng về sự hiện diện bắt buộc của “to” trước mọi động từ nguyên thể. Tuy nhiên, về mặt bản thể, thì người Anh có lý. “To”, đọc lên là TU,

giống như một nghi lễ tâm linh trước mọi hành động. Con người, thông qua đó, tự tâm thức thừa nhận rằng mọi hành động đều do duyên Tào Hóa và bởi vậy khi chia động từ, người ta bỏ từ “to” để đưa hành động vào các hoàn cảnh. Như vậy, sự hiện diện của “to” trước mọi động từ nhắc nhở con người về tinh thần bản nguyên hằng hữu trong mọi hành động.

Như thế khác nào là tu trong đời sống.

Thật là thư giãn!

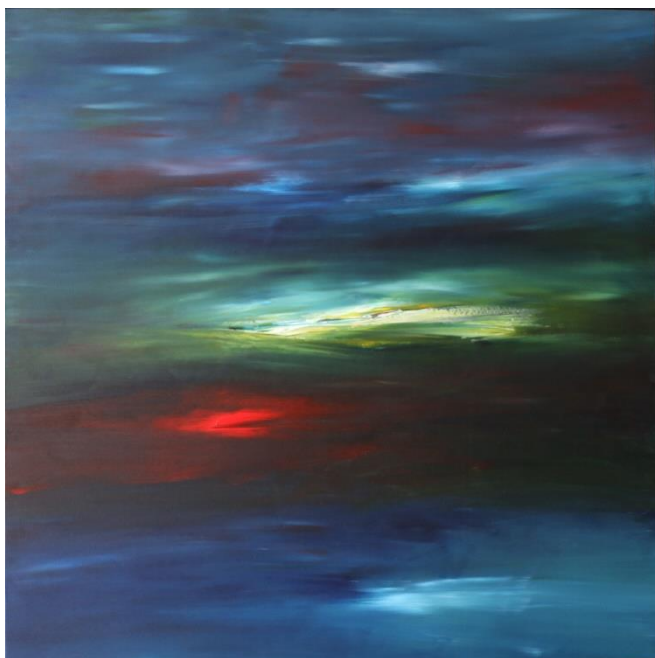


Cái đẹp qua cặp mi

Không sai! Mi là cái đẹp qua cặp mi chứ nhất định không có chuẩn mực. Bởi vậy, rất khó đào tạo một người về cái mi nhưng rất dễ để họ nói về cái mi theo góc nhìn của họ. Tất nhiên, nhận thức về cái đẹp ở mỗi người luôn có thiên hướng thay đổi.

Hiểu cái đẹp theo cách đó, sẽ không còn tranh cãi về mi nữa.

Mi nói chung là vậy và trong Chân – Thiện – Mỹ cũng không khác. Không có chuẩn mực về chân, thiện, mi, nhưng luôn tồn tại các cơ hội để mỗi người tự trải nghiệm, trau dồi rồi mở rộng tầm mắt về chân thiện mi. Đến cùng, họ sẽ không còn nói về chúng nữa.



Vãi thình không

*Một cục linh tinh nằm góc tủ
Mở ra đôi mắt sáng rực phòng
Như con ong đỏ mang mây trắng
Về để làm bông vải thình không*

Nhận thức và năng lực

*Học nhiều hành ít thì dễ, học ít hành nhiều
thì khó.*

*Học nhiều là thiên hướng nhận thức, hành
nhiều là thiên hướng năng lực.*

*Trưởng thành trên bình diện nhận thức là
trưởng thành lớp vỏ.*

*Trưởng thành trên bình diện năng lực là
trưởng thành về lõi.*

*Trưởng thành trên cả
nhận thức và năng lực là chín muồi.*

*Học hỏi giúp trưởng thành về nhận thức,
thực hành giúp trưởng thành về năng lực.*

*Theo hành trình nhận thức là học giả, theo
hành trình năng lực là hành giả.*

Tóm lại!

Thực hành cho tốt một ý hay trong cuốn sách dày còn hơn đọc cả cuốn sách ấy mà không thực hành nổi một ý.



Mầm sống, quả sống, mẹ sống

Hạnh phúc là mầm sống

Cống hiến là quả sống

Sống và cống hiến là mẹ sống

Người hạnh phúc luôn tràn đầy nội lực và có thiên hướng lan tỏa năng lượng an lành sang người khác. Với hạnh phúc, lúc nào một người cũng thấy mới mẻ, an lành, và sung sức như cách một chồi non đang vươn lên khỏi hạt. Ấy chính là mầm sống.

Nếu coi mục đích sống là hạnh phúc thì khi cống hiến trọn vẹn và toàn tâm toàn ý với hiện tại, một người đã có ngay hạnh phúc. Ấy chính là quả sống.

Vậy sống và cống hiến, một người sẽ trưởng thành trong hạnh phúc, niềm vui nhân lên, và năng lượng an lành sẽ lan tỏa vô điều kiện, như cách người mẹ tràn yêu thương sang những đứa con của mình. Ấy chính là mẹ sống.

Mưa

Mưa từ đâu theo xuân về

Gió thổi hương thơm ngào ngạt

Chim hót líu lo lượm những hạt nắng vàng

Túi của người tiểu phu

trĩu nặng,

miệng mỉm cười vui với xuân

Đối thoại với chính mình

Mỗi người là một chỉnh thể hoàn hảo, ấy nhưng trong đó lại luôn diễn ra những xung đột, thậm chí thành cao trào khiến chỉnh thể ấy đôi khi nghiêng ngả, vụn vỡ, rồi tái hoàn chỉnh. Đối thoại với chính mình là một dạng xung đột bản thể, và trong trường hợp này là giữa não trái và não phải. Sự tồn tại của hai bán cầu não gợi mở về mối tương quan âm dương và các phạm trù đối lập. Ở điểm kết của mọi xung đột hay tranh chấp giữa hai bán cầu não là sự hài hòa hay dung nạp các giá trị mà ở đó không còn phải trái, đúng sai, tốt xấu...

Có điều, trong quá trình phát triển, một người luôn học hỏi và tích lũy trong não trái thành những lớp tri kiến, hay những khuôn mẫu tâm thức, rồi thường lấy những thứ đó

làm cơ sở cho những quyết định hay hành động của mình. Thật may mắn, trong khi một người có thiên hướng bám chấp vào quá khứ và hệ thống lý luận cũ kỹ được lưu trữ trong não trái thì chính não phải của y lại luôn tìm cơ hội hay kẽ hở để gửi thông điệp sang não trái với ý đồ dung nhập chủ thể trở lại với thuộc tính bản nguyên hay chân tính. Bởi thế, não phải trong vai trò này được xem là sứ giả của Thượng Đế nhằm một mặt quan sát chủ thể từng bước bị nhiễm tâm phân biệt trong đời sống, mặt khác lại đưa ra các thông điệp khiến chủ thể phải quan tâm hoặc chuyển hướng hành trình đời sống sang hành trình hướng đạo. Những thông điệp từ não phải gửi sang não trái mới đầu thường rời rạc và ít khi gây được ấn tượng mạnh với chủ thể nên dễ bị bỏ qua hay xem nhẹ. Nhưng về sau, do nhiều nhân duyên “tốt lành”, các thông điệp “lạ” ấy tỏ ra linh nghiệm hay màu nhiệm trong đời sống khiến chủ thể buộc phải

quan tâm hơn. Và cơ hội để y hướng đạo ngày càng dày thêm. Y có nhiều cơ hội tương tác với não phải, mà thực ra là sống trong trạng thái của Thượng Đế. Cùng với các nỗ lực buông bỏ tri kiến và mở rộng tâm thức về phía não phải, y tiến dần về phía giác ngộ ở đó không còn tâm phân biệt và yêu thương tràn ra vô điều kiện.

Tuy nhiên, sự tương giao giữa hai bán cầu não không mấy khi yên bình mà thường có biên độ dao động theo kiểu các lớp sóng. Ở người tri kiến càng nhiều và càng dày thì cuộc đụng độ giữa hai bán cầu càng trở nên mạnh mẽ. Tiếc rằng, ngay cả khi các thông điệp từ não phải có thể rất ấn tượng lại không mấy tỏ ra hiệu quả trong việc thu hút sự quan tâm của người dày tri kiến. Sự thờ ơ hay quá chấp đến mức phủ nhận các thông điệp từ Thượng Đế khiến những người tri kiến nặng đôi khi phải trả giá bằng những nghịch cảnh rồi mới ngộ. Nhưng,

như thế vẫn còn hơn là đến chết vẫn chưa
từng nghe lời nào phải.

Ôi! Nào trái!

Mở cửa ra

Mở cửa đi ra

Đó là nhà - Đó là lẽ sống

Đó là nhà - Đó là tất cả

Chần chừ chi

Đừng chờ chi nữa

Ta là ta - Ta vẫn là ta



Dĩ võ ngộ đạo

Luyện võ cho văn bớt nhược

Rèn văn cho võ bớt phụ

Như thế văn võ có vẻ là ngang nhau về vai trò, nhưng có câu “dĩ võ ngộ đạo” mà không có câu “dĩ văn ngộ đạo”. Tại sao lại vậy?

Người luyện võ lấy nhanh, mạnh, khéo, bền, chính xác làm các nấc thang trên hành trình. Và khi họ đi qua cả năm cung bậc ấy thì ngộ đạo. Vậy đạo ấy là gì?

Người luyện võ mới đầu vụng về, nhanh nhẩu đoảng. Khi có chút võ vế thì thích đụng độ và trải nghiệm các cung bậc thắng thua, khi làm đau người, lúc lại chuốc đau vào mình, tinh thần thù thắng vùn vụt, lấy sức mạnh làm vũ khí để lấn át đối phương. Đến khi nhuần nhuyễn động tác, thì thấy

việc bám vào động tác là cứng nhắc, là chậm chạp, là cố chấp thì buông động tác để tâm tự do. Thân buông thư, tâm hóa lỏng thì động tác lại càng khéo léo và biến hóa, sức mạnh trỗi dậy như xuất thần vì thế mà dễ dàng chuyển hóa đối phương. Đi qua cả chuỗi cung bậc và rời buông cả để sống mà không còn phân biệt thù thắng, ấy là đạo của người luyện võ.

Người luyện võ chân chính là đem võ vào đời sống, từng động tác, từng hơi thở đều có võ. Họ sống trong tỉnh thức hằng hữu và an nhiên giữa đời. Lâu dần, võ trở thành nhịp sống, nó ở khắp nơi và bất cứ lúc nào. Ấy là đạo võ giữa đời. Một người luyện võ tới độ thì mắt quán và tâm ở muôn nơi, hư hư thực thực, như thể không nhìn mà nhìn nhanh như chớp, như thờ ơ mà lại trọn vẹn. Họ đến đâu và ở đâu cũng lấy việc quan sát và tỉnh thức làm trọng để nếu có biến, thì tự tâm tùy đó mà ứng. Thấy họ an nhiên mà hành động thật mau lẹ, gọn gàng. Làm việc

mà như không làm, chơi mà như không chơi. Đó không phải là đạo hay sao?

Người luyện võ chân chính lấy tâm an hòa và yêu thương làm nền tảng cho mọi hành động vì thế mà khiêm nhường, xem nghịch cảnh là tùy duyên. Duyên tới thì duyên đi. Các xung đột trong đời sống cũng đến và đi như sóng vậ. Với tâm thái ấy, chả nhẽ họ lại không hạnh phúc? Đạo và dòng chảy hạnh phúc giữa đời hời cách bao xa? Người luyện võ lấy việc hiểu mình làm trọng để từ đó mà hiểu người. Khi hiểu mình và hiểu người rồi thì không làm đau người mà cũng chẳng chuốc họa vào thân. Yêu mình, yêu người rồi yêu tất cả. Tới đó, còn gì để bàn nữa. Võ như thế đã chìm và hòa trong đạo bao trùm.



Ngôn ngữ và cái đuôi của nó

Bề tôi thấy con ngỗng đứng một chân mà vẫn ngủ thì thấy lạ, định khoe với vua về chuyện đó. Không may, đúng lúc hăn vừa cất xong lời “Tâu Bệ Hạ”, thì con ngỗng lại thức giấc và thản nhiên đi bằng hai chân. Cực chẳng đã, hăn ấp úng nói như để chữa ngượng: “Dạ. Con ngỗng kia đi bằng hai chân ạ.”

Như vậy việc cố gắng dùng ngôn ngữ để mô phỏng hay nắm bắt sự kiện dễ làm sai lệch chân tính. Vì lẽ đó, ngôn ngữ chỉ đóng vai trò như tài liệu tham khảo. Người chứng được sự kiện và không còn nhu cầu mô phỏng lại nó là người đã thực sự cắt đuôi khỏi ngôn ngữ và không còn bị nó ràng buộc nữa.

Suy rộng ra trong đời sống, ngôn ngữ một mặt có thể giúp con người hiểu nhau hơn, nhưng không khéo, chính nó lại cản trở sự thăng tiến về mặt nhận thức.

Bàn trà

*Vừa mới lên năm
Ba năm có lẽ
Bỏ quẻ đi cày
Lấy dây trói nổi
Lấy chổi gọi đầu
Bắc cầu đi cấy
Lấy giấy giặt màn
Năm bàn nhớ sao
Bẻ sào se diều
Có chiếu quên dùng
Lung tung một cục
Rơi bực xuống ao*

Con khỉ và niềm hạnh phúc

Bác nông dân nọ, chẳng biết vì lý do gì, đem thả một con khỉ vào một vườn ngô đầy bắp chín, rồi lại thả một con khỉ nữa vào một vườn ngô khác chỉ có một bắp. Hai con khỉ này không biết nhau. Hai vườn ngô cũng không liên quan đến nhau. Điều này để chắc chắn rằng, hai con khỉ không cách nào liên hệ với nhau được.

Thật lạ, ở vườn ngô chỉ có một bắp, con khỉ nhìn ngắm bắp ngô, rồi từ tốn bẻ bắp ngô. Nó không ăn mà ngắm vuốt từng hạt ngô trong suốt hàng tiếng đồng hồ. Nó làm vậy trong tĩnh lặng như không hề biết có người đang quan sát. Nó không hề phá phách hay làm tổn hại đến vườn ngô ngoại trừ bắp ngô mà nó bứt khỏi cây.

Cũng trong thời gian đó, trong vườn ngô đầy bắp, con khỉ thắng thốt, chạy nhảy và la hét om tỏi, tay không ngừng bứt bắp. Bứt được bắp nào nó lại ôm cả vào lòng, đến khi không còn sức ôm thì bứt đến đâu, đánh rơi đến đó. Đến khi cả vườn chẳng còn bắp nào nữa, nó lại làm ầm ĩ hơn nữa, nháo nhào quay lại tìm kiếm khắp vườn ngô. Không thể tìm thêm được bắp nào nữa, trong khi những bắp mà nó vừa bứt đã rơi cả xuống đất bùn, lấm lem, bắn tưới, nó cắn lưỡi chết ngay trong cơn uất ức.

Vậy, hạnh phúc đến với một con khỉ trong tỉnh lặng và đạm bạc, còn bất hạnh lại đến với con khỉ khác trong thừa thãi, phung phí, tham lam, và bất an.

Không biết loài người có ai rơi vào một trong hai hoàn cảnh đó không?

Bờ Bãi

Đời người như đời thuyền, khi lòng vòng trong khúc sông quê, khi lênh đênh trên những nẻo yên bình, khi va đập ghềnh thác, để rồi lúc cập bến cập bờ, lúc trải mình trên bãi.

Bờ bãi đi vào vốn dân gian với nội hàm trải dài vô tận như giữa hai thái cực khiến con thuyền đời trôi mãi cho đến khi nhận ra mình là ai và đang ở đâu. Dù gì đi nữa, bờ bãi vẫn cứ hấp dẫn thuyền đời cho đến khi giữa chúng không còn vấn vương gì nữa thì bờ cũng là bãi và bãi cũng là bờ. Chẳng còn gì nợ nhau. Đời thế là xong.

Bờ vốn do người tạo nên theo khuôn mẫu và nhu cầu đời sống. Còn bãi vốn nương theo cái thừa thiếu nơi tự nhiên mà thành nên là thứ của trời, là tạo hóa. Kẻ đồn bãi

đắp bờ là đi lấy cái của trời bù vào cho người. Kẻ bỏ bờ lập bãi là tỏ ra thay trời làm người, ý muốn tạo ra cái thứ như của trời trong nỗ lực của người. Lại cũng có kẻ chả cho bờ hay bãi là gì, cứ an nhiên mà tự tại, sống vậy, nhoẻn miệng cười với thời cuộc. Khéo kẻ đó bị điên. Nhưng cũng khéo đó là người đã đi qua cả bờ lẫn bãi.

Ơi bờ bãi. Sóng nước xô thuyền, xô luôn bờ bãi. Làm người, ai rồi cũng thấy vậy, và nếu để ý, ai rồi cũng có lúc vào bờ lúc lên bãi, nhưng nếu thiếu tỉnh thức thì lại chẳng thể biết mình rơi vào đâu nữa. Kẻ tỉnh thức hằng hữu thì luôn biết thấy mồn một vị trí của mình vì thế không bị nhiễm bờ, mà cũng không bị cột vào bãi. Tỉnh thức đến cùng để đi suốt giữa bờ và bãi thì không thể lạc lối, lại tỏ ra thông tường, nên mới có thể chỉ lối cho kẻ khác.

Sống an bình giữa bờ và bãi là sống giữa đạo còn người chỉ lối để ai đó có thể tự mình nhận thức được bờ hay bãi và rồi lại nhập giữa dòng thì gọi là người dẫn lối, hay tạm gọi là đạo sư. Theo đó, một đạo sư hay người dẫn đạo không có nghĩa là người bắt người khác phải theo cái lối của mình đã đi mà là chỉ cho người khác biết được họ đang đi trong bờ hay đang đi giữa bãi. Kể đó là tùy duyên để họ xoay sở giữa đời rồi nhận ra. Dù là bờ hay bãi, miễn là hợp cảnh hợp duyên với một người, thì đó là chân lý. Nhưng nhất định họ không được mơ hồ giữa bờ và bãi. Thế đã là sáng tỏ, là giác ngộ.

Nếu bờ là khuôn mẫu đời sống, còn bãi là cái bao la mang thuộc tính của trời đất. Vậy ngộ được bãi rồi đem cái ngộ ấy mà xây bờ mới thấy bờ cũng lại muôn hình vạn trạng, biến hóa khôn lường. Tới lúc đó mà xét lại thì thấy bờ và bãi chẳng khác gì. Xây bờ trong tinh thần của bãi ấy là sáng tạo. Và nếu bờ mang các thuộc tính của bãi thì người xây

nên bờ nhất định là người tự do, giác ngộ, và tràn khắp.

Như thế đã rõ!

Nếu đặt chân lên cái bãi tự do thì dấu chân ấy được tự do, không hề bị nhiễm dấu chân kẻ khác.

Còn nếu giẫm chân lên một cái bờ đã được đắp sẵn thì dấu chân ấy vừa làm cái bờ đã chặt càng chặt thêm lại vừa bị lu mờ vì dấu chân kẻ khác.

Bờ hay bãi, vốn vẫn là thế. Ai rồi cũng thấy biết và ai rồi cũng phải lựa chọn.

Ôi bờ bãi. Ta ôm hôn các người!

Tôn giả

*Tôn giả mở tâm thì dòng Bồ Đề tuôn
bất tận*

*Lấy bàn tay chặn lại thì ngạ tung vó
khiến đá nảy mầm*

*Đặt bàn chân lên thì tôn giả hiện
nguyên hình là Đấng Cứu Thế*

*Xua tay buông bỏ thì tôn giả trở về
nguyên ngã*

Lòng tham và giác ngộ

Ngọt bùi

*Ngọt bùi đến ở mùa sau
Chiều nay đón nắng trắng cau đầy vườn
Gió đưa mầm sống em ươm
Dưới trần một đốm lên non hương đời
Em cười, đuôi mắt tươi tươi
Chảy tràn con suối về xuôi em nằm*

Ước vọng và lòng tham là lẽ thường với con người. Khi ước vọng thành sự thật, hạnh phúc mỉm cười với một người. Khi ước vọng không thành, người ấy vẫn khát khao. Nếu cứ sống trong ước vọng, một người sẽ mãi khát. Còn ước gì được nấy, một người sẽ mãi tham.

Nhưng có những ước vọng dẫn một người đến giác ngộ, mà không gì đơn giản hơn là tìm được chính mình trong ước vọng và nỗ lực biến ước vọng thành hành động. Có người đã cố trèo đèo, lội suối, để trở thành người duy nhất lên tới đỉnh một ngọn núi cao chỉ vì nghe truyền thuyết nói rằng trên đó có một viên kim cương vô cùng quý hiếm. Tuy nhiên, khi tới nơi, anh ta không thấy viên kim cương đâu cả, đành ngủ thiếp dưới bóng cây. Lạ thay, trong giấc ngủ ngọt ngào, anh nghe được lời thì thầm từ xa xôi: “Con đã tìm thấy viên kim cương. Nó nằm trong chính con người con”. Nghe xong, anh choàng tỉnh, giác ngộ trong niềm hân hoan đến tận cùng.

Như vậy, cảm dỗ, lòng tham, hay ước vọng cùng nỗ lực không ngừng nghỉ là tiền đề và hành trang để một người say mê tìm kiếm và thấy trên suốt hành trình về đích. Và cái đích ấy, nếu có thể mô tả ra được, nhiều khi vẫn là ảo ảnh. Chỉ tới khi một người cán đích ảo thì cái đích thực hiện lộ. Giác ngộ!





***Hạnh
phúc***

*Trăng lên
Gió lùa mây về*

*Ánh trăng thấu trong mây
Gió reo như cùng trăng thở
Mấy chốc mà như nhiều mùa trôi qua*

*Trong tiếng thình không
Đã chứa đủ niềm hạnh phúc.*

Món quà lớn nhất trên đời là hạnh phúc, và nặng nề nhất cũng là hạnh phúc. Hạnh phúc dễ chúc, khó đạt và không thể trao đổi bằng bất cứ giá nào. Người ta thường hướng đến hạnh phúc như một niềm khao khát, như cái đích cuộc đời. Tiếc rằng, hạnh phúc lại không cụ thể đến mức có thể định nghĩa được, vì thế nó cứ mơ hồ, chắp chới ngoài tầm với của biết bao người săn tìm nó.

Thực ra, hạnh phúc không đơn giản là một trạng thái, mà hơn thế, nó là cả một hành trình đời sống với hai vế tách biệt mà gắn kết như hình với bóng, hạnh và phúc. Hạnh là các hạnh nguyện mà một người thực hiện trong đời sống. Còn phúc là quả của hạnh. Như thế, muốn có quả nhất định phải trồng cây và chăm sóc cho cây đó ra quả.

Mỗi người sinh ra đều sẽ trải qua 13 hạnh nguyện, tương ứng với 13 phúc. Thực hành trọn vẹn 13 hạnh, sẽ nhận trọn vẹn 13 phúc.

Hạnh thứ nhất là sống khỏe

Hạnh này liên quan đến việc ăn uống và tập luyện hợp lý để sống lành mạnh. Vậy phúc ở đây là khỏe mạnh. Tuy nhiên, sống cũng đừng quá mong cầu không bệnh tật. Nhiều người giác ngộ từ bệnh tật và trở thành bậc thầy của chính họ. Như thế sống khỏe còn bao hàm cả sự giác ngộ trong việc ứng xử với bệnh tật thông qua quá trình khám phá và đánh thức khả năng tự chữa lành.

Hạnh thứ hai là tham gia quá trình sinh sản

Giả sử tất cả mọi người đồng loạt không tham gia vào quá trình sinh sản, vậy thì loài người sớm sẽ diệt vong. Thế nên, trời đã cho con người chức năng sinh sản, vậy tham gia vào quá trình sinh sản là thuận tự nhiên. Được vậy, phúc ở đây là góp phần duy trì giống nòi.

Về mặt trưởng dưỡng năng lực thì trung tâm phàm dục có vai trò đặt biệt quan trọng, và tham gia vào quá trình sinh sản,

tình cờ hay cố ý đều liên quan đến chuyển hóa năng lượng từ dục lên các trung tâm năng lượng cao hơn¹. Vậy, ai đó diệt dục (mà không phải chuyển hóa dục) với bất cứ lý do nào đều tự làm tiêu hao hoặc bế tắc nguồn sinh lực để chuyển hóa lên sáng tạo và tinh thần.

Hạnh thứ ba là đóng góp tự nguyện vào các chức năng xã hội, và các vấn đề của gia đình

Một người sống mà chẳng có đóng góp gì, thì thật là uổng phí một đời, nói chi là có được hạnh phúc. Nhiều người cân đong hạnh phúc thông qua khuôn mẫu gia đình. Nhưng trên thực tế, gia đình, bản thân nó là môi trường đầy rẫy các mâu thuẫn mà mỗi hành giả đều phải nhận thức được và đi qua chúng. Hạnh phúc trong trường hợp này là

¹Xem trong Dòng Chảy Từ Cha Mẹ, 2015, TS. Trịnh Thắng.

sự trống rỗng và an bình đằng sau các xung đột.

Tự nguyện đóng góp vào các chức năng xã hội không gì khác hơn là say mê với từng khoảnh khắc và toàn tâm toàn ý với hành động trong hiện tại. Trong khuôn mẫu trách nhiệm, hành giả tìm thấy lối thoát ở ngay tâm thái hài hòa và an bình. Cưỡng cầu đều trở nên xung đột. Mong cầu thái quá hóa mệt, chối đẩy thái quá hóa thù nghịch. Nhận thức được điều này, hành giả sẽ hành động hay không hành động theo đúng tự tâm. Ấy là đóng góp tự nguyện trong hành động. Và hạnh phúc trong bối cảnh này chính là an nhiên tự tại và hoan hỉ với việc mình làm.

Hạnh thứ tư là sống với tình yêu thương muôn loài

Trân trọng hẳn biết yêu thương. Mỗi loài đều có tri thức và năng lực thích nghi đặc thù, vì vậy, muôn loài bình đẳng và thừa hưởng đặc quyền được trân trọng bởi các

loài khác. Nhận thức được chân lý ấy là nền tảng của tình yêu thương không phân biệt. Ấy là hạnh phúc. Chỉ cần khởi tâm phân biệt, một người ngay đó đã cô đơn.

Khi con tim nở hoa

*Kề vào đôi vai
Tình yêu thăng hoa muôn dặm
Đánh cắp trắng non rồi trốn vùi trong tim
Hoa nở để cảm thức thể vô song
Đâu đó trong cõi nhất thể*

*Bạn ở đó, trong tim tôi
Khắp mọi nơi
Ôi Đất Trời
Đó không thể là thứ tình yêu dành cho cái tôi
Nhưng cũng không thể định danh
Chỉ có thể gọi nó là một và tất cả*

*Khi trái tim nở rộ
Về cõi thể vô cùng*

Yêu thương, bản thân nó là vô điều kiện, vậy chẳng thể trao đổi, nhưng lại có thể lớn lên mỗi ngày và tới độ thì nở rộ hằng hữu. Nếu có thể ví yêu thương vô lượng là lâu đài tối thượng thì việc trân trọng từng việc nhỏ nhất nhất trong đời lại là những viên gạch giúp xây nên lâu đài ấy. Mới thấy, đời dài đáng là bao nhưng nếu để ý thì lại nhiều vô cùng những cơ hội để ta trân trọng mọi thứ trong từng hơi thở. Như thế rất cuộc, ta trân trọng chính ta và yêu thương chính ta. Đó chẳng phải là hạnh phúc sao?

Đơn giản nhất nhưng cũng thực tiễn nhất là việc trân trọng và yêu thương không gian sống quanh ta. Thoạt nghe, những tưởng đó là cái bên ngoài. Nhưng nếu ta để ý và chăm sóc từng cây cỏ, từng bông hoa, từng đàn kiến trong vườn thì ta mới thấy chúng quay lại đền đáp ta tới nhường nào. Ta không những được hưởng không khí trong lành tươi mát, lại được thả tâm thanh thản vào tiếng gió lùa qua kẽ lá, tiếng mưa rơi trong

những lá cây, tiếng côn trùng đùa nhau, và cả tiếng thì thầm mùa hoa nở. Như thế, ta đang trân trọng và chăm sóc chính ta. Nếu tỉnh thức đến mức hòa hơi thở cùng nhịp vui của lá mỗi khi ta trò chuyện cùng cây cỏ, thì ôi thôi, yêu thương còn đâu là giới hạn. Khi ấy, bạn sẽ không cần thêm một lời rao giảng nào về thân tâm thanh tịnh nữa. Yêu thương cách ấy chính là hạnh phúc.

Với tâm yêu thương như vậy, ở đâu có bạn là ở đó có tinh thần sống. Tất nhiên, tình yêu ấy sẽ lan tỏa, và đi mãi cho hạnh phúc san sẻ vô biên như nó vốn vậy.

Hạnh thứ năm là san sẻ tri thức

Hạnh phúc biết bao khi ta trở thành con sông dài bất tận mang tri thức trong lòng tới cơ man vùng nhân duyên. Như thế, ta khác nào dây dẫn, để qua ta, những điều tốt đẹp được đi tiếp và nở rộ. Nếu không thể làm vậy, ta sẽ trở thành một cái thùng chứa.

Tri thức đến rồi đọng lại, lâu dần biến thành rác rưởi, phế liệu. Nếu không tỉnh thức để chuyển hóa những ứ đọng đó, ta sẽ hóa rồ hóa dại, lú lẫn, mê muội.

Như thế đã quá rõ, hạnh phúc trong trường hợp này là san sẻ những gì ta biết để tự khai thông chính mình. Càng khai thông bao nhiêu, ta càng sáng tỏ bấy nhiêu.

Hạnh thứ sáu là được sống trong cái biết và thấy ngoài cảm nhận của các giác quan

Thiên hướng bám vào các giác quan để phán xét đời sống khiến bao người bị cuốn vào các chuỗi xung đột do chính những phán xét ấy gây ra. Hầu như mọi thứ trên đời đều có vẻ phải đưa về một hệ tiêu chí nào đó để định giá, vì thế mà có các tiêu chí đánh giá. Tuy nhiên, chính các hệ tiêu chí lại vô tình triệt tiêu hệ năng lực tiềm ẩn trong mỗi người, cái mà ta tạm gọi là trực giác. Với trực giác, một người ngay đó biết và thấy cái giá trị mà không tiêu chí nào có thể

định đoạt được. Trong vắng lặng, một hành giả không bám vào các giác quan và hoàn toàn bỏ lại mọi hệ quy chiếu. Chính trong trạng thái ấy, trực giác hiển lộ, và hành giả rơi vào trạng thái rỗng với niềm hạnh phúc là biết thấy trong trực nhận.

Trạng thái biết thấy trong vắng lặng và an bình lặp đi lặp lại rồi dày lên, hằng hữu, khiến hành giả rơi vào đại lạc – phúc lạc vô biên. Trong trạng thái đó, y nhận ra môn một cái hữu hạn của đời sống và cái vô biên đang tràn khắp, chỉ đợi tới duyên là rơi vào nhãn quan vắng lặng của y. Hạnh phúc ấy thật lớn lao và không lấy gì mà đo được.

Đến lúc này, hành giả thấy rõ ảo ảnh của những tác động bên ngoài nên càng trở nên tinh tấn trong việc xây đắp lâu đài vắng lặng của tâm – Cái mà y chắc chắn là công trình vĩ đại nhất của đời người. Hạnh phúc trong vắng lặng.

Hạnh thứ bảy là thanh lọc thân tâm và tịnh hóa để hòa trong ân sủng và trở về như đứa con của Thượng Đế

Thượng Đế, không khác, chính là trạng thái vắng lặng tuyệt đối và bao trùm, vì thế mà hòa trong tất thấy. Nếu có thể mô tả được điều gì bằng bất cứ phương tiện gì, thì Thượng Đế chính là cái nền tảng mà mọi phương tiện không thể mô tả được. Vì thế, đó là trạng thái cuối cùng một hành giả ao ước được trở về. Khi thân tâm này còn nặng nề, và cô đặc, thì giống như đất đá có thể nào trở về với cái trống rỗng và nhẹ thoát. Trong thân xác con người, một hành giả luôn có quyền hướng đến cái tinh khôi và bao trùm ấy, có quyền nguyện cầu hằng hữu được là đứa con Thượng Đế, và có quyền tịnh hóa để trở về trọn vẹn trong lòng Thượng Đế. Khi ấy, hành giả mang thuộc tính của Thượng Đế. Chỉ cần cầu nguyện và hằng sống trong tinh thần tịnh hóa và trở

về, hành giả sẽ gặp nhân duyên để toại nguyện.

Đường về Ti-Ha

*Có một nẻo đi trong tĩnh lặng
Gọi gió cùng mưa nắng hòa vui
Tiếng chim ca vọng trong nguồn cội
Đón em về một lối Ti-Ha*

Hạnh thứ tám là biết được bí mật đằng sau sự tồn tại trong hiện kiếp và đi tiếp hành trình về bến giác

Trong mỗi người đều có một hộp đen lưu trữ đủ thông tin về hành trình linh hồn của người ấy. Điều này khá giống hộp đen của một chiếc máy bay. Bí mật hành trình nằm trong hộp đen ấy. Biết được bí mật ấy là niềm hạnh phúc lớn lao để ta xác quyết lần cuối về hành trình chỉ có một lối. Đây là thời

điểm hành giả lý giải được mọi thứ liên quan đến cuộc sống và hành trình tu tập của y, vì thế mà càng trở nên tinh tấn và phát triển mạnh mẽ trên con đường thành tựu.

Hạnh thứ chín là hồi hướng công đức đến tổ tiên thay vì xin tổ tiên ban phước

Thật hạnh phúc khi hành giả an nhiên, tự tại, không van xin, cầu lụy trước tổ tiên. Còn hơn thế, trong trạng thái của tịnh hóa, hành giả hoàn toàn đủ năng lực cầu nguyện và dẫn lối cho các linh hồn trong và ngoài dòng tộc để họ vượt thoát tri kiến và bám chấp. Lúc này, hành giả không còn chấp vào nghi lễ hay các hình thức hồi hướng, mà trông cả vào sự thanh tịnh của thân tâm. Khi thân tâm thanh tịnh, tình yêu thương sẽ tràn chảy, trí huệ sẽ bao trùm, và dòng công đức là vô lượng. Khi ấy, hành giả và tổ tiên hòa làm một, đều là con Thượng Đế. Hạnh phúc như thế là vô lượng.

Hạnh thứ mười là trở thành sứ giả của Thượng Đế

Qua miên mật thực hành các hạnh nguyện trong đời sống, hành giả ngày càng nhận thức rõ ràng về dòng chảy năng lực và lối dẫn tới thành tựu thì lại càng trở nên khiêm nhường. Y dần dần dung giải tuyệt đối bản ngã để hòa vào bản nguyên bao trùm, và hằng hữu sống trong thuộc tính bản nguyên, rồi tùy duyên ứng xử trong đời sống. Có thể coi, y là người sống giữa ít nhất ba thế giới: Hữu hình, vô hình, và một thế giới nữa. Bởi sự biết thấy các mối tương quan và hệ quy chiếu chung giữa các thế giới này mà y sống và hành xử như một sứ giả của Thượng Đế. Vì thế, y hồn nhiên và không còn chấp vào bất cứ hiện tượng nào. Y hồn nhiên như đứa bé vừa lọt lòng. Hạnh phúc lúc này trong vắt như chính y.

*Trúc ngủ sớm trong chiều đỏ ối
Lá khóc ru từng đốt đốt mồ côi
Rừng bút đỏ bỗng bừng lên pháp hội
Dũng tả thanh thiên một chữ hồi*

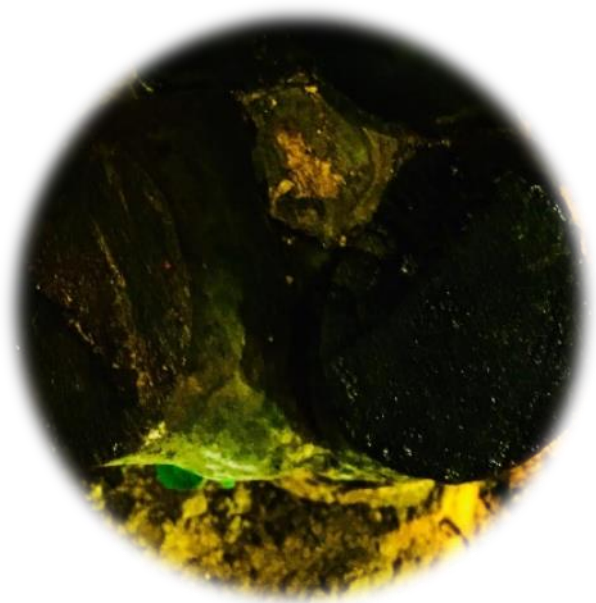
(Thơ Đoàn Hải An, sáng tác sau khi thưởng thức một bức tranh của Trịnh Thắng.)

Hạnh thứ mười một và mười hai là được sống trong dòng tạo hóa

Hành giả buông chấp tuyệt đối, và không còn bất cứ sứ mệnh nào nữa. Y trở về đơn vị nhẹ nhất của tạo hóa và hòa tuyệt đối vào dòng tạo hóa như định mệnh.

Hạnh thứ mười ba là vắng lặng tuyệt đối và trở thành Thượng Đế

Không còn gì để nói nữa về một hành giả. Ngay cả khái niệm hành giả cũng không còn giá trị để nói về y nữa.



Tập quán và cái bóng

Tập quán là cái đến sau rốt trong một tập hợp cá thể và hiện diện như quy chuẩn để quay lại phán xét chính tập hợp đó. Quá trình hình thành tập quán không chỉ có riêng ở loài người, và thông thường trải qua các giai đoạn và mang các thuộc tính sau: Đi theo, kế hợp, tập đoàn, tập khí, tập tính, tập tục, tập quán, và rời bỏ.

Đi theo

Tiền thân của một tập hợp là các cá thể riêng lẻ. Nhưng do các tương tác nhân duyên mà một hay một số cá thể nào đó trở nên tỏa sáng và có sức hút mạnh mẽ với các cá thể còn lại. Những cá thể này được coi là tiên phong, và xác lập vị thế để phát huy

năng lực thu hút các cá thể khác. Từ đây, mối tương quan giữa các cá thể ban đầu là bình đẳng, chuyển dần sang trạng thái dẫn dắt và đi theo. Một hoặc một nhóm cá thể đi đầu gọi là lãnh đạo, còn các cá thể khác đi theo tìm thời cơ khế hợp.

Khế hợp

Các cá thể đi theo mới đầu do tác động của lực hấp dẫn, nhưng dần dần tìm thấy sự đồng điệu với lãnh đạo ở góc độ nào đó, vì thế mà trở thành một chuỗi liên kết với các nỗ lực dịch chuyển từ cả hai phía. Nó khá giống với hình ảnh một đoàn tàu có nhiều toa nối đuôi nhau, mà đầu tàu chính là lãnh đạo. Vậy, khế hợp ở đây không còn ý nghĩa là đi theo với động lực hấp dẫn mà đã có sự tương đồng về động cơ và năng lượng vận hành. Như thế, cả hai phía lãnh đạo và đi

theo đều nỗ lực để duy trì hoặc thúc đẩy sự chuyển động của toàn tập hợp. Nếu cá thể nào không tìm được lý do khế hợp không chóng thì chày sẽ bị bỏ lại, hoặc bị đào thải.

Tập đoàn

Khi sự khế hợp diễn ra trọn vẹn và toàn thể thành viên trong tập hợp ấy đều tìm thấy sự đồng thuận và khế hợp hài hòa với nhau thì tập hợp ấy chuyển thành tập đoàn.

Tập khí

Tập khí hình thành trên cơ sở tập đoàn, tức là dạng năng lượng đại diện cho một tập đoàn. Tập khí xác lập định dạng tập đoàn ở mặt năng lượng hay khí theo đó, các tập đoàn mang năng lượng giống nhau thường

tìm cách khế hợp với nhau để tạo nên những tập đoàn lớn hơn. Các tập đoàn mang năng lượng khác nhau cũng có thể va chạm nhằm thúc đẩy quá trình dưỡng trưởng tập khí đặc thù ở từng tập đoàn. Trong các cuộc va chạm, nếu tập đoàn nào mang tập khí yếu và thiếu tính đặc thù có thể bị tập đoàn mạnh hơn thanh trừ, giải tán, hoặc đồng hóa.

Tập tính

Tập khí quy định cách hành xử của tập đoàn, và từ đó hình thành nên tập tính. Như vậy, tập tính là cái thể hiện ra bên ngoài, và dễ quan sát hơn so với tập khí. Có thể hình dung rằng, tập khí là sức nén trong một pit-ton còn tập tính là những gì được giải phóng sau sức nén đó.

Tập tục

Theo thời gian, tập tính sẽ phát triển thành tập tục, hay lễ thói của một tập đoàn. Có thể nói, tập tục là những dấu ấn lớn và khá bền vững, khắc sâu vào lối hành xử của các cá thể trong tập đoàn. Nếu coi tập tính là những cành non mang thuộc tính của một loài cây, thì tập tục là những cành già và có rễ chằng chịt, bám sâu. Như thế, để rời bỏ một tập tính dễ dàng hơn nhiều so với việc phủ nhận một tập tục.

Tập quán

Tập quán vẫn là lễ thói của một tập đoàn nhưng được nâng lên thành khuôn mẫu đại diện cho tập đoàn. Qua một tập quán, toàn thể cá thể trong tập đoàn lập tức nhận ra nhau và hể hành xử không theo tập quán, một cá thể có thể bị coi là ngoại lai. Vì thế

tập quán, một mặt đã trở thành thân thuộc với mọi cá thể trong tập đoàn, nhưng lại như tấm màn che phủ và ngăn cản họ tiếp cận với thế giới bên ngoài tập quán đó.

Rời bỏ

Quá trình từ đi theo cho đến tập quán là quá trình cô đặc và phụ thuộc. Còn quá trình ngược lại, từ tập quán đến không còn đi theo là quá trình giải phóng. Và bất cứ cá thể nào, trước khi tự giải thoát đều trải qua nhiều tập quán và cuối cùng dung giải mọi tập quán đã từng qua để không còn bị lệ thuộc vào chúng nữa.

Tuy nhiên, trong hành trình giải thoát, một hành giả có thể tham gia vào một hay nhiều tập đoàn, sau đó giác ngộ ở cái đích vắng lặng mọi tập đoàn. Trong trạng thái trở về, hay giải thoát, y vẫn có thể trở thành trung tâm hấp hút các cá thể khác, và không tránh

khỏi một quá trình hình thành nên tập đoàn mới. Tới lượt, chính tập đoàn mới này trở thành thách thức với y, kẻ đã từng dung giải mọi tập quán. Như thế, y vẫn phải luôn trong trạng thái tỉnh thức để không bị nhốt lại trong chính tập quán mà y tạo ra.

Khuyên người thì dễ, không khuyên thì khó.

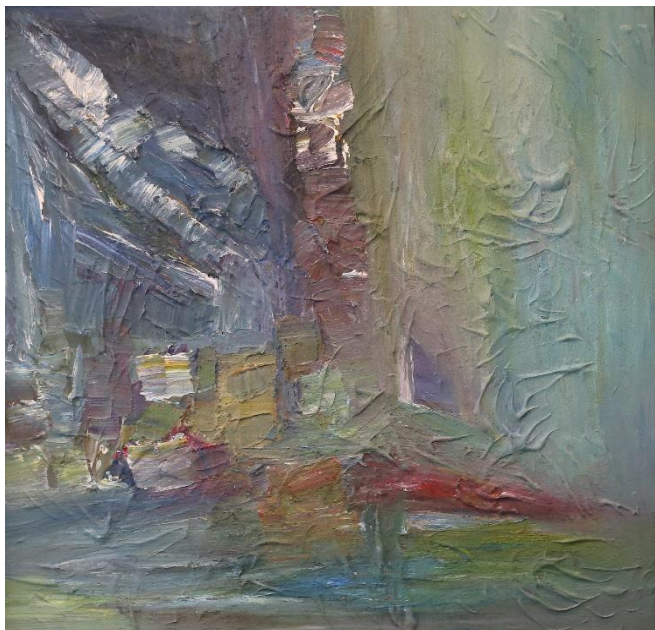
Thắp sáng cho người thì dễ, tự thắp sáng thì khó.

Bị quán trong tập quán thì dễ, không mắc vào tập quán thì khó.

Làm theo người thì dễ, làm cho người theo thì khó,

Không bị kẹt vào cái theo và cái được theo lại càng khó hơn.

Ôi, tập quán và cái bóng!



Trái tim đập khắp

Gió đến từ chốn không thể biết

Nước chảy từ vô thủy – vô chung

Trái tim ta biết đâu nguồn cội

Vậy nên để nó đập khắp nơi

Tết

Bí mật cuộc đời

Hầu hết các linh hồn không thể nhớ hoặc truy cứu nổi các kinh nghiệm từ tiền kiếp. Nếu một linh hồn, vì lý do nào đó, sớm biết được tiền kiếp của mình và sứ mệnh trong hiện kiếp thì cuộc sống của y sẽ trở nên nhàm chán. Cái biết ấy, không khéo, trở thành tri kiến cản bước tu tập của y trên hành trình siêu việt.

Tuy nhiên, phần lớn thời gian đời người là để mưu sinh, vật lộn, thăng trầm, cho đến khi một người tìm thấy bí mật cuộc sống chẳng qua là một trò chơi thì lời giải cuộc đời chính là trời cho. Nhận thức được vậy, y sẽ đón nhận cuộc đời như món quà từ Thượng Đế, bởi thế mà trân trọng nó trong từng hơi thở. Ngay đó là hạnh phúc.

Các cụ xưa hình như ngầm gửi gắm thông điệp hạnh phúc đến con cháu ngày nay. Họ muốn nhấn mạnh với con cháu rằng tất cả chúng sinh đang nằm trong thân xác con người đơn giản là các nhân vật trong trò chơi của tạo hóa, vậy hãy đón nhận trò chơi ấy trong niềm hạnh phúc. Cái khéo của các cụ không nằm ở ngôn ngữ hay các loại giáo lý, mà lại qua cách ăn chơi. Thế nên mới có câu “Tháng Giêng là tháng ăn chơi”. Trong cái tiết ăn chơi ấy, cuộc đời và hạnh phúc là một.

Pháo Tết

Ngày trước, Tết đi cùng tiếng pháo. Trong những tràng pháo, thể nào cũng phải có những quả pháo đùng. Nếu tiếng pháo nói chung là rền vang, thì sau những tiếng đùng lại là khoảng lặng, là khoảng mà nếu ai kịp lắng lại thì nhận ra ngay trong đó là niềm hạnh phúc sâu lắng.

Không ai nói với ai, nhưng hầu như ai cũng hiểu rằng tiếng pháo như để định ranh giới

giữa cái cũ và cái mới. Khi tiếng pháo cất lên, thì đó là giây phút linh thánh. Sau tiếng pháo giao thừa, mọi vương vấn của năm cũ được buông bỏ, để gieo mầm cho năm mới.

Kì nhất là quả pháo đèn bị xịt đúng vào khắc giao thừa. Vì thế, trong tràng pháo, bao giờ cũng có nhiều quả pháo đèn để lỡ xịt quả này còn có quả nọ.

Sau này, không còn tục đốt pháo, nhưng đâu đó âm thanh vẫn gieo vần trong dịp Tết.

Tụng ca

Tụng ca vừa tạo ra âm thanh vũ trụ vừa gieo mầm hạnh phúc cho năm mới. Âm thanh và mầm hạnh phúc ấy sẽ lan tỏa tới chúng sinh muôn loài, và như thế, tự chúng đã cao quý hơn mọi lễ vật.

Ăn chơi trong tinh thần tụng ca **là cách ăn chơi siêu việt nhất**, tự do nhất, an nhiên nhất trong đó có cả dũng bi và trí. “Dũng” ở chỗ an nhiên ăn và chơi trong đậm bạc ở mọi nơi mọi lúc. “Bi” là bởi trong cách chơi

ấy có tinh thần tụng ca, tinh thần của yêu thương hạnh phúc. Trí ở chỗ bình đẳng nên không bị hoàn cảnh bó buộc thành ra tâm ăn chơi lúc nào cũng trong trẻo. Cái tâm viên mãn và trong trẻo ấy là món quà tuyệt vời trong bất cứ hoàn cảnh nào, chứ chả riêng ngày tết.

Với tổ tiên, thì tụng ca càng như một phương tiện liên kết thống thiết, vượt thoát mọi lễ vật và phương thức hành lễ. Ánh sáng tụng ca, trong rung động không giới hạn, như hòa tâm đưa con đang hành lễ tới muôn bậc xa xôi. Thay cho mọi lời nguyện cầu, tụng ca hàm tất cả.

A O U M

MO MA MU

Ôi những âm thanh của hạnh phúc!

Bộ tộc Mặt Trời

Có một bộ tộc, tự xưng là bộ tộc mặt trời. Già trẻ trai gái trong đó cứ sáng ra là nhìn mặt trời như một nghi thức tinh thần. Họ ngắm mặt trời, và còn hơn thế. Ngay trong khi giao tiếp với người đối diện, mắt họ cũng ở xa xăm, xa như gửi vào mặt trời đang mọc. Họ không nhìn vào mắt nhau, và thói quen đó cũng trở thành nghi thức. Tất cả trở nên bình đẳng như đứa con của mặt trời. Họ không còn cơ hội để trút nỗi hờn giận, dù mới nhen nhúm, vào mắt kẻ khác bởi mặt trời, cha đẻ của cái nóng, sẽ thiêu đốt mọi hận thù. Trong mặt trời, sân hận dù lớn mấy cũng tiêu tan.

Trong mắt bộ tộc nọ, chúng sinh muôn loài bình đẳng, đều là thiên sứ cả. Đơn giản có vậy, thân tâm họ tự tịnh hóa, vô nhiễm và họ thanh thản sống trong niềm hân hoan

chiêm bái, gửi gắm đến mặt trời hằng hữu. Mọi mâu thuẫn tự sinh diệt trong mặt trời và mặt trời đương nhiên vừa là cha đẻ vừa là vị quan tòa tối thượng phán xét mọi hành xử của họ.

Tham, sân, si, không có trong từ điển của bộ tộc, và nếu có, chúng đều tan biến nơi mặt trời.

Nhịp

Nhịp thuộc bộ minh triết nền tảng của tự nhiên, và riêng với loài người, nó tồn tại và được thưởng thức ở nhiều góc độ trong đó đặc biệt là âm nhạc và cách hòa tấu dân gian. Nhịp đơn giản như chính tên gọi của nó nhưng nếu được phiêu linh đủ độ thì lại thấy hàm chứa các thông điệp và tri thức của một nền văn hóa.

Nhịp trong các làn điệu dân ca

Các làn điệu dân ca hay các điệu nhảy, điệu nhạc của các dân tộc điển hình tồn tại như bằng chứng về lối hình thành và dòng chảy văn hóa của mỗi dân tộc. Qua chúng, người ta có thể cảm về đời sống, những nỗi trầm luân, buồn vui, hay nỗi khao khát, thậm chí những gì thầm kín thật khó nói của những người trong cuộc. Có những nhịp dân ca khắc khoải, lại được trang điểm bằng những nốt nhạc chát chúa, như gò nén âm thanh qua khe hẹp và ngọt ngào. Những làn điệu như vậy hẳn đang nói về nỗi thống khổ, nỗi bị kìm kẹp bị ai. Nhưng có những làn điệu vang xa, dài như bất tận, như ngút ngát núi rừng, như dài hết con sông, như hòa trong biển lớn. Mới thấy cái khoáng đạt và phiêu du của người dân núi rừng, sông nước, biển cả. Lại có những điệu nhảy như đánh chìm tàu thuyền, như vung tung đứt xích, như quấy đạp, và vùng dậy. Chúng chẳng thể

khác với những cuộc khởi nghĩa của những người nô lệ trên tàu thuyền. Lại có những nhịp như khát vọng, như trông xa, như trách móc, mà thật khó tả cái trách móc ấy. Nó như cái trách móc thời cuộc, không chỉ trách riêng ai. Nó như người mẹ bỗng con lên mỏm đá, ngóng chồng về mà hát. Tiếng hát như có nước mắt, như có giọt chua ngọt đắng cay. Tiếng hát như nuốt hơi thở tới tột cùng rồi trút nỗi niềm vào vu vơ. Trách móc rồi bao dung, buông để lấy trống rỗng như thuở ban đầu. Rồi những nhịp chày nhịp cối, nhịp nam nhịp nữ, ở cả trong dân ca. Nghe mà thấy nam nữ muốn gần nhau, muốn nên đôi nên lứa. Nghe mà thấy cây trái sắp trở bông, người ta sắp lấy chồng. Nghe mà thấy, tối lên đèn rồi tắt, như mây vờn trăng non, nghe như ai đó sắp có em bé trong lòng.

Cứ vậy, mỗi nền văn hóa, mỗi tập người đều có mình triết riêng mà chỉ cần nghe cái nhịp đã bám sâu vào đời sống của họ, ta có thể học ngay được gì đó về họ.

Nhịp, tâm thái, và đời sống

Nhịp, dù ở bối cảnh và hình tướng nào cũng tạo ra những rung động năng lượng và theo đó, mà đãi nhân sinh theo các cung bậc cảm xúc đón nhận. Trong đời sống thì điều này lại liên quan đến nguồn nhịp và đối tượng chịu tương tác của nhịp. Nhưng dù ở vào cương vị nào thì việc hòa với nhịp đều được coi là mấu chốt để duy trì dòng chảy an bình trong đời sống. Cái đó, quay trở lại, chính là tâm thái của một người.

Trong cơ man hệ thống nhịp thì nhịp thở có thể được xem như là phương tiện quán sát tâm thái mà nhiều người biết đến. Theo đó, nếu một người, dù đang làm gì, nghĩ gì, nói gì đi nữa mà vẫn có thể biết được nhịp thở của mình đang êm dịu thì người đó nhất định đang an bình. Nếu thấy nhịp thở vống lên kèm theo sự vống lên của hàng loạt hệ thống nhịp khác nữa, thì y nhất định đang

bất an, và cập rập. Như vậy, quán nhịp thở quay trở lại giúp y tự bình chỉnh trong các chuỗi sự kiện tiếp theo.

Kỳ diệu thay, khi một người đã có thể quán và hòa được cùng với nhịp thở của mình thì lại dễ dàng hòa cùng nhịp của đời sống. Đã là đời sống thì muôn hình vạn trạng, động tĩnh, trong ngoài, trên dưới, cao thấp, nhưng chung quy nếu có thể thấy biết mồn một cái ra vào của nhịp thở thì cũng có thể thấy biết ngàn ấy thứ nhịp.

Lâu dần thành quen với nhịp, nên chỉ cần lệch nhịp, ta đã biết liền. Chính cái biết liền ấy sẽ đưa ta đi xa mãi.

Tóm lại!

Đằng sau cái ồn ào huyền não của đời sống, bao giờ cũng có nhịp.

Nếu để ý kỹ, ta lắng nghe được hết!

NHẬT
HỘI

Ngũ Khẩu Diên
16-4-1512
25-8-1593

MT



Tâm TP

NHỊ
BIÊN
(±)



Ngũ Khẩu Diên

tứ
Dịch



(x₁)

Mã
(lưu
khi)

Vô cực

- Dạng
- Dữ
- Phân tử

Giống



Kinh khắc

Luận về kinh

Kinh là cái lớn lao, bao trùm, và dẫn lối. Ở một góc độ nào đó, kinh giống với đại, cũng có nghĩa là lớn lao, nhưng kinh thực tiễn hơn đại ở chỗ nó có thể dẫn lối cho những người mở tâm tới kinh. Tuy nhiên, nếu chỉ dựa vào ngữ nghĩa mà luận về kinh thì ai đó dễ có nguy cơ bị rơi vào cạm bẫy của câu từ. Còn nếu cứ để kinh đi theo đúng dòng chảy của nó thì kinh lại thẩm thấu tới cùng cực và hòa vào mọi nẻo đường. Trước mắt, khi cái thâm sâu của kinh còn đương ẩn tàng thì ngay hàm ý phổ quát của nó cũng đủ cho ta bàn về vị thế của kinh trong các bình diện đa chiều.

Về cấu trúc vật lý, kinh có thể bao trùm như kinh tuyến và vĩ tuyến của quả địa cầu, nhưng cũng có thể thu nhỏ và trọn vẹn như các đường kinh trong cơ thể người. Theo

đó, kinh là các đường chạy dọc một cấu trúc nào đó, không có tận cùng, mà kết nối liên hoàn khi chạm vào các cực nào đó trên đường nó đi qua. Nếu bám vào các đường kinh dù là trong hay ngoài cơ thể, một người hoàn toàn tự biết cách tập luyện để dưỡng trưởng thể chất và nội khí cho bản thân. Như thế, kinh dẫn lối cho việc khám phá và tăng trưởng năng lực dọc theo các cấu trúc.

Về mặt không gian, kinh là cái lớn lao, và bao trùm. Nên mới có kinh đô, kinh thành và hàng loạt câu chữ khác nữa mà thông qua đó tiền nhân muốn gửi gắm trạng thái lớn lao khôn tả. Có một số thuật ngữ được biến thể trên nền tảng của từ kinh, và dấu ấn của nó có ở nhiều dân tộc. Ví dụ, ở ta có cá kình, nghĩa là con cá rất to ngoài biển khơi. Nhưng đó là con cá gì và to tới cỡ nào thì không sách bút nào ghi chép cả. Hay kình lực ở người luyện võ cũng ám chỉ trạng thái sung lực khó mà lý giải bằng nhãn quan

thông thường. Còn ở Tây, có những từ nghe như từ kinh của ta và cũng có nghĩa tương tự, trong đó có từ King (vua), kingdom (vương quốc), kingkong (vua khỉ), king crab (cua hoàng đế), king size (cỡ lớn). Mới thấy, rung động của kinh thực sự xuyên suốt các không gian, địa hạt và hòa trong các dòng văn hóa.

Về học thuật thì kinh vừa hàm chứa tri thức lại vừa là lối dẫn cho kẻ tu tập. Thế mới có kinh thư, kinh sách trong đó có các bộ kinh nổi tiếng như Kinh Phật, Kinh thánh, Kinh Koran... Nơi tàng chứa các bộ kinh thư thâm sâu và cổ kính được gọi là tàng kinh các. Ở bình diện này, kinh dẫn lối cho việc khám phá và tăng trưởng nhận thức về nội hàm mà kinh hướng tới.

Về tâm sinh lý, kinh liên quan đến trạng thái tinh thần của một người. Cụm từ “thất kinh” ám chỉ một người đột ngột rơi vào trạng thái mất thần sau khi bị chấn động bởi một

sự kiện nào đó. Các cụm từ kinh hãi, kinh sợ, kinh tởm, kinh dị đều nói tới trạng thái bất an, thất thần của một người trước một sự kiện mà sức chấn động của nó đã vượt qua ngưỡng chịu đựng của người đó.

Kinh khắc

Như vậy, kinh rõ là lớn lao, bao trùm, và dẫn lối, xuyên suốt mọi bình diện, mọi tộc người, mọi nền văn hóa, nhưng sao cứ vẫn mơ hồ để ai đó cố cắt nghĩa nó cũng đều cảm thấy bất lực. Thế, nếu như kinh là cái lớn lao, vậy cái lớn lao hơn kinh sẽ là gì? Sự hẫng hụt đằng sau cái lớn lao ấy khiến ta liên tưởng tới những hạt cát vụn sót lại sau cái sụp đổ của tòa lâu đài, cái bình yên của biển cả sau cơn sóng thần, cái vắng lặng sau tiếng chuông chùa, hay ngay cái vỡ òa của con nước sau khi bị đập ngăn lại thật lâu. Sự đan xen giữa cái lớn lao và cái đằng sau nó

làm nên nhịp tuần hoàn không bao giờ tắt và chẳng bao giờ sai cho dù ở vào bất cứ đâu hay bất cứ cương vị nào. Ấy là chân kinh, là đại kinh, là kinh không, và cũng là không kinh.

Quả vậy, khi nắm bắt được kinh, thì cái kinh ấy không còn lớn lao nữa, ngay đó nó trở thành kinh không, hay không kinh. Tuy nhiên, trạng thái ngay đây, ngay lúc này, ta đang ở với kinh mới là thực, là chân lý, là bất biến. Và chỉ đúng thời khắc ấy, kinh mới hiển lộ tuyệt đối, vượt qua mọi nỗ lực nắm bắt và mô tả nó. Ấy là kinh khắc.

Thảo nào, dư âm của cái đang chảy trong kinh, cái đang là, cái ngay đây, cái bất khả xâm phạm trong chính khoảnh khắc này được ghi nhận và sử dụng tuyệt đối trong ít nhất một loại ngôn ngữ. Trong tiếng Anh, các động từ ở thì tiếp diễn, tức đang diễn ra, đều có đuôi “ing”. Đuôi “ing” ấy thể hiện trạng thái và rung động của kinh khắc. Nếu

tỉnh thức để biết thấy mồn một rung động
đó, một người hằng hữu sống trong kinh
khắc “ing”!

Kinh khắc! Đứng trên vai mọi kinh.

Nặng lên

Ong luồn qua kẽ lá

Nảy chồi xanh đến lạ

Những giọt mật óng vàng

Gửi cả mùa xuân môi em



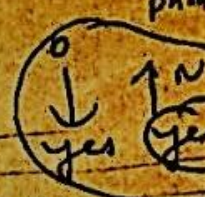
VN ga
trian
hoin nhin



all
S need
not
phim

Iskhar - ieluy
A. S

H. Thud
BNGA



10/4/2004
IDT project

all but huge
exclusively bear
ity!

5

5 44

5. 3. 1

***Khuôn
Tâm***

Hành trình nào cũng như dòng sông lúc đục lúc trong, lúc thẳng tắp lúc cong queo, con người nào cũng vậy, khi rộng khi hẹp, khi tỏ, khi u mê. Nhưng nếu để ý, có thứ chảy trong tất cả, có thứ quy định tất cả, ngần ấy trạng thái đều nằm trong nó cả. Cái cả ấy, chính là khuôn tâm.

Khuôn tâm như cái khuôn đúc một đồ vật. Khuôn to đồ to, khuôn bé đồ bé. Khi khuôn ấy vượt khỏi mọi không gian, thì đồ vật trở nên không giới hạn. Từ đó mà suy ra, khuôn tâm sẽ quy định không gian sống và lối hành xử của một người. Bám chấp và bị nhốt trong tri kiến hay giải thoát khỏi mọi vướng bận cũng từ khuôn tâm mà ra.

Làm người, mở hay nhắm mắt đều đối diện với cái trong, cái ngoài. Nếu cái trong còn bề bộn, cái ngoài kiểu gì cũng như chướng ngại. Vậy nên, khi thấy chướng ngại trước mặt thì quay về biết ngay nó có nguồn gốc tại tâm, tức là ở ngay trong mình. Một người

có tâm hồn rộng mở mà trong trẻo thì sẽ bao dung và ngọt ngào với mọi người mọi vật. Ngược lại, nếu tâm hồn người ấy cô đặc, toan tính, liệu y có thể hoan hỉ tràn khắp?

Làm người như gom và đổ rác. Gom thì lúc hữu tình khi vô tình, nhưng đổ rác thì nhất định mới đầu phải hữu tình, nghĩa là có ý thức làm trống rỗng thân tâm, và thực hành pháp ấy trong tỉnh thức. Về sau, khi đã thành hằng hữu, thì chẳng cần cố, nó cũng thành tự nhiên, khi ấy, gom rác kiểu gì thì rác ấy cũng tiêu biến trong cái đổ vô thức. Mà cái đổ ở đây chỉ là mượn tạm ngôn từ để nói về trạng thái chuyển hóa rác tâm thức về rỗng, hay làm một với cái tốt cùng. Và cái tốt cùng ấy thì chỉ có được khi khuôn tâm ở vào không giới hạn, và rỗng như hơi thở không còn khuôn thước. Trạng thái ấy như ánh trăng, tỏ mà trong ngần, sáng mà lặng, thanh khiết dịu dàng như nền tảng của mọi phô diễn.

Vẫn biết, khuôn tâm khi tới cùng thì lớn lao và rộng rang là vậy, nhưng một người mới tiếp nhập khái niệm này nên thực hành theo cung bậc. Nôm na giống như cách bắc một cầu thang muôn bậc từ đất lên trời. Bậc đầu gần lắm và chắc lắm, càng lên cao thì càng xa xôi bằng phẳng, nhẹ bậc, và siêu bằng tới mức không còn gì để cảm nữa. Khi ấy là hết nấc, vì thang như thế chẳng còn dựa vào đâu, nên bậc cũng chẳng còn ý nghĩa mà tồn tại. Phép ẩn dụ này làm dễ cho hành giả khi quán nội tức (quán hơi thở bên trong) trong khuôn tâm hẹp và có giới hạn rõ ràng. Chẳng hạn như một hành giả đang quán hơi thở trong khuôn thân vật lý. Vậy thì, y mới đầu sẽ định khuôn tâm để bao hàm và hợp nhất trọn vẹn với cấu trúc vật lý. Sau, y điều hơi thở đi khắp khuôn ấy. Hít vào và thở ra, y đều nhận biết được sự trọn vẹn của khuôn. Nếu một lúc nào đó, y thấy hơi thở mà không thấy khuôn, thì y đã bị xa rời định khuôn. Nội

khí của y sẽ giảm sút. Nếu chỉ thấy khuôn mà không thấy hơi thở, y sẽ dần bị cô đặc vì không kiểm soát được dòng ra dòng vào. Nhưng nếu đủ định lực, y cứ hờ hững như buông lơi mà biết cả khuôn lẫn hơi thở trong đó. Tới lúc nào đó, khuôn lỏng ra đến mức bằng bình, hơi thở theo đó mà nhẹ thoát, như mây vờn trăng non, thì y đang sống với cái khuôn rỗng rang nhưng đầy phúc lạc. Cứ thế, cả khuôn và hơi thở hòa vào một rồi mất ở đâu đó, và y biết thấy cả quá trình biến mất ấy, tức là y tỉnh giác. Theo đó, y dần vào định rồi rơi vào khuôn tâm tuyệt đối, cái lớn lao và trong trẻo tột cùng. Khuôn và hơi thở không tồn tại. Y tiêu biến trong cái biết thấy ngập tràn và hằng hữu.

Ví dụ trên chỉ mang tính tham khảo, bởi mỗi hành giả đều có thú chơi riêng và lối sống của y thường chỉ cho y các tuyệt chiêu trong luyện tập. Vậy, nếu khuôn tâm của y không phải là cơ thể vật lý, thì có thể là một ngôi

nhà, một mảnh đất, một bãi biển, hay một quốc gia, thậm chí cả địa cầu, rồi cả vũ trụ, hay một không gian bao la không giới hạn. Khuôn tâm cũng có thể là một cơn đau, một trạng thái cảm xúc, một người hay một nhóm người, một cá thể hay một quần thể chúng sinh, một thế giới hữu hình hay vô hình, đại loại có thể là bất cứ ai, bất cứ thứ gì, bất cứ không gian nào. Song với bất cứ cung bậc nào của khuôn tâm, y đều tuân thủ một giải pháp duy nhất: quán khuôn tâm trọn vẹn trong tỉnh thức cho đến khi tự nó biến mất. Và quán hơi thở trong khuôn tâm là một trong cách hiệu quả.

Chốt lại, khi khuôn tâm còn mãi bó hẹp, hành giả sẽ chẳng bao giờ chạm tới Đấng Tối Cao.

Nhanh chậm và động lực tự tâm

Đời vốn không nhanh không chậm, nhưng vẫn bị cho rằng có chậm có nhanh. Nhanh, tưởng sẽ đưa người tới đích sớm, ai ngờ vớ phải thứ đồ vỏ xanh lòng. Chậm những tưởng chẳng bao giờ tới đích lại chạm cái đồ lòng xanh vỏ. Nhanh để thấy cái vội vàng, nông nổi, chậm cho thấu cái sâu lắng đằng trong. Khi không còn nhanh chậm, cũng là lúc vắng lặng vô biên. Ấy là cái nền cho ta thấy tự tâm.

Đứa trẻ tập nói cũng ú ớ mãi cả năm mới nói nổi vài từ. Cũng với ngần ấy thời gian, nó mới nói nổi vài câu. Ấy nhưng với trẻ, không có nhanh hay chậm, chỉ có những trải nghiệm tuyệt vời và thiên bẩm. Biết nói là một nhu cầu tất yếu chứ không phải là một ước mơ. Chính cái nhu cầu tất yếu ấy, khi

không bị uốn ép của ngoại cảnh, hiển hiện nguyên bản là động lực tự tâm.

Trước đây có một nhà hùng biện lỗi lạc. Hồi nhỏ ông nói ngọng nên gặp người là tự ti. Càng tự ti ông càng không nói nổi. Thế rồi một dịp, ông cãi lại sóng gió biển khơi. Sau khi làm vậy, ông thấy giọng trong hơn. Lấy đó làm điềm lành, hàng ngày ông ra biển gào ngược sóng gió, lại ngâm sỏi để nói cho thêm sức mạnh. Giọng ông mới đầu, rõ lắm cũng chỉ để ông nghe. Về sau, âm giọng trở nên mạnh mẽ như bẻ vỡ ngọn sóng, đưa gió ngược về nguồn. Như thế, ông chả cần gào nữa, chỉ thần nhiên nói, mà cái nói ấy đã như hòa vào sóng, lan tỏa như gió ngàn, ngấm sâu, len lõi và an lành. Ông nói mà cứ như không vậy. Như nhịp đưa nôi, ông về với đời sống, trở thành nhà hùng biện, quyền lực tới mức chỉ cần ông cất giọng, người nghe đã lặng thinh.

Vậy nên, học gì thì học, tập gì thì tập, làm gì thì làm, nếu lấy động lực tự tâm làm gốc, nó sẽ dẫn lối cho ta tới cùng.

Nhanh, chậm không phải vốn nguyên thủy, chỉ là cái ta tự đặt ra, cho nên, đằng sau cái nhanh chậm ấy, nhất định phải là sự trưởng thành nội tâm, cái mà ta phải thấy mồn một để không bao giờ quên được ta đang vững bước dần trên hành trình về lối – Hành trình chỉ một lối.

Lượng chất

Hai thanh niên nọ tranh luận về chuyện lượng chất. Đứa bảo lượng đủ thì chất đổi và như vậy cứ học nhiều là sẽ giỏi. Đứa kia không chịu mới hoạnh lại rằng thế thì một đứa học tiếng Anh ra rả suốt mười năm chắc sẽ giỏi hơn đứa chỉ học một năm.

Ừ! Thật đáng để suy ngẫm. Trên đời này có khối người học tiếng Anh mấy tháng đã đi Tây trong khi có kẻ học gần cả đời mà gặp Tây vẫn tim đập chân run.

Trên đời còn ổi thứ để nói về sự khập khiễng khi bàn về lượng chất. Hãy thử xem xét vai trò của tâm thái trong công việc thì rõ. Một người đón nhận công việc với tâm thái vui vẻ và tùy duyên thì dù có bộn bề đến mấy vẫn thấy vui. Nhưng kẻ luôn đùn đẩy công việc cho người khác thì dù việc ít mấy cũng cảm thấy mệt mỏi, chán chường. Kẻ đó không bất hạnh mới là lạ. Vậy lượng chất ở chỗ nào trong ví dụ này?

Thế nên, lượng chất chỉ là tương đối. Tâm thái của một người sẽ quy định chất của người đó. Và cái chất ấy thường thể hiện ra dưới dạng tinh thần. Có nó, một người sẽ tự tin và vững bước để làm mọi thứ. Chất như vậy sẽ dẫn lối cho lượng, hay nói khác đi sẽ biết điều tiết cái lượng ra vào sao cho phù hợp nhất.

Tình là cái một nửa

*“Người khôn ăn nói nửa chừng, để cho
kẻ dại nửa mừng nửa lo”.*

Vậy nên!

*Càng hoàn hảo càng lỗi, càng lỗi càng
hoàn hảo.*

Càng đen càng sáng, càng sáng càng đen.

*Nước càng trong, bùn càng bẩn, nước càng
đục bùn càng sạch.*

Nửa úp nửa mở để nhớ về nhau.

Ông mang đĩa lòng, tôi mang nước chấm.

Cái cối chiếc chày nên giềng nên mộng.

Nửa không nửa có, như có mà không.

Nửa có nửa không, như không mà có.

Tóm lại!

Đời là vậy, và tình cũng là vậy.

Một nửa luôn đúng và một nửa luôn đầy đủ.

Thiền và các mối quan hệ

Hấp hút, gắn kết và chia ly là thuộc tính của các mối quan hệ. Vậy nên, thiền trong các mối quan hệ là tương tác trọn vẹn trong hiện tại theo cách:

Chạm là tới, gợn là buông

Đau là mát, cạn là đầy

Chơi là sống, sống là chơi.

Bí quyết cân bằng cuộc sống

Gốc của mất cân bằng nằm trong tâm phân biệt.

Chỉ khởi tâm phân biệt, ngay đó mất cân bằng.

Tĩnh Tâm

*“Tĩnh tâm” là thành tựu, không phải là
phương tiện.*

Tĩnh tâm không tự đến, ta buộc phải đi tìm.

*Chỉ thấy tĩnh tâm trong thư giãn, không thấy
tĩnh tâm trong mong cầu.*

*Mắt còn nhanh, tâm còn bận. Mắt tĩnh lặng,
tâm lặng theo.*

*Làm việc nào biết việc đấy và đừng bao giờ
lãng quên hơi thở.*

Thô và vi tế

Cái gì cũng có thô và vi tế (tinh). Vở thô dễ thấy, lõi tinh khó thấy.

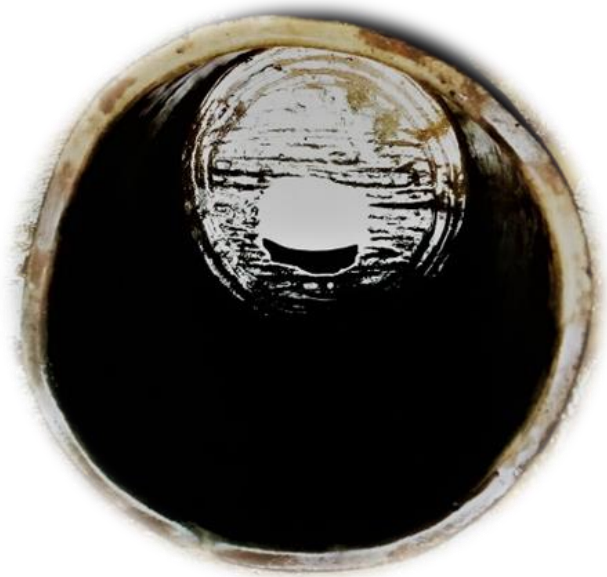
Thấy cái thô, chưa chắc thấy cái tinh.

Thấy cái tinh, chưa chắc thấy cái thô.

Nếu thấy thô mà cảm được tinh, nếu thấy tinh mà cảm được thô, thì coi như đã thấu được cả vỏ lẫn lõi. Vậy còn gì phải nói đến thô và vi tế nữa.

Từ đó mà suy ra, ngã thô và ngã vi tế chỉ là ước lệ. Đã là ngã chấp tức là ngã chấp.

Thô và vi tế, bởi thế miễn bàn.



Giấc ngủ hoàn vũ

Nếu tỉnh thức để biết mình đang ngủ thì đó là ngủ trong tỉnh thức.

Nếu ngủ phần nào mà biết phần đó ngủ thì là giấc ngủ có kiểm soát.

Nếu đưa giấc ngủ tỉnh thức vào cả vũ trụ thì đó là giấc ngủ hoàn vũ.

Trong giấc ngủ hoàn vũ, phúc lạc tự vô biên.



Bát Lão

*Một lão ngồi trên ngọn
Một lão ngồi dưới gốc
Một lão ngồi ở giữa
Một lão ngồi trung không*

*Một lão đi không ở
Một lão ở không đi
Một lão đi đi mãi
Một lão về về không.*



Những cuốn sách cùng tác giả

Thơ:

Những ngón tay chiêm bao, thơ, NXB Hội Nhà Văn, 2009.

Dịch Tâm Thế Tinh hoa, thơ, tiếng Việt, NXB Hội Nhà Văn, 2016.

Dịch Tâm Thế Tinh Hoa, thơ, tiếng Việt-Pháp-Anh, NXB Hội Nhà Văn, 2016.

Tiểu thuyết, tản văn:

Lạc Đường, tiểu thuyết, NXB Quân Đội Nhân Dân, 2006.

Rái Cá Đồng và cô gái hàng xóm, tiểu thuyết, NXB Hội Nhà Văn, 2015.

Dấu Ấn Đồng Quê, tản văn, NXB Hội Nhà Văn, 2015.

Chuyện Giữa Trời và Người, tản văn, NXB Hội Nhà Văn, 2016

Cùng con học tiếng Anh, NXB Hội Nhà Văn, 2016

Nghiên cứu lý luận (NCLL):

Dịch Tâm Thế (Tái bản lần 2), NXB Thể dục Thể Thao, 2013.

Dòng chảy từ cha mẹ (Tái bản lần 2), NXB Thể Dục Thể Thao, 2013.

Đến đây mà lấy niềm vui, NXB Hội Nhà Văn, 2013.



lưu thông
giữa hai dây



Ching ty

R. K. W. Pat

Rua Sol
+ du Fier

Handwritten signature: *Kennedy*

Di'tyros

Kanado

Shirley

REPORTA

la f... ca

An abstract line drawing in white ink on a dark blue background. It depicts a landscape with a winding path or road that leads towards a small, simple structure or hut on the right side. The drawing is minimalist, using only outlines to suggest form and space.

(nothing)



Chân dung tác giả

TS. Trịnh Thắng sinh năm 1972, quê Thái Bình; tốt nghiệp bác sĩ tại trường Đại Học Y khoa Thái Bình năm 1996, tốt nghiệp Tiến sĩ Y tế công cộng, chuyên ngành Khoa học Xã hội và Hành vi tại Trường Đại học Bắc Carolina, Hoa Kỳ (UNC) năm 2007. Là chuyên gia nghiên cứu và giảng dạy trong lĩnh vực y tế công cộng, giáo dục và phát triển xã hội trong 15 năm qua. Khởi cận, loạn thị, xếp lồng ngực, chấn thương cột sống, ho ra máu mãn tính nhờ tập võ, khí công, và thiền. Sáng lập và hướng dẫn **Thiền Dịch Tâm Thể** từ năm 2012, sau gần 20 năm nghiên cứu và tập luyện võ học, khí công, thiền, và năng lượng trường sinh học. Là tác giả của hơn chục cuốn sách về tiểu thuyết, truyện ngắn, thơ, khí công và thiền, cùng các cuộc triển lãm tranh cá nhân.

Tâm Trọn Lòng
TS. Trịnh Thắng

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

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**

Vẽ bìa: **La Độ**

Thiết kế: **La Độ**

Sửa bản in: **Phạm Hoàng Giang**

Đối tác liên kết: TS. Trịnh Thắng, số 9 ngõ
318 Bùi Xương Trạch, Thanh Xuân, Hà Nội.

In 1000 cuốn; khổ 11,5 x 17,5, tại Công ty TNHH In và Thương mại Trường Xuân, tầng 4, số E1, khu X1 đường Phạm Hùng, phường Mỹ Đình 1, quận Nam Từ Liêm, Hà Nội.
Số xác nhận ĐKXB: 3809-2018/CXBIPH/29-91/HĐ. ISBN: 978-604-89-5681-3.
Số quyết định xuất bản: 738/QĐ-NXBHĐ ngày 23 tháng 10 năm 2018. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2018.

