



Chuyên Nghiệp Khai Tâm - Ni Sư Thích Nữ Thuần Tuệ - Nguồn của phim: thienviendaidang.net

Khóa Tu "Chuyên Nghiệp Khai Tâm" do Thiên Viện Đại Đăng tổ chức, vào ba ngày 12,13,14 tháng 7 năm 2019 tại San Jose, California, Hoa Kỳ.

Ni Sư Thích Nữ Thuần Tuệ, trụ trì Thiên Viện Diệu Nhân, chia sẻ bài pháp với cùng chủ đề "Chuyên Nghiệp Khai Tâm" vào lúc 4-5 giờ chiều ngày thứ nhì, tức là Thứ Bảy ngày 13 tháng 7 năm 2019, của khóa tu này.

---

Thưa quý huynh đệ, khóa tu này có tên là "Chuyên Nghiệp Khai Tâm" và bài pháp hôm nay cũng cùng đề tài "Chuyên Nghiệp Khai Tâm".

Khi nghe nói: nghiệp phải chuyển, tâm phải khai, mình có cảm giác như đó là hai thứ đối nghịch nhau. Chúng ta đang ở trong vòng của nghiệp chi phối và thường rất ngán nghiệp. Nghe nói đến nghiệp, hoặc đồ nghiệp, là sợ rồi, và nghe nói khai tâm thì cũng muốn hướng về. Nhưng thật ra, hai cái này có phải là hai hay không? Hay chỉ do mình mê lầm bị nghiệp chi phối mà không biết, và nghiệp che đi tâm Phật vốn có sẵn nơi mình. Do chỗ không tự biết này mà thành như có hai. Thật ra chỉ là một tâm.

Nghiệp, là nghiệp của mình hay nghiệp của ai? Và tâm, là tâm của ai? - Cũng là tâm mình. Như vậy, muốn chuyển hay muốn khai, phải là ai? - Không thể ai khác ngoài mình. Còn làm cách nào thì mình phải tự quan sát mình. Ví dụ như cái máy ghi âm này, nếu muốn dùng nó thì phải quan sát, học cách sử dụng nó. Chúng ta có thường tự quan sát mình không, hay mình để hết thời giờ xét xem người khác?

Nếu để ý một chút, sẽ thấy mình rất độc tài. Như khi tu tập, mình thường bắt buộc chính mình : không được tham, không được sân, phải dễ thương ... Nhưng nó có chịu nghe mình không? - Không. Cũng giống như huynh đệ đối với con cái, bắt buộc chúng thế này thế khác, nhưng chúng đâu chịu theo. Phải như là bạn với các con, chia sẻ và thông cảm. Với chính mình

cũng vậy, nên chơi với tâm, gần gũi tâm mình, hiểu rõ tâm mình. Từ chỗ chơi với tâm, mình mới hiểu được chính mình và lúc đó mới hiểu nghiệp là gì.

Vậy, nghiệp là gì? - Chỉ là thói quen, nhưng thói quen này có sức mạnh, có sức lôi dẫn, như thói quen uống rượu, thói quen hút thuốc hoặc là dùng drugs (ma túy). Lúc ấy, nghiệp trở thành thứ đáng sợ.

Ngoài những thói quen đó, trong đời sống, chúng ta thường trôi nổi theo những tâm tình buồn vui, mừng giận, bị cuốn đi trong đó, cho là tự nhiên, mà không biết là mình đang mất đi sự làm chủ. Ví dụ như bây giờ ngồi đây, chúng ta đều có vẻ hiền hậu, tốt lành. Nhưng giả như vừa bước ra cửa, chợt có người tới nói xa xả vô mặt một việc oan ức, mình lập tức thấy bức, giận, có phản ứng. Chúng ta thường bị cuốn đi như vậy mà không hề để ý xem thử. Nếu không có sự thức tỉnh thì đây là những hình thái nghiệp lôi mình.

Sống sao chết vậy, sống trôi lăn và chết trôi lăn trong sáu nẻo, đều do mê lầm nơi tự tâm. Do tự làm chính mình mà không biết, tỉnh hay mê cũng không biết, cứ tưởng mình rất khôn, nên Phật gọi là mê lầm đáng thương.

Có một ông bác sĩ khoa tâm thần, buổi sáng vào bệnh viện thấy bệnh nhân đi đâu hết, phòng trống trơn, nhìn ra sân cũng không thấy ai. Ông bước ra sân thì nghe tiếng cười khúc khích ở trên cây lớn. Nhìn lên, ông thấy hơn hai chục bệnh nhân của mình đã leo hết lên cây. Ông hỏi: “Các anh làm gì trên đó vậy?”. Những người trên cây cùng đáp: “Trên này vui lắm, có cái này hay lắm, bác sĩ leo lên đây sẽ biết”.

Bác sĩ tò mò, trèo lên thử. Ông lên tới trên cây rồi, các bệnh nhân reo lên sung sướng, nói: “Nào, bây giờ chúng ta tiếp tục chơi trò “chín” đi”.

Anh bệnh nhân đầu tiên nói:

- “Tao chín rồi! Tao rụng đây!” và anh buông tay rớt bộp một cái.

Anh thứ hai cũng nói: “Tao chín rồi!” và rớt xuống cái bộp.

Họ rất thú vị với trò chơi này. Rớt đến người cuối cùng, chỉ còn ông bác sĩ. Ông bác sĩ sợ xanh mặt, nói: “Tao chưa chín! Tao còn xanh! Tao chưa rụng được!”. Những bệnh nhân ở dưới nói: “Thằng này còn xanh, phải ném đá nó mới rụng được!”. Vậy là có bao nhiêu đá trong sân, họ ném hết lên ông bác sĩ. Đau quá, ông phải buông tay để rớt xuống!

Ngày hôm sau, bệnh viện thiếu đi một bác sĩ và có thêm một bệnh nhân tâm thần.

Câu chuyện bắt đầu rắc rối ở chỗ ông bác sĩ nghe lời mấy người bệnh. Ông có biết đó là mấy người điên không? Chính ông là bác sĩ trị bệnh, vậy mà ông vẫn nghe lời người ta rủ để leo lên cây. Vậy là ông tỉnh hay ông cũng hơi có vấn đề gì đó? Nếu với một người mà mình biết họ không bình thường, khi họ rủ mình, mình có làm theo không? Ông bác sĩ trị bệnh cho người ta mà khi người bệnh rủ thì ông lại làm theo. Thế thì trong ông bác sĩ này đã có gì làm làm mê mê chưa? Chính đó là lý do vì sao hôm sau có thêm một bệnh nhân tâm thần!

Trong chúng ta, có cái mê mê làm không? Chúng ta thường rất dễ nổi sân, nổi tham, rồi mình đổ thừa tại người kia, tại nghiệp lỗi, tại cái quả tôi phải trả... Nhưng thật ra, bên trong mình sẵn có cái gốc mê thì bên kia mới lỗi được. Nếu ông bác sĩ hoàn toàn tỉnh, nói: “mấy anh xuống đây, không được ở trên đó nữa”, thì đã không có chuyện. Đàng này ông lại nghe theo những lời mê.

Khi biết xoay lại để thấy ra chỗ mê làm nơi chính mình, đó là bước đầu chuyển nghiệp. Mình phải biết mình mê, mình không tỉnh, thì mới có thể chuyển được. Việc này chỉ tự mình làm chứ không ai làm thay cho mình được. Thấy được mình qua những buồn, giận, thương, ghét. Thấy được mình qua những phản ứng chống kháng. Thấy được mình qua những phiền trách, cảm râm. Lúc đó, sự “tự thấy” sẽ lấy lại được sức tự chủ nơi mình. Và đó là bước đầu để chuyển nghiệp mà không ai có thể làm thay.

Chúng ta xem thử mình có những nghiệp nào cần chuyển, có những thói quen nào sẽ dẫn mình đi- đi gần là phiền não, bất an, đau khổ, đi xa là sanh tử luân hồi.

Những nghiệp chúng ta cần chuyển là các nghiệp về ý, về lời nói và về thân, hoặc là chuyển tham, sân, si. Có năm món che lấp tâm sáng tỏ nơi mình. Cũng như phòng này ban ngày vốn sáng, nhưng nếu chúng ta che màn kín, không có đèn, thì phòng này sẽ tối. Tâm mình vốn sáng nhưng bị năm món ngăn che, từ Phật học gọi là năm triền cái, gồm tham, sân, hôn trầm, trạo cử (trạo hối) và nghi. Tham và sân thì mình biết rồi. Hôn trầm là buồn ngủ, lờ đờ đã dượt. Trạo hối là lãng xãng lộn xộn, dao động. Và nghi là tâm nghi ngờ.

Chuyển nghiệp là chuyển đổi một thói quen cũ. Chúng ta chưa đủ sức một lúc bứng hết gốc rễ, có thể tạm dùng phương tiện chuyển đổi từ từ. Ví dụ như tâm tham khó nhổ tận gốc, thì thay vì tham cho riêng mình, nay chuyển qua tham những việc lợi ích cho nhiều người.

Có một người ở Mỹ, tên Chuck Feeney, năm nay ông bảy mươi chín tuổi. Ông quyên góp, đem hết gia sản của mình để cống hiến cho sự nghiệp giáo dục. Ông tặng cho đại học Cornell năm trăm tám mươi tám triệu đô-la (\$588 triệu), tặng cho đại học California một trăm hai mươi lăm triệu đô-la (\$125 triệu), đại học Stanford sáu mươi triệu đô-la (\$60 triệu), và thêm nhiều công trình khác nữa cho các đại học các nơi. Ông bỏ ra rất nhiều tiền vào các quỹ từ thiện để giúp phẫu thuật cho các trẻ em bị sút môi, bị hở hàm ếch tại các nước đang phát triển. Ông đã quyên được bốn tỷ đô-la và chỉ tiêu của ông đến năm 2019, ông sẽ quyên thêm đủ bốn tỷ nữa.

Đời sống của Chuck Feeney rất đơn giản. Ông xách một cặp táp lè phè, sống rất tiết kiệm, làm cho các tỷ phú như Bill Gates, hay Warren Buffett cũng bắt chước làm theo. Có người hỏi tại sao ông có một gia sản lớn mà ông không sống một đời cho sung sướng, lại tặng hết tài sản, đi quyên góp cho công việc từ thiện?

Ông trả lời bằng câu chuyện về một con chồn thích ăn trái cây. Có một cái vườn với nhiều trái chín, nó rất thích vào ăn nhưng vườn được rào kỹ quá. Khu vườn có một khe hở nhỏ có thể chui vào được, nhưng để qua được khe hở đó nó phải nhịn ăn ba ngày. Sau khi nhịn ăn nó ốm lại và chui qua được. Vườn đầy trái chín, nó ăn một bụng no nê. Khi trở về lại cái lỗ nhỏ đó, nó không làm sao đẩy cái bụng qua để đi ra khỏi khu vườn. Nó nhịn ăn trở lại ba ngày, cái bụng lép kẹp mới ra được. Vẫn trở lại là một con chồn đói!

Ông nói, “Tất cả chúng ta trần trụi sinh ra và cuối cùng cũng đơn độc ra đi, không thể nào mang được danh vọng hay tiền tài, cả đời rất khổ mới có, cũng không thể mang qua đó được”. Vì “Chỗ Thượng đế ở không có ngân hàng”.

Chưa ai có thể quyên góp và dâng tặng tám tỷ đô-la như thế. Khi truyền thông phỏng vấn ông, hỏi: “Tại sao ông bỏ hết gia sản và các thú vui riêng của đời mình vào trong việc này?”. Ông đáp: “Bởi vì, tám vải che tử thi không có túi”.

Khi Chuck Feeney đặt chỉ tiêu đến cuối năm nay ông phải quyên góp cho được bốn tỷ đô-la nữa, ông có tham không? Vậy là có lẽ chúng ta hiểu được chữ “chuyên”, có thể cũng là tham đó, nhưng không còn tham cho mình nữa mà tham vì những lợi ích cho người khác. Câu chuyện trên cho thấy rằng khi chưa nhỏ được gốc thì chúng ta có thể chuyển bằng cách này hay cách khác.

Nếu xét về gốc rễ sâu xa, thì nghiệp có thật hay không có thật? Những tham, sân, si này có thật hay không có thật? Có người bỏ cả đời mình cho việc làm công ích như Chuck Feeney, nhưng cũng có những người chuyển tâm tham theo hướng khác.

Ở Ấn Độ trong thế kỷ thứ 10, có hai hoàng tử tranh nhau ngai vàng. Lẽ ra, người thừa kế ngai vàng nối nghiệp là ông anh Bharat. Nhưng người em Bahubali lại muốn làm vua và hại anh. Sau khi bắt được anh, xiềng trong ngục tối, Bahubali lên làm vua. Tuy nhiên, khi ngồi trên ngai vàng, giữa tiếng tung hô của mọi người, tự nhiên ông nhớ lại hình ảnh anh mình đang bị xiềng trong ngục tối và cảm thấy bất an.

Sau một tuần trên ngai vàng, chịu không nổi sự cắn rứt, Bahubali lặng lẽ đi vào ngục. Ông mở cái xiềng ra và quỳ xuống chân anh xin sám hối, trả lại ngai vàng. Sau đó, ông lui vào rừng sâu, sống đời khổ hạnh của một giáo sĩ đạo Jain. (Ở Ấn Độ có đạo Jain, ăn chay hoàn toàn và rất tốt).

Đức vua anh Bharat cho dựng tượng Bahubali trên đỉnh núi ở Sravana Belagola, cao 18mét bằng đá nguyên khối cao nhất thế giới vào năm 981 để tưởng nhớ em mình.

Qua câu chuyện, chúng ta thấy hai anh em vì tham, sân mà tranh giành, nhưng cuối cùng cả hai người đều tự chuyển được. Giữa họ là tình anh em. Người em chuyển tâm tham, sân nơi mình, trở thành một người tu tập, khám phá ra cái gốc nghiệp nơi chính mình.

Vậy, chuyển nghiệp là chuyện có thể làm được nếu mình muốn. Như thế nghiệp có cố định không? Những thói quen tham, sân đáng sợ này có cố định không? Nếu cố định thì người ta đã không chuyển được. Hai câu chuyện vừa kể là loại nghiệp thứ dữ, người ta thường gọi “ngai vàng đầm máu”, tức là sự tranh giành dữ dội. Thế nhưng vẫn chuyển được, chuyển tâm tham thành tâm của người tu tập tinh thức.

Vậy những thứ nhỏ nhỏ, tham này tham kia, chúng ta có nên chuyển không? Huỳnh đệ gặt đầu, thì chắc từ nay ai xin gì mình cũng cho, và ai chọc gì mình cũng cười chứ không giận. Khi chúng ta dám gặt đầu như vậy, có nghĩa là mình đã hơi hiểu ra rằng nghiệp là một thứ không

cố định. Chúng ta có tật thường dễ nổi nóng, bực bội, ưa cảm ràm, đổ thừa... Khi nghĩ mình nên chuyển, có thể chuyển, là chúng ta đã thâm nhận ra nghiệp không thật.

*Tổ Sư Tử và tổ Huệ Khả là những vị đạt đạo, nhưng các ngài vẫn phải trả nghiệp, chết vì bị người đánh hoặc chém đầu.*

*Một thiền khách tên là Hạo Nguyệt đến hỏi thiền sư Trường Sa Cảnh Sầm:*

*-Thiền sư Huyền Giác nói, khi thấu rõ thì nghiệp chướng vốn là không, còn chưa thấu rõ tất phải trả nợ trước (Liễu, tức nghiệp chướng bỏn lai không. Vị liễu, ứng tu hoàn tức trái). Nếu như vậy thì các vị đã đạt đạo như tổ Sư Tử hay tổ Huệ Khả vì sao phải đền nợ trước?*

*Thiền sư Trường Sa bảo : - Đại đức chẳng biết “vốn là không”.*

*Hạo Nguyệt hỏi : - Thế nào là “vốn là không” ?*

*- Nghiệp chướng.*

*- Thế nào là nghiệp chướng ?*

*- Vốn là không.*

Nghệ có vẻ như trả lời lòng vòng, nhưng sự thực không có sự giải thích. Chỉ ngay đây mà hiểu “vốn là không”.

Làm sao để ngay đây hiểu “vốn là không” mà không phải giải thích ? Đây là điếm "gút" của nhà thiền. Càng giải thích, mình càng không nhận ra lẽ thật, chỉ là qua lại trên ý thức. Nhận ra lẽ thật là phải trực tiếp ngay đây. Nếu chúng ta còn suy nghĩ mãi, còn dùng tư tưởng, tâm thức, thì còn ở trong vòng nghiệp. Cần lưu ý điều này.

Nghiệp lớn nhất và nặng nhất chính là nghiệp suy nghĩ. Thói quen theo ý tưởng, nhà thiền gọi là vọng tưởng. Huynh đệ có biết anh chàng vọng tưởng này không? Có quen với nó không? Có chơi với nó không? Có bắt tay nó không? - Vậy thì nó sẽ dẫn đi, coi chừng nó dẫn leo lên cây, rồi rớt xuống cái bịch!

Nghiệp bắt đầu từ những niệm khởi. Chúng ta mê lầm là do mình tin niệm, tin những ý nghĩ của mình. Điều này khó nhỏ hay dễ nhỏ? - E rất khó!

Byron Katie, người hướng dẫn phương pháp “Self Inquiry” (tự hỏi mình) ở Mỹ, có nói, đau khổ phát sinh là do mình tin vào ý nghĩ.<sup>1</sup> Chúng ta suy nghĩ, rồi tin vào ý nghĩ đó, cho là chắc thật, cố định, là chính mình, cho nên mới bị nó dẫn.

*Trong phim của Abbas, đạo diễn người Iran, có một đoạn như sau:*

*Có một người thất chí, leo lên một cây anh đào, chuẩn bị nhảy từ một nhánh cây đưa ra ngoài vực thẳm, để kết thúc cuộc đời mình. Ngay lúc anh ta quyết định nhảy xuống thì trường học gần đó tan học. Một nhóm học sinh chạy đến. Một em nhỏ hỏi:*

*- Chú làm gì trên cây vậy ?*

*“Dù gì cũng không thể nói cho trẻ con biết mình sắp tự tử”. Thế là anh ta nói : - Chú đang ngắm phong cảnh.*

---

<sup>1</sup> “I discovered that when I believed my thoughts, I suffered, but that when I didn't believe them, I didn't suffer, and that this is true for every human being.” (Byron Katie -Massad, Sunny (2001). An Interview with Byron Katie)

- Thế chú có thấy bên cạnh có bao nhiêu là quả anh đào không ? Một học sinh khác hỏi.

Anh quay nhìn, thì ra mình cứ nghĩ đến việc tự sát mà không để ý đến bao nhiêu là trái anh đào màu đỏ, nhỏ có, lớn có chung quanh.

Các em nói:

- Chú có thể hái anh đào giúp chúng cháu không ?

- Chú chỉ cần lấy sức rung cành cây, anh đào sẽ rơi xuống. Nấn nỉ chú đó ! Chúng cháu không leo cao như vậy được !

Anh có ý chần chừ, nhưng thấy đám nhỏ đang hong hóng chờ những trái anh đào, nên không nỡ từ chối. Anh hái những trái gần ném xuống, rồi bắt đầu lay cây. Trái anh đào rơi xuống đất ngổn ngang. Dưới đất cũng tụ tập càng lúc càng đông các em bé. Các em reo hò, vui vẻ nhặt trái anh đào. Sau một đợt huyên náo, các bạn nhỏ cảm ơn rồi dần ra về.

Người thất chí ngồi đó trên cây, nhìn theo dáng vẻ vui mừng của các em nhỏ, không biết tại sao ý nghĩ muốn tự tử không còn nữa. Anh hái một ít trái anh đào chưa rớt xuống đất, nhảy xuống và mang anh đào từ từ đi về nhà.

Ngôi nhà vẫn cũ kỹ rách nát, vợ con anh vẫn như hôm qua. Nhưng bọn trẻ vui mừng khi trông thấy ba mang anh đào về. Khi cả nhà quây quần, ngắm nhìn các con vui vẻ ăn anh đào, bỗng anh cảm thấy có một nhận thức mới làm cho anh cảm động. Anh nghĩ bụng: "Có lẽ với cuộc sống như vậy vẫn có thể sống vui..."

Vậy cái gì đã cứu người này khỏi chết? Tại sao anh muốn chết? Chính vì những ý nghĩ trói lấy anh, sự đau khổ, sự chán nản của quá khứ cột trói anh. Nhưng ngay khi hái trái cho bọn trẻ, giây phút anh nghe tụi nhỏ cười, nhìn thấy chúng tranh nhau nhặt anh đào, là khoảnh khắc anh tiếp xúc với thực tại. Chính đó là khoảnh khắc "khai tâm".

Chân lý vốn đơn giản. Chúng ta không tiếp xúc được với thực tại vì tâm mình luôn bị che chắn bởi những ý nghĩ do chính mình tạo ra, như một con tấm nhả tơ rồi tự cột lấy nó. Ai đã khởi ra những ý nghĩ? - Là mình. Và mình tự cột lấy mình đến nỗi phải đi tự tử !

Bao nhiêu những buồn phiền trong đời sống, huynh đệ có không? Ai cột? Đừng nên đổ thừa tại người khác. Dù ai kia có mắng chửi mình, nếu mình chỉ cười rồi nói "Ồ, vậy hả!", thì xong chuyện. Còn nếu người kia nói chưa hết câu, mình đã cãi lại cho lớn hơn họ, vậy sinh chuyện cũng là mình.

Như thế, làm khổ mình là chính mình. Chỉ có ngay đây tiếp xúc với thực tại, tự nhiên tất cả những gánh nặng quá khứ và đau khổ của tương tượng mới tan đi. Nếu mình cứ giữ mãi cách suy nghĩ cũ thì không ai có thể cất gánh khổ trên vai mình xuống được. Chỉ có một cách là tự buông nó xuống.

Có câu nói: "Vết rộp trên bàn chân bạn là một lời nhắc nên thay giày, dù đôi giày có đẹp thế nào. Đối với nỗi đau tinh thần - nó cũng tựa như một vết rộp trong bộ não - lời nhắc thông thường là hãy thay đổi cách suy nghĩ của bạn".

Khi mình cứ buồn phiền từ ngày này qua ngày khác, cứ giận ai đó hoài, khổ vì ai đó hoài, thì hãy nhận ra lời nhắc: hãy thay đổi cách suy nghĩ, tức là "chuyển nghiệp".

Từ những nghiệp nặng là tham, sân, si, đến nghiệp vi tế hơn là nghiệp vọng tưởng. Vọng tưởng dễ chuyển hay khó chuyển? - Chỉ đơn giản là thường tự hỏi mình, mình có đang tin vào những ý nghĩ của mình không? Chúng ta thường gọi là ý nghĩ của tôi, hoặc là tôi nghĩ. Chúng ta tưởng là mình nghĩ, nhưng sự thực là mình bị lây bởi những ý nghĩ khác. Chúng ta cũng từng nghe quảng cáo rồi đi mua hàng. Mình tưởng là mình thích cái này, cái kia, nhưng sự thực là đang bị ảnh hưởng bởi những thứ chung quanh, làm cho đó là ý nghĩ của mình.

Tất cả chúng ta đều có sẵn một tâm rất sáng tỏ và luôn luôn có mặt. Nhưng mình thường bị những thứ khác che, như tham, sân, si. Vậy mình không phải đi đâu để kiếm tìm, khai mở tâm mình, mà chỉ cần dẹp các thứ ngăn che này.

Như trong phòng tắm có cái kiếng ở chỗ rửa mặt, thường khi tắm xong, cái kiếng bị mờ vì hơi nước. Chỉ cần lấy khăn lau là xong.

Cũng giống như vậy, nghiệp là một thứ có thể làm sạch được, có thể chuyển được. Còn tánh chiếu soi của cái kiếng thì luôn có đó. Tâm biểu hiện qua tai thành nghe, qua mắt thành thấy... Trong phòng này có hàng trăm người, cùng một lúc chúng ta đồng thấy. Lại vừa nghe giảng, vừa nghe tiếng điện thoại reo... Không chương ngại gì nhau. Rất kỳ diệu!

Vậy tại sao mình không dùng tâm chân thật vốn sẵn này mà lại cứ đi nghe những tiếng làm thàm trong đầu? Cái anh chàng trong đầu này mới là nhiều chuyện. Nó nói trong đầu, nói ra miệng, nói suốt ngày. Thế mà chúng ta thường nghe theo nó! Vậy bây giờ bớt nghe nó lại. Bớt nghe nó, chính là mình đang lau chùi gương tâm cho sạch bụi, thì tự nhiên cái thấy cái nghe rõ ràng. Chỉ đơn giản như vậy.

Thiền sư Bôn Tịnh có bài kệ:

*"Thấy, nghe, hay biết, không chương ngại,  
Sắc, hương, vị, xúc, thường tam muội (là đối với sắc, hương, vị giác, nóng lạnh, đều luôn rõ  
ràng thường biết mà tâm không bị dao động)  
Như chim trong không, chỉ thể bay,  
Không nắm, không bỏ, không thương ghét"*

Như con chim bay trong trời không rất tự do, nhẹ nhàng, tâm mình cũng có thể nhẹ nhàng như vậy, với điều kiện là không nắm, không bỏ, không thương ghét.

Chúng ta thử tập xem! Nếu mình thương và dính mắc mười phần, bây giờ tập bớt bớt lại còn năm phần. Để chi? - Để đỡ khổ! Ví dụ, mình thương con quá, dính mắc với nó quá, mà nó chẳng nghe lời mình, đến lúc lớn lên thì tối ngày chỉ nghĩ đến người khác, không hề ngó ngang đến mình, chúng ta có buồn không?

Có một đoạn phim hoạt họa ngắn rất dễ thương. Đầu phim, cảnh một bà mẹ nhìn theo bóng con trai đang xa dần. Con bà đi theo người thương của nó. Trong nhà người Trung Hoa, họ thường ăn bánh bao và làm bánh bao. Chồng bà ăn xong đứng dậy đi, bà đưa cái bánh bao vào miệng định ăn, chợt nghe cái bánh bao ré lên một tiếng. Bà giở tay ra thì thấy đó là một đứa con nít.

Vậy là bà bắt đầu nuôi thằng bé bánh bao. Bà cho nó ăn, đi đâu cũng dẫn nó theo, che chở bảo vệ nó quên cả thân mình. Thằng bé bánh bao ngày càng lớn, nó không còn nghe lời bà nữa, chỉ muốn tự do chạy đi chỗ khác chơi. Bà bỏ nó vô trong hộp, nó vùng vằng không chịu. Một hôm, bà thấy nó đi theo một cô gái. Đau khổ. Giận dữ. Khi bà kêu nó ở nhà với bà thì bên kia cô gái đó cũng đang rủ nó đi chơi. Nó chỉ ngoái nhìn bà rồi liền chạy theo cô gái. Bà tức quá, nhào tới chụp thằng bánh bao. Lần thứ nhất nó né được. Bà chụp lần thứ hai, tóm được nó. Bà bóp mạnh bánh bao, nước mắt trào ra. Nó vùng vằng chạy theo cô gái, thế là bà thấy cái bánh bao vô miệng, nuốt.

Phim chiếu qua cảnh bà đang nằm ngủ. Anh con trai, lâu nay bỏ nhà đi theo bạn gái, nay trở về ngồi bên giường bà. Bà quay lưng lại, xem như không biết đến. Anh con trai, mặt tròn vo y như cái bánh bao. Giờ mình mới hiểu, thằng bé bánh bao chỉ là hình ảnh tâm tưởng.

Anh con trai định bỏ đi vì thấy má giận. Nhưng cuối cùng bà ngồi dậy, kéo tay nó lại. Hai má con ngồi bên nhau. Sau đó là cảnh cả nhà ngồi vui vẻ, ông bà, anh con trai và cô bạn gái, cùng làm những cái bánh bao.

Đoạn phim hoạt hình cho thấy nhiều góc cạnh tâm lý nơi chúng ta. Khi mình nghĩ mình thương một người thì sẵn sàng hy sinh hết, như người mẹ thương con. Nhưng nếu đứa con đó bỏ mình mà đi thương người khác, thì mình bỏ bánh bao vô miệng nuốt ! Vậy cái thương đó có thật là thương không?

Nghe câu chuyện để thấy lại mình. Tất cả những thương và ghét đều là những suy nghĩ của chấp ngã. Đúng ý mình thì mình thương, mình bảo vệ; còn khi nó đi theo người khác, trái ý mình, thì mình thấy vô miệng nhai nuốt, người ta gọi là nuốt sống.

Để hóa giải các nghiệp này: chấp ngã, sân si, chiếm hữu đáng sợ này, chỉ có một cách là chánh niệm và tỉnh thức.

Trong một buổi giảng lớn ở Mỹ, diễn giả hỏi hội chúng:

-What do you want? (Quý vị muốn gì?)

Cả hội trường đồng trả lời:

-Mindfulness (Chánh Niệm).

Bà hỏi lần nữa:

-What do you want? (Quý vị muốn gì?).

Và họ trả lời:

-The Now (Cái Bây Giờ).



Hội trường đó thật là biết tu ! Họ nắm được cái chìa khóa tu tập là chánh niệm tỉnh thức trong phút bây giờ. Chỉ có chừng đó thôi. Chánh niệm tỉnh thức trong khoảnh khắc này, đó gọi là "khai tâm".

Vậy, thành Phật, mình tưởng đâu rất xa, nhưng lại bằng những bước đi thật gần như vậy. Chúng ta đang có sẵn mà không biết dùng. Và mình khổ, khổ một đời! Có khổ đời sau không? - E là có. Và đi trong sanh tử.

Thiền sư Bạch Ẩn nói:  
*Mọi chúng sanh đều có phật tánh,  
Chẳng khác gì nước với đá băng.  
Không có băng đá nào ngoài nước,  
Không có phật nào ngoài chúng sanh.*

Buổi trưa nắng, chúng ta có cục đá để vào ly nước ngọt. Nước và đá giống nhau hay khác? Là một hay là hai? - Đá cứng nhưng khi chảy ra thì thành nước.

*Không biết nơi mình có sẵn Phật,  
cứ mãi mê tìm kiếm ở đâu !  
Thật đáng buồn !  
Như người ở trong nước vẫn kêu gào khát nước  
Như đứa trẻ nhà giàu lang thang nơi chốn cùng đing...*

(TỌA THIÊN HÒA TÁN - TS Bạch Ẩn)

Chúng ta có kêu khát nước không? Mình than, con khổ quá, Phật ơi! Ai giúp cho con bớt khổ? Như người ở trong nước vẫn kêu gào khát nước. Như đứa trẻ nhà giàu lang thang ở chốn cùng đing. Chúng ta vốn là con nhà giàu, vậy giờ muốn đi lang thang hay muốn về quê cũ nhà mình ?

Tâm mình vốn ngay đây, miễn là khởi thương liên biết, buông xuống, khởi giận liên biết, cho qua. Nếu giận quá thì tránh đi chỗ khác, ngó trời ngó đất cười một cái, cho qua...

Vậy là, tự mình chuyển và tự mình tỉnh. Dần dần tâm mát mẻ, không còn những thứ ngăn che nữa. Dần dần, thay vì quen sống với những vọng tưởng, chúng ta sẽ làm quen với cái tâm trong sáng thường hằng sẵn có nơi mình. Chúng ta nên làm quen, nên thường sống với tâm trong sáng của mình cho đỡ khổ.

Đã đi qua phần chuyển nghiệp. Cũng đã xong phần khai tâm. Huỳnh đệ đã nắm được cái chìa khóa. Bây giờ ứng dụng trở lại, chính nhờ khai tâm mà mình không còn tạo những ác nghiệp, mới không bị cột trong vòng nghiệp báo sanh tử luân hồi. Đây là chuyện có thể làm được hay không thể làm được?

Vua Trần Thái Tông, là ông của Điều Ngự Giác Hoàng Trần Nhân Tông. Trong sử ghi lại, Vua Trần Thái Tông đối với các quan rất gần gũi. Khi có thức ăn ngon, vua thường chia sẻ cho mọi người trong những buổi họp đình thần. Một hôm, từ xa dâng về vua một giỏ xoài rất lớn,

trong đó là những trái xoài ngự, những trái xoài được lựa chọn kỹ để dâng lên vua. Ở đất Bắc ngày xưa, trái xoài thuộc loại quý. Vua chia giỏ xoài cho các quan. Ông quan chia xoài đếm nhằm số người, cuối cùng đến ngang Hoàng Cự Đà thì hết xoài. Mọi người không để ý, xem là chuyện nhỏ, bỏ qua.

Vài năm sau, quân Mông Cổ đem quân đánh nước ta. Thế giặc mạnh, vua Trần Thái Tông phải bỏ thành, chạy bằng thuyền trên sông. Khi thuyền đang chèo trên sông, vua nhìn thấy Hoàng Cự Đà ở thuyền gần đó, bèn lớn tiếng hỏi thăm là thuyền giặc đã đuổi đến đâu rồi. Ông Hoàng Cự Đà la lớn trở lại: “Bệ Hạ đi tìm mấy thằng ăn xoài ngày trước mà hỏi!”. Nói rồi chèo thuyền đi thẳng!

Sau khi dẹp xong giặc, vua trở về. Trong buổi họp triều đình, các quan nhắc lại chuyện đó và xin vua trị tội Hoàng Cự Đà. Vua trả lời: “Đó là lỗi của ta”. Vua vẫn cho Hoàng Cự Đà ở trong cung với chức vụ cũ để ông đóai công chuộc tội.

Nhờ tâm vua sáng - tâm đã khai mở - vua không bị sân giận che mờ, dù quân thần tâu xin vua trị tội Hoàng Cự Đà, nhưng vua vẫn tự nhận là lỗi do mình. Về sau, Hoàng Cự Đà trở thành một trung thần.

Như vậy, vua chuyển nghiệp và Hoàng Cự Đà cũng chuyển nghiệp. Ngược lại, nếu lúc đó tâm vua không sáng, vua giận và trị tội, thì sau đó ắt thành hận thù nhiều đời. Như vậy, vua tạo nghiệp, mà ông quan cũng sẽ tạo nghiệp. Huynh đệ thấy chỗ này có đáng sợ hay không?

Vậy hãy cẩn thận gìn giữ tâm mình, vì giữa thiện và ác chỉ một làn tơ. Nghe câu chuyện vua Trần Thái Tông, chúng ta mới thấy giữ gìn tâm thật quá quan trọng. Hãy giữ cái sáng của tâm bằng sự chánh niệm trong phút hiện tại.

Vậy là chúng ta đã nắm được chìa khóa của chuyển nghiệp. Điều còn lại là mình sống tỉnh hay sống mê, mình có chịu thức tỉnh để phá mây mờ của nghiệp và sống với tâm trong sáng của mình hay không? Khi thường sống chánh niệm, rõ ràng thường biết trong phút hiện tại, chính là mình thường sống với tâm khai mở, và ở đó, nghiệp có cũng như không, vì nghiệp trở về với bản chất "vốn là không" của nó.

Nam mô Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni.

---

Phim YouTube:

Chuyển Nghiệp Khai Tâm - Ni Sư Thích Nữ Thuần Tuệ (Trụ Trì Thiền Viện Diệu Nhân)

<https://www.youtube.com/watch?v=5elqQXr8bhM>

---

