

*Tâm bình thường*



THUẦN TUỆ

tâm

bình thường

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



## NỘI DUNG

Lời giới thiệu	7
1- Ai trói buộc mình	9
2- An vui trong hoàn cảnh	36
3- Chỉ mình làm khổ mình	58
4- Tâm bình thường	82
5- Nghiệp thức	118
6- Diệu dụng bàn tay	146



## Lời giới thiệu

Đạo là nguồn sống phổ quát bất tận, cung cấp năng lượng cho tất cả chúng sanh. Không phải chỉ có con người, tự xưng là tối linh u vạn vật, mới hiểu đạo sống đạo. Con kiến, con sâu có đạo lý của nó, cánh hoa cọng cỏ cũng có đạo lý của nó khi sống khi chết tùy thời. Chúng biểu hiện “tâm bình thường” của chúng qua đời sống hằng ngày, trong khi cần mất tha mỗi về tổ, khi cuộn mình ngủ đông hoặc rụng hết lá để bảo tồn nhựa sống trong khi giá rét.

Chỉ có con người vô cùng rắc rối nên phải đi tìm một cái tâm bình thường đơn giản. Bậc thánh triết thể nghiệm điều này thì sống như trò đùa. Nâng cao giá trị vĩnh cửu học đạo để mãi mãi là nguồn sáng chiếu soi. Muôn ngàn lời dạy rớt cuộc để chỉ cho con người một đời sống bình thường không điên đảo. Nhận ra được điều này, chúng ta thấy an ổn vô cùng.

TN. Như Đức





## Ai trói buộc mình

Ai trói buộc mình? Không biết có bao giờ chúng ta tự đặt câu hỏi đó với chúng ta chưa? Đến chùa học pháp hay đi tu chỉ để cầu giải thoát. Mục đích tu hoặc xuất gia là cầu giải thoát sinh tử. Giải thoát có nghĩa là mở, mở trói ra. Cầu giải thoát là đang bị trói. Nhưng ai trói mình, cái gì trói mình? Khi biết mối manh mới mở được.

Trong tất cả chúng ta có ai cảm thấy hoàn toàn không bị trói buộc không? Thử xem cái gì trói chúng ta. Các vật bên ngoài hay con người có trói chúng ta? Nếu có gia đình bị gia đình trói. Có một lý tưởng, một ý nguyện, bị

lý tưởng, ý nguyện trói. Uống rượu, hút thuốc, bị những điều đó trói.

Như vậy, chúng ta thấy trong đời sống mình rất thường bị trói. Cho dù những vật nhỏ, như đồng hồ, áo quần, quyển sách... nếu ưa thích vẫn bị trói như thường. Tại sao một vật nhỏ không nghĩa lý thế này lại trói mình? Có phải vì vật đó làm cho mình cảm thấy dễ chịu? Đôi khi trong bữa ăn, thích món này món kia, khi cảm thọ của mình được vừa ý có phải mình bị dính liền.

Xét cho tới nguyên nhân sâu là do cảm thọ dễ chịu của mình. Cái ưa thích đó có gốc từ nơi cảm thọ dễ chịu của mình. Chuyện kể rằng, có một vị thiên sư, tên Kim Bích Phong. Vị thiên sư này là một người đã chứng đạo và thông dong tự tại rồi. Tuy nhiên Ngài đặc biệt ưa thích bát ăn cơm bằng ngọc tinh khiết. Mỗi lần chuẩn bị ngồi thiền nhập định lâu, ngài đem chiếc bát ngọc cất vô tủ. Đến khi tuổi thọ đã hết, Diêm vương sai mấy tên tiểu quỷ tới bắt Ngài. Do thiên sư Kim Bích Phong đã tu chứng đạo và biết trước giờ chết cho nên Ngài nhập định. Quỷ thần không thể thấy qua thân xác này mà thấy qua tâm. Khi người nhập định, tâm vắng lặng thì quỷ thần không thấy

nên không thể bắt được. Nó tự nghĩ, “Bây giờ nếu mình không bắt được hồn ông này về thì thế nào cũng sẽ bị Diêm vương quở”. Cuối cùng nó quyết định đi hỏi thổ địa, ông thổ địa nói rằng: Ngài này rất thích cái bát ngọc, nếu người có cách đem cái bát ấy đi, Ngài động niệm sẽ xuất định.

Con quỷ mừng quá, đi tìm chiếc bát ngọc lắc lắc, khua khua làm vang lên tiếng. Vị thiên sư lúc đó đang ngồi thiền nghe tiếng bát ngọc khua, sợ bát bể, động niệm. Lập tức con tiểu quỷ đứng trước mặt, vòng tay thưa xin thỉnh ngài cùng về với nó để gặp Diêm vương. Ngài Kim Bích Phong biết vì mình còn một chút tham ái làm chút xíu nữa đã tiêu mất huệ mạng, ngài lập tức cầm chiếc bát ngọc đập vỡ tan tành và nhập định trở lại. Khi nhập định trở lại thì quỷ không còn tìm thấy, không còn mối manh đâu mà tìm biết nữa vì ngài nhập vào cảnh giới Niết-bàn vô trụ.

Với một người đã chứng đạo, biết được giờ chết, tu hành như vậy mà vẫn còn một chút xíu sự ưa thích. Chỉ một chút xíu sự ưa thích đó đủ sức làm người đó trở lại sanh tử hưởng chi là chúng ta. Cái trói của đồ vật tuy vậy vẫn còn ít nhưng cái cột trói của con người thì thế nào?

Lúc trẻ, khi thương ai, người ta gọi là hệ tâm. Nghĩa là tâm bị cột vào người đó. Lớn lên, lập gia đình rồi thì lại trách nhiệm, bốn phận... đi đâu một bước không được. Có người thoát khỏi những trói buộc đó thì lại vướng trong sự trói buộc của hoài bão. Có người chết rồi tâm cũng chưa yên, không nhắm mắt vì còn một hoài bão hay một ý nguyện chưa thành. Những người đó khi chết có siêu không? Lúc đó cho dù có cầu siêu cũng khó mà siêu được. Chúng ta nhìn người rồi tự xét lại mình, cái chết có thể đến với mình bất cứ lúc nào, liệu rằng khi cái chết đến, tâm mình có sẵn sàng không còn vướng bận để ra đi không, hay lúc đó sẽ vẫn vướng kẹt cái này, cái kia...

Lại thêm một thứ cột trói trầm trọng trong cuộc đời đó là những thói nghiện ngập thuốc, rượu hay những chất ma túy. Thói quen của thân và tâm luôn cột trói chúng ta. Không chỉ cái thuận mới cột mình mà cái nghịch cũng cột mình. Những người nghịch với mình, đôi khi không ở chung nhà được, không đội trời chung nữa. Như vậy, cái ghét cũng cột mình vô cùng.

Chúng ta có đọc những quyển truyện, thấy những nhân vật trong đó cứ đi trả thù, đền ơn,

trả oán hoài. Cả đời của họ, học võ xong rồi là đi báo thù. Như vậy mới oan trái, hận thù buộc trói. Có những oán thù không những một đời mà còn nhiều đời, nên không siêu thoát được. Cái gì bắt họ không siêu vậy? Chính là tâm oán hận tự cột mình thôi.

Trong kinh Thủy Sâm. Ngài Ngộ Đạt Quốc sư khi chưa là Quốc sư tu hành rất nghiêm chỉnh. Có một hồi ở trong chùa, gặp một vị tăng bị bệnh phong cùi, ai cũng xa lánh, ngài Ngộ Đạt thương tình săn sóc ân cần cẩn thận. Khi chia tay, vị tăng nói: Cảm cái ơn của Ngài tận tình lo lắng, ngày sau nếu có việc cần đến nhau thì xin đến núi Trà Lũng ở Bành thành, thuộc Tây Thục, chỗ có hai cây tùng làm dấu.

Sau nhiều năm, ngài Ngộ Đạt trở thành Quốc sư, tức là thầy của vua. Vua Đường Ý Tông ban pháp tọa bằng gỗ trầm hương và cung phụng rất hậu. Khi Quốc sư ngồi trên ghế trầm hương, Ngài chợt khởi một niệm tự hào về địa vị của mình, liền thấy choáng váng, xây xẩm mặt mày, té xuống. Thị giả đỡ về liêu thì thấy đầu gối đau nhức, ở đó nổi lên một mụn ghẻ rất lớn, lại có hình mặt người. Mụn ghẻ mặt người đó mỗi lần ngứa rặng là Ngài đau nhức ngắt xiu. Và thật quái lạ, để dịu bớt cơn đau thì phải

đút thịt vô miệng ghẻ mặt người đó. Khổ sở, đau đớn như vậy, ngài bỏ chùa, bỏ địa vị của mình ra đi. Đi tới chỗ vị tăng ngày xưa có hẹn. Khi tới hai cội tùng trong rừng kia liền thấy vị tăng. Ngài đem cái khổ của mình kể hết.

Vị tăng bảo: Đàng kia có con suối, ông hãy tới đó khoát nước rửa ghẻ đi thì sẽ được lành bệnh.

Ngài đi tới suối, sắp sửa khoát nước lên rửa, chợt nghe một giọng nói: Khoan, khoan đã, ngài có biết nguyên nhân vì sao có cái mụn ghẻ này không? Ngài là kẻ biết nhiều, hiểu rộng, ắt Ngài đã đọc chuyện Viên Ân với Triệu Thố trong Tây Hán thư. Ngài là Viên Ân, tôi là Triệu Thố. Viên Ân dùng quyền uy của mình giết Triệu Thố chết oan ức, cái oán hận đó không bút viết nào tả xiết. Tôi vì cái hận đó theo ông bao nhiêu đời để trả cho được. Nhưng trong mười đời ông đều là cao tăng, tu hành giới luật tinh nghiêm nên tôi không thể trả được hận này. Cho đến lúc ông ngồi trên ghế trầm hương khởi một niệm cao ngạo về địa vị của mình thì tôi mới có thể vào báo cái oán cũ. Ngày nay, nhờ ơn tôn giả Ca-nặc dùng nước “từ bi tam-muội”, rửa đi cái oán cừu nhiều đời, nên từ nay trở đi ông và tôi sẽ không còn mối oán cừu này nữa. Ông tu hành, tôi cũng nguyện tu hành.

Ngộ Đạt Quốc sư lạnh toát cả người, thành tâm sám hối, khoát nước lên rửa, tiêu mực ghê và tiêu luôn oán kết cũ.

Nghe câu chuyện này, chúng ta thấy ông Triệu Thố đó đã bị ai cột nhiều đời không đi đâu được? - Chỉ là cái tâm oán hận. Tìm hiểu sâu hơn một chút. Điều đầu tiên cột trói chúng ta là sự ưa thích, là tâm tham. Tâm tham làm chúng ta thích ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thù. Thích những thứ vừa với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Chúng ta ghét thì do chính tâm sân cột lấy mình. Tham với sân gốc từ si.

Ban đầu, chúng ta thấy cảnh và vật bên ngoài cột mình, nhưng bây giờ đi sâu hơn một bước thì thấy chính tham, sân, si nơi mình cột mình. Vậy mới hiểu không ai khác cột mình mà chính mình cột mình. Như vậy đã trả lời được câu hỏi “ai trói buộc mình” rồi. Lâu nay chúng ta thường đổ cho ai khác trói buộc mình chứ ít ai dám nói chính mình tự cột mình.

Chúng ta sẽ đi sâu hơn chút nữa, thử tìm hiểu xem vì sao chúng ta lại cột chúng ta? Ai cũng muốn tự do, ai cũng khôn ngoan vậy mà bây giờ chính chúng ta lại tự cột lấy chúng ta! Tại sao lại có chuyện phi lý như vậy?

Khi chúng ta bị trói buộc là do hai tâm niệm ưa và ghét. Ưa và ghét này nếu như chúng ta tinh táo thì có xuất hiện hay không? Vì sao mình ưa? Thí dụ như cái đồng hồ này tôi rất thích, không muốn cho ai hết. Nếu là người biết rõ, có đây rồi mất đây, rõ biết vô thường không thật như vậy thì có còn bị dính mắc vào nó không?

Khi đang còn sống, sinh hoạt, tưởng rằng cái chết không đến với mình, nhưng bậc trí thì biết rằng cái chết đang chờ chúng ta. Đó là chỗ khác nhau giữa người trí và người mê. Người mê đụng chuyện rồi vẫn còn chưa nhận ra. Người trí chỉ nhìn thấy việc đó xảy ra cho người khác đã biết mình phải chuẩn bị. Cái khác là như vậy.

Thế nên, với người biết tu không cần phải chờ đến lúc đồng hồ bể mới hết tâm ái luyến nó. Nhìn cái đồng hồ như vậy, nhưng với con mắt trí tuệ, quý vị biết cái đồng hồ không thật, tâm chấp thật ít thì sẽ đỡ vướng mắc. Chúng ta dính mắc vì chấp thật. Người đời chấp con, chấp vợ chồng là của mình, là thật của mình, chấp nhà là thật của mình, vật dụng của mình...



Những dính mắc cho là của mình vì nghĩ mọi sự là thật. Nhưng các pháp ở đời thay đổi, biến dịch luôn luôn mà chúng ta cứ tưởng thật, cái đó nhà Phật gọi là si, tức là vô minh. Giáo lý Phật dạy quen thuộc là Mười hai nhân duyên. Trong mười hai nhân duyên, đầu tiên là vô minh, kế đến hành, thức, danh, sắc, lục nhập, cho đến xúc, thọ, ái, thủ, hữu là gì?

Xúc là thí dụ như khi ta cầm ly nước lên, có sự nhận biết, đó là xúc. Thọ là những cảm thọ phát sinh khi uống. Ly nước vừa miệng, sinh tâm ưa muốn uống nữa gọi là thích - ái. Xong rồi muốn giữ nước này lại không cho người khác uống vì ngon quá, phải để dành lỡ khi lát nữa mệt còn mà uống nữa. Hoặc sẽ đi kiếm thêm vì thứ nước này ngon, dễ chịu, phải coi đây là nước gì xin thêm một ít để dành, đó là thủ, hữu.

Cái vòng mắc xích này chúng ta thường trải qua trong đời. Khi nào cũng vậy, thấy món đồ là xúc. Rồi ưa thích, vừa ý là ái. Ái rồi muốn bỏ tiền ra mua, thủ đem về, cất giữ. Nếu lỡ có ai đụng tới làm hư, hay lấy đi sẽ thấy giận. Đưa đến cái mắc xích cuối cùng là sanh-lão-tử, thọ lấy sự sanh tử luân hồi khổ não. Mắc xích này rất thường xảy ra trong đời sống chúng

ta, loanh quanh, lẩn quẩn trong mắc xích đó không ra được. Như vậy cái gốc của nó là si. Vì si tưởng là thật nên ưa thích, ưa thích mới dính mắc, mới chấp giữ.

Đức Phật được gọi là Vô thượng Y vương. Y là thầy thuốc, vương là ông vua, vô thượng là không gì hơn, tối cao. Đức Phật là vị vua thầy thuốc tối cao vì rằng, Ngài đã cho chúng sanh một vị thuốc thần diệu trị cơn bệnh khổ đau, sinh tử. Đức Phật dạy, vì chúng ta tưởng thật nên bị cột trói. Tưởng bông hoa là thật nên khi hoa gãy thì buồn. Tưởng một người là thật nên khi người đó chết thì mình buồn sâu không nguôi ngoai. Khi căn trần tiếp xúc nhau thì “tưởng” xuất hiện. Căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thấy hoa đẹp thì thích, thấy người đẹp thì ưa, căn trần dính nhau.

Đến đây chúng ta đã hiểu sâu hơn về nguồn gốc của sự cột trói. Lúc đầu chúng ta thấy cột trói là vật, là cảnh. Sâu hơn chúng ta hiểu là mình. Sâu hơn nữa chúng ta hiểu cái mình đó chính là tham, sân, si. Bây giờ chúng ta lại hiểu sâu hơn một chút nữa đó là vô minh, do chấp thật mới có tham, sân, si. Người trí biết là không thật thì còn gì tham sân nữa.

Khi đức Phật gần thành đạo, ai là người quấy phá Ngài cuối cùng, quý vị có nhớ không? Ma nữ hiện hình Da-du-đà-la và các cô gái đẹp tới lôi cuốn, quyến rũ Phật. Phật đã trị những ma nữ này bằng cách chỉ mặt chúng, nói rằng: “Đồ giả dối, đi đi”. Chỉ có vậy thôi, lập tức chúng tan biến hết. Còn chúng ta khi có chuyện gì xảy đến, chúng ta có chỉ mặt bảo đó là đồ giả dối hay cứ thấy thật rồi chạy theo?

Khi biết được nguồn gốc sâu xa rồi, phải làm sao? Chúng ta biết đang bị trói, biết rành rẽ tại sao chúng ta bị trói, ai trói chúng ta, trói như thế nào... biết xong rồi chúng ta phải tìm cách mở ra. Ngày xưa Hòa thượng có nói rằng tất cả chúng ta là hành giả chứ không phải học giả, tới đây để nghe, để hiểu và thực hành chứ không phải nghe hiểu để tích lũy thêm, rồi cho rằng tôi biết nhiều hiểu rộng. Bây giờ làm sao mở được cái trói đó ra. Không lẽ hiểu rồi mà vẫn để bị trói thì oan uổng quá!

Chẳng hạn có ai mời chúng ta đi dự tiệc. Khi chuẩn bị đi ăn tiệc chợt được tin một người rất thân thương của mình vừa mất, hoặc nghe biết một tai họa gì đó, nhưng bữa tiệc lại không hoãn được vì đó là cái hẹn quan trọng bắt buộc phải tham dự. Lúc đó bữa ăn sẽ thật nặng nề,

không còn cảm thấy ngon lành gì. Cùng một thức ăn đó, nếu là khi khác, chúng ta sẽ thấy thật vừa miệng. Như vậy, vật thực đó có khả năng cột được chúng ta không? Khi tâm thay đổi thì không còn ưa thích nữa.

Vậy thì không có gì bên ngoài cột trói được chúng ta mà chỉ chính cái tâm ta cột trói chúng ta. Nhưng thử hỏi cái tâm cột chúng ta đó hiện đang ở đâu? Người ngồi thiền thấy một chuỗi vọng, nhưng nhìn lại có nắm được cái tâm vọng đó không? Thế thì, cái tâm mà mình tưởng đang cột mình cũng không thật luôn. Vậy có ai, hay có cái gì cột chúng ta không?

Đó chính là cái mối để mở.

Câu chuyện của Tam tổ Tăng Xán trên đường hoằng hóa, một hôm gặp chú sa-di Đạo Tín. Chú sa-di này chỉ mới mười bốn tuổi thôi, rất nhỏ, đến quỳ trước tổ Tăng Xán thưa: Xin Hòa thượng từ bi ban cho con pháp môn giải thoát.

Tất cả chúng ta có mặt nơi đây, trong lòng có muốn nói câu đó không? Khi chúng ta quỳ trước Hòa thượng, dù là Hòa thượng đã nhập thất rồi, bao giờ trong lòng chúng ta cũng muốn xin Hòa thượng ban cho pháp môn giải thoát, rất tha thiết.

Tổ Tăng Xán trả lời: Ai trói buộc người? Nghe câu hỏi, Đạo Tín giật mình đáp: Bạch Hòa thượng, không ai trói con. Tổ mới nói rằng: Đã không trói buộc thì đâu cần cầu giải thoát.

Không trói thì nói gì đến chuyện mở. Ngay đây Đạo Tín đại ngộ, về sau kế tiếp ngôi vị tổ thứ tư.

Đã không trói thì đâu cần mở. Thế mới thấy rằng lâu nay chúng ta tưởng chúng ta bị trói, chạy đâu này, đâu kia xin mở cho, mà không biết là không có cột trói, không hề bị trói, không ai trói hết. Đó chính là cái mối để quý vị mở. Khi đã nhận ra được điều đó rồi là đã giác ngộ. Giác ngộ chỉ có vậy thôi. Không bị trói thì tự tại thênh thang, hằng sống chỗ chân thật chính mình. Đức Phật giác ngộ dưới cội bồ-đề cũng là giác ngộ như vậy thôi. Giác ngộ cái lầm chấp không thật và nhận ra cái chân thật muôn đời, đó là giác ngộ. Giác ngộ đi liền với giải thoát. Con đường tu của chúng ta rõ ràng từ đầu tới cuối như vậy.

Từ chỗ lầm chấp, trói buộc, cho đến giải thoát như thế nào. Từ chỗ mê lầm đến giác ngộ như thế nào. Từ sinh tử khổ đau như thế nào, cho tới Niết-bàn.

Chúng ta đã biết làm sao để mở trói. Rõ nó không thật tức là mở được sợi dây trói. Tuy là biết vậy nhưng nếu khi ra cửa có ai đạp chân mình đau điếng thì sẽ thế nào? La liền! Lúc đó không biết thân là thật hay là giả. Nhất định là thân thật! Chúng ta hiểu rất rành rẽ, biết làm sao để mở trói, nhưng chỉ với những hiểu biết đó thì có còn bị trói không?

Ở đây đòi hỏi chúng ta phải thêm một bước nữa đó là sự tu tập. Dù biết tường tận mà không tu tập hoặc tu không tới đâu thì vẫn bị trói như thường. Chỉ có tu tập mới thật sự được giải thoát. Nếu không, dù chúng ta có đi cầu xin ai cũng không thể mở trói cho mình được.

Nhật Bản là một nơi có nhiều ngành võ thuật cũng như nghệ thuật. Có một người đàn ông đi học nghệ thuật múa, tìm tới một vị thầy lừng danh. Ông mang tâm nguyện theo học vị thầy nổi tiếng cho đến nơi đến chốn, để một ngày cũng trở thành bậc thầy của bộ môn múa này. Tới ở năm đầu, ông thầy dạy cho một đoạn múa và người học trò chuyên cần tập luyện. Sang năm thứ hai, ông thầy cũng bắt tập lại đoạn múa đó. Đến năm thứ ba, ông thầy cũng chỉ bắt tập lại đoạn múa đó, không chịu dạy qua đoạn khác. Người học trò đâm chán, nghĩ

rằng mình đã quá rành, đoạn múa đã được tập ba năm mà không chịu dạy cho đoạn khác, thôi khăn gói bỏ đi cho rồi chứ còn ở làm chi nữa. Có lẽ ông thầy này giấu nghề, vì mình không có nhiều tiền bạc nên ông không chịu dạy cho mình, thôi đi tìm nơi khác vậy. Người học trò buồn bã thất vọng, hơi có chút oán hận trong lòng, chào thầy ra đi.

Sau nhiều chặng đường đi nơi này nơi khác, một hôm, người học trò đi ngang một rạp hát, một hí trường. Do tâm ưa thích nghệ thuật nên khi nhìn thấy sân khấu là anh đứng lại ngay, tò mò nhìn xem, biết được đó là một cuộc thi múa chứ không phải buổi biểu diễn bình thường. Đây là một cuộc thi tự do. Anh nghĩ, mình cũng biết múa vậy, đây lại là một cuộc thi tự do có giải thưởng, vậy cứ thi thử, đâu mất gì. Thế là anh ghi tên dự thi. Thi thì cứ thi cho vui nhưng trong lòng không mấy tin tưởng, vì nghĩ rằng mình chỉ học có một đoạn múa, có biết gì hơn đâu. Thấy đâu có dạy gì. Khi lên thi, anh trình diễn ngay đoạn múa đó, do chỉ biết có vậy, dù rằng đoạn múa này đã bỏ nhiều năm không tập. Anh múa xong rồi, cả rạp hát không ai vỗ tay hết. Phải một phút sau, người ta mới tỉnh người vỗ tay gần vỗ rạp.

Tiếp sau đó là những lời khen ngợi, tán tụng vô cùng. Mọi người vây quanh phỏng vấn, hỏi anh học múa đã bao lâu, học hồi nào và học với ai mà được như vậy. Anh trả lời là mới học không lâu và chỉ học được có chừng đó thôi. Mọi người không tin nhưng sự thật là như vậy. Tác dụng chính là ở sự rèn luyện, một khúc múa tưởng như tầm thường nhưng do sự tập luyện lâu ngày trở thành thuần thục, khi múa đã lột tả được hết tinh thần. Người học trò thành công không ngờ.

Cũng có một câu chuyện khác tương tự vậy nhưng là học võ. Ông thầy dạy võ không chịu dạy võ, lại dạy một việc rất tức cười là chỉ cứ ngồi vuốt giấy. Đi học võ mà không được thầy dạy võ chỉ được dạy vuốt giấy, ngày nào cũng bắt ngồi vuốt giấy. Một hai tháng đầu, người học trò vì vâng lời thầy nên ngồi vuốt giấy, nhưng sau đó không chịu làm nữa, anh ta rất bất mãn, bực mình. Mỗi khi xin thầy dạy võ lại bị bắt vuốt giấy. Vuốt như vậy từ năm này qua năm khác, cho đến khi không chịu nổi nữa anh buồn giận bỏ đi. Một lần nọ, người học trò bị vây đánh, tuy không biết võ nghệ gì nhưng theo thói quen anh vung mạnh tay. Bất ngờ bao nhiêu người đều ngã hết. Khi tay anh vung lên



thì không ai có thể chống đỡ lại sức mạnh của cánh tay này. Sức mạnh này có được là do bao nhiêu năm nay chỉ làm cùng một động tác, tạo thành một thần lực bên trong mà chính anh cũng không hề biết.

Đây là lý do vì sao phải vô chùa sống một cuộc đời rất buồn chán nếu nói theo nghĩa thế gian. Ban ngày làm công tác, tối tụng kinh ngồi thiền, ngày nào cũng như ngày nào. Không được coi video, không được coi cải lương, không được gì hết, vậy có buồn tẻ không? Dường như chỉ lặp đi lặp lại một công việc tẻ nhạt, bình thường mỗi ngày, để làm gì? Để tập cho thuần. Cái tập đó tạo cho mình một sức mạnh mà mình không hề biết.

Như một bác sĩ muốn trị một người bệnh thì phải có ít nhất bảy năm học, tích lũy bao nhiêu lâu đến lúc cần trị bệnh mới có khả năng. Một cơn sần tới, muốn dẹp nó ngay, nếu mình không có sức tĩnh thì dẹp được không? Khi tới chùa nghĩ là tôi sẽ đàng hoàng, bỏ tham, bỏ sân, bỏ si. Nhưng về nhà đặng chuyện lại cứ nổi sần, rồi tức mình thấy buồn quá, sao tu hoài mà không dẹp được cơn sần. Tại sao chúng ta bỏ tham sân không được? Chỉ vì chúng ta chưa tập cho thuần thì lấy đâu có sức.

Vấn đề là phải tập cho thuần. Thuần là gì? Thuần là sự hành xử ổn định, ổn định một cách tự nhiên, như thế gọi là thuần. Tự nhiên là gì? Là làm không cố gắng, không định ý, chỉ là biểu hiện ra một cách bình thường. Chính cái đó mới là cái có sức mạnh. Người ta thường nói “tu tập”, chúng ta phải tập thì mới có thể sửa được, mới có thể cải đổi lại những cột trời cũ, những vương mắc cũ.

Còn tu là tu thế nào? - Phải nhìn lại tâm.

Từ trước đến nay Hòa thượng đã dạy chúng ta một pháp môn tu rất dễ. Chúng ta do vì tưởng mọi thứ là thật nên chấp thật và dính mắc. Bây giờ biết là không thật, trong nhà thiền gọi là biết vọng, vọng là hư dối, biết nó là vọng và không theo. Chỉ chừng đó thôi, rất đơn giản. Thấy món đồ ưa thích tự nhiên liền đưa tay cầm lên ngắm nghía, như vậy gọi là “theo”. Bây giờ tu, biết đó là không thật và không theo, tự dừng lại.

Trong tâm niệm của chúng ta cũng vậy, khi ngồi thiền hay thường ngày xoay lại nhìn mình, vừa khởi một tâm niệm liền biết đây là tâm niệm hư dối, không theo. Chừng đó thôi, nghe rất dễ nhưng phải thực hành thì mới có

sức mạnh. Trong nghĩa “biết vọng”, nghe rất đơn giản mà sự thực rất sâu sắc. Vọng là hư dối, là giả; mình biết cái giả, thì ngay chỗ biết giả là mình đã có cái biết, tức là chân mình đã ở trên đất thật.

Trong kinh Viên Giác, bồ tát Phổ Hiền có nói pháp môn tu “Biết huyền tức ly, ly huyền tức giác, không có phương tiện nào khác”. Huyền là không thật, là trò huyền thuật, chỉ do hóa hiện ra, nhưng mình dính là vì tưởng thật. Bây giờ biết nó không thật liền đó là lìa, xa lìa, không có phương tiện nào khác, không cần phương tiện nào nữa.

Sở dĩ chúng ta còn dính mắc vì tưởng thật. Cái tưởng thật này được chấp giữ rất sâu, sâu ghê lắm, nhất là chấp thân. Chúng ta nghe hiểu thì dễ, muốn tu cũng dễ, nhưng nếu thân này mà chịu tin là giả thì khó lắm. Không thể nào trong một lúc mà chịu tin là thân này giả. Thế nên phải hằng tu tập mỗi ngày. Không đợi đến đặng chuyện mới tu, mà phải thường tỉnh tỉnh, vừa sanh khởi liền tỉnh, biết là không thật.

Bây giờ chúng ta chưa thật sự biết là không thật, nhưng cứ tự xem xét, nhắc nhở mình là không thật, lâu dần mới thành thói quen.

Chúng ta hãy tập giống như người vượt giấy trong câu chuyện vừa kể, cứ tự nhắc mình không thật, thường nhớ không thật, dù là không có tác dụng gì. Nhưng cứ bền lòng tự nhắc mình, đến khi đặng chuyện sẽ giống như ông đó, vung tay một cái sẽ không ai đỡ nổi. Khi sức tỉnh của chúng ta đã đủ, đã có lực rồi, lúc đặng chuyện, tham sân khó thể nổi lên, vì chúng ta đã thật sự thấu rõ mọi thứ không thật.

Người xưa có câu: “Xây một cái đài chín tầng bắt đầu từ những sọt đất nhỏ”. Con đường dài muôn dặm bắt đầu bằng những bước chân nhỏ. Vậy gì là cái chúng ta cần có ở đây? Thứ nhất là biết rõ con đường sẽ tới. Thứ hai là bền chí, tiếp tục đi từ bước chân đầu tiên, đừng nản lòng.

Điều này nói thì dễ nhưng làm thì khó, đòi hỏi hai điều. Một là đủ lòng tin, biết là đi đường này sẽ tới. Hai là đừng nản nóng, phải bước từng bước một.

Đường tu rất dễ nhưng phải cẩn thận, phải bền bỉ, không nên gấp gáp. Chuyện tu rất dễ, không đợi phải là tu sĩ mà cư sĩ vẫn làm được. Chỉ cần thường nhớ biết là không có gì bền chắc. Chúng ta thì lúc nào cũng chỉ thấy cái đẹp bên ngoài, thế nên chúng ta phải thường

tự nhắc mình, đó gọi là phản tỉnh, phản quan. Xoay trở lại nhìn cho suốt bản chất của sự vật, nhìn cho suốt tâm niệm bên trong của mình là thật hay giả.

Không phải chỉ ngồi thiền mới tu được, ngay cả khi quý vị đang nấu ăn vẫn có thể nhớ đây là thức ăn mình đang xào thế này, lát nữa ăn, ăn xong rồi đi ra, tất cả đều là tùy duyên hợp. Cứ thường nhớ như vậy, trong lúc thư thả tu được, trong lúc cấp bách cũng tu được. Ví dụ xem tivi, thường cứ phóng theo hình ảnh trên màn hình, người khóc người cười trên đó. Bây giờ cũng xem tivi, nhưng biết chỉ là những cái bóng đang di chuyển trên màn hình. Tắt một cái thì không còn gì trên đó cả, có người nào trong đó đâu, những nghệ sĩ trên đó cũng chỉ là đóng kịch chứ có gì thật đâu.

Thế nên, nếu chúng ta chấp đời sống này là thật, thì cũng như chúng ta say mê theo tình tiết câu chuyện hấp dẫn, khóc cười theo trên tivi đó vậy. Bây giờ hãy nhớ lại xem nó có thật hay không? Không phải chỉ nhớ một lúc mà phải thường nhớ, được như vậy thì chuyện tu sẽ dễ, không khó. Và một khi quý vị vừa lìa cái giả thì ngay lập tức quý vị sẽ thấy được cái thật không xa.

Cái thật ở đâu mà không xa? Bước đầu tiên là biết được cái giả, bước kế tiếp là nhận lại chỗ thật. Thường chúng ta cứ tưởng Phật pháp ở đâu xa xôi, nhưng đang nói chuyện đây có ai không thấy, không nghe.

Tại sao bây giờ ngồi tại đây thì dường như rõ ràng, nhưng khi đi về, gặp chuyện không vừa ý, lúc đó không còn thấy gì hết, chỉ mắc giận không thôi. Lúc đó vì sao không rõ? Đã bị mây che, mây tham sân đã che.

Chúng ta nhìn qua bên hồ, ngọn núi bên kia có bao giờ không có, nhưng buổi sáng mù sương không nhìn thấy núi. Đến khi sương tan, mặt trời lên lại thấy núi rõ ràng, có phải chạy tìm ở đâu không?

Thế thì, vì cái tâm dính mắc của chúng ta, do tham, do nóng giận mà dính mắc, mà thường giận mất khôn không còn biết gì, thì làm sao còn thấy được gì nữa. Chúng ta thấy việc tu như hai mà là một, hễ mê sẽ không thấy cái thật, mất luôn cả hai. Vừa hết mê, vừa hết dính mắc thì cái thật rõ ràng, khỏi cần tìm. Phật dạy còn dễ nữa là tham và sân không có thật. Tưởng đâu thật thì mất công đuổi, đàng này nó không thật thì quá dễ rồi. Vậy thì cần cái

gì? Cần một cái biết đầy trí tuệ, chúng ta chỉ cần biết tâm tham này không thật, nhìn lại là nó mất.

Một hôm nào đó lúc đang giận quá, thử hít-thở, lặng lại một chút. Khi lặng yên mình sẽ cảm nhận hơi thở rõ ràng. Nhìn lại gọi là phản quan, nhìn lại niệm giận, sẽ thấy cơn giận giãn bớt. Hoặc khi đang tham, đang muốn làm một việc gì đó, muốn ăn một cái bánh ngon chẳng hạn, thử nhìn lại một chút. Trong nhà thiền gọi là phản quan, xoay trở lại. Ban đầu làm chưa được, dần dần sẽ làm được. Thói quen xoay lại thay vì luôn phóng tới, sẽ thấy sự xoay lại của mình có sức mạnh, và mình không còn bị lôi đi nữa.

Suốt ngày, suốt tháng, chúng ta đều bị các thứ bên ngoài lôi. Bên ngoài lôi được là vì bên trong mờ tối không có trí tuệ. Khi thắp ngọn đèn trí tuệ bên trong lên thì không ai lôi được nữa, tự nhiên sẽ ổn định, an ổn nơi chỗ đứng của mình. Một khi đã ổn định, liền đó có sự sáng suốt. Có an định, có sáng suốt thì còn ai cột trói được mình nữa!

Chúng ta đi lại trong sanh tử đã bao nhiêu lâu rồi? Sáu nẻo luân hồi đều có mặt, từ địa

ngực trở lên, nơi nào chúng ta cũng đã đi qua. Vậy đã thấm đậm biết chừng nào! Thế mà bây giờ vừa tu là muốn mình thánh thiện liền, muốn sạch liền tham-sân. Chúng ta tu là muốn nhẹ nhàng liền. Vậy cái muốn đó có lý hay không? Không có lý chút nào, nên bây giờ phải tập trở lại, tập ngược cái thói quen đó lại. Nhưng muốn tập thói quen ngược trở lại thì chúng ta phải có những yếu tố sau:

Thứ nhất phải lập nguyện cho vững, nếu không lập nguyện chúng ta sẽ quên liền. Đôi khi mình muốn làm nhưng không quyết tâm nên sẽ quên. Trăm tội chỉ tại một chữ quên.

Thứ hai là nuôi dưỡng tâm tha thiết. Muốn nhớ phải có một cái tâm tha thiết, không tha thiết sẽ không nhớ đâu. Người xưa thường nói, “Việc lớn chưa sáng như đưa ma mẹ”. Việc lớn là sự giác ngộ, một khi chưa giác ngộ phải ngày đêm như đưa ma mẹ. Thương nhớ không nguôi, đem cái tâm tha thiết đó mà tu học.

Chúng ta cũng muốn giải thoát, cũng muốn đừng bị trói buộc nhưng tâm của chúng ta thì thế nào? Cầu giải thoát hoài mà không thoát, vì không tha thiết. Chúng ta phải tự khơi dậy tâm thành của mình. Có thành tâm, có tha thiết thì việc tu của chúng ta mới có kết quả.



Yếu tố thứ ba không thể thiếu là sự quyết tâm. Nếu chúng ta tha thiết mà không quyết tâm thì có đi tới nơi không? Giả như chúng ta muốn đi đầu đó, nhưng đi nửa đường mỗi chân quá ngỏi nghỉ, một lát thấy lạnh quá không muốn đi nữa, trở về. Trong khi có một người khác cũng mỗi chân nhưng quyết đi thì sẽ tới.

Nếu từng đi Bắc, tới Trúc Lâm Yên Tử và từng leo núi Yên Tử, có những bà cụ, trong ba tháng lễ hội Yên Tử, từ sáng sớm đã leo núi, lên tới tận chùa Đồng rất cao. Cũng lại có rất nhiều thanh thiếu niên đi tới nửa đường rồi trở về, mỗi chân quá đi không nổi. Vì sao những người trẻ tuổi đi không nổi còn những bà cụ già lại lên đến đỉnh núi? Vì những người già này tha thiết và quyết tâm. Họ không cầu đi nhanh hay đi chậm, chỉ quyết tâm đi. Có đủ niềm tin, đủ tha thiết và quyết đi là đi tới nơi.

Trên đường tu hành cũng vậy, chúng ta phải quyết tâm. Tại sao đòi hỏi quyết tâm? Vì đường tu không dễ, rất nhiều trở ngại, nếu không quyết tâm thì khi gặp trở ngại sẽ dễ nản lòng. Vậy chúng ta phải xét lại nơi mình. Chúng ta đang bị trói buộc, muốn mở trói, muốn giải thoát. Nay biết được đường tu, biết cách để mở trói rồi, việc của chúng ta là phải

quyết tâm, phải bền chí. Vậy mới có thể đi tới nơi, mới có thể mở được cái trói buộc mình.

Xưa có một người đến hỏi một Thiền sư: Bạch Hòa thượng, có một con cọp trên cổ có đeo cái lục lạc, thỉnh Hòa thượng chỉ cho cách nào để mở được cái lục lạc trên cổ con cọp.

Vị Thiền sư trả lời: Người nào cột được cái lục lạc thì người đó sẽ mở được.

Nếu người nào đã đủ sức, đủ trí nắm được cổ con cọp để cột, tất nhiên người đó phải mở được. Vậy thì, ai trói chúng ta? - Mình trói. Phải cầu ai mở đây? Phải tự mình mở!

Nói đến sự mê lầm, là ai mê? - Chúng ta mê. Cái lầm chấp phải tự mở, đã tự mê thì phải tự giải.

Kho báu của mình không ai có thể nhận giùm mình, chỉ có mình tự nhận thôi. Chỗ tự nhận này trong nhà thiền thường gọi là hằng sống với cái tánh thấy, tánh biết của mình. Chư Tổ dạy là một ngày hai mươi bốn giờ, lúc nào cũng thường nhớ tới tánh biết, tánh nghe của mình. Như đang nghe nói chuyện, rõ biết mình đang nghe, tâm không phóng chạy. Có ai thay thế hằng sống việc đó không? Chỉ có mình thôi. Như vậy, không chạy theo lầm mê cũng chính là mình thực hiện, trở về nhận lại

tánh thật nơi mình cũng chính là mình, không ai khác.

Đạo Phật có giá trị, tạo nên lợi ích chỉ khi nào nghe pháp rồi đem những điều nghe được áp dụng vào đời sống.

Vì thế, Phật pháp rất nhiều nhưng gom lại chỉ một chữ TU. Nghĩa lý rất cao sâu, gom lại chỉ một chữ GIÁC. Cái tu chỉ nơi mình. Cái giác tức là cái biết nghe, biết thấy cũng nơi mình. Hóa ra đều nơi mình. Nghe pháp biết là bị cột trói nhưng ai cột trói? Cũng mình luôn! Như vậy mọi chuyện quá dễ, chỉ có một việc cần phải làm là hãy đặt chân lên con đường và bước. Hãy bước bước đầu tiên sẽ có bước thứ hai, bước thứ ba và sẽ đến cái đích của con đường. □

## An vui trong hoàn cảnh

Sống ở đời mỗi người có một cảnh ngộ riêng, không ai giống ai hết. Có người thì thuận, có người thì nghịch, nhưng làm sao trong bất cứ hoàn cảnh nào chúng ta vẫn sống một cách an vui được. Khi tới thiền viện nghe Pháp, học Phật pháp, quan trọng là làm sao chúng ta đưa được Phật pháp vào trong đời sống của mình. “Phật pháp bất ly thế gian pháp” là Phật pháp không rời thế gian. Mục tiêu xa là giác ngộ, giải thoát nhưng mục tiêu gần là làm sao chúng ta có thể sống an ổn trong đời thường.

Cuộc đời mỗi người có khi vui, có khi buồn. Những vị còn trẻ, thanh thiếu niên thường thấy cuộc đời là đẹp, là hoa mộng. Nhưng khi bắt đầu có gia đình, có trách nhiệm, có con cái, đi làm, lúc đó sẽ bắt đầu có những lo âu. Không ai có thể nói cuộc đời vui một trăm phần trăm, sẽ có những điều chúng ta phải chịu đựng mà không nói được với ai, có những hoàn cảnh phải ngậm nuốt thôi. Vậy thì, chúng ta phải làm sao để ứng dụng được Phật pháp vào những hoàn cảnh này.

Trước tiên chúng ta cần tìm hiểu, làm sao để an vui trong bất cứ hoàn cảnh nào. Thông thường, khi chúng ta gặp cảnh khó khăn chịu không nổi, người nữ sẽ buồn tủi, than trách, người nam sẽ cay cú, oán hận. Nhưng dù có than khóc hay oán hận thì cũng không thay đổi được hoàn cảnh của mình, đôi khi còn làm trở thành tệ hơn. Vậy mà chúng ta vẫn cứ đại dột than khóc, cay cú. Đáng lẽ là chấp nhận đi cho khỏe, nhưng chúng ta không dễ chấp nhận mà thường khi gặp cảnh nghịch, cứ mong rằng sẽ có ai đó hiểu, thông cảm cho mình và cái tâm mong đợi đó lại càng làm cho chúng ta khổ hơn nữa.

Khi gặp cảnh nghịch, nhằm sửa đổi được, cố công sửa đổi được thì tốt, nhưng lắm khi lại

không sửa được. Thôi đành chấp nhận trước cái đã. Giống như khi chúng ta mất người thân hoặc có tai biến xảy ra, chúng ta đâu hề muốn, nhưng không thay đổi được sự việc, phải chấp nhận trước và không thể đòi hỏi gì thêm. Muốn chấp nhận, muốn không bất mãn, nhà Phật dạy chúng ta lý Nhân-Quả. Chúng ta không chấp nhận được vì thấy vô lý: mình tốt, hiền lương, ăn ở biết điều mà sao người ta kỳ cục quá; hoặc chúng ta đã làm hết sức rồi mà còn nói này, nói kia, đủ thứ chuyện... Lúc nào chúng ta cũng thấy vô lý. Khi chúng ta đã làm hết sức mà vẫn chịu điều oan ức, buồn khổ, lúc đó phải nhớ Phật đã dạy lý Nhân-Quả.

Thời trước, có một vị tăng sống ở Ấn Độ. Thuở đó, y phục phải nhuộm mới có màu y. Các vị tăng trong rừng lấy vỏ cây Hoàng Mộc nấu ra. Khi nấu, vỏ cây này sẽ cho ra màu đỏ như màu bã trầu, khi để miếng vải vào nhuộm xong phơi nắng sẽ ra màu vàng đỏ như màu da bò. Y của chư tăng ngày xưa không phải là màu vàng như bây giờ mà là màu vàng đỏ sậm.

Vị tăng già đang ngồi nhuộm y, có một người chăn bò đi kiếm một con bò bị mất. Ông nhìn vào trong nồi, thấy nồi nước đỏ màu máu, tay vị tăng cũng đỏ máu và trong nồi là một miếng

da bò, nhưng thật sự là cái y đang được nhuộm. Vì lúc đó người chăn bò chỉ nghĩ đến con bò đang bị mất, nên khi thấy vị tăng tay đỏ máu như vậy, nghĩ rằng con bò của mình đã bị sát hại, lập tức kêu hết anh em chăn bò đến, vừa đánh vừa lôi về quan, không cho nói năng giải bày gì cả.

Vị tăng này có những đệ tử trẻ. Người đệ tử rất giỏi võ, trước tình cảnh này liền nhảy ra, nhưng vị thầy nhìn lại với đôi mắt hiền từ mà nghiêm khắc. Người đệ tử hiểu ý, đành để thầy bị dẫn đi. Đệ tử vị tăng nghĩ thế nào quan trên cũng sẽ xét xử đúng đắn, nhưng không ngờ từ ấp giải lên xã, từ xã giải lên huyện... Trong khi đó, hai ngày sau người du mục đã kiếm ra con bò, nhưng họ là dân du mục, đâu có quan tâm đến chuyện báo lại với quan là vị tăng vô tội, họ chỉ dẫn bò đi luôn. Những vị đệ tử trẻ chờ cả tuần lễ không thấy gì hết đành phải chạy theo thầy để lo cứu thầy ra. Khổ nỗi khi lên tới xã thì thầy đã bị giải lên huyện, lên đến huyện thì thầy đã bị đưa lên phủ, cuối cùng vô tới kinh thành là đã mấy tháng rồi.

Người đệ tử lớn nhất đi lên tận kinh đô kêu oan cho thầy. May mắn là nhà vua rất sáng suốt. Người đệ tử lớn liền đến đánh trống kêu oan

và được dẫn vào gặp vua. Sau khi trình bày tự sự, vua lập tức kêu người coi ngục giải vị tăng lên. Đến trước vua là một vị tăng gầy gò, khắc khổ nhưng đôi mắt lại sáng quắc và tỏa ánh từ bi. Vị vua rất sáng suốt nên khi nhìn thấy vị tăng là biết ngay một người như thế này không thể nào đi ăn trộm bò được. Sau khi cho điều tra rõ ràng, nhà vua hết lòng xin lỗi:

- Trẫm biết đây là một án oan do các quan không xét xử đến nơi đến chốn. Trẫm xin lỗi! Trẫm sẽ trừng trị tất cả những người đã để cho sư phụ phải chịu khổ thế này bao tháng ngày qua.

Vị sư lập tức đưa tay khoát, ngăn lại:

- Thưa bệ hạ, xin đừng. Tất cả những việc đã xảy ra ngày hôm nay là do một nghiệp nhân xa xưa. Cách đây rất lâu, bản tăng là một người không tốt lành gì, là một tay trộm cắp vặt. Trong cuộc sống không lương thiện đó, bản tăng đã ăn trộm một con bò. Khi dẫn con bò đi thì bị người ta phát hiện và đuổi theo. Bản tăng hết sức chạy, túng quá chạy vào trong vườn của một nông dân, thả đại con bò ở đó rồi lo chạy thoát thân. Lúc người ta tới thấy con bò trong vườn, tang chứng rành rành, nên người nông dân bị bắt. Sau khi đem ra xét xử, mọi người



biết là tên trộm đã chạy thoát còn người nông dân vô tội, nên ông được thả ra sau bảy ngày bị giam giữ. Ngày xưa bản tăng đã làm cho người ta bị bảy ngày tù oan, ngày hôm nay bản tăng trả lại bảy tháng trong tù. Đó là chuyện nhân quả. Bản tăng rất vui vì hôm nay đã trả sạch được nghiệp cũ.

Ban đầu khi nghe câu chuyện chúng ta thấy vô lý hết sức, lại còn tội nghiệp nữa. Nhưng khi nghe kể tới đoạn cuối thì thấy có gốc, có ngọn và chuyện gì cũng có một nhân duyên sâu xa trong đó.

Hòa thượng có dạy rất hay, ví dụ chúng ta nợ một trăm đồng đã trả được năm chục, vẫn còn nợ năm chục; đến khi gặp mình, người chủ nợ vẫn còn lo không biết năm chục còn lại có được trả hay không. Khi người ta chưa vui thì biết là nợ chúng ta chưa trả hết. Còn có những người trong đời thường, khi gặp nhau chúng ta chỉ giúp họ một chút nhưng họ rất vui, rất biết ơn chúng ta, thì biết đó là hai bên không có ân oán.

Khi chúng ta làm hết sức mà vẫn không tạo được không khí vui thì phải biết đây là dịp để chúng ta trả nợ trước. Nghĩ được như vậy sẽ

không còn bất mãn gì nữa, sẽ thấy chuyện gì xảy tới đều là lẽ đương nhiên. Khi đã đặt được câu “tất cả là lẽ đương nhiên” ra trước mặt thì chúng ta sẽ không còn buồn phiền lâu. Cái gì cũng là lẽ đương nhiên hết, chỉ do chúng ta không nhìn thấu tới thôi.

Biết được, hiểu được lý Nhân-Quả chúng ta đỡ khổ rất nhiều, đỡ oán thán, đỡ trách móc và đỡ tạo thêm nghiệp. Đây mới là điều quan trọng. Đôi khi khổ quá, giận quá, chúng ta sẽ tạo thêm nghiệp, nhẹ thì cũng nói kể này kia cho đỡ buồn, nặng thì có hành động, cứ thế ân oán kéo dài hoài không dứt. Cho nên, khi quá giận nếu nói và hành động sẽ gây thêm nghiệp. Làm tỉnh trả cái nghiệp xưa. Nếu có đủ sức tỉnh cho qua được hai ba ngày, tự dừng mọi việc trong lòng sẽ lắng xuống. Dẫn phôi pha. Vậy là nợ cũ trả xong và không gây thêm nghiệp mới.

Nếu như không phải nợ cũ thì đây cũng là dịp để ta rèn luyện chính mình. Khi xem đó là cơ hội cho mình rèn luyện thì không oán giận người ta đã tạo duyên cho mình tự rèn, tự tu, tự tập những hạnh lành.

Đôi khi chúng ta chỉ thấy cái khổ của mình lớn quá mà không chịu hiểu rằng người kia

cũng chịu đựng chúng ta giống vậy. Họ cũng phải khổ không ít với chúng ta vì chúng ta chỉ thấy cái đúng của mình. Nhìn một bình hoa, người ngồi phía trước nhìn thấy được đóa hoa màu vàng. Người ngồi bên chỉ thấy được mặt sau của bình hoa. Có muốn thấy mặt trước cũng không được, do vị trí ngồi. Trong đời sống, đôi khi có những việc mà vì chỗ đứng của mình, chúng ta không nhìn thấy được hoàn cảnh bên kia, rồi trách móc nhau, không biết là người kia cũng khổ.

Trong đời sống chúng ta chỉ thấy được một mặt, chúng ta không thể thấy được cái khổ của người bên kia mà chỉ một bề trách móc là vì chúng ta chỉ thấy trong cái nhìn chủ quan của mình. Trải qua một thời gian rất lâu, nhìn lại chúng ta mới cảm thấy hình như chúng ta khắt khe quá, hẹp hòi quá. Đôi khi còn đủ thời gian để chúng ta hối cải, xin lỗi, nhưng đôi khi không còn cái duyên để xin lỗi.

Chúng ta đã học được điều thứ nhất là hiểu sâu nhân-quả. Điều thứ hai là làm sao cho bớt sự chủ quan trong cái nhìn sẽ vừa đỡ khổ cho mình, vừa đỡ khổ cho người. Khi chúng ta đã biết như vậy, biết chấp nhận, từ từ tùy duyên mà sống trong mọi hoàn cảnh thì sẽ an định hơn.

Có rất nhiều hoàn cảnh bất như ý. Phật dạy có tám cái khổ không ai thoát được trong cuộc đời, bao gồm ái biệt ly tức người thương phải xa cách, và oán tắng hội tức người ghét lại phải gặp. Trong đời thế nào cũng phải có ít nhất là một người làm cho chúng ta xốn xang, bức xúc. Có những việc chúng ta có thể thay đổi được nhưng có những việc lại không. Có những hoàn cảnh nếu chúng ta gắng hết sức sẽ giải quyết được, nhưng có những lúc cho dù có gắng sức thế nào cũng không giải quyết được. Những lúc đó thì học hai từ Phật dạy, đó là “tùy duyên”. Tùy duyên là xuôi theo con nước mà đi, sẽ đỡ mất sức, đỡ khổ nhiều lắm... Muốn vui với hoàn cảnh hiện tại thì cần thấy ý nghĩa trong cảnh đó. Vì sao người mẹ chịu biết bao khổ cực, oan ức, cay đắng mà bà vẫn vượt qua? Chỉ vì lòng mẹ thương con, ý nghĩa là lo cho con khôn lớn. Khi chúng ta làm một việc gì có ý nghĩa, chúng ta sẽ thấy việc đó nhẹ hơn.

Như chuyện một người khuôn vác gạo trong kho, anh vác liên tục hai giờ đồng hồ, quá mệt rồi mà vẫn phải vác tiếp. Đột nhiên, anh nhìn thấy bên cạnh mình có một người già ốm dường như đang bệnh mà vẫn đang vác gạo. Anh thấy ông vác mà như bị bao gạo đè xuống, nên anh

vội vã vác cho xong phần gạo của mình rồi chạy qua vác tiếp phần gạo của ông già. Lúc đó anh quên uể oải, quên mệt vì bây giờ anh làm với một ý nghĩa thành ra gánh nặng đã giảm, dù bây giờ số gạo anh vác nhiều hơn.

Cũng vậy, khi phải ở trong một hoàn cảnh không sửa được, chưa sửa được, thì chúng ta phải tự tìm ra ý nghĩa trong công việc của chúng ta làm.

Trong đời, mọi công việc đều có ý nghĩa, chỉ vì chúng ta nhìn không ra thôi. Khi chúng ta làm việc có ý nghĩa thì việc gì cũng hay, cũng tốt hết.

Có một câu chuyện, có lẽ là chuyện thật. Có một người khá giả, bị sa sút phải nhận công việc quét rác, và phải dọn nhà đến khu phố khác. Khi đến ngôi nhà nghèo nàn, ông thấy có tờ giấy được ai dán sẵn trên cửa, trên mảnh giấy viết thế này: “Nếu một người được gọi là phu quét đường, bạn hãy quét những con đường như những họa sĩ đang vẽ tranh. Hãy quét những con đường như thiên tài Beethoven soạn nhạc. Bạn hãy quét rất sạch đến độ những thiên thần trên thiên đường và những con người trên trần gian sẽ phải dừng

lại và nói rằng “Đây là một người quét đường vĩ đại, người đã làm thật tốt công việc của mình”. Ký tên, mục sư Martin Luther King.

Ông kể rằng: Chính nhờ những dòng chữ này khiến chúng tôi thay đổi hẳn, từ thất vọng buồn chán sang chấp nhận đời sống của mình, làm tốt công việc của mình. Và từ đó chúng tôi hạnh phúc.

Khi tâm đã đổi được rồi thì cảnh sẽ đổi theo. Điều quan trọng là muốn an vui trong hoàn cảnh, đừng đợi cảnh đổi mà hãy lo đổi tâm của mình trước. Đừng mong cầu đợi người đổi, mà tự cố gắng sửa đổi mình trước.

Có nhiều khi do cái nhìn của mình làm cho cảnh đang sống dù không đến nỗi tệ cũng trở thành tệ.

Có những buổi sáng thức dậy, tự nhiên thấy đời dễ thương, thấy ai cũng dễ thương hết trơn. Lại có những buổi sáng khác, không hiểu sao nhìn thấy ai cũng phát quạu. Không hiểu là vì trời đất, vì sức khỏe hay vì cái gì mà vẫn thường xảy ra như vậy. Thế nên, trước khi trách người phải xét lại chính mình. Chuyển tâm trước khi chuyển cảnh. Như vậy trước nhất chúng ta sẽ không trách lầm. Thứ hai nếu

gặp những hoàn cảnh bức bách quá thì chúng ta chỉ chịu cái khó khăn của cảnh mà không phải chịu sự khổ của tâm nữa. Tức là không bị mũi tên thứ hai bắn vào.

Còn một điều nữa, để đỡ khổ khi gặp những cảnh không như ý, Sư Ông thường dạy là “Phải biết buông xả”. Có những điều chúng ta hết chịu nổi rồi, thôi hãy buông xuống. Không thể nghĩ suy được, không thể hiểu được, không biết sao hết cũng không sắp xếp được, thì thôi buông hết, buông xả. Có những phiền muộn mà ngay cả đem Nhân-Quả ra cũng không giúp hết buồn được, làm gì cũng vẫn thế, thì thôi bỏ, bỏ, bỏ qua. Hình dung một ly nước, nếu phần đáy ly bỗng dưng tuột rớt, thì mọi thứ trong ly sẽ trôi tuột hết. Hễ cái ly còn đáy sẽ còn chứa. Vì thế, nhà thiền thường nói đến “thùng lủng đáy”. Thùng lủng đáy sẽ khô. Tâm chúng ta chất chứa đủ thứ chuyện, chứa từ ngày này qua ngày kia, năm này qua năm nọ, bây giờ thùng lủng đáy sẽ xả hết.

Như vậy mới qua được những giai đoạn khó khăn của đời mình. Ai trong chúng ta cũng đã từng qua những cơn khó khăn không biết nói cùng ai. Cách hay nhất là lúc đó phải buông hết, buông hết, và chỉ trong cái buông hết này,

chúng ta mới tha thứ được cho người, tha thứ được cho đời. Khi tha thứ được rồi thì hoàn cảnh sẽ thay đổi, lòng mình mới nhẹ đi. Thành ra chúng ta phải học cách bỏ qua những điều làm phiền cho nhau.

Có hai cha con, đứa con đã khá trưởng thành rồi nên có những lý lẽ riêng của nó. Cha con hai thế hệ không giống nhau, cãi nhau vì bất đồng ý kiến. Ông cha quát mắng, đứa con bỏ nhà đi. Ông cha vừa thương, vừa lo cũng vừa giận. Ông đi kiếm khắp nơi nhưng đứa con bỏ nhà đi bụi đời thì làm sao kiếm được. Ông đăng báo kêu con về: “Baco, con hãy trở về chiều nay và con hãy đến trước cửa tòa soạn. Cha tha thứ cho con tất cả. Cha yêu con”. Chiều hôm sau ông đến tòa soạn thấy hàng trăm đứa bé đứng chờ, cùng có tên Baco. Chúng đều đã cãi nhau với cha và bỏ nhà đi.

Như vậy, trong câu chuyện, chúng ta thấy có rất nhiều đứa bé làm lỗi, đều biết lỗi và muốn trở về. Chúng chờ một sự tha thứ, nên khi đọc được lời tha thứ trên báo chúng lập tức tìm đến. Thông thường, khi một người làm lỗi, không sớm thì muộn họ cũng sẽ biết lỗi, nhưng hiếm có ai chịu xin lỗi, vì tự ái. Chúng ta cũng thế, đôi khi biết lỗi nhưng không chịu xin lỗi. Có



thể vì tự ái, có thể vì sợ rằng nếu xin lỗi thì sẽ yếu thế hơn, hoặc lỡ khi xin lỗi mà người kia quay mặt đi thì bẽ mặt. Cho nên, tuy không xin lỗi nhưng trong lòng rất muốn được tha thứ. Vì vậy, trong đời sống, nếu chúng ta gặp những điều có thể tha thứ được thì tha thứ.

Những điều vừa nói là những điều dễ ứng dụng trong đời thường. Bây giờ đi sâu hơn một chút để thấy làm sao chúng ta có được tâm thái an tĩnh, để vui trong hoàn cảnh. Chúng ta thấy cái tâm suy nghĩ là thật, cho nên danh dự là số một, không được đụng chạm, thương tổn. Thế nên, có những cái khổ phát sinh từ đó.

Chúng ta học đạo, biết rằng cuộc đời này không có gì bền lâu, biết thêm một chữ rất đáng giá là “hư huyễn”. Cuộc đời là hư huyễn, cái làm khổ chúng ta, cái mà chúng ta không vượt qua được ngày hôm nay thật sự cũng là hư huyễn. Nếu có một điều gì làm chúng ta đau khổ bây giờ, hai mươi năm sau nhìn lại có còn đau khổ như vậy không hay đã phai nhạt bớt.

Trời nắng tốt, một thằng bé đi chơi với ba. Nó chạy trước, lát sau quay lui nói: Ba ơi, cái bóng này cứ đi theo con hoài, con đuổi mà nó không chịu đi.

Ông cha nhin cười, nói: Làm sao nó bỏ đi được, vì nó là cái bóng của chính con mà.

Thằng bé chạy lòng vòng, nó cố chạy để thoát khỏi cái bóng của nó. Chạy đến mệt phờ, nó đứng dựa vào một gốc cây lớn để thở. Đó là một cái cây rất lớn nên bóng cây cũng rất lớn. Lúc đó không còn thấy cái bóng của thằng bé, bóng cây đã che mất bóng nó. Thằng bé thích chí, vỗ tay la lên: Ba ơi, nó biến mất rồi! Cái cây ăn mất nó rồi, cái cây nuốt chửng nó rồi!

Chợt lúc đó có một đám mây bay qua. Thằng bé bước ra đứng vào lúc mặt trời núp sau đám mây, vì vậy, cái bóng của nó không xuất hiện lại nữa. Nó mừng quá, vỗ tay nói: “Ba ơi, mừng quá, thẳng rồi! Cái bóng biến mất hẳn rồi!”

Đây là chuyện trẻ con. Chúng ta là người lớn, trong đời có những buồn vui, có những phiền muộn dai dẳng. Những phiền muộn này đến từ chúng ta, như cái bóng từ thằng bé ra làm sao có thể trốn được. Chúng ta không thể trốn được những buồn phiền của mình, chúng ta đi đâu nó đi theo đó. Tỉnh thoảng, tình cờ giống như thằng bé đi vào trong gốc cây hoặc khi gặp đám mây nó không thấy bóng nữa, thì đó là tình cờ vì một cái duyên gì đó chúng ta

hết buồn. Thí dụ, chúng ta đang buồn quá, bất chợt xem một phim hay, vui quá, làm cho ta quên đi nỗi buồn. Hoặc khi đang có chuyện buồn, chợt gặp một người thân ở xa trở về, bậc trò chuyện, quên buồn! Giống cái bóng của thằng bé, do cái duyên đứng dưới gốc cây hay do trời mát làm biến mất. Nếu giống vậy, mọi chuyện không giải quyết rớt ráo được, nhưng chúng ta lại suốt đời cứ chạy trốn cái bóng này.

Khi tu tập, chúng ta học được một điều là người lớn biết đó là bóng của mình nên không trốn bóng. Thằng bé trốn bóng vì nó là trẻ con.

Cũng vậy, dưới con mắt các Thiên sử, vọng tưởng không làm các Ngài sợ. Khi xảy ra việc khó, bức bách, thì các Ngài cũng vẫn gặp những cái khó xử vậy, nhưng chuyện đó đối với các Ngài không đáng quan tâm. Thí dụ như có những tiếng tăm không tốt, có những điều oan ức, những cái này cái kia của cuộc đời vẫn tới với bất cứ ai. Nhưng với các Ngài thì đó là do duyên mà có, như cái bóng do trời nắng mà có, chuyện có hay mất đó không dính gì tới con người thật. Phải là một người trưởng thành thì không sợ bóng. Phải là một người thường tình, thường sáng, biết sống với cái chân thật

thì những hư huyễn của cuộc đời có đến hay không, đều không quan trọng.

Như vậy, muốn không quan trọng cái giả, cái không thật, hư huyễn thì chúng ta phải biết cái thật. Nếu không biết thì chúng ta sẽ chạy theo những cái giả tạm kia. Từ đây chúng ta sẽ thấy mình khổ từ hoàn cảnh vì với mình đó là tất cả: tiền bạc, danh dự, tiếng tăm, địa vị. Với chúng ta, mọi thứ trong đời rất thật, rất cần. Tiếng tăm, danh vọng với chúng ta bây giờ là nhất. Khi học đạo, chúng ta biết rằng ngoài cái thân hư dối, ngoài cái tâm thay đổi sinh diệt, vẫn còn một cái khác miên viễn, chắc thật. Nguyên nhân làm chúng ta cứ bám trong hoàn cảnh, khổ tâm trong hoàn cảnh, không an vui trong hoàn cảnh, là vì chúng ta chưa nhận lại và chưa sống được chỗ chân thật.

Chúng ta cùng tu tập chỉ vì mong được giác ngộ, muốn theo gương Phật để giác ngộ. Giác ngộ cái chân thật, cái không thay đổi giữa các cuộc sinh tử. Lúc đó mới không còn bận tâm vì cảnh thuận hay cảnh nghịch nữa.

Những điều từ đầu đến giờ chúng ta đi qua là tạm dùng những phương tiện để đối trị tạm thời với những buồn phiền của chúng ta, giống

như chúng ta uống thuốc giảm đau. Khi chúng ta bệnh nhiều, bác sĩ bao giờ cũng cho hai thứ thuốc, thuốc giảm đau để cắt cơn đau và thuốc điều trị gốc bệnh, phải vừa trị trước mắt, vừa phải đi sâu trị dài hạn. Cũng thế, chúng ta phải luôn sử dụng những phương tiện như tha thứ, chấp nhận, tùy duyên nhưng cái gốc là phải trở về tâm chân thật thì mới trị dứt gốc bệnh sanh tử.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh có kể, vào thời Phật, một buổi khuya trong vườn Cấp Cô Độc, khi đêm sắp tàn, có một vị trời hào quang sáng chói hiện đến, quỳ trước đức Phật, thưa: “Bạch đức Thế Tôn, các tỳ-kheo mỗi ngày chỉ ăn một bữa nhưng do đâu dung nhan lại rất rạng rỡ, đẹp đẽ, thù diệu như vậy?”. Phật dùng kệ đáp:

*Không than việc đã qua,  
Không mong việc sắp đến,  
Sống ngay với hiện tại,  
Do vậy sắc thù diệu.  
Do mong việc sắp đến,  
Do than việc đã qua,  
Kẻ ngu thân héo mòn,  
Như lau xanh rời cành.*

Phật chỉ dạy rất đơn giản, nhưng khi chúng ta biết đem ứng dụng, đó sẽ là một phương

thuốc trị bá bệnh. Thứ nhất là không than việc đã qua, quá khứ không truy tầm. Chuyện đã qua cho dù chúng ta có than thở cũng không níu lại được nữa. Một ly nước đã đổ không thể hốt lại đây. Không mong việc sắp đến vì bây giờ đang sống với hơi thở hiện tại, chuyện ngày mai làm sao tính được. Có một câu ngạn ngữ Tây phương rất hay: “Suy tính công việc ngày mai giống như đi câu trong một cái hồ không có nước”.

Sắp xếp việc ngày mai thì khác, sắp xếp khác với suy tính, mong ước. Khi chúng ta lên lịch công tác, sắp xếp chuyện ngày mai, xong rồi để đó, tới đâu làm tới đó. Chuyện đó khác, là chuyện bình thường. Nhưng nếu cứ suy tính, mong đợi, nghĩ nhớ, lúc đó sẽ trở thành việc không công, vô ích.

Chỉ có sống ngay với hiện tại. Nghe rất đơn giản, nhưng đây lại là chìa khóa mở cửa giác ngộ, bởi vì, tất cả mọi chuyện chỉ ở ngay phút này.

Trong phút này, thấy rõ, nghe rõ, biết rõ. Cái biết rõ này không bao giờ rời mình. Hoặc như ngay trong lúc này chúng ta đang nghe pháp, đâu cố ý nghe tiếng còi xe ngoài kia mà vẫn nghe, mới rõ là cái biết của chúng ta trùm

khấp. Đây là cái quý giá vô cùng mà chúng ta cứ bỏ sót trong phút hiện tại.

Chỉ khổ là vì nó đơn giản quá nên chúng ta coi thường. Cứ tưởng Phật giác ngộ cái gì xa lắm mà không ngờ chính ngay đây.

Thế nên, trong mọi hoàn cảnh, dù thuận dù nghịch mà muốn an vui thì đừng quên cái biết này. Điều này hơi khó, vì nó không hình tướng, nó gần quá nên chúng ta không để ý. Có ai nhớ là mình đang thở ra hít vô không, có ai biết mình đang thở không? Không có. Mà chỉ cần không có hơi thở trong chừng năm phút là chúng ta sẽ không còn. Thành ra, cái tối quan trọng thì chúng ta không bao giờ nhớ mà chỉ đi theo ý tưởng. Con người cần tiền, cần chỗ ở, cần danh vị, cần hạnh phúc, nhưng ít ai nói là chúng ta cần hơi thở.

Hơi thở còn tướng trạng cho chúng ta nhận ra, trong khi tánh biết không hình tướng. Nhìn ra chúng ta thấy mọi cảnh vật nhưng không hề thấy tánh biết của chúng ta. Nhờ tánh biết, tánh thấy mà nhìn thấy chừng này vật, nhưng chỉ chạy theo vật mà không bao giờ nhận lại tánh biết. Giống như chúng ta có hơi thở, nhưng cả đời, chỉ tới khi gần tắt thở mới nhớ hơi thở.

Cho nên muốn an vui trong hoàn cảnh thì đừng đợi hoàn cảnh bức ngặt mới tìm an vui. Lúc đó sẽ không còn kịp nữa. Trong lúc còn thông thả, còn đi chùa được, cơm đủ ăn, áo đủ mặc, hãy tập sống với cái thường hằng đó, cái an vui sẵn có. Được như vậy, dù có gặp thuận hay nghịch chúng ta cũng vẫn an vui. Cái an vui này là từ trong ra.

Mỗi ngày, tập ngồi thiền để trở lại chỗ tỉnh sáng này. Rồi không chỉ giờ ngồi thiền mà thường nhớ trong mọi lúc. Như hôm nay chúng ta có mặt nơi đây cả ngày nhưng ngồi thiền chỉ nửa giờ vào buổi sáng, nửa giờ vào buổi chiều, nên cần tận dụng cả ngày hôm nay để tỉnh sáng và yên lặng bên trong. Một tuần chúng ta ồn ào, lao xao, bây giờ đến đây đừng nói chuyện bàn tán gì nữa, đừng phóng ra nữa, hãy trở về với cái yên lặng chính mình. Chúng ta quay trở về với sự yên và tỉnh, không đợi phải là giờ ngồi thiền. Làm thế nào cho buổi sáng từ lúc bắt đầu bước vào chánh điện làm lễ, đến chiều lay Phật ra về, chúng ta được một ngày tỉnh sáng.

Tóm lại, chúng ta phải thường sống với cái thật, thường biết cuộc đời như huyễn. Tập sống với cái tâm rộng rang nơi mình, không



đợi khi hoàn cảnh thuận hay nghịch đến mới tu tập. Được như vậy, chúng ta sẽ an vui trong đời mình, rồi mình chia cái an vui đó cho người chung quanh. Chúng ta tập buông bỏ. Gánh nhẹ, gánh nặng, buông hết để rộng lòng thênh thang, sáng suốt. Buông xả được một ít thì được một ít an vui, buông xả được nhiều sẽ được nhiều phần an vui. Chính khi buông bỏ, chúng ta sẽ có được sự tinh táo và an định trong cái biết hiện tại. Cái biết hiện tại này không bao giờ vắng. Đó mới chính là nguồn an vui đích thực, an vui trong mọi hoàn cảnh. □

## Chỉ mình làm khổ mình

*Trong cuộc sống  
có khi nào chúng ta than khổ không?*

### ***I. Có thật khổ do từ bên ngoài đem đến?***

Chúng ta luôn luôn thấy cái khổ từ bên ngoài đem tới. Chỉ toàn là người ta làm mình khổ, làm mình bực bội mãi cho đến khi trong lòng tự phai đi bớt. Khi học Phật chúng ta thử quán xét trở lại, có phải khổ thật là do từ bên ngoài đem đến không.

Ở một khu trồng hoa cỏ trong công viên nổi tiếng, một hôm nhà báo đến phỏng vấn. Anh nhà báo đến một anh công nhân đang làm việc trong khu vực trồng hoa cỏ:

- Xin chào, anh đang làm gì vậy?
- Không thấy tôi đang cắt tỉa cây sao?

Người này nói với một vẻ rất bức dọc. Nói xong than thở là làm việc giữa trưa nắng chang chang thế này thật là một cực hình.

Nhà báo qua một công nhân gần đó, cũng hỏi như vậy:

- Xin chào, anh đang làm gì vậy?

Ông kia liền vui vẻ trả lời:

- À, tôi đang cắt tía hoa.

Anh nhà báo hỏi:

- Công việc này có vất vả không? Trời nắng như vậy mà anh phải làm việc ngoài trời có thấy mệt quá không?

Ông này lắc đầu cười:

- Không! Nhìn thấy mọi người thưởng thức vườn hoa, trong lòng tôi cảm thấy rất vui.

Chúng ta thấy cùng một công việc, cùng trưa trời nắng, nhưng tùy theo cách nhìn mà nó trở thành khổ hay không. Như vậy, tâm chúng ta là chính, còn cảnh chỉ là một phần nào thôi. Biết thì cảnh bên ngoài trở thành một cơ hội, chúng ta không còn thấy khổ nữa.

## **II. Nguyên nhân khổ**

Trong thời Phật tại thế, khi đêm gần tàn, trời sắp sáng là giờ thừa thỉnh của các vị trời.

Có một vị trời nhan sắc thù diệu, sáng chói đến bên Đức Phật ở vườn cây của ông Cấp Cô Độc, thưa rằng:

*Thường sống trong rừng núi,  
Bậc thánh sống phạm hạnh,  
Một ngày ăn một bữa,  
Sao sắc họ thù diệu?*

Ngày xưa ở rừng Ấn Độ, chư tăng sống trong rừng núi, mỗi ngày ăn một bữa, tinh chuyên phạm hạnh, không chạy theo các thú vui trần gian. Thế mà các Ngài không ốm o, mặt mày lại rất tươi sáng.

Đức Phật trả lời:

*Không than việc đã qua,  
Không mong việc sắp tới,  
Sống ngay với hiện tại,  
Do vậy sắc thù diệu.*

Lý do khổ, Phật nói ở đây. Chúng ta nghe xem có làm theo được không. Đó là không than việc đã qua. Khi than van chỉ là tô đậm thêm cái khổ của mình. Đôi khi có ai làm điều gì mình không vừa ý, hoặc thấy điều gì chướng tai gai mắt, chúng ta bực rồi than. Không biết như vậy là đem lỗi của người, lấy việc của người

ôm vô để cho mình khổ. Cho nên, việc đã qua mà than thì khổ.

Không mong việc sắp tới. Việc chưa tới nhưng chúng ta vẫn mong, vẫn bồn chồn. Như khi có ai mời đi du lịch, việc chưa tới mà cứ lo toan tính sắp đặt mãi. Hoặc khi chúng ta có dịp được gặp mặt nhiều người quan trọng, lúc đó trong lòng cứ thấy nôn nao. Đó là mong việc sắp tới.

Sống ngay với hiện tại, do vậy sắc thù diệt. Do biết sống ngay với hiện tại cho nên vẻ mặt tươi sáng. Và đức Phật nói tiếp:

*Do mong việc sắp tới,  
Do than việc đã qua,  
Nên kẻ ngu héo mòn,  
Như lau xanh rời cành.*

Do mong việc sắp tới. Rồi do than việc đã qua, nên kẻ ngu héo mòn, như lau xanh rời cành. Vậy chúng ta thấy cái lý do tạo cho chúng ta khổ, ở đây đã được đức Phật nêu lên. Thật ra trong cuộc đời, nếu người nào có tâm dính mắc, bám víu nhiều, thì khổ nhiều. Cái khổ thường phát sinh từ tâm dính mắc của mình. Đối với những người thân thương, những vật chúng ta ưa thích, hễ càng dính mắc chừng nào sẽ càng khổ chừng đó.

Tuy biết rằng tâm vương mắc là khổ, nhưng chúng ta lại không dễ buông được tâm dính mắc, tại vì tham, vì chấp thật. Chúng ta thấy cái gì cũng thật. Thấy thật nên mới ưa thích. Còn các Ngài ngày xưa, khi nhìn cảnh chỉ là cảnh, người là người, tâm các ngài như gương soi, không dính mắc, nên không khổ.

Có phải vì chúng ta có nhiều thứ quá nên cũng nhiều khổ não không? Một phần nào thôi, cái khổ thật sự là nơi tâm dính mắc. Nếu có nhiều thứ mà tâm chúng ta bình thường, biết sử dụng của cái và đồng tiền, thì lúc đó nó lại trở thành phương tiện. Chúng ta làm việc kiếm tiền là để sử dụng nó chứ không để nó sử dụng mình.

Nguyên nhân chính làm chúng ta khổ não là tâm chấp ngã. Chúng ta luôn muốn hoàn cảnh, mọi người phải theo ý mình. Nhưng người chung quanh không phải lúc nào cũng làm theo ý chúng ta nên sanh ra bất ổn. Chỗ này cần nhìn thấy rõ mới mong xoay chuyển, nếu không tốt được tận gốc rễ thì chỉ là ổn định tạm thời.

### **III. Làm sao bớt khổ ?**

#### 1/ Thâm hiểu lý nhân duyên - Tùy thuận

Khi gặp các việc rủi ro, chúng ta nên biết đó là do nhân duyên, nhân quả. Đạo lý này chúng ta nghe rất thường, nhưng khi thật sự chúng ta bị một điều gì xảy đến trong đời mình, bị một tai họa gì, chúng ta vẫn lảo đảo. Nếu đó thật sự là một vố nặng, chỉ có thấu rõ nhân quả mới biết được cũng chính vì chúng ta xưa đã vụng tu, gieo những cái nhân không tốt nên bây giờ phải gặt.

Đôi khi với bạn bè, hoặc trong làm ăn, vì danh dự, vì quyền lợi, uy tín nên đối xử với nhau không tốt. Trong những trường hợp đó, chúng ta cũng sẽ hiểu đời trước mình đã từng đối xử với bạn bè như vậy.

Lý nhân quả nghe như thường, nhưng khi tiếp duyên xúc cảnh, gặp những chuyện bất như ý, chúng ta đem ra ứng dụng sẽ thấy rất hiệu nghiệm. Có một câu nói: “Khi gặp những chuyện bất hạnh, thì ẩn giấu bên trong nỗi bất hạnh của bạn là một sự may mắn, mà có khi phải mất rất nhiều thời gian để bạn có thể nhận ra chúng. Và càng ghi nhận nhiều những may mắn của mình, thì may mắn sẽ càng đến

với bạn nhiều hơn”. Thế nên, khi gặp bất hạnh, lúc đó phải hiểu rằng biết đâu đó lại là sự may mắn cho mình. Nhưng trên đời chắc ít ai nghĩ như vậy. Nếu nghĩ được vậy thì chúng ta sẽ dễ chấp nhận và chuyển được cảnh bên ngoài cũng như tâm chúng ta.

Có những việc xảy đến trong đời chúng ta là vì thái độ của chính mình. Trong giai đoạn kinh tế suy sụp, một công ty nợ quyết định phải sa thải một số nhân viên. Họ chọn một số người và cho biết những người này sẽ được lãnh hai, ba tháng lương hoặc một năm lương gì đó rồi nghỉ. Trong số này có hai cô nhân viên rất bất ngờ, không nghĩ là mình sẽ bị như vậy. Một cô rất bực bội, chỉ còn một tháng nữa là phải nghỉ nên cô buồn bã, stress, luôn cau có, gắt gỏng. Trong công việc thì cứ làm trước quên sau, làm sau quên trước. Cuối cùng, trong một bản báo cáo, cô đã làm sai phần tính toán nên cô thật sự bị sa thải.

Ngược lại, cô kia lại thấy chỉ còn một tháng nữa sẽ bị nghỉ việc, nên bây giờ còn làm việc được ngày nào ở đây thì vui ngày đó. Vì thế, thay vì trước đây, mỗi khi cô bận việc mà có ai đến nhờ thì cô sẽ từ chối, nhưng bây giờ cô lại bảo để đó rồi cô sẽ làm. Cô thấy mình không



còn bao nhiêu thời gian với đồng nghiệp nên cô sẵn lòng giúp đỡ người ta hơn. Khi xưa có giận ai điều gì, cô có thể rầy rà, còn bây giờ nghĩ rằng mình sắp đi rồi, thôi thì vui vẻ với nhau nên cô bỏ qua. Với tâm trạng chấp nhận mọi chuyện, cô cứ bình thường làm việc, đâu đó đàng hoàng. Do vậy, những việc làm tốt và thái độ dễ thương của cô làm cho Ban Giám đốc phải suy xét lại. Cuối cùng tất cả đồng ý giữ cô ở lại, không sa thải nữa.

Đức Phật dạy, đời này là một chuỗi nhân duyên, các việc do duyên mà tới. Tuy nhiên, cái duyên bên ngoài không phải là chính, mười hay hai mươi phần trăm là do cảnh đưa tới, còn tám mươi, chín mươi phần trăm là cái duyên của chính mình. Nhân và duyên chính đều ở nơi mình. Chia khóa nơi tâm mình. Hễ tâm an tĩnh thì cảnh bên ngoài cũng sẽ bình ổn theo. Điều này dù chúng ta biết đã lâu nhưng khó thực hành đến nơi đến chốn.

2/ Đừng tự làm khổ mình bằng than vãn, phiền hận

Một điều khác tự làm mình khổ thêm là chúng ta hay tiếp tục than vãn, kể lể. Chúng ta thường có thói quen tìm một người để kể

khổ. Không biết rằng làm như vậy chẳng khác nào một người vừa bị một mũi tên bắn phải, thay vì nhổ tên ra, người ấy lại đánh mạnh vào, làm cho mũi tên cắm sâu thêm nữa, vết thương nặng thêm.

Ông Gerald Jampolsky nói: “Tâm hồn tôi sẽ thanh thản nếu tôi biết tha thứ hơn là kết tội”. Nếu ai lấy đi của chúng ta vật gì, hãy nghĩ coi như cho. Nếu có ai nói nặng chúng ta một câu, hãy coi như đó là Bồ tát thử mình, chứ càng cảm ràm, rên rỉ, trách móc, chúng ta càng không chịu nổi. Chỉ có khéo bỏ qua, thông cảm, thì cuộc đời mình và người mới nhẹ nhàng ra.

Một bà lão chín mươi hai tuổi, mắt sắp mù, có ông chồng già vừa mới mất, cuối cùng bà bị bệnh. Ở Hoa Kỳ có chế độ là người già, bệnh được săn sóc miễn phí. Cô y tá đến tận nhà để đưa bà này đến bệnh viện. Căn phòng ở bệnh viện chỉ vừa phải chứ không được thơm mát lắm. Bà lão ngồi xe đẩy vào phòng, nói: “Ồ, thích quá, tôi được ở trong căn phòng này thích quá”. Cô y tá tỏ vẻ hơi ái ngại vì căn phòng không tiện nghi. Nhưng khi cô nói: “Xin bà vui lòng ở tạm phòng này”, bà trả lời ngay: “Không sao đâu, tôi thấy rất vui! Vì hạnh

phúc là cái tôi đã quyết định sẵn rồi, tôi không mong bên ngoài đem tới”.

Một bà già chín mươi hai tuổi, thế nào cũng bị nhức mõi. Nhưng bà không hề than van, lúc nào cũng có vẻ bình ổn. Khi thấy cô y tá ngạc nhiên, bà nói: “Mỗi sáng thức dậy tôi phải chọn lựa: nằm dài trên giường, buồn thương cho cái thân già? hay là bước ra khỏi giường vui vẻ, cảm ơn những bộ phận đang còn khỏe mạnh? Ít ra chân tôi còn đi được, tay này còn lấy được đồ vật, thân mình còn ngồi dậy được”.

Và bà nói câu cuối cùng: “Cô biết không, với tôi, mỗi ngày là một tặng phẩm. Một tặng phẩm của cuộc đời. Ông trời cho tôi sống thêm được một ngày là vui một ngày”.

Chuyện này làm chúng ta nhớ đến câu chuyện một người này có chín đồng trong tay, đang ngồi khóc tỉ tê. Mọi người thấy vậy mới hỏi tại sao, bà trả lời: “Phải chi tôi có thêm một đồng nữa cho đủ một chục! Nhưng chờ hoài chẳng có ai cho cả.” Rõ ràng mình làm khổ mình! Cái chúng ta đang có, dường như chúng ta không thấy. Chúng ta chỉ luôn thấy những thứ mình thiếu, những điều chưa được, rồi sanh bất mãn, buồn phiền. Chúng ta chỉ thấy

người khác làm phiền mình, thấy điều này điều kia bất như ý, mà không ý thức được những gì mình đang hưởng.

Trở lại câu chuyện của bà lão chín mươi hai tuổi. Vài ngày sau, cô y tá thấy bà này độc đáo quá nên cô thường lui tới nói chuyện. Bà cầm tay cô nói:

- Đây con gái, nghe già này nói chuyện. Cô mà muốn hạnh phúc, dễ lắm, chỉ cần năm điều:

Thứ nhất, rũ bỏ mọi thù hận - Chúng ta phiền ai trong lòng, dù đã được Phật dạy phải buông bỏ, phải tha thứ... nhưng phiền rồi thì không buông được. Ngay đây, rũ bỏ mọi thù hận, buông hết, coi như chúng ta khỏi phải đeo đá nặng vậy thôi.

Thứ hai, quẳng đi mọi lo âu, phiền muộn - Chúng ta luôn thấy công việc đang nhiều, trách nhiệm đầy vai, làm sao không lo âu được? Có một cách làm việc rất hay là cứ bình tâm mà làm hết sức, chứ đừng lo. Lo âu là từ tâm tham, muốn được kết quả số một nên mới lo. Còn nếu cứ làm hết sức mình, hãy để kết quả đến như thế nào tùy thuộc vào nhân duyên của nó. Nghĩ được như vậy, chúng ta sẽ không còn lo âu, phiền muộn.

Thứ ba, sống đơn giản - Đơn giản trong mọi thứ.

Thứ tư, cho đi nhiều hơn.

Thứ năm, mong ước ít hơn.

Người sống được như vậy chắc chắn sẽ hạnh phúc. Có lẽ nhờ vậy mà bà đã sống đến chín mươi hai tuổi.

### 3/ Xem tất cả là cơ hội rèn luyện

Trong đời sống, có những lúc chúng ta thật sự gặp khó khăn. Với một người không muốn tự làm khổ mình, người đó sẽ nghĩ thế này: “Đây là một cơ hội để tôi tự rèn luyện”. Không có thành công nào trong đời mà không có khó khăn phải vượt qua. Hầu hết những người có khả năng đều đã trải qua những cấp rèn luyện.

“Một cây kim bén nhọn nhất cũng có một đầu tròn trơn tru để cầm mà sử dụng, không đến nỗi đâm vào ngón tay”. Đó là câu nói của Raymond de Saint-Laurent. Dù vấn đề có khó khăn đến đâu, nó cũng sẽ có một chỗ để cho mình xoay sở. Chỉ vì chúng ta không nhìn ra thôi, như một cây kim dù rất nhọn nhưng vẫn có một chỗ tròn ở đằng cuối để chúng ta nắm, luôn áo, may vá mà không bị kim đâm vào tay. Như vậy, khi chúng ta than khó là vì đã vội vàng nên không nhìn ra chỗ thuận lợi của nó.

Sư ông thường nhắc một câu: “Địa du cố nhi mộc du kiên, gian nan giả phi khốn ngã giả, nhi trợ ngã giả dã”. Có nghĩa là đất càng chai thì cây càng cứng, tất cả những sự gian nan không phải để làm khốn mình mà chính là trợ giúp cho mình.

Nhà Tổ của ngoại viện có hai bộ ván lớn. Xem kỹ một bộ ván gỗ có vân xoáy tròn đều cả mặt ván lớn. Trong trần nhà giả gỗ, vân của nó chỉ là những đường vân bình thường, còn bộ ván kia các vân xoáy tròn. Thợ chuyên về gỗ cho biết đây là gỗ đỏ như mọi cây gỗ đỏ bình thường khác thôi, nhưng sở dĩ có vân tròn đặc biệt như vậy là vì cây này mọc ở một chỗ rất xấu, rất cần. Nó bị cần cỗi, u nần, bị chai mà nó vẫn lớn, vẫn trưởng thành. Trải qua biết bao nhiêu lâu thân cây mới to như vậy. Xẻ ra thành bộ ván lớn nguyên vẹn một tấm. Nếu một cây được mọc trên chỗ đất tốt, dễ dàng phát triển thì thớ gỗ của nó suôn sẻ, không có vân tròn như vậy.

Trong xã hội cũng nhiều người đã thành công từ khổ nhọc, từ khó khăn. Vậy nên, nếu đời chúng ta có gian nan đôi chút thì cũng là cơ hội cho chúng ta rèn luyện. Nếu không có cơ hội rèn luyện thì khi những chuyện khó khăn tới, chúng ta dễ vấp ngã.

Chuyện kể về một đội đá bóng. Cậu bé Michael ốm yếu, nhút nhát quyết tâm phải chơi thể thao để được khá hơn. Anh chàng đội trưởng tên Steven rất giỏi, anh chấp nhận nó như một đứa em trai yếu kém. Một hôm Michael ngồi xem đội mình thi đấu, thật sự thấy hứng thú, quyết tâm trở thành một cầu thủ. Cậu bắt đầu tập tạ, rèn luyện thể lực, hít đất, tập chạy... Trong đội, những người khác tuy thể lực hơn cậu nhưng không ai siêng bằng. Đội đang chuẩn bị cho một trận đấu quan trọng nhất. Thông thường trước khi đấu, cả đội đều được nghỉ ngơi dưỡng sức, nhưng riêng Michael vẫn tập luyện ở sân chứ không nghỉ. Những người khác thấy cậu bé siêng quá, thế là cùng ra tập.

Đến ngày thi đấu, ban đầu đội bị dẫn trước hai bàn, một vài cầu thủ bắt đầu nghĩ đến chuyện bỏ cuộc nhưng Michael thì không. Cậu vẫn bình thường, tích cực và hăng hái động viên anh em cố gắng lên. Thế nên mọi người cùng cố gắng, không còn ai nghĩ đến chuyện bỏ cuộc. Sau cùng, tất cả sự hăng hái, tích cực của cậu đã kéo tinh thần cả đội lên, và họ đã chiến thắng trong mười giây cuối cùng. Tiếng vỗ tay vang dội cả hội trường và đội

bóng này trở thành đội bóng đứng đầu trong tiểu bang đó.

Trên khán đài, khi phần thưởng được trao đến Steven, anh nói: “Tất cả những gì tôi đạt được trong mùa bóng này và những gì đội bóng làm được đều nhờ người này”. Nói đến đây, anh hướng về Michael: “Bạn thường nói với tôi, tôi là người hùng của bạn. Nhưng với tôi, chính bạn mới là người hùng của tôi. Nếu tôi được phân nửa của bạn thì tôi sẽ rất tự hào”. Mọi người vỗ tay reo hò. Anh đội trưởng trao phần thưởng lại cho Michael, vẫn ồm ồm, cao lòng không đứng bên cạnh.

Tuy có những hạn chế về thể lực, nhưng cậu bé này lại coi đó là một cơ hội rèn luyện, nên cậu đã xoay chuyển được tình huống, không chỉ của cậu mà còn chuyển luôn cả tình huống của đồng đội nữa. Chúng ta có thể học thái độ này, thay vì tự làm khổ mình bằng những buồn phiền, thán oán.

#### ***IV. Tìm ra gốc khổ***

Tất cả những điều vừa nêu lên là những phương thức giúp cho chúng ta tạm thời vượt qua được những điều cuộc đời đưa tới không như ý mình. Nhưng xét về sự tu tập, nếu muốn



thật sự đẹp cái khổ, muốn thật sự không tự làm khổ mình thì phải phăng đến tận cái gốc của khổ.

Do chúng ta nghĩ là khổ nên mới khổ. Tại sao chúng ta không muốn khổ mà lại cứ nghĩ về nó để phải khổ? Chính ý niệm làm chúng ta khổ. Chúng ta tin nơi ý nghĩ, đi theo ý nghĩ và rồi bị cái ý nắm mũi xoay. Chúng ta khổ theo nó mà lại tưởng đâu mình khổ vì người khác.

Khi nào nhận biết ý tưởng là nhân duyên chính làm cho chúng ta khổ chứ chẳng phải ai khác thì phải ngay đó mà dừng. Khi tâm trở về trong lặng, sáng tỏ, tạm gọi là hết vô minh. Trong nhà thiền, đó chính là lý do vì sao chúng ta tập thiền. Giờ ngồi thiền, quý vị ngồi yên lặng, thấy niệm khởi không theo, chính đó sẽ giúp chúng ta lần lần nhận ra bản chất hư vọng của các ý nghĩ sanh khởi nơi mình. Có một bài kệ rất hay:

*Mặt nước lặng trong suốt,  
Tự nhiên thấy tận đáy,  
Trong tâm không một vật,  
Muôn cảnh chẳng thể chuyển.  
Tâm đã không khởi vọng,  
Vĩnh kiếp không biến đổi.*

*Nếu hay biết như thế,  
Biết này không trước sau.*

Khi tâm chúng ta như một mặt nước lặng, trong suốt, tức là lúc không dính mắc vào ý niệm thì tự nhiên thấy tận đáy, các vấn đề sẽ rõ ràng ra với mình. Nếu trong tâm không một vật thì muôn cảnh không thể chuyển. Tâm đã không khởi vọng, vĩnh kiếp không biến đổi là tâm chúng ta khi không khởi những ý niệm hư dối nữa, tự tỉnh sáng ở chỗ không bao giờ thay đổi, gọi là thường hằng. Và nếu hay biết như thế, biết này không trước sau, tức là nếu chúng ta biết chỗ sống đó, thì chúng ta sẽ nhận ra được chỗ biết này không trước không sau, không được không mất, không từ bên ngoài mà có.

### ***V. Ứng dụng tu tập***

Có hai việc chúng ta cần thực hành song song. Một là không theo những cái hư dối của tâm niệm, của cảnh, và hai là hằng sống chỗ trong lặng bản tâm. Gọi là trong lặng, không phải vì cố giữ cho không có ý niệm, mà vì tánh vốn trong lặng. Tuy nói hai nhưng thật ra cũng chỉ là một. Hễ rõ biết vọng niệm hư dối, thì ngay đó là trong lặng bản tâm.

Muốn hằng sống chỗ này trước cần bớt duyên. Nếu các duyên đang còn nhiều, trần duyên chưa dứt thì phải bớt tâm dính mắc hoặc bớt chấp thân.

Chúng ta thấy, trong mọi hoàn cảnh, người biết tu vẫn lo chuyện tu là trên hết. Các ngài cũng thấy rõ là cái thân có thể còn, có thể mất nhưng sự tinh sáng của tâm mới là quan trọng hơn cả. Vì vậy nên không còn thấy thù, thấy hận gì nữa.

Như bài kệ của người xưa:

*Có ai mắng chửi lão,  
Lão sẽ nói là hảo,  
Có ai đến đánh lão,  
Lão sẽ tự té nhào,  
Bị người nhổ lên mặt,  
Để mặc nước miếng khô,  
Mình vừa được tỉnh táo,  
Người cũng không phiền nào.*

Hai câu cuối là lý do tại sao nhẫn được như vậy. Khi phiền não hay nổi giận, hóa ra chúng ta làm mất đi sự tỉnh táo của mình, đồng thời tạo thêm nghiệp. Cái khổ này nối tiếp cái khổ kia từ sự tạo thêm nghiệp của mình. Khi không sáng suốt, chúng ta rất dễ tạo nghiệp.

Nói chuyện tự mình làm khổ mình, để thấy thay vì trách móc bên ngoài, chúng ta nên xoay trở lại tự tu. Nhưng nếu sự tự tu của mình chỉ một cách vừa chùng, chỉ có thể có phước hơn, có những nhân duyên thuận hơn, nhưng rồi vẫn ở trong sanh tử. Đức Phật đã dạy: “Cái khổ lớn nhất chính là cái khổ sanh tử”. Muốn ra khỏi khổ sanh tử chỉ có một cách là phải thật sự tu tập, thật sự buông bỏ những thứ bên ngoài. Người xưa đặt lên hàng đầu mục đích giác ngộ, giải thoát của cuộc đời mình. Còn chúng ta, khi bị một lời nói thương tổn hay bị một mất mát trong cuộc đời, chúng ta liền phóng tâm chạy theo việc bên ngoài đó, quên mất tâm mình đang bị chính mình làm khổ mình thêm một lần nữa.

Thường chúng ta hay quên, lâu lâu đụng phải sự gì xúc não, hoặc có ai đó qua đời, hoặc người thân bị sao đó làm chúng ta hết hồn, thì có đôi chút trở về nhớ tu. Nhưng khi bình an thông thả trở lại, chúng ta lại quên việc tu, chạy theo những nhân ngã, bị thử, được mất, hơn thua, phải quấy. Chúng ta thường như thế. Khi chấp mình là đúng mà người ta không nghe mình, lại đi làm sai để đưa đến kết quả xấu, chúng ta bèn nổi giận, không biết là chính chúng ta đang thiêu đốt lấy mình.

Hình ảnh “nhà lửa”, đức Phật dạy trong kinh Pháp Hoa không phải là nhà lửa bên ngoài, mà chính tại nơi tâm mỗi chúng ta. Đồng thời cõi Tịnh độ cũng chính tại tâm này. Vậy thì, chính chúng ta làm khổ mình và chính mình làm cho mình thoát khổ chứ không phải ai khác.

Thông thường, điều gì cũng có hai mặt, nếu cái gì chúng ta cũng thấy khổ hết thì chúng ta tự làm khổ mình. Nhưng nếu mọi việc đều thuận lợi với chúng ta thì chúng ta sẽ ít chịu tu, vì thấy không có gì thúc bách, thôi thì hẹn để mai tu! Hóa ra những cái khổ ở đời lại là động lực giúp chúng ta tiến tu.

Nếu chúng ta không thật sự tu tập thì khi phước báo mình hết, nghiệp khổ xưa đổ tới, lúc đó sẽ không cứu được nữa. Hôm nay ta đang còn ngồi ở nơi này như thế này là nhờ phước báu mình còn nhiều. Nhưng phước báu dù có đến cõi trời đi nữa cũng sẽ có khi hết. Chỉ có một cách là phải ra khỏi vòng luân hồi mà thôi.

Nói chuyện ra khỏi vòng luân hồi chúng ta thấy xa quá, hình như hơi trừu tượng, mình không nghĩ tới. Cái trước mắt đang làm khổ chúng ta đây vẫn là những ý niệm, tâm tư, tình

cảm của mình. Khi chúng ta tu tập lâu, tâm nhạy bén, chúng ta sẽ thấy chính những dao động nơi tâm mình làm cho mình khó chịu, bất an. Đó là lý do tại sao chúng ta cứ phải thường tu tập.

Sau khi đã rõ chỉ mình làm khổ mình rồi thì chúng ta sẽ tự mình giải thoát mình. Sự tự giải thoát này không ai khác có thể làm thay được. Chỉ có chính chúng ta làm, chính chúng ta thực sự sống chỗ chân thật mà thôi.

#### ***IV. Sống phút hiện tại***

Có một người nói thế này: “Hãy hiểu biết, thương yêu và hành động như ngày mai mình sẽ chết hoặc những người thân của mình sẽ chết, nếu không làm được sẽ không bao giờ có dịp làm được nữa. Hãy nói và hành động với con người, với cuộc đời như một lời nói cuối cùng, một hành động cuối cùng, vì một lời thô bạo hay một hành động sai lầm sẽ không còn sửa chữa được nữa. Hãy thương yêu và tha thứ, vì ngày mai sẽ không còn thương yêu và tha thứ được nữa. Chúng ta không thể đưa tay vào quá khứ để lấy một lời nói hay một việc làm của ngày hôm qua. Chúng ta chỉ có thể ráng sửa đổi hậu quả của nó chứ không làm nó biến

mất được. Vì vậy, mỗi ngày là một ngày sẽ chết, thế nên hãy sống tốt nhất, đẹp nhất, viên mãn nhất với ngày đó. Vì không bao giờ xảy ra lại một ngày thứ hai với không gian đó, thời gian đó, con người đó, tâm tình đó như vậy”.

Chúng ta hãy trân trọng những gì mình đang có. Sống trọn vẹn với cái hiện tại của mình. Khi biết sống với hiện tại, tự nhiên tâm bớt dính việc quá khứ, tương lai. Cho nên, sống với hiện tại chính là cách thực hành thiền định gần gũi nhất. Đây là cách duy nhất để giúp chúng ta thoát khổ.

Có một câu truyện của Saint-Exupery. Truyện kể về một người tù binh, chờ ngày đem ra xử bắn. Hôm ấy, người tù binh đang có một điếu thuốc, nhưng anh không thể hút được vì không có diêm. Anh xin lửa từ một người cai tù bên ngoài chấn song. Khi rút que diêm, tình cờ ánh mắt người cai tù dừng lại trên mắt người tù. Bỗng nhiên người tù mỉm cười và anh chẳng hiểu vì sao mình lại làm thế. Lúc này dường như có một đốm lửa bùng cháy qua kẽ hở giữa hai tâm hồn, giữa hai trái tim con người.

Người cai tù bật que diêm, nhìn thẳng vào mắt người tù và miệng vẫn cười. Giờ đây anh

ta không còn là viên cai ngục phát xít mà chỉ là một con người. Anh ta hỏi: “Anh có con chú?” Người tù đáp: “Có” và lôi từ trong ví ra tấm hình nhỏ của gia đình mình. Người cai tù cũng rút trong túi áo ra hình những đứa con và bắt đầu kể về những kỳ vọng của mình đối với chúng. Đôi mắt người tù nhòa lệ. Anh biết mình sắp chết và sẽ chẳng bao giờ gặp lại được người thân. Người cai tù cũng bật khóc. Đột nhiên, không nói một lời, anh ta mở khóa và kéo người tù ra khỏi buồng giam, rồi lặng lẽ đưa ra khỏi khu vực thị trấn chiếm đóng, thả cho tự do. Người tù hoàn hồn sau một thoáng kinh ngạc và điều anh ta nhận ra đầu tiên là mình đã được cứu sống, nhờ một nụ cười bất chợt.

Nở được nụ cười bất chợt đó, chính là khoảnh khắc tâm vắng bật mọi chuyện quá khứ, tương lai. Nụ cười đó đã làm người cai tù có sự thông cảm riêng và đưa tới việc người tù được cứu sống. Đây chính là giá trị của sự sống trong hiện tại, không quá khứ, không tương lai che chắn.

Nói tóm lại, chúng ta có thể thoát ra khỏi những cái khổ trong cuộc đời này bằng những phương cách đã nêu. Chỉ có điều là chúng ta quyết tâm làm hay không. Cách tu đơn giản



nhất, không xa lạ, mới mẻ, nhưng nếu không quyết tâm chúng ta không làm được, đó là sống trọn với phút hiện tại này, sống trọn với cái thấy nghe hiểu biết rõ ràng không ý niệm này, không phải chỉ trong một ngày này hay ngày mai, mà là đều đặn đưa nó vào đời sống của mình, thấm đẫm đời sống của mình bằng sự tỉnh thức. Như vậy, chúng ta sẽ được giải thoát ra khỏi sự cột trói của ý niệm, không chỉ trong đời này mà trong vô số những đời sau nữa. □

## Tâm bình thường

Trong đời sống hàng ngày, có lúc đang đi bình thường thông thả, chợt thấy người quen lâu ngày không gặp mấy mươi năm nay. Bây giờ tình cờ gặp, nghĩa là lúc đó không thấy ai nữa, chỉ thấy người phía trước mà mình muốn chạy tới thôi.

Hoặc là khi chúng ta đi xe gặp người tài xế muốn chạy đua với xe khác thì rất dễ xảy ra tai nạn. Lúc đó tâm thế nào.

Khi bình thường thì mọi việc đàng hoàng, ổn định; còn khi không bình thường sẽ có nhiều vấn đề không ổn. Trong tu tập, chữ *Tâm bình thường* rất quen, đó chính là Đạo!

Thế nào là không bình thường?

Trước khi nói về bình thường, nói về không bình thường trước. Sao gọi là không bình thường? Tất cả chúng ta ở đây đều tự thấy mình đang tỉnh táo đang hoang, có gì đâu mà không bình thường? Nhưng trong đời sống, đôi khi hơi căng thẳng, lo âu suy nghĩ, hoặc trầm uất buồn phiền, hoặc vui mừng quá, kích động. Những điều đó chúng ta từng trải qua nhưng không hề thấy đó là không bình thường, vẫn chấp nhận một cách tự nhiên. Nhưng nếu những trạng thái căng thẳng, lo âu, phiền muộn kéo dài từ tháng này qua tháng nọ, thì quả là không bình thường.

Người trẻ tuổi thường nói: “Nhưng đời sống nó vẫn phải vậy thôi, nếu nó cứ đều một nhịp thì chán chết, nó phải lúc này lúc kia mới vui”. Trong các khu vui chơi, có những trò chơi tạo cảm giác sợ hãi, kích động mà chỉ có thanh niên trẻ mới dám chơi. Nhưng nếu không có dịp để nhìn lại thì sẽ không biết và cứ nghĩ đó là tự nhiên thôi.

Những cái náo động tạo cho tâm mình một cảm giác thích thú, thỏa mãn tạm thời, nhưng không thể lâu bền được. Và nó sẽ để lại một cảm trạng trống rỗng hơn nữa, hoặc là chán nản về sau. Trong một số báo Văn Hóa Phật

Giáo, có bài phỏng vấn một ca sĩ nổi tiếng. Anh ấy trả lời là sau những buổi trình diễn, trở về lại căn phòng mình thì cảm thấy rất trống rỗng. Anh sợ cái khoảng trống một mình vô cùng.

Đó là một vài cái không bình thường trong đời sống, nếu không có dịp nhìn trở lại thì sẽ không thấy. Lại có một cái không bình thường khác rất dễ thấy, đó là khi tâm bị tham, sân chi phối, nhất là tâm sân.

Hậu quả của một tích tắc sân giận có thể khó lấy lại. Chúng ta trong cuộc sống có lẽ cũng từng có đôi lần lầm lỗi vì những cơn giận không làm chủ được. Đây chính là tâm bất bình thường. Hoặc như tâm tham, khi đang túng quăn mà có người đem tới những khoản lợi lớn cho mình, tâm lúc đó ổn định không?

Chúng ta sống trong đời thường, dưới mắt của những người giác ngộ, các Ngài thấy mình sống như người say. Nhưng người say, không công nhận là họ say, ai nói họ say là không được. Chúng ta cũng vậy, thấy mình rất tỉnh, nhưng trong mắt người giác ngộ, chúng ta như người mộng, kẻ say. Mình lấy cái mê, cái giả làm đời sống của mình. Tâm luôn lăng xăng như con rối chứ không bình thường.

Đối với người giác ngộ, các Ngài nhìn mình còn tội nghiệp hơn vậy nữa, y như là mình nhìn những người trong bệnh viện tâm thần. Nói như vậy mình có chịu không? Mình không chịu. Sao mà kêu mình là người tâm thần được!

Trong một bệnh viện, có bệnh nhân cứ treo mình trên xà nhà. Mấy người khách hỏi một bệnh nhân đứng gần: Nè chú, anh chàng đó làm gì mà cứ treo người trên kia vậy?

Anh ta trả lời: Ôi cha, cái thằng đó nó điên mà! Nó tưởng nó là cây đèn!

Khách nói: Vậy sao chú biết mà không chịu kêu anh đó xuống, chứ đu người trên đó như vậy một lát mỗi tay, rớt cái bịch xuống đất làm sao?

Chú này trả lời: Đâu có được! Nó mà xuống làm sao tôi thấy đường đọc sách!

Thông thường chúng ta thấy mình rất tỉnh, còn người kia mới thiệt là u mê, khó mà tự thấy mình u mê.

Đó là một vài nét để thấy trong đời sống, thường khi, hoặc là đôi khi mình đã không bình thường. Bây giờ thử tìm hiểu xem thế nào là một cái tâm bình thường.

Thế nào là tâm bình thường?

Chúng ta đều muốn sống một đời sống bình thường với tâm bình thường, nhưng mà cái tâm này ra sao?

Chẳng hạn hôm nay mình có nhớ tới cái răng của mình không? Có gì mà nhớ tới nó chớ! Nhưng nếu đang bị nhức răng thì ai nói gì nói, làm gì thì làm, mình chỉ nhớ tới cái răng đang nhức.

Hoặc như cái chân, mới ngồi xếp bằng mười lăm phút chưa mỏi, thì đâu có nghĩ tới cái chân. Nhưng nếu ngồi quá lâu, thì khác. Như vậy, khi nào thân ổn định, mình không nghĩ tới nó. Cũng như hơi thở của mình, chúng ta không ai ý thức là mình đang thở hết, tại vì nó thông. Nhưng ai lên cơn suyễn, hoặc bị nghẹt mũi thì để ý đến hơi thở ngay. Vậy khi cái gì trực trặc, mình mới thấy nó. Còn cái bình thường là cái tự nó vận hành thông suốt, nên mình không hề lưu ý tới. Vì không lưu ý cho nên mình sẽ không quý nó.

Những người bị bệnh lòa mắt hoặc những người mù bẩm sinh, sẽ thấy có con mắt sáng là điều vô cùng quý. Chúng ta cũng biết như vậy, nhưng chúng ta quên bằng cái thấy được của mình. Không hề nhớ mình có mắt là đáng quý!

Như vậy, tâm bình thường là cái không có vấn đề gì cả. Nó bình thường tới nỗi mình không hề để ý tới nó. Nhưng mà đó là một trạng thái thăng bằng, ổn định và vận hành thông suốt. Khi tâm chúng ta không bị những thứ tham sân... chi phối, hoặc khi không có những khuynh hướng, ham muốn thúc đẩy, thì lúc đó nó là bình thường.

Tâm mình như một chiếc gương tròn lớn, chiếu soi đầy đủ tất cả các ảnh tượng. Nếu từng đứng trước một cái gương chất liệu không tốt, mặt mình đôi khi dài ra, hoặc ngắn lại, hoặc nhìn không đúng như thật. Tâm thức mình cũng như cái gương. Một cái tâm bình thường hội đủ hai tính chất: Thứ nhất là rọi hình đúng hình thật, và thứ hai là không lưu giữ những cái bóng cũ.

Thế nào là một cái gương tâm rọi đúng hình thật? Chúng ta không thấy con người đó của ngày hôm nay, mà vừa thấy họ là dán lên ngay cái hình ảnh của ngày hôm qua. Như vậy là đã lệch lạc rồi. Biết đâu ngày hôm qua họ vậy nhưng ngày hôm nay lại khác.

Chúng ta thường nhìn người khác qua cái nhìn chết cứng này; nhưng chính bản thân

mình, nếu ai nhìn mình như vậy thì mình không chịu. Chúng ta rất sợ những thành kiến người khác chết cứng lên mình làm mình khó thể thay đổi, khó thể tiến bộ được.

Khi đi tới một thành phố lạ, mình thấy rất thoải mái. Không ai biết mình là ai, và mình cũng không cần phải dè dặt như khi đang ở trong thành phố của mình. Khi chúng ta tới một nơi mà người ta nhìn mình bằng một cái nhìn mới mẻ thì rất khỏe. Không có thành kiến. Không có ai biết tới mình hết. Đó là cái nhìn mới mẻ. Cái nhìn đó là cái nhìn bình thường. Còn cái nhìn bị quá khứ chụp lên là cái nhìn không bình thường.

Điều thứ hai làm cho tâm không bình thường là sự lưu giữ những hình bóng cũ. Nhà thiền có một câu rất quen:

Phong lai sơ trúc,  
Phong khứ nhi trúc bất lưu thanh,  
Nhạ quá hàn đàm,  
Nhạ khứ nhi đàm vô lưu ảnh.

Có nghĩa là:

*Gió qua khóm trúc xạc xào,  
Khi cơn gió lặng trúc nào còn âm,  
Chim trời rọi bóng trong đầm,  
Cánh hồng qua mắt, nước không lưu hình.*



Tâm mình có được như vậy không? Khi con chim bay ngang mặt hồ thì hồ rọi bóng, khi nó bay qua mất rồi thì trong lòng nước có còn cái bóng con chim đó không? Nếu mình có một người thân vừa mất chẳng hạn, nghĩ tới vẫn còn rớt nước mắt, như vậy là hồ tâm của mình lưu giữ cái bóng của người đó.

Đôi khi vì lời nói hay cách hành xử của người làm thương tổn mình, giận mà nói không được. Cái tâm của mình có được như bụi trúc? Khi gió đi qua rồi, tiếng xào xạc còn trong bụi trúc hay đi qua luôn? Còn mình, tiếng nói đó đã hai ba tháng rồi mà bây giờ nó cứ văng vẳng bên tai. Những chuyện đơn giản đó, vì mình không lưu ý cho nên không nhận ra rằng tâm mình không được bình thường.

Vậy thì tâm bình thường là chuyện xa lạ hay là rất quen với chúng ta. Đó là chuyện mỗi ngày. Chúng ta chỉ cần để ý một chút thì đời sống mình nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Biết lưu ý những điều nhỏ này sẽ giúp cho tâm mình bình thường. Chúng ta không xa lạ gì với cái tâm bình thường này. Nó luôn ở đây và tự sáng tỏ. Trong nhà thiền gọi là “liễu liễu thường tri”, nghĩa là hằng biết rõ ràng. Nhưng vì chúng ta cứ hay phóng tới theo những duyên này duyên

kia, bị các khuynh hướng, ước muốn thúc đẩy cho nên bị mờ đi.

Cái bình thường này tại sao chúng ta không duy trì? Nó rất là bình thường, nhưng rất tinh sáng! Sự sáng suốt không hề thiếu. Có điều vì mình đang đầy đủ nên không thấy quý. Y hết như thân mình đang mạnh khỏe nên chúng ta không biết mình đang thờ bình thường.

Ví dụ hôm nào mình đang đi trên đường phố, chợt thấy có một người đang đi mà năm bảy người khác xúm lại mời gọi lôi kéo, xô đẩy, giằng co. Chúng ta sẽ tò mò nhìn: “Ủa, người này sao mà bị người ta xô qua đông, đẩy qua tây, kéo lôi không đi đứng bình thường được?” Mình thấy tội cho người đó.

Nhìn lại tâm thức mình, chúng ta có bị những cơn buồn giận, những ham muốn lôi kéo không? Khi buồn ai, gặp muốn tránh mặt, cái gì lôi mình đi hướng khác. Khi bị hiểu lầm cái gì đẩy sau lưng mình để đi tìm người thanh minh? Hoặc có ai đó nói: “Hôm nay cửa hàng có giảm giá”, mình vội tính đi ngay. Có phải có một cái gì đang đẩy sau lưng mình không? Như vậy chúng ta vẫn thường bị các vọng tưởng vô hình vô tướng xô đẩy, lôi kéo, giằng

co mà không tự biết. Đó là những niệm tưởng trong hiện tại.

Trong phút lâm chung, những hình ảnh của quá khứ sẽ quay trở lại. Những tâm tình, cảm trạng ngày thường cường độ chỉ một, thì bấy giờ sẽ gấp bao nhiêu lần. Nó lôi kéo, thúc đẩy, giằng co. Lúc đó chúng ta sẽ đi theo nghiệp thức. Không biết trong sáu nẻo mình sẽ đi nẻo nào? Hôm nay nếu không tự chủ được trước những niệm tưởng, trước những tâm tình thương ghét, ưa muốn, xao động, phải quấy, thì phút lâm chung mình không làm chủ được, sẽ theo thói quen, theo nghiệp thức mà đi!

Đi siêu thị, mỗi người đi đến một gian hàng khác nhau. Có ai đẩy mình đi đâu! Không ai bắt mình hết! Tự mình đi. Mình chưa kịp ý thức thì chân mình đã bước đi theo hướng đó. Như vậy, nếu tâm thường xuyên bình ổn, tỉnh sáng thì không dễ bị lôi. Cần đi thì đi, cần ăn thì ăn, nhưng tâm luôn rõ ràng bình tĩnh. Cái tâm bình thường này nếu chúng ta thường nhớ thì có bị lôi đi không? Lôi kéo này chính là những tâm bất bình thường vậy.

Trong thời nay, sử dụng máy vi tính, sợ nhất là virus. Chúng âm thầm làm mất dữ liệu hoặc

đem dữ liệu của mình gởi đi lung tung. Tâm của chúng ta có những con virus này không? Nếu mình không thiền tập, ít phản quan, quay nhìn trở lại, thì có phát hiện được những tên giặc ẩn khuất này không? Chính những thứ này làm mất đi gia sản quý báu của mình.

Tâm bình thường này vốn rất bình thường, không có gì là quá tầm với của mình cả. Ngày xưa, ngài Linh Huấn tu trong hội của thiền sư Quy Tông. Một thời gian sau sư từ giả đi nơi khác. Ông thầy hỏi:

- Chú đi đâu?

Người học trò thưa:

- Bạch thầy, con đi về Lãn Trung.

Thiền sư Quy Tông bảo:

- Ông ở đây đã nhiều năm, sửa soạn hành lý xong hãy đến đây, ta sẽ nói cho một câu Phật pháp cao tột.

Người học trò nghe xong rất mừng. Vị này tu ở đây bao nhiêu năm vẫn chưa tìm ra chỗ then chốt trong sự tu của mình, mới xin từ giả để tìm thầy khác. Bây giờ nghe vị thầy nói là sẽ dạy cho một câu cao tột, mừng quá! Sáng mai sửa soạn hành lý xong, Sư chấp tay đến trước ngài Quy Tông.

Ngài nói:

- Hãy đến gần đây!

Sư Linh Huấn bước tới, ngài Quy Tông bảo:

- Trời lạnh, đi đường hãy bảo trọng!

Người đệ tử ngay lời này tỏ ngộ, rơi rụng hết những tri giải trước.

Chúng ta cứ nghĩ Phật pháp là cái gì đó! Đi đến chùa một ngày Bát Quan Trai mình vẫn mong: “Sau ba bốn năm đi thọ Bát như thế này, tôi sẽ thấy ra được một cái gì đó, đời tôi sẽ rẽ qua một hướng tiến nào đó”. Nhưng mà không, nó ngay đây, không cần phải chờ đợi gì. Đó là cái tâm bình thường trong phút này!

Tâm này, Phật với chúng sanh không khác. Khi chúng ta lễ Phật rất là cung kính, vì từ trong sâu xa mình thấy Ngài là một bậc rất cao, mình đang hướng về Ngài. Nhưng cái tâm bình thường này, Phật và chúng ta như nhau. Chúng ta có tin được điều đó không? Tâm Phật bình thường này, ai cũng có.

Thiền sư Triệu Châu khi tiếp một vị tăng từ phương xa mới tới, hỏi:

- Ông đã từng đến đây chưa?

Vị tăng nói:

- Dạ, đã từng.

Ngài bảo:

- Uống trà đi!

Lại hỏi vị tăng khác:

- Từng đến đây chảng?

- Dạ, chưa từng đến.

- Uống trà đi!

Ông Viện chủ đứng gần đó hỏi Sư:

- Vì sao đã từng đến, thầy dạy uống trà đi, chưa từng đến cũng dạy uống trà đi?

Sư gọi:

- Viện chủ!

- Dạ!

- Uống trà đi!

Chúng ta có ai nhớ mình đang thờ không? Tâm mình nãy giờ sờ dĩ bình ổn như thế này là vì nó vẫn trôi chảy một cách bình thường. Trôi chảy bình thường trong cái thấy biết rõ ràng của phút này, không có quá khứ tương lai gì hết, hiện tại cũng không dính mắc. Chỗ này, Phật với mình bình đẳng!

Đó là những giới thiệu sơ về tâm bình thường. Quả thật là bình thường, chúng ta đều không thiếu. Bây giờ sẽ thử xem tại sao lại phải cần sống chỗ tâm bình thường này?

Tại sao cần sống với tâm bình thường?

Trong đời thường, đôi khi chúng ta vẫn thích một cuộc sống sôi nổi, kích động. Những thứ thay đổi, mới lạ sẽ làm cho mình phấn chấn, vui vẻ. Hễ mình càng sống với những kích động, hoặc sống quá mức, không chừng mực để kiếm những cái vui nhất thời thì chúng ta có phải trả giá về sau không? Những người trẻ ít khi thấy cái giá này, cho nên thích gì làm nấy. Cái giá phải trả, có khi rất đắt về sau.

Khi chín chắn hơn một chút, mới bắt đầu chậm chậm lại.

Rồi tới lúc đã đứng tuổi, hai thứ tóc trên đầu. Lúc này rất cẩn trọng, và khi thấy có người muốn đi nhanh hơn, muốn qua mặt, sẵn sàng nhường bước. Tốc độ đi trên đường đời từ từ thong thả, chậm lại. Biết quý sự thanh thản, thư nhàn hơn là những thăng thế nhất thời của tuổi trẻ. Biết những điều nhất thời có cái giá của bất an và dao động. Những giành giật, được mất, hơn thua sẽ trả lại cho tâm sự mệt mỏi, chán chường, trống rỗng mà không gì bù đắp được. Và rồi người ta sẽ biết quý những buổi tới chùa, nghe tiếng chuông, thấy cây cối, đất trời yên tĩnh...

Như vậy, chúng ta dần dần thấy rõ ra gương mặt của Niềm Vui. Niềm vui, hạnh phúc không phải là những cái giành được trong tay người khác. Hạnh phúc không phải là những thứ mình phải vất vả bươn bả đi kiếm bên ngoài. Nó là một cái gì đó rất an tĩnh bên trong. Và rất bình thường.

Ngày xưa khi đức Phật mới thành đạo, Ngài đi ngang qua một khu rừng vắng và ngồi nghỉ dưới một gốc cây. Khi Phật đang ngồi, có ba mươi thanh niên đi qua. Họ thấy vị sa-môn ngồi đó bèn hỏi:

- Này ông thầy, ông có thấy một cô thiếu nữ đi qua đây không?

Đức Phật trả lời:

- Không! Mà các vị là ai? Đi tìm cô đó làm gì?

- Chúng tôi là nhạc sĩ. Chúng tôi đi vào trong thành với một thiếu nữ. Thừa lúc chúng tôi đang ngủ, cô ấy trốn đi và đem theo tất cả những gì quý báu của đoàn.

Đức Phật gọi những thanh niên lại gần, bảo:

- Này các em, các em nên đi tìm thiếu nữ ấy hay nên tự đi tìm các em?

Mấy người này ngơ ngác không hiểu. Họ phá ra cười vì câu nói đó dường như vô nghĩa.



Sao lại tự đi tìm mình? Đức Phật chỉ người cười to nhất, bảo:

- Em hãy thổi sáo đi!

Chàng nhạc sĩ, nghe Phật nhắc tới chuyện nghề nghiệp, thích chí ngồi xuống, cầm sáo lên thổi. Tiếng sáo réo rất trầm bổng, rõ ràng là một tài nghệ tuyệt vời. Nghe xong khúc nhạc, Đức Phật bảo: “Cho ta mượn ống sáo”. Trước những đôi mắt ngạc nhiên của ba mươi người này, đức Phật cầm ống sáo lên thổi. Những nhạc sĩ sững sờ. Họ chưa từng được nghe một âm thanh nào tuyệt vời như vậy! Cả rừng xanh cũng lặng im. Âm thanh của tiếng sáo lướt trên ngàn cây, vút lên trời cao, muôn điệu dặt dìu. Khi Đức Phật ngưng thổi, để ống sáo xuống một lúc mà đám nhạc sĩ còn ngẩn ngơ. Những nhạc sĩ này sau khi thấy tài nghệ của Phật mới chịu phục. Họ ngồi lại nghe Phật nói chuyện. Đức Phật giảng cho biết thế nào là tự đi tìm mình thay vì đi tìm một hình bóng bên ngoài.

Tâm bình thường này, chúng ta ít khi nhìn lại. Nó không hình tướng cho nên hơi nhạt, nhưng cần thiết. Nếu bây giờ có ai đem vào phòng này một lò trầm ngát hương, thì có thể mình sẽ hít sâu thêm một chút! Những mùi

hương đó làm mình cảm thấy dễ chịu. Nhưng nếu bắt mình hít hoài thì như thế nào? Chúng ta sống bằng thứ không khí cần cho mình thở, nuôi sống mình thường không mùi vị.

Như vậy, *Tâm bình thường* có vẻ nhàn nhạt nhưng cần thiết. Nó là cái nền bình ổn cho mọi sinh hoạt, là môi trường lành mạnh cho chúng ta sống. Chúng ta sợ môi trường ô nhiễm, mà sao không sợ tâm thức ô nhiễm, vốn nguy hại hơn gấp nhiều lần? Nếu cứ theo những ý thích, thú vui hấp dẫn, kích động, tâm dần dần quen dao động. Khi tâm thường dao động, nó mất khả năng trầm tĩnh. Cũng như một người cứ ăn ớt hoài, khi ăn cái gì không có ớt sẽ thấy lạt lẽo, khó ăn.

Như vậy bí quyết đời sống của chúng ta là: Mười phần trăm hoàn cảnh đưa tới, nhưng chín mươi phần trăm chúng ta có quyền quyết định sự việc tốt hay xấu. Tuy nhiên, thông thường chúng ta ít khi tận dụng chín mươi phần trăm này của mình lại quen đổ thừa hết cả cho những cái bên ngoài?

Bây giờ, mười phần trăm là của hoàn cảnh hoặc tốt, hoặc xấu, nhưng chín mươi phần trăm là do mình làm chủ vấn đề. Mình cũng có thể

chuyển cái xấu nhiều thành xấu ít, lấy thất bại làm thành công. Như vậy, trăm tĩn để làm chủ hoàn cảnh có phải là tâm bình thường không? Và nó có hình tướng hay không hình tướng? Mình không hề để ý đến nó, nhưng những lúc có sự cố thì chính cái tâm bình thường này nó cứu mình.

Bây giờ có rất nhiều nhà kinh doanh đã đến với Thiên, đến với những thư giãn tâm trí. Họ có kinh nghiệm là càng thư thả đầu óc, họ càng sáng suốt và chính xác trong công việc, đưa tới thành công trong kinh doanh. Do tâm bình thường này tự nó là sáng suốt, cũng như mặt hồ, mặt nước, tự nó có khả năng phản chiếu trung thực các hình ảnh bên trên. Chính những dao động của tình thức làm cho hồ tâm không rọi hình được nữa. Tâm mình như mặt nước trong, hoặc như tấm gương có công năng soi chiếu. Nếu nó cứ bình ổn, tĩnh sáng, không lưu giữ hình bóng cũ thì tự nó là một công cụ tốt giúp cho mình sống tốt. Ngược lại, chúng ta sẽ bị những tâm bất bình thường xô đẩy; nó đẩy mình đi ngã này, đẩy mình đi ngã kia, rất khó tự chủ.

Nhớ câu ca dao ngày xưa:

*Đi đâu mà vội mà vàng,  
Mà vấp phải đá mà quàng phải dây,*

Lúc nào tâm chúng ta bình thường thì mới thung thỉnh được. Còn vấp phải đá, quàng phải dây là vì tâm mình bất bình thường.

Tâm bình thường như cái nhà để mình trở về sau một ngày làm việc. Chúng ta suốt ngày đi đâu đó, rồi phải có một mái nhà để trở về. Sau những dao động, những tính toán bận rộn, mình cần một nơi chốn bình ổn, như cái nhà của mình tối về ngủ nghỉ. Sự chọn lựa là nơi mình. Chúng ta vẫn thường quý những thứ bên ngoài nên phóng chạy theo, quên mất điều thật sự quý là sự thăng bằng chính mình.

Nếu chúng ta đã từng đi xe qua đèo sẽ thấy rõ, khi xe chạy nhanh quanh co trên đèo, chúng ta phải níu cái ghế. Còn nếu xe chạy chậm bình ổn, mình đâu cần níu cái gì. Như vậy, sự thăng bằng rất là cần mà mình không biết.

Khi đang bước từng bước bình thường như thế này, không hề biết là mình đang thăng bằng. Một hôm nào đó, mình bất chợt choáng váng, đi đứng loạng choạng, có nguy không? Sự thăng bằng mà mất thì rất trở ngại cho thân. Và sự thăng bằng của tâm còn cần thiết hơn biết bao nhiêu lần nữa!

Tâm bình thường ở đâu?

Tâm bình thường nó ở đâu? Nó ở ngay đây, không bao giờ thiếu vắng! Nó là cái biết thường trực. Chúng ta đang thấy, đang nghe mà trong tâm không giận, không thương, không lắc lay dao động, thì nó ở đây!

Cho nên các Thiên sư nói:

*Đạo vốn không nhan sắc,  
Ngày ngày lại mới tươi.*

Tâm này không màu sắc, nhưng mỗi ngày luôn mới nếu không lưu giữ cái cũ.

Có một chú tiểu hỏi Hòa thượng Thiên Long:

- Làm sao ra khỏi tam giới?

Hòa thượng hỏi lại:

- Chú đang ở đâu?

Bây giờ chúng ta tới chùa tập tu để mong được giải thoát, có phải là cầu ra khỏi tam giới không? Cũng muốn thưa, “Bạch Hòa thượng, xin dạy cho con tu làm sao để đừng ở trong tam giới này nữa”. Thầy mới hỏi: “Vậy con đang ở đâu?” Nếu mình đang ở trong tình thức thì là tam giới; nhưng ngay phút tỉnh sáng này, có ai trói buộc mình đâu mà gọi là tam giới!

Tâm này là cái bình thường của đời sống.

Đang đi giữa đường nếu thấy một bà già bị vấp chân hơi loạng choạng thì mình đưa tay đỡ liền. Cái tự nhiên này có mặt trong mọi khi. Cả trong những lúc mình đang đau đớn, buồn khổ, chán nản, nếu lúc đó có ai kêu mình một tiếng, mình có biết quay đầu lại không? Hoặc là tới lúc đói bụng, tự nhiên mình cũng biết đi tìm ăn.

Cái biết thường hằng này không hề mất. Chính trong những lúc càng bức ngặt, càng sửng sốt thì chúng ta lại thấy nó vẫn đó, trong khi những cái khác đã mất! Nếu ai đã từng gặp những trường hợp hoàn toàn bế tắc, coi như là mình không còn nhúc nhích cửa quây, tính toán suy nghĩ gì được nữa hết, chỉ có ngồi sững thôi. Lúc đó mình lại thấy hơi thở của mình rõ ràng, thấy các sự việc ở trước mặt rõ ràng, hơn bao giờ hết.

Tánh biết thường hằng này bình đẳng nơi mọi người, không ai không có. Chỉ có tình thức là sai biệt thôi.

Tại sao chúng ta không sống được với tâm bình thường?

Tại sao nó gần như vậy mà mình lại không sống được với nó? Dễ hiểu mà sao mình không

sống được? Chỉ vì đầu óc chúng ta luôn mãi tính toán, lo toan. Những tính toán lo toan này làm mình không thấy được cái ở ngay tầm tay mình! Hơn nữa, có bao giờ tâm mình không bị tham sân si chi phối đâu. Chúng ta vẫn thường bực bội nóng nảy, hoặc tìm cầu... Chính những thứ này làm mờ đi cái có sẵn.

Hoặc là do tâm chấp ngã. Khi bị thương tổn, lúc đó cái nhìn của mình thường lệch lạc, không còn bình thường nữa. Chúng ta cư xử cũng không bình thường khi bị xúc phạm.

Hoặc là khi tâm mình sợ hãi. Chúng ta thường ở trong sợ hãi, bị đe dọa về tiếng tăm, danh dự, sợ mất mát tài lợi, sợ bị thua thiệt? Người nhỏ thì hay sợ bị rầy, người lớn sợ mất uy tín... Sự sợ hãi làm cho tâm không được bình thường nữa.

Thêm một điểm làm cho tâm không được bình thường, đó là thói quen chạy theo thức tình, vọng tưởng. Hầu như khi nào chúng ta cũng vọng tưởng. Hiếm khi tâm lặng yên.

Tâm bình thường này không tự ẩn ở đâu cả, chỉ cần bớt những ý niệm về quá khứ, về hiện tại, về tương lai thì nó hiện bày thôi. Chỉ vì chúng ta cứ chạy theo những lo tính quá khứ,

tương lai... trong đầu nên không thấy nó. Đó là những đám mây che mặt trăng tâm vốn luôn tròn, luôn sáng.

Làm sao sống với tâm bình thường?

Có một cô người Hà Lan đến tập tu và xin Hòa thượng một lời khuyên. Hòa thượng khuyên cô hãy sống một đời lành thiện để lợi lạc cho mình và cho người. Chỉ chừng đó thôi! Mà cô có vẻ rất là cảm động.

Tâm bình thường có nghĩa là cứ sống một đời lành thiện, bình thường, như vậy là lợi lạc cho mình và cho người. Như Phật tử là những cư sĩ tại gia sống giữ gìn năm giới, làm việc gì mà cảm thấy lương tâm không cắn rứt, giúp được ai đó thì giúp. Như vậy là sống bình thường.

Ngày xưa Phật cũng dạy như vậy. Đối với các Phật tử tại gia, Phật dạy giữ năm giới, làm điều lành và sống chừng mực, điều độ. Đó là một đời sống bình thường. Như vậy, đối với đời thường thì sống bình thường là sống chừng mực, lương thiện, biết giúp người. Còn trong tu tập thì như thế nào? Trong tu tập có hơi sâu hơn, nhưng cũng vẫn giản dị, đó là chúng ta chỉ cần buông cái tâm mình xuống, thư giãn tự nhiên, thì tự nó là bình thường. Trả nó về



với cái hiện tại này. Không suy nghĩ quá khứ, không mong cầu tương lai, thì tự nó là bình thường thôi.

Chúng ta nghe thấy rất dễ, lại nghe bảo là nó sờ sờ ra đây nữa! Bàng Uẩn là một cư sĩ nổi tiếng ở Trung Quốc. Một hôm, ông đang ngồi một mình chợt nói:

- Khó, khó, khó! Mười tạ dầu mè trên cây vuốt.

Rất là khó, cái cây nó thẳng đứng mà đem mười tạ dầu mè vuốt lên! Vuốt bao nhiêu dầu lại chảy tuột xuống bấy nhiêu, không giữ lại được.

Bà Bàng Uẩn đáp lại:

- Dễ, dễ, dễ! Trên đầu trăm cỏ ý Tổ sư.

Là dễ lắm, nhìn đầu cũng thấy ý Tổ sư hết!

Cô con gái Linh Chiếu mới nói:

- Cũng chẳng khó, cũng chẳng dễ!

Đói đến thì ăn, mệt ngủ khò...

Không nói khó, không nói dễ. Như vậy là khó hay là dễ?

Vua Trần Nhân Tông có câu:

*Muôn việc nước trôi nước*

*Trăm năm lòng nhủ lòng.*

Nếu đó là một con sông trong, tốt thì nó hằng trôi chảy. Tốt trôi, xấu trôi, bùn trôi, rác

trôi, dù là cái gì nó cũng cứ thông thả trôi đi, thì đó là một con sông tốt không bị nước đọng. Tâm mình cũng vậy, nếu “muôn việc nước trôi nước”.

Nếu nghe tiếng khen tiếng chê, người khen chê đi rồi mình vẫn “muôn việc nước trôi nước”, chỉ “trăm năm lòng nhủ lòng”, tức là chỉ lo việc của mình thôi, chỉ lo cái tâm bình thường này thôi.

Như vậy sống với tâm bình thường khó hay dễ chỉ vì mình quen hay không thôi. Muốn quen thì phải tập. Chúng ta thấy một đứa bé, để biết đi như chúng ta bây giờ, nó phải tập lẫy, tập bò, tập đi. Lúc đầu đi nó dễ té, lần lần mới vững vàng. Hoặ như người bị trặc chân hoặ tai nạn, tay chân bị gãy, không bình thường, thì sau đó phải tập vật lý trị liệu và phải mất một thời gian sau mới bình thường trở lại.

Tâm mình đã bất bình thường bao lâu nay, bây giờ mới nghe một bài pháp này, muốn nó liền bình thường, có đượ không? Một cái tay cái chân bị gãy phải vật lý trị liệu vài tháng. Bây giờ, một tâm thức bất bình thường từ bao nhiêu đời kiếp, thì phải vật lý trị liệu cho nó bao lâu?

Cho nên chúng ta cần tập trở lại một thói quen là quán sát tâm mình trước khi sự cố xảy ra. Đừng đợi những duyên tham sân đến, mình mới tập thì không kịp đâu! Ngay đây, chúng ta tự thư giãn, tỉnh tỉnh, lòng dạ bình thường. Trên đường về nhà, tiếp tục tập sống chỗ bình thường này. Ngồi trên xe thấy cây, thấy trời, thấy đường sá, mình vẫn tỉnh tỉnh bình thường.

Hằng tỉnh như vậy, nếu thành linh có ai nói một câu xúc não thì sẽ tỉnh nhanh hơn, vừa nghe câu nói bên ngoài mà vẫn nhìn tâm mình. Lúc đó mới sống được với câu “trăm năm lòng nhủ lòng”. Hễ mà bên trong “trăm năm lòng nhủ lòng” thì bên ngoài sẽ “muôn việc nước trôi nước”. Tập như vậy thành quen. Đó là chữ quán tự tại trong bài Bát Nhã chúng ta tụng hằng ngày.

Quán là nhìn, xem. Nhìn bên ngoài và quan sát bên trong mà không bị vướng mắc, cho nên gọi là tự tại. Người ta nói nặng mình, mình nghe, hiểu, nhưng tự tại cho nên nó đi qua. Nó đi qua thì mình bình thường. Khi có ai đem lợi lộc đến cho mình, mình vẫn biết và tùy nghi ứng xử, nhưng tâm mình vẫn tỉnh, thì mọi chuyện sẽ không dính mắc.

Như vậy, gọi là tỉnh thức, là tâm bình thường đơn giản chỉ là có mặt với những gì đang xảy ra. Đừng có người ở đây mà tâm trí thì ngày hôm qua. Hoặc là đang ngồi ở đây mà đầu óc ở nhà hoặc là nghĩ tới ai đó.

Đơn giản có mặt với những gì đang xảy ra, đó là tâm bình thường. Tất cả chúng ta đang ngồi đây rất bình thường, tỉnh táo, phải không ạ? Nhưng vì hay quên nên phải tập, phải tập mỗi ngày gọi là thời tập. Có nghĩa là từng lúc, từng lúc, từng lúc luôn nhớ tới chỗ này. Cứ như vậy lần lần nó sẽ quen.

Tu tại gia khó vì những việc trong gia đình là trách nhiệm của mình, cho nên mình cứ phải lo lắng, bận tâm; khó buông cái chấp "nhà của tôi", "con của tôi". Còn khi ra chợ, người ta có chữ mình thì họ cũng là người đứng nên mình dễ cho qua. Thứ ba mới tới tu chùa. Tu chùa dễ nhất, vì cạo đầu rồi là như cạo hết trần ai, lo lắng, ràng buộc, chỉ có một chuyện là coi chừng cái tâm thôi. Thành ra đi tu chùa thì dễ dụng công và rút ngắn con đường đi đến giác ngộ và giải thoát. Cũng như để sống chỗ tâm bình thường này, vô chùa dễ nhớ hơn. Còn ở nhà, việc này việc kia, sẽ hay quên.

Tuy nhiên, ngay đây mình có thể tập được một điều là buông cái tâm quyền quyền, thương ghét! Trước hết tập giữ sự chừng mực nơi mình. Như vậy, khi có một sự cố nào đó, chúng ta mới giữ được phần nào sự bình tĩnh. Đủ bình tĩnh thì có thể giải quyết sáng suốt và mình đỡ khổ.

Có một cô ni tên là Huyền Cơ đến tham vấn với Hòa thượng Tuyết Phong (Chữ Cơ trong tiếng Hán có nghĩa là cái máy).

Hòa thượng hỏi:

- Cô tên gì?
- Con tên Huyền Cơ.

Hòa thượng lại hỏi:

- Một ngày dệt được bao nhiêu?

Cô thưa:

- Tắc tơ chẳng dính.

Một tắc Tàu là một chút thôi, cũng không dính, đừng có nói là dệt. Còn chúng ta, mỗi ngày dệt vọng tưởng được bao nhiêu? Nếu trả lời là tắc tơ chẳng dính, như vậy mới sống được với tâm bình thường.

Như vậy chúng ta phải tập buông. Niệm khởi thì biết, và để cho nó rút đi. Đừng theo!

Bốn chữ Sư ông chỉ rất hay, chúng ta có thể làm suốt đời, là “biết vọng không theo”. Mình không cần làm gì với nó hết, chỉ biết nó là vọng và đừng theo. Hễ đừng theo là mình bình thường, không bị xô đẩy bởi những vọng tưởng nữa.

Những điều này chúng ta tưởng là phải tập mới sống như vậy được, còn không tập thì không có để xài. Nhưng thật ra, dù có tập hay không tập, chúng ta vẫn xài nó tự nhiên.

Có một ông tăng tên là Hữu Đạo, đi hành cước. Dọc đường khát nước, thấy quán trà ven rừng, ông tăng ghé vào. Ai ngờ chủ quán lại là một người đặc biệt, thấy khách vào không chịu đem trà ra mời mà lại hỏi:

- Tôi có một câu hỏi, nếu ngài trả lời được, xin cúng dường trà, khỏi phải trả tiền.

Ông tăng rất là tự tin:

- Cứ hỏi!

Ông chủ quán hỏi:

- Gương xưa chưa chùi thì thế nào?

- Đen như sơn.

- Gương xưa đã chùi thì sao?

- Chiếu trời chiếu đất.

- Xin lỗi thầy, tôi không cúng dường!

Chủ quán đáp xong xoay mình đi thẳng.

Ông tăng vừa bẽ mặt, vừa tức tối. Mình đáp trúng quá mà! Gương xưa là gì? Là cái bản tâm của mình. Bản tâm bị bụi che cho nên không sáng. Khi chưa chùi thì nó đen như sơn, chứ gì nữa! Khi mình chưa học đạo thì mình mờ mịt, ngu si cho nên nó tối đen như sơn. Còn gương xưa đã chùi thì sáng choang, chiếu trời chiếu đất. Như vậy tại sao cái ông chủ quán này lại nói: “Xin lỗi thầy, tôi không cúng dường!” rồi đi thẳng vào, không nói năng gì nữa. Tức mình quá! Ông tăng trở về thất, nhập thất tu tập. Không lẽ mình thua cả ông chủ quán !

Ba năm sau, lại đi trên con đường đó, lại ghé vào quán cũ. Ông chủ quán mừng rỡ như gặp lại bạn xưa:

- Lâu quá không thấy thầy! Xin hỏi thầy, gương xưa chưa chùi thì sao?

Ông tăng thủng thỉnh:

- Từ đây cách Hán Dương không xa!

- Vậy gương xưa đã chùi thì sao?

- Hoàng hạc trước lầu, anh vũ châu.

Ông chủ quán niềm nở:

- Xin mời thầy vào uống trà!

Câu hỏi đáp lần này là thế nào? Hỏi gương xưa chưa chùi, thì ông tăng trả lời thực tế từ đây cách Hán Dương không xa. Đó là một sự thật, hỏi đâu đáp đó rõ ràng. Bây giờ nếu hỏi quý vị một câu: “Lúc này trời đang mưa hay nắng?” quý vị có cần tu mới đáp đúng không? Gương xưa có chùi hay chưa chùi mình cũng thấy nắng đang rọi vào phòng.

Gương xưa đã chùi thì hoàng hạc trước lầu, anh vũ châu, là những hình ảnh rất đẹp, rất rực rỡ. Gương xưa khi đã chùi thì càng sáng, càng tốt.

Như vậy, dù có chùi hay không chùi thì ánh chiếu soi của gương vẫn đầy đủ. Tâm bình thường này dù mình có biết trở về hay không trở về thì nó cũng vẫn ngay đây thôi, không có mất đi đâu cả. Cho nên mình không cần phải đi đâu để kiếm nó. Cái này nhà thiền gọi là vô vi, có nghĩa là không làm, không cần làm; vô tu vô chứng, có nghĩa là không cần phải tập tành và không phải là một cái gì để mình chứng đắc.

Chỗ này, khi mới tập tu thì chúng ta dùng sự chăm chăm này. Nhưng tu tập lâu trong nhà thiền thì cái chăm chăm này cũng phải buông luôn. Vì tâm bình thường vẫn luôn sẵn đây, nó



không hề mất. Mình cứ bình thường với nó thì nó bình thường ở đây với mình.

Vậy nên phải đủ lòng tin rằng: Nó luôn sẵn đây, không cần làm gì để có nó hết. Không cần phải nói, “tôi phải sống với cái tâm bình thường”. Cứ thư thả, tự nhiên, thư giãn thì nó bày hiện. Chúng ta sẽ có một kinh nghiệm là hễ mình buông thân tâm ra là lập tức thấy, nghe... rõ ràng, cảm nhận hơi thở rõ ràng. Như cái cây đang trước mặt mình, vậy mà nãy giờ mình mắc nghĩ gì nên không thấy nó. Vừa buông ra một cái mình thấy liền, lá nó màu lục, thân cây thẳng... Và mình nghe hơi thở đang ra, vô. Đó là tâm bình thường. Như vậy, nó chính là sự sống hiện tiền, ngay đây chiếu soi. Huynh đệ có tin là khi Phật thành Phật, Ngài cũng chỉ thành cái tâm bình thường này thôi?

Vua Tống Hiếu Tông một hôm hỏi Thiên sư Phật Chiếu:

- Đức Thích Ca sáu năm ở trong núi Tuyết tu khổ hạnh, rốt cuộc là thành cái gì?

Ngài Phật Chiếu trả lời:

- Dám bảo Bệ hạ đã quên!

Chúng ta quên nó chứ nó không mất. Chúng ta tu mong để thành Phật. Mà ông Phật đó lại là

tâm bình thường chính mình. Bây giờ chúng ta đã hiểu câu đức Phật nói với ba mươi chàng nhạc sĩ, “Đi tìm thiếu nữ làm gì, hãy tự đi tìm mình”. Hãy sống với tâm bình thường sẵn có này.

Có người nói: “Nhưng gặp khi sóng gió, tâm bình thường này biến đi đâu mất! Lúc đó thì làm sao?”

Có một vị thiên sư - ngài Hưng Hóa Tôn Tương. Một hôm có vị tăng hỏi:

- Khi bốn phương tám hướng đến thì sao?

Ngài bảo:

- Đánh khoảng giữa!

Vị tăng lễ bái.

Bốn phương tám hướng đến, nghĩa là việc này tấn công, việc kia tấn công, người nọ làm xúc não... Thiên sư dạy: “Đánh khoảng giữa!”

Rồi sợ ông tăng không hiểu, ngài nói thêm:

- Hôm qua ta đi phó trai, giữa đường gặp một trận gió lớn mưa to, phải đến trong cổ miếu ẩn mình mới qua.

Khi gặp gió lớn, mưa to chúng ta kiếm chỗ ẩn. Ẩn ở đâu? - Trong cổ miếu. Cổ miếu chính là tâm sẵn có xưa nay bình thường của mình! Cái tâm đó bày hiện tự nhiên qua sáu

căn, không bao giờ mất, chỉ vì nhiều tạp niệm chúng ta không nhận ra.

Như vậy, chìa khóa cho chúng ta khi gặp các việc lo âu phiền não chính là trở về lại với cái thấy nghe của sáu căn. Thấy, nghe, hít thở... bình thường. Đó chính là cổ miếu, ẩn vào đó sẽ tránh được gió lớn mưa to.

Cho nên khi một vị tăng hỏi ngài Duyên Quán: “Gặp khi đâm nghiêng núi lở thì sao?” Đâm nghiêng núi lở là khi gặp việc dữ dội, trong đời mình cũng có khi bị như vậy. Ngài trả lời: “Chớ bảo ướm góc ca-sa lão tăng!” Khi chân mình ở trên đất bình thường này rồi thì không có cái gì dọa dẫm được hết, không có gì làm xao động được hết.

Khi xe chúng ta chạy qua đèo, mình phải níu cái ghế để giữ thăng bằng, hoặc khi mình đi xe bus phải níu tay vịn. Cũng vậy, khi tâm bị dao động mà chúng ta chưa có nội lực, chưa quen sống với tâm bình thường thì mình níu cái biết hiện tiền nơi sáu căn. Chúng ta trở về lại với cái thấy của mắt, cái nghe rõ của tai, cái biết hơi thở đang ra vào... Người theo Tịnh độ thì trở về câu niệm Phật, người thường trì chú trở về với câu chú. Đó là những cái neo giữ

yên chiếc thuyền trên biển. Còn người thuần thực thì hằng sống chỗ bình thường, không cần neo, trụ nơi nào, tâm luôn tỉnh sáng.

Sống bình thường có nghĩa là mình tỉnh mộng, sống như một người tỉnh thức, không còn say ngủ nữa. Chúng ta có quyết định sống bình thường không? Chuyện này ai sẽ làm giùm cho mình? Chúng ta nghe, hiểu rõ nhưng nếu không làm thì mình vẫn lại bất bình thường.

Một câu chuyện cuối để chúng ta nhớ. Khi có người hỏi Hòa thượng Triệu Châu:

- Tham thiền thế nào mới hay ngộ đạo?

Sư đứng dậy nói:

- Xin lỗi, ta cần đi tiểu một chút!

Rồi Sư xoay người đi. Vừa được mấy bước, Sư quay đầu lại nói:

- Đó, ông xem đó! Một việc nhỏ như vậy ta cũng phải tự làm, đâu có ai thay thế được!

Thì thôi, chúng ta cũng phải tự mình sống tâm bình thường. Lời chúc sau cùng là hai chữ có nhắc đến trong bài, thời tập. Nghĩa là từng lúc, từng lúc, nhớ chỗ này!

Vậy, THỜI TẬP !

## Nghiệp thức

Đề tài này hơi đi sâu vào phần giáo lý.

Nếu ai hỏi chúng ta, đạo Phật có thừa nhận linh hồn hay không thì mình trả lời sao? Có hay không? Và nếu bảo rằng đạo Phật vô ngã, không có linh hồn, vậy nếu đời này chúng ta tạo nghiệp lành, nghiệp dữ thì đời sau ai sẽ thọ? Người tu Phật, nếu những giáo lý tế nhị chúng ta không nắm vững, khi có ai hỏi, chúng ta có thể hơi lúng túng khi trả lời.

Đạo Phật không chấp nhận có linh hồn, vì linh hồn là một cái trước sau như một, là một

cái không thay đổi đi từ đời này sang đời sau, lúc trẻ thế nào lúc già sẽ thế đó. Nếu chúng ta tin như vậy là rơi vào kiến chấp thường. Đức Phật đã dạy về vấn đề này thế nào? Những năm về trước Hòa thượng có giảng dạy cho chúng tôi được hiểu về vấn đề này, hôm nay tôi xin được nhắc lại những điều Hòa thượng đã dạy để chúng ta cùng nhận định rõ ràng hơn.

Cái đi trong luân hồi sinh tử không phải là linh hồn, trong đạo Phật gọi là NGHIỆP THỨC.

### 1- Nghiệp thức là gì?

Thức là cái biết phân biệt. Khi nhìn đĩa hoa này, quý vị thấy nó màu hồng, trắng, đẹp, xấu... đó là do thức phân biệt. Chúng ta phân biệt xong liền kèm theo sự thích hoặc không thích, có sự chọn lựa và bắt đầu cho tạo nghiệp. Thế nên, nghiệp và thức đi theo nhau. Do thức chúng ta phân biệt, chọn lựa nên tạo nghiệp, rồi chính nghiệp đó đẩy chúng ta đi thọ sanh, vì vậy, nghiệp thức là một dòng chuyển biến.

Điều này trong đời sống chúng ta vẫn thường gặp. Thí dụ, nếu chúng ta thích nghe nhạc, nếu thích quá sẽ đi chuyên ngành về âm nhạc rồi trở thành nhạc sĩ hay ca sĩ suốt cuộc

đời. Như vậy, từ cái thức phân biệt tạo thành nghiệp, tạo thành thói quen. Khi người ca sĩ hay nhạc sĩ bỏ thân, thói quen đó, ưa thích đó đẩy đi tái sanh và sẽ đi tìm một cha mẹ nào có ý thích tương hợp. Vì thế, chúng ta hay thấy cha mẹ là ca sĩ hay nhạc sĩ thường sẽ có những đứa con tiếp tục đi con đường đó. Đó là thức tạo thành nghiệp rồi nghiệp đẩy thức đi thọ sanh.

Cái thức này không dừng ở một đoạn nào mà sẽ chuyển biến theo nghiệp. Nếu tạo nghiệp lành, thức đi theo nghiệp lành. Ví dụ, nếu quý vị có bạn là thiện tri thức thường dẫn đi chùa, hay làm việc xã hội, từ thiện, cúng dường, bố thí, thì cái biết của thức này sẽ tính toán, nghĩ cách làm sao để dành tiền rồi mua các thứ cúng dường, tức là đi theo đường thiện. Nhưng nếu bạn là bợn nhậu cuối tuần cứ rủ rê, lúc đó cái biết của thức sẽ tính đến chuyện làm sao kiếm tiền để đi nhậu. Thức sẽ thiện hay ác tùy theo khuynh hướng của mình và tạo thành nghiệp thiện hay ác.

Chúng ta đặt một câu hỏi ngược lại, nếu nghiệp thức chuyển biến như vậy, khi thiện khi ác không cố định thì cái đi thọ sanh đời sau có liên hệ gì với đời trước? Quan niệm cho rằng đời trước và đời sau không dính gì nhau,

không liên hệ gì nhau thì sẽ rơi trong cái chấp đoạn, vậy bây giờ chúng ta phải hiểu điều này thế nào cho rõ? Ngang đây quý vị đã thấy hơi khó phân rôi, không biết nó là sao, đi từ đời này qua đời sau thế nào? Chuyển biến hay cố định? Là một hay là khác?

Giải quyết vấn đề này, Đức Phật đưa ra một ví dụ. Ngài kể một câu chuyện. Ngày xưa, bên Ấn Độ thường có tục tảo hôn, là kết hôn sớm. Có hai cặp vợ chồng, hai người vợ cùng mang thai và hai bên định là sẽ kết xui gia với nhau. Đến khi hai đứa bé ra đời, lớn lên đến tám tuổi, hai bên gia đình cho làm lễ đính hôn, có nghĩa là cô bé tám tuổi đã là dâu của nhà kia và chú bé trai là rể nhà này. Sau đó, gia đình chàng trai gặp chuyện do làm ăn thất bại phải dời nhà đi xa. Ngày qua tháng lại lâu ngày chẳng hề trở về hỏi thăm gì nhà gái. Cô bé tám tuổi cứ lớn lên, đến mười tám tuổi là đã quá lớn đối với phong tục Ấn Độ, nên khi có nhà trai khác đi hỏi, nhà gái bằng lòng gả ngay.

Tin đám cưới đến tai gia đình chàng trai cũ, nhà trai cũ trở về thưa kiện nhà gái này. Ra trước tòa, nhà trai cũ thưa rằng: “Ngày xưa, chúng tôi đã làm lễ đính hôn cho hai đứa bé khi chúng được tám tuổi. cô bé đã là con dâu



nhà tôi mà bây giờ nhà trai mới này cưới, như vậy là cướp con dâu nhà tôi”. Nhà trai mới đáp: “Con dâu nhà ông là cô bé tám tuổi, còn người chúng tôi cưới đây là cô gái mười tám tuổi, đâu có dính gì nhau, chúng tôi đâu hề cưới cô bé tám tuổi nhà ông!”

Rõ ràng là con bé tám tuổi hoàn toàn khác cô gái mười tám tuổi, từ tâm hồn, ý thức đến hình dáng, nếu chúng ta đem cân ký thì rõ ràng cũng khác. Nhưng nếu không có con bé tám tuổi thì có cô gái mười tám không? Mà nếu nói con bé tám tuổi và cô gái mười tám là một thì có chấp nhận được không? Cho nên, chúng ta mới thấy nó có liên hệ nhưng là một liên hệ chuyển biến chứ không phải liên hệ trước sau là một.

Đức Phật lại dùng thêm một ví dụ khác cho chúng ta hiểu rõ. Có một người đi ban đêm, ở Ấn Độ ngày xưa không có đèn đường như bây giờ nên ông cầm đuốc đi. Đi ngang qua bờ ruộng lúa chín khô, gió thổi tàn đuốc bay, rơi một đốm nhỏ xuống đám ruộng khô. Đốm lửa ngùn dẫu và bắt cháy. Khi ông về đến nhà thì đám ruộng sau lưng bốc cháy rụi. Sáng hôm sau, không biết thế nào người chủ ruộng lại biết được mới đi kiện, hai bên đưa nhau ra tòa. Ông làm cháy

ruộng thưa: “Tôi có làm rớt một chút tàn đước trên ruộng khô, bây giờ tôi xin bồi thường cái thiệt hại của đóm lửa đó. Đóm lửa chỉ đốt cháy một đám ruộng nhỏ thế nào thì tôi bồi thường đám ruộng nhỏ chừng đó thôi”.

Chúng ta có đồng ý không? Vì ông chỉ làm rớt một tàn đước, ông nói ông không hề đốt đám ruộng, nhưng nếu không có tàn đước thì có ngọn lửa cháy ruộng không?

Thế nên mới thấy, nói một cũng không được mà nói khác cũng không được. Nghiệp thức cũng vậy, nó chuyển biến, nó thay đổi, nhận các duyên mới và thay đổi. Nó tuy chuyển biến nhưng vẫn có liên hệ với cái gốc ban đầu. Điều này trong Duy Thức Học giải thích rất rõ. Chúng ta thường chấp ngã, có một cái ngã sờ sờ thế này ai đụng tới là nhất định không để yên. Cái gì chấp ngã? Người ta thường gọi là bản năng sinh tồn. Như khi chúng ta đi ra đường thấy cái gì trước mắt là mình tránh, có ai đánh một cái là chúng ta né. Cái bản năng sinh tồn, sự chấp ngã thăm thăm không bao giờ vắng mặt này có gốc từ đâu? Thuật ngữ Phật học gọi là Mạt-na thức, thức thứ bảy Mạt-na chấp một phần của thức thứ tám A-lại-da làm bản ngã.

Thức A-lại-da như một cái kho, như máy vi tính gom bao nhiêu dữ liệu vào rồi xuất phát ra. Thức Mạt-na chấp một phần hoạt dụng của cái kho đó làm ngã. Cái mà chúng ta tưởng cố định là ngã, trong Duy Thức Học nói đó là một dòng chuyển biến như dòng nước chảy, như thác đổ, luôn luôn có mặt nên gọi là hằng, nhưng không cố định nên gọi là chuyển. Hằng là mà lại chuyển. “Hằng chuyển như bọc lưu” tức là luôn có mặt và chuyển biến như một dòng nước chảy rất nhanh.

Nếu để ý việc đánh bi-da, trái banh thứ nhất lăn đụng tới trái banh thứ hai, trái thứ hai lăn tiếp còn trái banh thứ nhất đứng lại, nó chết. Cái năng lực, sức đẩy của trái banh thứ nhất được truyền qua trái banh thứ hai. Và trái banh thứ hai lăn đụng tới trái banh thứ ba, trái thứ hai đứng lại, chết, trái thứ ba tiếp tục đi. Cũng như vậy, khi chúng ta bỏ thân này, cái xác nằm đó gọi là chết, thì tất cả những thứ tạo tác trong một đời, tức dòng nghiệp thức, tiếp tục truyền vào thân tâm thọ sanh sau, y hệt như năng lực truyền đi trong những trái banh bi-da kia vậy. Mình có nói trái banh thứ nhất là trái banh thứ hai không? Như vậy là một hay là khác? Hiểu chỗ này là hiểu được dòng nghiệp thức đi thọ sanh.

Chúng ta lưu ý những điểm tế nhị này để đừng lầm với cái gọi là linh hồn. Tất cả chúng ta đều tin có luân hồi, có quả báo, nhưng nếu không phân tích rõ thì sẽ lầm lẫn ngay. Hiểu rõ thì mới không phá lý nhân quả, luân hồi. Nếu có một linh hồn, linh hồn biết khôn, sẽ luôn luôn tìm đường tốt mà đi. Giống như chúng ta khi được ai cho hai cái ly, trong đó có một cái ly đẹp, cũng sẽ nghĩ trong lòng là lấy cái ly đẹp, tức là luôn luôn lựa cái tốt. Có hai chỗ ngồi, một chỗ ướt do mưa dột, một chỗ khô, đương nhiên sẽ không ai đại khi chỗ khô trống mà lại đi ngồi chỗ ướt. Cũng thế, linh hồn cũng biết khôn, sao lại tái sinh vào chỗ xấu, mang lông đội sừng, làm ngựa quý, vô địa ngục. Như vậy, cái đi trong sanh tử là nghiệp thức. Cái thức chúng ta ưa thích, chọn lựa đã thành thói quen. Thói quen có sức mạnh gọi là nghiệp, đẩy chúng ta đi không gượng lại được nữa.

Khi hiểu rõ như vậy mới thấy mọi điều trong đời sống của chúng ta luôn bị cái thức dẫn trước rồi cái nghiệp đẩy theo. Thấy thì rõ, hiểu cũng dễ, nghe qua là hiểu liền, nhưng khi đối duyên xúc cảnh lại mờ mờ mịt mịt?

Trong Quy Sơn Cảnh Sách giảng giải của Hòa thượng Trúc Lâm, có đoạn: “Người thế

gian cho rằng mọi người đều riêng có một linh hồn là cái tính linh khôn ngoan sáng suốt, mà đã khôn ngoan thì sao lại chịu vào nơi khổ? Ai cũng nghĩ rằng sau khi chết linh hồn mình sẽ sinh ra làm người nữa và chấp chặt cho linh hồn đó là mình.

Đạo Phật thì gọi đó là tâm thức. Cái tâm thức này tùy theo chỗ huân tập thiện ác mà đến, chứ không cố định. Vì không cố định nên nó không phải là cái khôn ngoan biết lựa chọn, mà chỉ tùy nghiệp mà thôi. Tâm thức khác linh hồn ở chỗ đó. Nếu nói chúng ta có linh hồn thì sẽ tưởng như đó là một tinh thần duy nhất, nếu là duy nhất cố định thì thiện ác, mãi mãi không thay đổi. Nhưng tâm thức chúng ta luôn luôn biến chuyển, gần người lành thì hấp thụ điều lành, gần kẻ ác thì hấp thụ điều ác. Như vậy, tâm thức là một dòng thiện ác sanh diệt, chính dòng thiện ác đó sẽ đưa chúng ta đến chỗ lành hay dữ, nghiệp nào nặng sẽ lôi mình trước”.

Nhà thiền không phân tích rõ như Duy Thức của Pháp tướng tông. Một hôm, ngài Quy Sơn hỏi ngài Ngưỡng Sơn (Quy Sơn là thầy, Ngưỡng Sơn là trò, ngài Ngưỡng Sơn đã ra giáo hóa): “Chúng sanh trên quả đất nghiệp thức mênh mông không gốc có thể tựa, thì khi

con ra giáo hóa làm sao để biết người nào có chủ, người nào không chủ?”

Ví dụ, quý vị ngồi đây ai cũng nghe cũng hiểu, nhưng làm sao vị thầy hướng dẫn biết ai là người đã nhận ra ông chủ rồi và ai chưa nhận ra?

Ngài Ngưỡng Sơn trả lời: “Con có chỗ kinh nghiệm”. Lúc ấy có một vị tăng đi ngang qua, ngài Ngưỡng Sơn gọi: “Ông thầy!” Vị tăng quay đầu lại nhìn. Ngài Ngưỡng Sơn nói: “Bạch Hòa thượng, đây là nghiệp thức mênh mông không gốc có thể tựa.”

Nghe kêu một tiếng thì quay đầu nhìn mà không hề ý thức rõ, không hề nhận lại tánh biết, gọi là nghiệp thức mênh mông.

Ngài Triệu Châu khi có người tới hỏi: “Con chó có Phật tánh không?”, Ngài trả lời: “Không”. Người hỏi là một người có học thiền hỏi lại: “Từ trên Đức Phật chí đến loài trùng kiến đều có Phật tánh, cơ sao thiền sư bảo con chó không có Phật tánh?” Ngài Triệu Châu trả lời: “Vì nghiệp thức che đậy”.

Chúng ta có bị nghiệp thức che đậy không ?

Lại một người khác đến, cũng hỏi ngài Triệu Châu: “Con chó có Phật tánh không ?” Ngài trả lời: “Có”. Người đó hỏi tiếp: “Có Phật

tánh thì sáng suốt, tại sao lại chui vào đẫy da hôi thúi ?” Ngài trả lời: “Vì biết mà cố phạm”.

Chúng ta có biết mà cố phạm không ?

Vậy mới thấy vai trò nghiệp thức như thế nào.

2- Làm sao chuyển nghiệp thức ?

Nếu có Phật tánh sáng suốt mà cứ bị che mờ thì cũng như không, cũng chui vào đẫy da. Vậy phải làm sao cho khéo chỗ này đây?

Vấn đề đầu tiên then chốt là cái thức mình thấy, nghe, phân biệt, rồi chọn lựa, ưa thích. Tâm ưa thích này tạo nên nghiệp. Nếu chúng ta phân biệt và chọn hướng đi lên thì nghiệp đi lên, gọi là thiện nghiệp. Nếu phân biệt tùy theo cảm xúc, cảm thọ, ưa thích đi xuống thì tạo thành nghiệp ác.

Muốn chuyển nghiệp thức thì trước phải biết dừng thói quen cũ. Hai chữ này rất gọn, chỉ là biết dừng, nhưng dễ hay không dễ là còn tùy. Thường chúng ta không tự dừng được, nên Phật chế các giới, như bờ rào bảo vệ, ngăn cho chúng ta không phạm vào thì không tạo nghiệp.

Lúc thái tử Tất Đạt Đa vừa bảy ngày tuổi thì hoàng hậu Ma Da chết, được người dì là Kiều Đàm Di Mẫu nuôi nấng cho tới lớn, thương yêu như con ruột, ơn đó rất lớn. Về sau, Kiều Đàm

Di Mẫu xin xuất gia nhưng Đức Phật không cho. Bà cùng với năm trăm Thích nữ hoàng tộc tự xuống tóc, đắp cà- sa, đầu trần chân đất, đi bộ từ trong thành, băng rừng lội suối đến tinh xá Phật ở Tỳ Xá Ly. Đến nơi chân rướm máu, y áo tồi tả, xin vào xuất gia, nhưng Đức Phật không nhận. Ngài A Nan xin một lần không được, hai lần không được, bèn nhắc lại ơn cũ: “Di Mẫu là người đã nuôi dạy Thế Tôn từ bé tới lớn. Ôn đó rất lớn, xin Thế Tôn nghĩ đó mà tế độ cho Di Mẫu”. Đức Phật trả lời ngắn gọn: “Ngày trở về hoàng cung ta đã truyền năm giới cho Di Mẫu, tức đóng cửa ba đường ác. Như vậy là đã đủ đền ơn dưỡng dục”.

Nghe vậy mới thấy năm giới là quan trọng. Chúng ta tuy hiểu những điều cao xa nhưng bây giờ nếu kiểm lại những phần cơ bản nhất, chúng ta có thật làm tròn chưa? Năm giới cơ bản nhất để bảo đảm con đường làm người cho kiếp sau, chúng ta chưa chắc làm được, mới biết nghiệp thức là cái thâm thâm không thể coi thường.

Từ năm giới cho tới Thập thiện là những điều chúng ta dễ quên, nên có lúc phải tự mình ôn lại, xét lại. Như bốn giới về khẩu nghiệp, không nói lời độc ác, hung dữ, nếu đôi khi



giận quá khó giữ kèm được. Hoặc không nói lời phù phiếm, vô nghĩa, lắm lúc bên bạn bè, chúng ta có nói lời phù phiếm, vô nghĩa không? Không nói lời thù dật, khi nói về một người nào đó mà mình không ưa, chúng ta có hay nói thêm một chút, nói bớt một chút không? Đó là những cái nhỏ nhỏ mà thành nghiệp, rồi nghiệp này dẫn chúng ta đi.

Trong thập thiện có giới tham sân si, muốn làm nhẹ dòng nghiệp thức thì không thể không lưu tâm điều phục ba món này.

Lại có những việc nhỏ, mình coi thường nhưng quả báo lại kéo dài vô cùng. Có những điều trêu chọc chúng ta cho là vô tâm vô tình, nhưng hậu quả đáng kể. Từ một sanh khởi nhỏ nhiệm trong tâm, chỉ là theo duyên trần bên ngoài mà khởi ý, nếu không khéo nhận ra, để thành lời nói, việc làm, thì có khi kết thành nghiệp báo phải gánh chịu lâu dài.

Xưa có hai vị tỳ-kheo nương nhau tu tập, đi đâu cũng thường đi chung. Có vị thiên nữ đi ngang qua, thấy hai vị tăng thân thiết bèn khởi ý trêu chọc. Trong hai vị, có một vị đau bụng mới nói: “Huynh chờ tôi một lát, tôi đi vô trong bụi”. Cô thiên nữ muốn đùa chơi, chỉ

là trêu chọc chứ không có ác ý, bèn biến hình thành cô gái đi theo ông tăng vô trong lùm cây. Khi vị tăng vệ sinh xong đi ra, cô cũng đi ra theo sau, vừa đi vừa sửa tóc, chỉnh đốn y phục.

Vị tỳ-kheo ở ngoài nhìn thấy giận quá bỏ đi. Vị tăng đi sau nói: “Huynh chờ tôi với!”. Ông kia nói: “Huynh phạm giới rồi, tôi không đi với huynh nữa”. Vị tăng này không hiểu gì cả, vì chỉ có người đứng ngoài mới nhìn thấy cô thiên nữ. Vị tăng bị oan cố gắng giải thích: “Huynh biết rồi đó, huynh đệ chúng ta sống với nhau đã lâu, huynh hiểu tôi như hiểu chính huynh mà! Tôi không hề làm gì phạm giới”. Nói hoài nên vị tăng kia tin, tuy là có tin nhưng từ đó về sau không đi chung nữa.

Qua nhiều đời nhiều kiếp, cô thiên nữ trêu chọc kia bị đọa địa ngục vì đã làm mất hòa khí, gây xúc náo giữa hai vị tăng. Sau nhiều đời, cô được sanh vào thân người, được là một vị tỳ-kheo trong thời Đức Phật Thích Ca. Vị tỳ-kheo này sống trong hội chúng, theo Phật nghe pháp, cùng chúng tăng tu học rất tinh nghiêm, nhưng không biết sao mà trong liêu phòng của vị tăng, người ta luôn thấy thấp thoáng một bóng dáng phụ nữ. Từ xa thì thấy thấp thoáng có một cô gái đi vô đi ra, nhưng tới gần lại không thấy. Họ

yêu cầu vua xét xử, vì không thể để trong tăng đoàn có một người như vậy.

Nhà vua đích thân tới. Khi vua đứng ngoài cổng nhìn vào, thấy đúng là có một bóng hồng thấp thoáng trong liêu, nhưng khi vô tới thì không còn thấy nữa. Vua hai ba lần nhìn thấy như vậy, biết phải có uẩn khúc gì đây, nên lặng im không xét xử. Nhưng vua không xử thì chư tăng và Phật tử không chịu được, thấy một vị tăng mất thanh tịnh như vậy mà mình phải cung kính đánh lễ, cúng dường, nên không ưa. Rồi huynh đệ đưa tới Đức Phật. Lúc đó, Đức Phật mới kể rõ đầu đuôi ngọn ngành, từ cái gốc đời quá khứ. Ngài cho biết rằng bóng hồng đó là nghiệp quả đời trước đi theo tới bây giờ, chứ không có ai cả. Vị tỳ-kheo đó chính là cô thiên nữ ngày xưa.

Chỉ là sự trêu chọc thôi, cái nghịch ngợm này tạo thành thói quen, làm những việc tác hại cho người, sẽ tạo thành nghiệp, đưa tới quả báo không tốt. Cho nên, chúng ta không nên coi thường những việc nhỏ. Chính từ những thói quen nhỏ, hình thành nên tính cách một người. Tính cách này hướng dẫn hành động, tạo nên cuộc đời người đó, nhân quả, nghiệp báo của họ.

Nên muốn chuyển nghiệp thức, trước cần gìn giữ thân tâm đối với những thói quen bất thiện, cần thẳng lên sự tinh sáng nơi chính mình, cần thận rõ ràng thấy ra những sanh khởi nhỏ nhiệm trong tâm, gìn giữ thân, khẩu, ý. Dần dà sức chảy của dòng nghiệp thức bớt đi độ xiết, tâm tự rõ ra những vận hành tạo nghiệp, mới có thể thật sự tự dừng.

### 3- Nghiệp thức đối với người giác ngộ

Đối với chúng sanh, nghiệp thức rõ ràng, quả báo cũng rõ, dường như là không mất. Khi nghe phân tích rõ như vậy, chúng ta sẽ không dám ơ hờ lơ lửng, không dám coi thường nữa, luôn cẩn trọng. Chúng ta thấy nó rất thật, sợ và gìn giữ. Nhưng trong mắt người giác ngộ thì thế nào?

Chúng sanh theo nghiệp thức đi trong sanh tử. Mỗi một giai đoạn trong cuộc đời đều có những vui buồn, hạnh phúc, đau khổ. Chúng ta thấy rất là thật. Khi đau khổ tới, chúng ta chịu không nổi. Có những hạnh phúc, niềm vui buông không được. Chúng ta thấy tất cả đều rất thật. Có người thấy thật đến nỗi khi chết rồi không siêu được. Thân bằng quyến thuộc đến chùa xin cầu siêu giùm cũng chưa

hắn đã siêu. Nhưng trong mắt người giác ngộ, chuỗi sinh tử đó chỉ là chuỗi mộng. Điều ngày hôm nay chúng ta thấy là quan trọng nhất, mười năm nữa có còn quan trọng như thế này không? Cái gì rồi cũng sẽ qua đi, qua đi như giấc mộng đêm qua.

Thế thì với người giác ngộ, dòng nghiệp thức, tội báo, nặng hay nhẹ?

Trong Chúng Đạo Ca, ngài Huyền Giác có ngâm rằng:

*Chứng thật tướng vô nhân pháp,  
Sát-na diệt khước A-tỳ nghiệp.*

Nghĩa là khi giác ngộ rồi, rõ thật tướng không có người, không có pháp, thì nghiệp đọa địa ngục A-tỳ chỉ trong một sát-na (còn nhanh hơn rất nhiều so với cái nháy mắt) tiêu tan hết cả. Thật là khó tin, cho nên Ngài nói:

*Nhược tương vọng ngũ cường chúng sanh,  
Tự chiêu bạt thiết trần sa kiếp.*

Nghĩa là nếu tôi đem lời dối để gạt quý vị, thì tôi sẽ trong vô số kiếp nhiều như cát bụi, bị đọa vào địa ngục cắt lưỡi. Ngài nói vậy để bảo đảm rằng khi chúng ta giác ngộ, nhận được thật tướng rồi thì nghiệp thức đáng sợ đó như băng tan, tuyết rã.

Cho nên, khi đang mộng thì có đủ sáu đường luân hồi, “Mộng lý minh minh hữu lục thú”, nghĩa khi đang mộng thì có đủ sáu đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh... Nhưng “Giác hậu không không vô đại thiên”, giác rồi thì cả đại thiên cũng không. Và lúc đó “Vô tội phước, vô tổn ích”, cũng không có tội phước, không tổn ích.

Câu kệ: “Tịch diệt tính trung mạc vấn mịch”, nghĩa là trong tánh tịch diệt chớ hỏi tìm. Phải đứng ở đâu để thấy được nghiệp thức không thật, không luân hồi, tội phước? - Đứng trên tánh tịch diệt. Tánh tịch diệt ở đâu? Đó cái tánh giác sẵn có nơi chúng ta. Vấn đề ngang đây trở thành đơn giản, nếu chúng ta sống với tánh giác thì nghiệp thức chỉ là dòng trôi nổi bên trên. Còn nếu chúng ta sống theo nghiệp thức trôi nổi thì không thể nói câu không tội phước. Ở trong chỗ giác ngộ thấu rõ thật tướng, trong thể tánh lặng lẽ, thì các pháp là huyền hóa. Cần phải thấy được chỗ huyền hóa mới nói rằng không tội phước.

Ngày xưa bên Trung Hoa, có ngài Hàn Sơn và Thập Đắc, người ta bảo đó là hiện thân của Bồ tát Văn-thù và Phổ Hiền. Hai ngài thường ăn mặc rách rưới, làm các việc nặng nhọc trong

chùa, tuy hình thức là người xuất gia nhưng không chịu oai nghi tề chỉnh, cứ chạy chơi lãng xãng như con nít, xuống bếp, vào nhà trù, ai cũng khinh rẻ. Ngài Thập Đắc có một khoảng đi chăn trâu trong trang xá. Tới ngày chúng tăng thuyết giới, nhóm họp trong thiền đường, Ngài lừa trâu đi ngang qua trước chúng tăng, rồi lớn tiếng hô tên những ông tăng đời trước. Trâu liền ứng tiếng mà đi qua. Ngài nói: “Đời trước chẳng trì giới, tạo tội lỗi lại còn oán trách ai?”

Tuy rằng hôm nay chúng ta biết tu, nhưng nếu không tốt được cái gốc thì vẫn trôi lăn theo dòng nghiệp thức. Mắt vừa thấy sắc là thức khởi phân biệt, khởi phân biệt rồi là yêu ghét đi theo. Nếu để ý sẽ thấy tâm yêu ghét của chúng ta nhạy vô cùng, chỉ nghe một câu thoáng qua là trong này đã đồng ý hay không rồi. Thấy người là trong này đã ưa hay không ưa rồi. Từ thức thành nghiệp, nghiệp này dẫn chúng ta đi trong sanh tử, mình không còn chủ động được nữa. Do đây mà tạo nghiệp và phải thọ quả báo.

#### 4- Tánh biết thường hằng

Đến đây chúng ta thấy rõ, đi từ kiếp này sang kiếp sau, thọ quả báo tốt hoặc xấu, không

phải là linh hồn mà là một dòng triển chuyển, thay đổi. Khoảnh khắc tâm này sanh rồi diệt, chuyển tất cả qua khoảnh khắc tâm kế tiếp. Cái kế nhận cái này, tiếp thu thêm một số diễn biến mới rồi diệt, chuyển qua cái kế tiếp nữa. Cái này thu nhận và cộng thêm những diễn biến mới... Cứ như vậy mà trôi chảy thành một dòng, gọi là nghiệp thức, không có một cái ngã nào cả.

Thế nhưng hiện chúng ta đang ngồi sờ sờ ở đây mà bảo rằng vô ngã, được không? Nghe rõ ràng, phán xét đầy đủ mà gọi là không có ngã chứ là gì? Thế thì tôi là ai? Chúng ta thấy dòng nghiệp thức thay đổi như vậy, trôi lăn như vậy, nhưng có một cái xuyên suốt từ đầu tới cuối không đổi. Chúng ta vừa nói không phải một, không phải khác. Không phải khác nhưng không phải là một. Tức là trong cái triển chuyển thay đổi này vẫn có một cái không đổi. Xuyên suốt trong cái biết thay đổi của thức, có một cái biết không sanh diệt, nhưng lỗi của chúng ta là cứ theo cái biết thay đổi của thức này mà quên mất cái biết không thay đổi. Chúng ta cứ theo cảnh duyên bên ngoài, sanh khởi tình thức phân biệt, tạo thành nghiệp đi trong sanh tử.



Thiền sư Pháp Diễn là một vị cự phách. Một hôm, Ngài thượng đường kể câu chuyện: “Hôm qua, bản tăng đi vào trong thành, thấy một hàng rào, bên trong là người gỗ, liền lại gần xem. Hoặc thấy đẹp đẽ kỳ lạ, hoặc thấy xấu xa vô kể, chuyển động đi ngồi, xanh vàng đỏ trắng mỗi mỗi thấy rõ. Khi xem kỹ vốn là miếng vải xanh bọc lại, ở trong có người. Lão tăng không thể chịu nổi, bèn đến hỏi: “Ông tên gì?” Hình nhân kia nói: “Hòa thượng già xem là xong, hỏi tên làm gì?” Đại chúng! Lão tăng bị kia hỏi một câu khiến cho không lời có thể đáp không lý có thể bày.”

Chúng ta sống ở đây, tâm niệm khi thì rất tốt, như lúc quý vị gặp Hòa thượng, nhìn thấy Ngài, tâm quý vị lúc đó rất trong sáng, nếu có ai nói nặng nhẹ gì lòng vẫn hoan hỷ. Nhưng khi chúng ta ra ngoài, gặp chút chuyện trái ý, thì tâm niệm khi đó có đổi không? Vậy những ứng xử bên ngoài khi thế này, lúc thế khác, khi thì đẹp đẽ tốt vô cùng, lúc lại xấu xa tranh giành. Tuy nhiên bên trong có một người. Người đó, khi ông thấy tò mò tới hỏi tên gì thì người này đáp: “Lão hòa thượng già xem là đủ, hỏi tên làm gì?” Thế thì chúng ta có muốn hỏi tên không? Có muốn hỏi tên cái không sinh

không diệt năm xuyên suốt cả dòng nghiệp thức không?

Trong dòng nghiệp thức thay đổi dẫn chúng ta đi trong sanh tử có một cái tạm gọi là ông chủ. Chúng ta có từng quen biết ông chủ này không? Hay suốt ngày sinh hoạt mà nghiệp thức mênh mông? Bây giờ nếu có một tấm gương để ở trước, trong gương hiện tất cả hình bóng ngoài này. Ở ngoài xanh thì hiện xanh, ở ngoài vàng hiện vàng, nam nữ hiện rõ. Nếu hình bên ngoài cười thì bóng trong này cũng cười, người bên ngoài khóc thì bóng ở trong khóc theo. Khi các hình bên ngoài không còn thì bóng mất. Bóng mất nhưng gương có mất không?

Có một con khi rất khôn. Có khi người ta trêu chọc nó bằng cách đem cái gương rất lớn đến để trước mặt. Nhìn thấy con khi trong gương, nó hầm hè, muốn bắt con khi trong kia nên lấy tay đẩy cái gương. Con khi nhỏ nhưng rất khôn, nó lấy tay đẩy cái kiếng xong rồi nhìn cái tay. Tức là khi chạm tấm kiếng, nó chỉ cảm nhận mặt gương cứng, không chạm được con khi trong đó.

Khi chúng ta lập danh, lập tên, tưởng đâu có thể biết được, nắm được tánh này, nhưng

không phải vậy. Mắt nhìn cái hoa liền thấy, nhưng biểu chỉ ra tánh thấy, nếu chúng ta không khéo sẽ bị kẹt ngay.

Tánh biết không hình tướng mà chưa hề thiếu vắng này, khi ứng ở mắt nó là thấy, khi ứng ở tai nó là nghe, xúc chạm thì biết... Nhưng sai lầm của chúng ta là mắt vừa thấy thì chạy theo phân biệt, cho nên rơi qua tình thức đi tạo nghiệp. Người giác ngộ thì ngay nơi cái nghe, cái thấy này, biết ông chủ thường hằng đó nên không chạy theo. Không chạy theo thì sẽ không trôi lăn. Thái tử Trần Nhân Tông khi học thiền với Thượng sĩ Tuệ Trung, nghe câu tâm yếu, được truyền cho tới bây giờ là: “Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc” (xoay lại chính mình, không do bên ngoài mà được).

### 5- Tu tập thế nào?

Nghiệp thức sâu xa khó thấy. Chúng ta nghe liền hiểu nhưng không dễ nhận ra. Khó thấy, khó biết nên khó chuyển. Vậy làm sao chuyển được nghiệp thức này? Có thể dùng nghị lực, ý chí để chuyển được không? - Chỉ có trí tuệ, cái trí tuệ từ trong an tĩnh, rỗng lặng mà sáng ra chứ không từ cái trí lao xao của ý thức. Có

trí tuệ mới thấy rõ, có thấy rõ mới không bị vướng kẹt.

Tuy nhiên, nếu không hằng sống, hằng nhớ thì lại sẽ tiếp tục tạo nghiệp. Đây là chỗ Hòa thượng thường nhắc, phải có tâm kiên cố và trường viễn. Trong dụng công tu tập không thể một nóng mười lạnh. Nghe hiểu, thấy có lý, nhưng chỗ thực hành cần đều đặn, vì nghiệp thức thâm thâm nhưng không dừng. Nó thâm sai sử nếu mình không đủ tỉnh.

Con đường chúng ta tới được ngày mai do từ bước chân hôm nay. Chúng ta thường có thói quen hướng tới cái kia mà quên bước chân hiện tại. Như muốn đi đến tháp chuông kia thì ở đây phải thấy nó, nhưng khi bước đi, cần vững vàng mỗi một bước chân. Cũng vậy, hiểu thì rất sâu rất xa, cho tốt cái lý, nhưng đến khi làm đừng quên những điều cơ bản nhất như là giữ giới, giữ các hạnh nhỏ. Chư Tổ có nhắc câu “Không giữ gìn hạnh nhỏ, ắt lụy đến đức lớn”. Nếu coi thường cái nhỏ là không biết chính đó là nghiệp thức dẫn đi thọ sanh. Ngày xưa thiền sư Diệu Phổ có dạy đệ tử:

*Học đạo ví như giữ cấm thành,  
Ngày giữa lục tặc tối tinh tinh.*

Người giữ thành cấm là rất cẩn thận khi xét người qua. Người học đạo giữ tâm cũng phải như giữ thành cấm.

Ban ngày ngừa lục tặc. Lục tặc ở đâu? Ở sáu căn chúng ta. Sáu căn này rất có ích, rất cần thiết nhưng nếu không khéo thì nó là giặc nhà, theo nó có thể tạo nghiệp nên gọi là lục tặc. Ban ngày, khi tiếp xúc, đối duyên xúc cảnh phải ngừa. Ngừa thế nào? - Đứng cho dính mắc.

Hai câu kệ tiếp là:

*Trong quân chúa tướng hay hành lệnh,  
Chẳng động gươm đao trị thái bình.*

Người làm chủ bên trong, ông chúa tướng ngồi trong cung ban lệnh chứ không cần phải lăng xăng. Không cần động tới gươm đao mà đất nước vẫn thái bình. Điều này cho chúng ta rõ một lối dụng công không phải chiến đấu nhiều, không phải giằng co đánh vật với nhau. Cách của nhà thiền là ông chủ, chúa tướng bên trong hành lệnh thì không động gươm đao mà vẫn thái bình.

Ông chủ này là chỗ gốc tinh sáng mỗi người đều có sẵn. Khi chiến đấu với tập khí là chúng ta đang dùng cái thức, nó chỉ có tác dụng bề mặt. Thí dụ có cái bình nấu nước bằng điện,

ghim điện vào thì sôi nước. Khi bình nước đang sôi ùng ục, đứa nhỏ nhìn thấy, tìm cách làm sao cho nước không sôi văng tràn ra ngoài, nếu không khéo có thể bị phỏng tay. Gặp một người lớn đi ngang chỉ cần đơn giản rút cái ghim điện ra, lập tức hết sôi ùng ục. Vậy khi đang nóng, đang phiền mà lại đi vật lộn với cái nóng, cái phiền này, tâm xúc não hơn. Chỉ cần đơn giản thư giãn tâm, trở lại chỗ thấy biết rõ ràng, tỉnh sáng hơi thở ra vào, buông xả ý niệm, tự nhiên tâm nhẹ nhàng, yên lặng.

Thế nên Hòa thượng thường dạy, khéo thì dụng công ít mà kết quả nhiều, còn không khéo sẽ dụng công nhiều mà kết quả không được bao nhiêu.

Đến đây, chúng ta thấy rõ, khi mê thì bị nghiệp thúc chi phối. Người không biết dễ tạo ác, người tu tập có biết nên làm lành, cũng đều ở trong nghiệp thúc. Chỉ có người giác ngộ, thấu rõ được thì tự tại. Vua Trần Nhân Tông có nói: “Khi chưa đạt Phật tâm, Tổ ý thì phải trì giới, tụng kinh. Đến khi Phật cũng chẳng phải, Tổ cũng chẳng phải (là lúc chúng ta nhận lại ông Phật nơi chính mình, thì Phật, Tổ bên ngoài đều chẳng phải) thì giới gì trì, kinh nào tụng!”

Chúng ta cần biết mình đang ở giai đoạn nào. Nếu chưa đạt Phật tâm, Tổ ý thì nhớ trì giới, tọa thiền, khi thấu suốt rồi mới có thể buông xả các pháp tướng. Lúc đó, ngay nơi sắc huyễn này cũng là chân sắc, nơi thân phàm cũng là thân Phật, vì thân phàm này luôn có tánh biết. Lúc đó, sáu thức này không còn dẫn chúng ta đi tạo nghiệp nữa. Thế nên thiền sư Diệu Phổ nói tiếp:

*Phá sáu thức làm sáu thân thông,  
Đạo tám khổ thành tám tự tại.*

Khi sáu thức này thành sáu ứng dụng nơi các căn, biến hóa tùy ý mình, và tám khổ sanh tử luân hồi mà tất cả chúng sanh đều sợ, tới đây thành tám tự tại người giác ngộ đạo đi trong đó.

Tự tại đối với tám khổ không có nghĩa là nó không có mặt. Khi còn mang thân thì vẫn phải chịu sanh già bệnh chết, nhưng tuy ở trong đó mà không vướng bận, không bị trói buộc thì gọi là tự tại. Đức Phật dạy rất rõ, rất chính xác các pháp căn bản trên con đường thế gian, từ luân hồi nhân quả tới mười hai nhân duyên, gọi là pháp thế gian. Đồng thời, Ngài vạch ra cho chúng ta thấy một con đường siêu xuất

vượt thoát, đó là đường giải thoát sanh tử, gọi là pháp xuất thế gian.

Chúng ta hiểu rõ, nhận định đúng để chọn một hướng đi đúng cho mình. Mọi thứ trong cuộc đời mình đều do từ chính mình. Vì vậy, chúng ta cần sáng suốt chọn lựa. Chọn lựa xong rồi thì cố gắng tự nỗ lực để không bị chìm trở lại, không trôi lăn sinh tử nữa. Được như vậy, việc học hiểu, việc tu của chúng ta mới có ích lợi, có kết quả. Tu có kết quả thì mới có thể làm lợi ích cho người.

Vấn đề nghiệp thức này hơi nhỏ nhiệm, tinh tế. Cần khéo xoay lại chính mình mới thấu rõ dòng vận hành nhỏ nhiệm này. □



## Điều dụng bàn tay

Không biết nói chuyện y khoa hay Phật pháp mà lại nói tới bàn tay?

Trước hết, bàn tay của chúng ta có công dụng gì? Cầm nắm đồ đạc hoặc là khiêng, xách... Nhưng điều kiện để cho bàn tay có thể hoạt động được là gì? Ví dụ như tay đang cầm mũ, nếu có ai đưa một thứ khác như là một xấp giấy, thì lúc này có thể sử dụng cái tay này được nữa không? Như vậy, đưa xấp giấy này tới nhưng cái tay đang bận cầm mũ rồi, thì không thể cầm được xấp giấy. Vậy nếu muốn cái tay này cầm được xấp giấy thì phải buông cái mũ xuống.

Bàn tay chỉ có hoạt dụng khi nó trống. Khi tay đã trống thì mình muốn cầm xấp giấy cũng được, nắm cành hoa cũng được... Như vậy, điều kiện để cho bàn tay đầy đủ hoạt dụng là TAY KHÔNG. Nhưng đối với một đứa con nít ưa chơi đồ chơi thì nó giữ chặt đồ chơi trong tay, ai tới giật hoặc gỡ đồ chơi ra thì nó khóc. Và khi đi ngủ nó cũng ôm một con búp bê hoặc một con gấu bông để ngủ.

Vậy thì, người lớn khác trẻ con ở chỗ người lớn luôn luôn tạo phương tiện để cho bàn tay được rảnh rang. Ví dụ như phần đông du khách đeo ba-lô. Đeo ba-lô để làm gì? Để cho cái tay trống, người lớn khôn cho nên biết tay không mới làm được nhiều việc. Họ cũng biết muốn nắm lấy cái khác thì phải buông cái này. Nếu bàn tay chỉ có nắm hoài một vật thì chỉ có giá trị như một cái móc mà thôi chứ nó không còn là một bàn tay nữa.

Đó là bàn tay, bây giờ tới cái tâm chúng ta. Khi nói chuyện bàn tay thì mình thấy rất rành rẽ, ai cũng hiểu rất rõ; nhưng với tâm mình thì không biết mình giống đứa con nít hay giống người lớn? Có nghĩa là, khi mình có một điều gì ở trong lòng thì mình cứ ôm nó hoài, hay là mình biết buông ra để mình rảnh rang mà tiếp

nhận cái khác? Đối với tâm mình, chúng ta lại không khôn. Chúng ta thường ôm, nắm giữ, ít khi chịu để cho nó trống.

### **Nắm giữ**

Trạng thái tâm hiện nay của mình là ưa nắm. Chúng ta thường giữ cái gì đó trong đầu mình hoài. Tại sao chúng ta biết một cái tâm không là rất khỏe, mà lúc nào mình cũng chất chứa đầy ắp trong lòng? Có người còn nói: “Tôi giận người đó mấy năm rồi không nhìn mặt”. Hoặc là thương ai thì “thương đến chết cũng còn thương”. Như vậy cái hình bóng đó mình giữ trong lòng hay mình buông? - Giữ chặt, giống hệt đứa bé ôm búp bê ngủ.

Thông thường, lý do đầu tiên là tâm lý muốn sở hữu. Chúng ta muốn sở hữu tiền bạc cho nên đầu óc lúc nào cũng nghĩ đến chuyện tiền. Muốn có một địa vị nên đầu óc lúc nào cũng nghĩ đến chuyện làm sao để tạo công danh sự nghiệp. Muốn có sở hữu nên phải có nhà cửa. Ngay đến cả con người chúng ta cũng muốn sở hữu, như trong đời sống, chúng ta muốn người đó phải là của mình mới được. Nếu người đó nhìn qua người khác thì mình không chịu.

Thế nên, bên cạnh tâm lý tham giữ chặt chứa, nó còn một tâm trạng là sợ mất. Ví dụ

như chưa có tiền thì muốn làm giàu, đầu óc chỉ nghĩ tới chuyện kiếm tiền, chừng có tiền rồi vẫn chưa yên. Sắm cái khóa thứ nhất, khóa thứ hai, khóa thứ ba, sợ ăn trộm... Cái tâm sợ mất đi kèm tâm nắm giữ, vì mình thấy điều đó là quý, thấy nhà cửa, tiền bạc, gia đình là quý. Do thấy quý nên sợ mất.

Trong đời sống, khi có tình cảm cũng sợ mất nên đưa tới tranh giành. Tâm lý sợ mất này có hành hạ chúng ta không? Phải dùng đến chữ hành hạ. Nếu ai đã từng ở trong hoàn cảnh sắp sửa mất này sẽ thấy cái khổ của nó như thế nào. Cái tâm sợ mất này đeo đẳng chúng ta mãi. Nếu chúng ta nhìn lại tự quan sát, sẽ thấy tâm bám giữ này làm khổ mình. Chúng ta sợ mất tuổi trẻ khi nhìn thấy những sợi tóc bạc trên đầu, thấy da nhăn. Chúng ta sợ mất tình cảm, sợ mất đủ thứ. Rồi trong công sở mình phải giữ chỗ đứng của mình, giữ địa vị, giữ lòng tôn kính của mọi người đối với mình. Lúc nào tâm cũng muốn nắm một điều gì đó cho nên lòng luôn sợ mất.

Và ngay cả lúc biết tu, theo dõi tâm lý mình, chúng ta sẽ thấy nó tức cười lắm. Lúc biết tu rồi, chúng ta bắt đầu biết bố thí, nhưng trong cái bố thí này mình đã buông trọn vẹn hay vẫn

còn tính toán để được năm kỹ hơn? Giống như người đời khi làm ăn, người ta phải bỏ một số vốn lớn để đầu tư, nhưng là bỏ vốn để thu lại nhiều hơn. Cho nên, thật ra cái buồng ban đầu vẫn còn tâm trạng năm giữ trong đó.

Vì vậy, trong đời sống, mình buông mà chưa thật buông, cho nên khi không được đáp ứng lại như ý mình mong muốn thì lòng sinh phiền não. Ví dụ như mình đã đem hết lòng đối với ai, đối với một việc gì, nhưng sau một thời gian người ta không biết đến đáp lại công khó của mình, mình có buồn không? Hoặc có nhiều vị bố thí cúng dường làm phước rất nhiều, nhưng gặp toàn chuyện rủi ro, cuối cùng lại oán thán, kêu rằng trời cao không có mắt. Như vậy tâm buông này chưa thật là buông, vẫn còn nắm. Hễ còn nắm thì vẫn còn mầm đau khổ trong đó.

Một trường hợp nữa, bây giờ học đạo rồi chúng ta biết tập buông và muốn buông, nhưng đôi khi buông không rốt. Mình biết là bây giờ mình không được sâu nữa. Sư ông dạy bỏ tham, bỏ sân, bỏ si, chúng ta phát nguyện bỏ. Nhưng khi có ai đó nói một câu khó nghe quá, xúc não quá, làm mình ăn không ngon ngủ không yên, giận quá mà vì biết tu cho nên mình không nói lại. Nhịn! Nhịn mà trong lòng

buông có rớt không? Không rớt. Có nghĩa là bữa nay tôi tu, tôi không cãi nhưng thấy người đó đi hướng kia thôi tôi đi hướng này. Những tâm trạng đó gọi là buông không rớt.

Có một cô Phật tử đến thiền viện, chia sẻ: - “Thưa sư cô, con được nghe dạy là phải buông, nhưng đối với con gái con, lòng con khi nào cũng đau đáu. Con lo cho nó. Đi đâu con cũng nghĩ về nó, không buông nổi. Giờ làm sao?” Đó là tâm trạng chung của tất cả cha mẹ. Như vậy, khi mình thương ai quá, hay khi ghét ai quá thì chúng ta buông không rớt. Hoặc khi mình có một cái gì đó lo nghĩ bận tâm quá thì cũng buông không rớt luôn.

Đôi khi có những trường hợp như một nhà bác học cũng là giảng sư của trường đại học. Hôm đó, ông lên lớp để dạy một bài sinh vật về đời sống của loài ếch nhái. Khi lên bục giảng, ông định rút trong túi ra một con ếch khô để giảng về nó, nhưng khi rút ra lại là một cái trứng gà luộc. Học trò ngạc nhiên mà ông cũng ngạc nhiên. Ông cầm cái trứng gà trong tay và nói: “Ừa, vậy sáng nay tôi đã điếm tâm bằng món gì vậy!!!” Vì nhà bác học chỉ chú tâm vô chuyện mà ông đang suy nghĩ. Sáng hôm đó trên bàn ăn để sẵn hai món, một món là con ếch khô

và một món là cái hột gà. Con ếch để chuẩn bị cho lớp học, trứng gà là để ăn sáng. Nhưng vì bận suy nghĩ nên không biết ông đã ăn cái gì để khi tới lớp lại còn cái trứng gà đưa ra cho học trò học.

Chúng ta thấy tâm trạng cứ đau đầu vào một điều gì thì dễ có sự lẩn lộn hoặc thiếu những hoạt dụng. Nói nãy giờ như vậy, tất cả chúng ta đều đã đồng ý là bây giờ mình phải tập buông. Chúng ta tập buông cho đời sống nhẹ nhàng và sáng sủa đôi chút chứ không thì có ngày giống ông bác học này mất. Mà chuyện đó có xảy ra cho mình rồi. Chúng ta cũng thấy rằng, khi nào đang giận quá, chúng ta làm gì cũng không biết rõ. Chúng ta tính cầm món này nhưng lại cầm món khác. Hoặc khi lo quá, chúng ta tính mặc áo này mà lại lấy áo khác. Chúng ta xỏ đôi dép trái cũng không hay. Đó là tâm trạng mất cân bằng vì nó đang bám giữ trong một vấn đề quá chặt.

Học đạo rồi, chúng ta sẽ thấy cuộc đời có nhiều khổ đau, nếu cứ cố nắm níu mãi cũng không được. Chúng ta càng muốn nắm, càng sợ khổ, sợ mất sẽ lại càng thấy các pháp thế gian không bền. Hết lòng lo cho gia đình, con cái, một lúc nào đó nghe báo về một

tin bất trắc thì chỉ có chết lặng thôi, đâu có sửa đổi gì được. Vì vậy, chúng ta tập buông. Ai buông được một ít thì hạnh phúc một ít. Buông được nhiều thì hạnh phúc nhiều hơn. Và nếu buông tất cả thì hạnh phúc trọn vẹn. Như vậy chúng ta có muốn hạnh phúc trọn vẹn không? Nghe nói hạnh phúc trọn vẹn thì tất cả chúng ta đều muốn, nhưng về đầu là buông tất cả chúng ta có chịu buông không? Chúng ta sẽ than thở là cũng muốn buông nhưng buông không rớt!

Lý do buông không rớt là tại sao? Vì chúng ta buông bằng ý thức chứ không phải bằng con mắt trí tuệ. Chúng ta phải có con mắt trí tuệ thấy thực tướng của các pháp là vô thường, là không quan trọng, hoặc nói như nhà thiền là hư dối, như huyễn, thì lúc đó chúng ta mới thật buông.

Bao giờ chúng ta có được một cái nhìn rõ ràng, thấy đó không phải là hạnh phúc, thấy đó là cái đem lại đau khổ cho mình và mình bỏ nó đi như bỏ một gánh nặng, thì lúc đó mới thật sự bỏ. Còn nếu chúng ta do được nghe giảng, đọc sách, hiểu nghĩa vô thường rồi bỏ, nhưng thật ra chỉ trên ý thức, nên bỏ mà đầu vẫn còn ngoài lui. Nếu bỏ mà lâu lâu ngoài nhìn lại như



vậy, e cũng có ngày trở lui thôi. Như vậy, đâu có hiểu biết, nhưng khi buông thì không dễ.

### *I. Vấn đề của chúng ta*

Vấn đề hiện nay của chúng ta là gì?

Thứ nhất, chúng ta quá tin nơi cái tâm suy nghĩ của mình. Chúng ta không tin ở tâm chân thật mà tin những vọng tưởng. Chúng ta nghe theo nó. Tuy nói mỗi ngày ngồi thiền để buông vọng, vọng niệm dấy lên thì không theo, nhưng thật ra thì chúng ta rất tin vọng niệm, nghe theo tên giặc này thôi, cho nên khó buông. Thật ra, nó đâu có đeo đẳng chúng ta. Ví dụ như khi ngồi thiền, nếu chúng ta ngồi một cách tỉnh sáng thì khi một niệm dấy lên, nó sẽ đi qua. Một niệm khác dấy lên, nó đi qua. Nhưng vẫn rất nhiều lần mình nghĩ ngợi đâu đó năm mười phút, chùng nhớ ra mình đang ngồi thiền mới quay trở lại. Như vậy nghĩa là chúng ta vẫn thường quên và đi theo nó, đồng hóa mình với nó. Chúng ta vẫn tin cái tâm suy nghĩ hơn là hằng sống chỗ chân thật.

Đến khi ráng tu, chúng ta lại rơi vào tình trạng thứ hai. Xin lấy hình ảnh một đứa nhỏ đang nắm một món đồ chơi. Bà mẹ nói: “Bây giờ tới giờ ăn rồi, con đưa đồ chơi đây cho mẹ,

lại bàn ngồi ăn.” Bà lấy món đồ chơi từ tay nó. Đứa bé khóc giãy, nắm chặt món đồ chơi. Hai bên giằng co nhau.

Cũng vậy, thử tưởng tượng hình ảnh bàn tay trái của mình nắm chặt một vật, và bàn tay phải thì cố lấy ra. Trận chiến này bao giờ mới phân thắng bại? Chính mình chứ không ai, cái tay này mình nắm, còn tay kia thì cố gỡ ra. Chừng nào nó mới rớt ra? Tâm chúng ta có như vậy không? Chính mình nắm chứ không ai nắm. Bây giờ biết tu thì muốn buông. Ngày xưa có một cái muốn thôi, là muốn nắm; bây giờ thêm cái muốn thứ hai là muốn buông. Cuối cùng, nạn nhân là chính mình. Tâm ta một bãi chiến trường!

Đôi khi càng dụng công tu tập thì mặt mày càng quạu quọ, vì cứ phải giằng co với cái tham sân si của chính mình. Chúng ta muốn buông mà không rớt. Trên sự tu tập, chúng ta cần tìm hiểu trước cho rõ ngọn ngành, mới tìm ra một hướng thực hành ổn thỏa, nếu không chỉ là lấy đá đè cỏ. Cuối cùng, dù chúng ta thực tập, tu hành bao nhiêu lâu, sự tu cũng ít tiến lắm.

Có vị thiền sư Nhật Bản tên Mạc Tiên. Một hôm, có một Phật tử đến chùa nói: “Thưa thầy,

con tha thiết thỉnh thầy hôm nào đó tới nhà con. Con có một bà vợ, mà vợ con sao tham lam, bòn xén quá. Bà không cho ai một đồng xu nào. Con muốn cho bà học hạnh bố thí nhưng không biết làm sao để nói. Xin Thầy tới nhà con để giáo huấn chỉ dạy cho vợ con!” Thiền sư nhận lời, hôm sau tới nhà. Bà vợ tiếp đãi rất lạnh nhạt, kể cả một tách trà cũng không mời. Thiền sư vẫn vui vẻ. Ba người cùng ngồi nói chuyện với nhau.

Thiền sư đưa bàn tay lên, co năm ngón lại, nói:

- Thưa bà, nếu cả ngày tôi cứ nắm cái bàn tay lại như vậy là như thế nào?

Bà vợ cười trả lời:

- Ô, như vậy đúng là bất thường, là một dị dạng!

Ông thầy xòe bàn tay:

- Còn nếu cả ngày tôi cứ xòe tay hoài như vậy thì sao?

Bà vợ lại cười nói:

- Ô, như vậy là một bất thường khác, một dị dạng khác.

Ông thầy mới cười bảo:

- Nếu có tiền hoặc có một cái gì mà chỉ biết nắm giữ suốt đời, có phải là một dị dạng

không? Hoặc nếu có tiền mà lại phung phí, không tính kể gì hết cả, bạ đâu cũng xài, có phải là một dị dạng không?

Bà yên lặng, thắm, suy nghĩ. Vị thầy mới nói tiếp:

- Vì vậy mọi thứ đều phải chừng mực. Biết lúc nên nắm, biết lúc nên xòe, mới là bình thường.

Tâm chúng ta cũng vậy. Không phải nắm hoài là đúng, cũng không phải luôn luôn cố buông là đúng. Chúng ta hay than thở với Hòa thượng, con ngồi thiền mà vọng tưởng khởi hoài, con đẹp không được. Khi bắt chân lên ngồi thiền, người ta thường muốn mình sạch trơn không vọng tưởng. Hôm nào ngồi thiền mà suy nghĩ đủ thứ chuyện, khi xả thiền không vui, có cảm tưởng là đã ngồi một giờ không ra gì.

## **II. Tâm không**

Như vậy, thâm thâm trong công phu, quý vị vẫn nghĩ là mình phải vô niệm, tâm phải trống không mới đúng. Nếu cứ sanh khởi lung tung như thế này là không tu hành gì cả. Nhưng nói như vậy có đúng không? Khi chúng ta đã biết tâm CÓ là cái tâm làm khổ mình, chúng ta liền muốn một cái tâm KHÔNG. Và tâm không này có phải là một cái không trống rỗng bất

động không? Chỗ này, nhà thiền gọi là “nước chết”, nghĩa là chỗ ứ đọng, không dùng được. Vậy mà khi chúng ta ngồi thiền, hễ dấy niệm lên thì thấy buồn. Chúng ta muốn đẹp sạch, muốn nó trống trơn như một cái phòng không có đồ đạc vậy. Hôm nào ngồi thiền mà cái đầu trống trơn được một lúc là mình mừng lắm.

Thì đây, chúng ta nhớ lại câu chuyện của thầy Tri viên hỏi thiền sư Duyên Quán. Một câu chuyện cũ mà trong công phu tu tập, chúng ta vẫn phải chiêm nghiệm.

Thầy Tri viên hỏi:

- Khi giặc nhà khó giữ thì thế nào?

Thiền sư trả lời:

- Biết thì không phải là oan gia.

Chỉ cần biết thì không phải là oan gia. Điều này chúng ta cần nhớ. Trong khi ngồi thiền, quý vị thường cố đuổi nó đi, dè dặt, chứ không đơn giản một chuyện là BIẾT. Bây giờ, chúng ta phải đổi cách lại. Khi một niệm khởi lên chỉ cần biết. Ngay cái biết này tự nó đi qua.

Một niệm vừa khởi lên liền mất. Thế nhưng tại sao nó có? Vì chúng ta tiếp nối, cho nên bốn chữ “Biết vọng không theo” rất hay. Chỉ cần BIẾT thì nó với mình không phải là oan

gia, nó không quấy rầy gì chúng ta hết. Phải lưu tâm để ý những chi tiết nhỏ này, nếu không thì vẫn chưa thấu đáo.

Thầy Tri viên hỏi tiếp: Khi biết rồi thì sao?

Thiền sư trả lời: Đày nó vào nước vô sanh.

Chúng ta gọi nước vô sanh nhưng đó không phải là một nơi chốn. Nó không hình tướng, tự an định, lặng lẽ. Khi thắp lên một que diêm, một ngọn đèn, quý vị thổi ngọn lửa, ngọn lửa sẽ đi về đâu? Không có nơi chốn! Một vọng niệm khởi lên, đi qua, sẽ như ngọn lửa tắt, không đi về đâu hết.

Đối với các niệm tưởng chúng ta đừng sợ, đừng đánh nhau với nó. Chỉ BIẾT. Đơn giản vậy thôi. Thế nên, người ta nói ngồi thiền chỉ là ngồi chơi, ngồi nghỉ. Phải ngồi như chúng ta ngồi chơi, thật sự là như vậy. Tuy nhiên trong đây luôn có sự tỉnh sáng. Tâm rõ biết vốn luôn có mặt, chỉ cần thư thả và tỉnh sáng là nó tự bày hiện. Công phu là như vậy, làm mà không làm. Còn nếu chúng ta ngồi thiền mà cứ phải tự nói thầm: “Bây giờ nhé, lên ngồi thiền nhé, không vọng tưởng nào được còn ở đây nhé”, thì giờ ngồi thiền đó sẽ thành giờ đánh nhau mất rồi.

Thầy Tri viên lại hỏi:

- Nước vô sanh đâu không phải là chỗ y an thân lập mạng?

Tưởng đâu như vậy là đúng. Tưởng đâu chỗ lặng lẽ không niệm là chỗ ở của ông chủ. Nhưng không ngờ thiên sư Duyên Quán trả lời:

- Nước chết không chứa được rồng.

Chỗ lặng lẽ không gì lại là chỗ nước chết. Mà nước chết thì không có hoạt dụng, con rồng không ở trong đó. Con rồng luôn vùng vẫy, đầy đủ hoạt dụng.

Tâm chúng ta phải đầy đủ hoạt dụng. Mỗi ngày chúng ta sống đều phải làm việc, tiếp xúc, đủ thứ chuyện, phải giúp đỡ người khác nữa. Nếu chúng ta cứ giữ cái tâm không niệm đó thì chúng ta có còn giúp được ai nữa không? Chúng ta sẽ không từ xa để đến đây nghe pháp. Đó là nước chết không chứa được rồng.

Thầy Tri viên hơi hoang mang, ai cũng dạy phải tu tới chỗ vô niệm, nên hỏi tiếp:

- Thế nào là nước sống chứa được rồng?

Thiên sư trả lời:

- Dậy mòì mà chẳng thành sóng.

Đây là chỗ chúng ta cần thấu đáo. Thế nào gọi là dậy mòì mà chẳng thành sóng? Khi

chúng ta nhìn xuống mặt hồ. Vào khoảng buổi trưa, khi ánh nắng chiếu xuống, chúng ta sẽ nhìn thấy ánh nắng lấp lánh trên sóng nước rất rõ. Mặt nước hồ luôn có gợn sóng. Đây gọi là mòi, là những gợn sóng lăn tăn, sông hồ luôn có. Vì sao? Thứ nhất, vì đó là nước. Nước rất linh động. Tâm chúng ta cũng thế, rất linh động. Thứ hai, do duyên bên ngoài là gió. Duyên bên ngoài luôn luôn có, dù chúng ta có vào phòng đóng kín cửa lại cũng sẽ có một số duyên. Vậy mà chúng ta luôn muốn có một cái tâm thật yên.

Một đạo giả đến hỏi thiền sư Ngọa Long Tổ Tiên:

- Bạch thầy, con khi nằm không đứng. Cúi xin thầy chỉ dạy.

Con khi nào vậy? Con khi nằm không đứng là vọng tưởng cứ lảng xãng sanh khởi hoài, đó có phải là nỗi khổ tâm của chúng ta không?

Thiền sư trả lời:

- Dùng nằm làm gì? Như gió thổi nước, tự nhiên thành gợn sóng.

Đâu cần phải giữ nó yên một chỗ, như gió thổi nước tự nhiên thành gợn sóng. Tâm tùy thuận các duyên mà vẫn tự thẳng bằng.



Ngang đến đây nghe thấy có lý nhưng chúng ta vẫn còn hơi một chút không tin. Vậy sao chư Tổ luôn dạy chúng ta phải vô niệm? Mới bước vô công Nội viện đã thấy “Chơn tâm vô niệm” rồi. Nếu như những chuyện Thiền sư dạy dầy mò, gợn sóng, thì làm sao vô niệm?

Trong Pháp Bảo Đàn kinh, Lục tổ Huệ Năng có dạy: “Sao gọi là vô niệm? Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước ấy là vô niệm. Dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bản tâm. Khiến sáu thức ra sáu cửa, đối trong sáu trần không nhiễm không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt, tức là Bát-nhã tam-muội, tự tại giải thoát, gọi là vô niệm hạnh. Nếu trăm vật chẳng nghĩ, chính khi đó khiến cho niệm bật đi, ấy là pháp phược, ấy gọi là biên kiến.”

Vấn đề không phải là có pháp hay không pháp, mà vấn đề ở chỗ tâm nhiễm trước - tức là tay cứ cầm nắm. Lỗi là cứ giữ hoài không buông, nhiễm và trước (trước là giữ). Nếu thấy tất cả các pháp như hiện nay huynh đệ đang thấy cái ly, cái hoa trên bàn, mà tâm cứ tự nhiên, như nhiên, ấy là vô niệm.

Dụng tức khắp tất cả chỗ cũng không dính mắc. Nghĩa là ứng dụng hàng ngày khắp tất cả

chỗ, không cần phải hạn chế, không phải cấm đoán gì cả, chỉ cần không dính mắc một thứ nào. Ví như bàn tay, đâu ai bắt là tay chúng ta phải để trống hoải. Nó có quyền nắm, như khi khát nước thì cầm lấy cái ly. Nhưng nếu cứ cầm hoải sẽ không uống được, nên phải đưa cái ly lên miệng uống. Nếu uống xong mà không để xuống thì cũng sẽ không làm được việc khác. Đó là dùng tất cả chỗ mà không dính mắc một chỗ nào.

Chỉ thanh tịnh nơi bản tâm. Đây nêu lên chỗ gốc. Nãy giờ đã cầm cái ly từ kia qua đây, rồi uống, nhưng đó là việc bên ngoài. Chuyện quan trọng là làm tất cả mọi việc mà vẫn thanh tịnh nơi bản tâm. Thế nên, chúng ta phải có con mắt nhìn cho thấu, cái nào là ý niệm, là cảnh bên ngoài, và cái nào là cái biết thường trực, ông chủ nơi mình.

Vô niệm không phải là vô – không cái lăng xăng bên ngoài mà chính là chỉ thanh tịnh nơi bản tâm. Bản tâm này là chỗ mắt không thấy được và không cần phải kiếm đâu, mà là tự có sẵn. Mặc mê, mặc ngộ, tâm vẫn tự biết, không nhờ duyên sanh, không nhân cảnh khởi. Chúng ta không cần kiếm vẫn có ông Phật sẵn nơi đây rồi.

Lục tổ nói tiếp: Khiến sáu thức ra sáu cửa, đối sáu trần, không nhiễm không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt, tức là Bát-nhã tam-muội, tự tại giải thoát, gọi là vô niệm hạnh. Như vậy, mắt chúng ta có quyền thấy, tai vẫn nghe..., sáu thức đi ra sáu cửa, tiếp xúc sáu trần. Miễn là không nhiễm, không tạp, không lộn xộn. Uống nước, thấy rõ ràng ly nước màu gì, không lộn xộn là không bao giờ có chuyện đưa ly nước vô lỗ mũi. Đi lại tự do, thông dụng không kẹt. Như bàn tay chúng ta sử dụng trơn vẹn.

Chúng ta có thể sử dụng tâm mình y như chúng ta đang sử dụng bàn tay mình. Có bao giờ quý vị thắc mắc nghĩ ngợi phải xòe ngón tay thế nào, cầm nắm như thế nào không? Không cần, không cần khởi nghĩ. Cần lấy mũ đội lên đầu thì liền tự biết cầm lấy. Tâm chúng ta cũng như vậy, nó không cần phải nghĩ ngợi. Nó tự biết.

Lục tổ sợ chúng ta chấp nơi chỗ vô niệm này nên Ngài dạy tiếp: Nếu trăm vật chẳng nghĩ, khiến niệm bật đi, ấy là pháp phược, gọi là biên kiến. Chúng ta thường mắc lỗi này. Khi ngồi thiền rỗng đờng nghĩ gì hết, muốn cho niệm bật đi, như vậy gọi là pháp phược, tức là bị pháp trói buộc. Đây gọi là biên kiến (thấy thiên lệch

một bên). Thế nên, khi ngồi thiền hoặc trong suốt một ngày tu tập, hãy để tâm mình như bàn tay tự nhiên, khi cần cầm thì cầm, khi không cầm nắm gì thì tự nhiên thông thả. Đừng bắt nó cứ phải thế này thế kia. Nếu chúng ta cứ muốn tâm mình không nghĩ ngợi gì, thì cũng như chúng ta cứ xòe bàn tay hoài vậy.

**\* *Tâm như gương sáng***

Một tính chất nữa là tâm như gương sáng. Khi soi gương, chúng ta thấy gương không chọn lựa hình ảnh, hễ vật tới thì gương phản chiếu hình bóng. Đem vật đi thì không còn cái bóng trong đó. Trước sau gương vẫn không động. Đây là chỗ lưu ý: bóng thì động, có tới có đi, nhưng tính chiếu soi không hề động. Chữ bất động hoặc vô niệm là nói tới tính chiếu soi này. Đối với những vọng tưởng nơi chúng ta hoặc những thương ghét, buồn lo, đừng đồng hóa chúng là mình để phải mất công đánh đuổi, trừ dẹp. Nó chỉ là cái bóng, khi đủ duyên thì nó hiện hình, hết duyên tự mất.

Một cái gương tốt là một cái gương hiện hình rõ ràng. Thí dụ có ai nói mình một câu xúc não, trong lòng chúng ta cảm nhận sự không vui. Vậy đây là một cái gương tốt, vì nó

ghi nhận rõ ràng. Quan trọng là trên cảm nhận này, đừng sanh tâm bực tức. Khi người đó đi, cảm nhận không vui này cũng sẽ mất theo, còn gương tâm mình vẫn y nhiên. Cái lầm của chúng ta là đã đồng hóa cảm nhận này cho là mình nên sanh phiền giận.

Nếu cơn giận khởi lên nhanh quá, thì chúng ta cũng biết là mình đang giận. Đây chính là tánh chiếu soi của gương tâm. Do biết rõ ràng nên chúng ta không lầm để tiếp niệm, nên gọi là “Biết vọng không theo”.

Nắm rõ chỗ này thì việc dụng công tu tập trong đời sống không đến nỗi quá khó. Thông thường, khi có ai làm xúc nã, chúng ta buồn khổ, giận hờn, vì mình cũng đang là phàm chứ chưa phải thánh, vẫn còn một cái ngã sờ sờ đây. Nên nếu mặt mình bị tát một cái, tất nhiên phải nghe đau. Cái biết đau này là tốt thôi vì mình không phải là cây, đá. Nếu nghe ai nhục mạ, vì còn ngã nên cảm thấy bị thương tổn. Thương tổn nên giận, buồn, muốn phản ứng. Tất cả những điều đó là những bóng hình đang hiện trong gương tâm. Ngang đây chưa có lỗi gì. Nhưng nếu chúng ta lầm mê tự đồng hóa mình với những cái bóng này, theo đó mà giận dữ, hung hăng đó là tạo nghiệp. Hoặc khi

đang tu tập, gồng mình lại, tự nghĩ “không được giận, phải nhẫn nhục”, vậy là mình đang tự tạo cái bóng thứ hai. Điều là chưa rõ được chỗ rõ ràng thường soi chiếu của gương tâm, mà lầm theo bóng.

Nếu không rõ những chỗ này, chúng ta có thể tu hành rất lâu mà khó tiến vì những điểm mấu chốt chưa rõ ra được.

**\* *Tâm trôi chảy như một dòng sông***

Tâm chúng ta cần trôi chảy. Cứ để nó đi qua như một dòng sông, không cần làm gì với nó hết.

Một người mẹ nói với đứa con gái sáu tuổi:

- Hôm nay, con phụ mẹ dọn thức ăn vì mẹ phải nấu thêm món soup cho cô hàng xóm bên cạnh nhà mình. Con gái cô vừa mới mất. Cô ấy đang buồn lắm, không thiết ăn uống gì nữa cả nên mẹ nấu soup mang qua cho cô.

Con bé sáu tuổi ngẩng mặt hỏi:

- Chị đó mất rồi cô không ăn uống là sao vậy mẹ?

Bà mẹ trả lời:

- Vì bây giờ trái tim của cô ấy đã tan vỡ rồi. Nếu con có thể giúp gì được cho cô ấy, con cũng nên giúp.

Con bé nghe một cách rất nghiêm túc. Nó cũng muốn giúp cô hàng xóm. Một lát sau, nó đi qua nhà cô, chìa tay ra, trên tay là một miếng băng cá nhân. Con bé nói:

- Thưa cô, mẹ cháu nói cô đang rất buồn. Trái tim cô đã tan vỡ. Đây là miếng băng keo rất tốt có thể dán lại được. Cháu đã xài thấy rất tốt. Xin cô hãy dùng miếng băng keo này.

Nói xong, cô bé ôm choàng lấy cô. Thiếu phụ rớt nước mắt, ôm chặt cô bé. Hai cô cháu ôm nhau một lúc. Khi người đàn bà ngẩng mặt lên, trong đôi mắt cô đã có niềm vui sống. Nỗi buồn dường như đã nhẹ đi rất nhiều. Cô cầm tay con bé nói:

- Cô sẽ giữ miếng băng keo này như giữ gìn niềm vui cho mình.

Chúng ta thấy, tâm mình rất linh động. Nỗi buồn đó tưởng chừng như không cách gì, không ai có thể làm vơi được. Nhưng chỉ cần tấm lòng của cô bé tự nhiên chuyển đổi liền. Thế nên, chúng ta cần biết tâm mình rất linh động, như một dòng sông và có khả năng trôi chảy. Mọi nỗi buồn thương đều có thể trôi đi, có thể vơi đi. Chúng ta đừng sợ mình buồn khổ suốt đời. Không có đâu! Tâm luôn trôi

chảy nên chúng ta không cần làm việc với nó. Chúng ta chỉ cần biết nó thôi.

Tâm trôi chảy như vậy nên chúng ta không cần phải làm gì với nó. Mọi chuyện rồi sẽ đi qua. Hãy để nó tự vận hành. Tâm trôi chảy như vậy mới đúng nghĩa là TÂM KHÔNG, chứ không phải không là không ngơi, là một trạng thái cố định như một bàn tay xòe mãi không biết nắm.

### ***III- Hiệu dụng***

Chính chỗ không cố định và không khuôn mẫu mới làm cho bàn tay cũng như tâm chúng ta đầy đủ hoạt dụng. Khi tâm chúng ta được linh động như một bàn tay không cố định nắm hay xòe, thì sẽ có những diệu dụng như thế nào?

Thứ nhất, tâm chúng ta sẽ rất nhạy bén vì nó rộng rang. Rộng tức là sẵn sàng chứa cái khác. Tâm rộng giúp chúng ta phản ứng nhanh nhạy và chính xác. Nếu chúng ta thường tu tập theo lối để tâm rộng rang, trôi chảy, tùy duyên mà vẫn sáng suốt, thì tâm sẽ nhu nhuyễn, thuần thực, dễ sử dụng. Và trong tương giao đời thường, chúng ta luôn biết lắng nghe, biết cảm thông với người chung quanh. Ngược lại, nếu



tâm mình cứ như ly nước đầy thì sẽ không còn hiểu được ai, không cảm thông được ai nữa cả.

Có người buồn khổ tìm đến với chúng ta, chỉ cần chúng ta ngồi lắng nghe họ nói, là đã giúp họ được nhẹ rồi. Lúc đó, chúng ta chỉ cần một tâm rộng rang. Không phải người đó trút qua rồi chúng ta chứa hết, mà là mình yên tĩnh lắng nghe và để mọi điều trôi qua. Tâm chúng ta chỉ như một con kênh, lời nói nghe rồi sẽ theo gió qua luôn. Một cái tâm biết lắng nghe như vậy, trong đời thường, chính là sự ban phát lòng từ bi rồi. Như vậy là đã giúp người ta rất nhiều, không cần làm gì khác đâu. Điều mọi người cần nhất trên đời là tình người, sự cảm thông, là tấm lòng đối với nhau chứ không hẳn là tiền bạc. Cho nên, chỉ cần chúng ta có lòng lắng nghe, thông cảm, từ ái là chúng ta đã đem đến cho cuộc đời rất nhiều.

Một hiệu dụng khác của tâm rộng rang là chúng ta rất dễ tiếp thu cái mới. Chúng ta sẽ học hỏi và ứng dụng những phương tiện mới rất nhanh. Kinh Bách Dụ có kể một câu chuyện. Thuở xưa có hai người cùng đi làm ăn. Một hôm trên đường đi, họ nhìn thấy có nhiều cây gai. Ngày xưa người ta dệt vải bằng cây gai. Hai người bàn với nhau là đem cây gai này về

chợ bán lấy tiền. Họ liền gom lại thành bó, cột lại, vác lên vai đem về.

Đi nửa chừng, họ nhìn thấy một đồng chỉ gai mịn không biết ai đã bỏ bên đường. Chỉ tốt hơn, bán được nhiều tiền hơn. Một người lập tức bỏ bó cây trên vai, quơ lấy đồng chỉ này, rủ người kia cùng làm như mình vì sẽ bán được tiền nhiều hơn. Ông bạn không chịu, nói: - “Không được, bó gai này tôi đã công khó gom lượm, bó chặt, gánh đi được cả khúc đường rồi, giờ làm sao bỏ được!” Thế là, trong khi người này lấy bó chỉ mịn, người kia vẫn giữ bó gai.

Đi thêm một đoạn nữa, bất chợt lại thấy trong một ngôi nhà hoang bên đường có cả một đồng vải gai đã dệt sẵn mà chủ nhà đã bỏ đi. Ông vác bó chỉ mừng rỡ, bỏ ngay bó chỉ để lấy vải dệt sẵn. Còn ông mang bó cây gai vẫn tiếc công khó của mình gánh đi nãy giờ, không chịu bỏ, nên tiếp tục vác bó gai đi.

Sau đó, họ gặp một đồng vải bông. Rồi họ chợt thấy một hang động lớn của bọn cướp, đêm trước đó bị quan quân rượt đuổi, đã để lại rất nhiều vàng bạc. Lập tức, người đàn ông mang vải bông vắt hết mọi thứ để quơ lấy vàng bạc. Trong khi người mang cây gai thì cứ tiếc là

đã mang vác đống cây gai đi cả đoạn đường dài nên bỏ không đành và nhất định không chịu bỏ.

Đến đây, có thể chúng ta cười vì trên đời làm gì có ai khờ dại quá như vậy? Nhưng vì đây là câu chuyện bó gai nên chúng ta thấy rõ cái khôn và cái dại. Còn tâm vọng tưởng nơi chúng ta, đức Phật dạy là nó sẽ dẫn mình đi luân hồi sáu nẻo. Chỉ cần buông cái tâm vọng tưởng này đi thì tâm chân thật sẽ hiển bày. Lúc đó sẽ có nhất thiết trí, sẽ có vô số diệu dụng, giống y như đến được nơi hang vàng bạc. Chúng ta sẽ là người nào, người chịu bỏ những thứ khác để lấy vàng bạc hay người cứ giữ khư khư đống cây gai?

Chúng ta luôn cho rằng ý nghĩ này, tình thức này là tôi. Bao nhiêu lâu đã cùng với nó, bây giờ có chịu buông bỏ không? Nếu thật sự chúng ta khôn như người đàn ông khôn ngoan trong câu chuyện này thì mình sẽ buông cái một. Nhưng cho đến nay, bao nhiêu năm tập ngồi thiền, chúng ta vẫn buông không rớt. Tức là bó cây gai này quý! Chúng ta vẫn tin cái ý thức này, phải để nó tính, nếu không chúng ta sẽ chẳng biết đường làm gì cả! Không biết rằng chỉ cần buông bỏ cái tính toán nhỏ hẹp này đi thì tâm không tự biết làm mọi thứ, hay

vô cùng. Huynh đệ có tin điều này không, hay vẫn tiếc không chịu buông bó cây gai này?

Tay nếu nắm nhiều thứ trong một lúc e sẽ đổ bể. Tâm nếu ôm đồm quá nhiều thứ thì sao? Bao nhiêu chúng ta cũng muốn ôm vào. Ôm rồi than nặng, rồi đổ bể!

Một vị tăng hỏi thiền sư Triệu Châu lúc đó khoảng tám mươi tuổi: Hòa thượng già rồi còn được mấy cái răng?

Sư đáp: Một răng.

Vị tăng hỏi: Làm sao nhai?

Ngài Triệu Châu đáp: Tuy vậy mà mỗi hạt, mỗi hạt đều không bỏ sót.

Một răng nhưng mỗi hạt đều không bỏ sót!

Trong một lúc, chúng ta chỉ có bao nhiêu niệm trong đầu. Nhưng mình có đủ tỉnh giác để biết được niệm đó không, hay là để nó cuốn mình đi? Ngài Triệu Châu thì một răng nhưng mỗi hạt, mỗi hạt đều không bỏ sót. Chúng ta cần duy trì sự tỉnh thức của mình như vậy. Tất cả mỗi niệm đi qua, tất cả mọi thứ đi qua, mỗi hạt, mỗi hạt đều không bỏ sót. Lúc đó không có gì gạt được chúng ta nữa.

Tâm chúng ta khi trả về không thì sẽ có đầy đủ diệu dụng của Vô sư trí. Gọi là trả về không

chứ không phải làm cho nó thành không, vì nó vốn là không. Vấn đề của chúng ta là do không đủ lòng tin, chúng ta không dám buông hết để sống với cái tâm không chính mình.

#### ***IV- Nhân chuyện bàn tay***

Nhân nói chuyện bàn tay, xin được nhắc lại một bài kệ của thiền sư Huyền Giác, ghi trong *Vĩnh Gia tập*. Bài kệ này Hòa thượng có giảng dạy, rất quan trọng cho người tu tập.

*Nếu lấy biết biết lặng,  
 Đây chẳng không duyên biết.  
 Như tay cầm như ý,  
 Đâu chẳng như ý, tay.  
 Nhược dĩ tri tri tịch,  
 Thử phi vô duyên tri.  
 Như thủ chấp như ý,  
 Phi vô như ý, thủ.*

Như khi ngồi thiền, tâm lặng lẽ và chúng ta biết tâm lặng lẽ. Như tay đang nắm cái ly nên có cái tay và có cái ly. Đây dụ cho trạng thái không niệm trong khi ngồi thiền, có cái biết đang biết là không có niệm. Cũng như vẫn còn cái tay đang nắm cái ly. Chưa tới chỗ không hình tướng.

Chúng ta thường nghĩ, khi ngồi thiền, không vọng tưởng và biết được không vọng tưởng là hay lắm rồi. Nhưng đó vẫn như cái tay đang còn nắm cái ly. Nếu cứ nắm hoài vậy là chưa ổn. Thế nên, ngài Huyền Giác nói: Nếu lấy biết mà biết lặng, đây chẳng phải là không có duyên biết. Vẫn còn cái duyên bên ngoài, đồng thời có cái biết. Như tay cầm cây như ý (cây gãi lưng), tức là có tay và có cây như ý. Nên câu kệ nói, đâu chẳng phải là không có như ý và không có tay.

Khi ngồi thiền yên lặng một lúc, chúng ta tự biết mình đang biết. Ví như khi buông cái ly xuống, không còn cầm cái ly, bàn tay nắm lại. Như vậy có cái tay và có cái nắm tay. Khi chúng ta ngồi thiền yên và còn ý niệm rằng tôi đang biết, đó là lúc bàn tay vẫn đang nắm lại. Nắm lại sẽ thành một nắm tay. Nếu tay cứ nắm hoài vậy thì cũng là chưa xong.

Thế nên, thiền sư Huyền Giác dạy:

*Nếu lấy tự biết, biết  
Cũng chẳng không duyên biết  
Như tay tự làm nắm  
Chẳng phải không tay, nắm.*

Nhược dĩ tri tự tri  
Nhược phi vô duyên tri

Như thủ tự tróc quyền  
Phi thị bát quyền, thủ.

Nếu lấy tự biết mà biết, tức vẫn đang còn ở trong cái duyên biết. - Như tay tự làm nắm, vẫn còn có tay và có nắm. Khi thật sự an định thì tâm không sanh khởi, kể cả niệm biết cũng không khởi. Đó mới là không tướng. Chỗ này gọi là mắt Phật xem chẳng thấy. Vì khi chúng ta khởi một niệm “tôi đang biết” là có niệm rồi. Niệm đó như bàn tay đang làm thành nắm tay.

Cái biết vốn luôn có mặt, chúng ta không cần phải đi kiếm hay đặt vấn đề với nó. Giống như bàn tay mình, hễ không cần làm gì thì cứ để vậy. Khi cần uống nước thì cầm ly uống, cần lấy mũ đội là lấy mũ đội, nhưng không cần khởi là tôi có tay, tôi đang biết. Cái khởi niệm này là cái thêm vào, như bàn tay đang làm thành nắm tay.

Ngài nói:

*Cũng chẳng biết biết lặng  
Cũng chẳng tự biết biết  
Vì tánh liễu nhiên vậy  
Chẳng động như cây đá  
Như tay chẳng cầm vật  
Cũng chẳng tự làm nắm  
Không thể là không tay*

*Bởi tay an nhiên vậy  
Chẳng đồng như sừng thỏ.*

Diệc bất tri tri tịch  
Diệc bất tự tri tri  
Dĩ tánh liễu nhiên cố  
Bất đồng ư mộc thạch  
Như thủ bất chấp vật  
Diệc bất tự tác quyền  
Bất khả vi vô thủ  
Dĩ thủ an nhiên cố  
Bất đồng ư thổ giác.

Không phải khởi biết biết tâm lặng. Cũng không tự biết đang có cái biết. Tánh rõ biết luôn có mặt, chẳng đồng như cây đá. Như bàn tay không cầm vật cũng không tự làm nắm thì không thể nói là không có tay. Cái tay vốn tự do, tự tại, tuy không cầm gì, làm gì, nó vẫn có đó chứ không phải như lông rùa, sừng thỏ.

Tánh biết luôn có mặt. Nó không phải như thế này, cũng không như thế khác và chúng ta cũng không cần phải bận tâm đến nó làm gì. Chỉ cần đừng dính mắc nơi sáu trần, cứ để tâm trôi chảy và rỗng rang. Được như thế thì tất cả hoạt dụng sẽ đầy đủ. Không cần phải giữ cho nó cứ trống không hoài như bàn tay xòe, cũng



không cần phải nắm giữ như một bàn tay nắm. Đó là một cái tâm an nhiên tự tại, đầy đủ hoạt dụng.

Khi thấu đáo được những chỗ này, việc trừ dục tham sân si cũng nhẹ bớt. Ngài Huyền Giác nói: “Tam độc thủy bào hư xuất một”, nghĩa là ba món độc tham sân si, bản chất cũng như bọt nước: rỗng, chìm nổi, không thật. Nếu tâm thường tỉnh sáng, rỗng rang, linh động thì ngay cả tam độc cũng không cần phải trừ, không cần phải sợ. Tâm trôi chảy trong dòng sống mà không có một bản ngã để chấp giữ. Không ngã chấp thì không khổ. Như vậy, chúng ta sống thư thái, an vui trong cuộc đời này.

Với một cái tâm như vậy, gọi là thi đậu trong trường thi Phật.

*Đây là trường thi Phật,  
Tâm không thi đậu về. □*

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**  
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com;  
nhaxuatbanhongduc@yahoo.com  
Điện thoại: 04.3 9260024 Fax: 04.3 9260031

---

## **TÂM BÌNH THƯỜNG**

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

Giám đốc **Bùi Việt Bắc**

*Chịu trách nhiệm nội dung:*

Tổng biên tập **Lý Bá Toàn**

*Biên tập:* **Phan Thị Ngọc Minh**

*Trình bày, minh họa:* **Diệu Nhân**

*Sửa bản in:* **Hải Ân**

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

---

In 3.500 cuốn, khổ 13x21cm

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

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

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

Số XNĐKXB: 4069 - 2016/CXBIPH/12 - 89/HĐ

Số QĐXB: 0635/QĐ-NXBHĐ, ngày 01/12/2016

ISBN: 978-604-949-890-9

In xong và nộp lưu chiểu năm 2016



