

Ráng Hồng
Trời Tây

Thích Minh Thế

✿ RÁNG HỒNG TRỜI TÂY

THÍCH MINH THẾ

△ In lần đầu, NXB Hồng Đức, 2022

@ Tác giả giữ bản quyền

Mọi hình thức sao chép, in ấn, phát hành bản dịch này, đều phải được sự đồng thuận bằng văn bản của tác giả.

In tổng cộng 1000 ấn bản

THÍCH MINH THẾ

***Ráng Hồng
Trời Tây***

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Lời tri niệm...!

Thân gửi đạo hữu!

Chúng ta cùng biết rằng:

“Hừng đông trời lại sáng, tiếp nối một ngày mới cho ta thêm chút cơ hội, trên bước đường đi về phía trước cuộc đời” và “chợt bóng hoàng hôn rạng nét trời Tây, như nhịp đàn kết thúc, cái kết thúc không phải là dừng hẳn hay dứt bỏ điều gì ở nhân gian, nó khép lại chút khoảnh khắc, có vui đôi khi tủi hờn khổ đau, cho chính chúng ta thêm cơ hội nhìn lại bản thân, nhìn lại thế sự, để chúng ta suy cho kỹ, nghĩ cho sâu, như một ráng hồng thuộc về cuộc đời đã đi qua”.

Ráng hồng giữa chốn trần gian,

Mấy ai đếm được, trăng vàng thiên thu.....!

Thật vậy, sự kết thúc cũng có nghĩa rằng là bắt đầu mới lại, vì hiểu như thế, thông được sự có diệt, sẽ có tái hiện. Đại đức Minh Thế chiêm nghiệm vận hành, tư duy, kết tập, ứng dụng riêng cho cuộc đời vân du hành hóa, rồi tạo tác ra ấn phẩm: “Ráng Hồng Trời Tây” để sẻ chia những niềm

thương phàm tình, quý thân hữu chuyển tâm tu học, giải bày cho nhau một chữ tình đạo.

Trân quý thay, tình pháp lữ nhân gian, chúng tôi được vấn thỉnh bản thảo “Ráng Hồng Trời Tây”, để hiện tại có đôi lời cùng quý đạo hữu, một cái nhìn chân thành chốn trần gian, có sanh thì có diệt, rồi tiếp tục tái lai trong sự thấu hiểu tính chất từ bi rộng lượng.

Tác giả đi khắp nhân gian, nghe muôn chuyện đời, thấy muôn điều để hiểu. Nhưng chúng ta chỉ có thể thấu hiểu khi nhìn và nghe với trái tim bao dung, khiêm nhường và trong sáng.

Rồi chính tác giả không mang theo bất cứ thành kiến hay sự cố chấp nào. Hay khi nhìn những người xung quanh dưới cái nhìn thuần khiết nhất, chúng ta mới có thể nhận ra họ như chính bản thân họ, không phân biệt giàu nghèo, đẹp xấu, giỏi dở, sang hèn....

Thay vào đó “Ráng Hồng Trời Tây” là một cuộc lữ hành như vẽ một bức tranh. Nếu nghĩ thật lâu về điều mình muốn vẽ, nếu dự tính được càng nhiều màu sắc muốn thể hiện, càng chắc chắn về vật liệu, khi ta sử dụng thì bức tranh trong thực tế càng giống với hình dung của đời ta.

Bằng không, có thể nó sẽ là những màu mà người khác thích, bức tranh mà người khác ưng ý, chứ không phải bản chất của ta thông qua quyển sách này.

Hôm nay trong đạo vị linh sơn, chúng tôi thi họa đôi lời tâm sự một nét nhìn “Ráng Hồng Trời Tây”. Để là được liệu cho quý vị chuyển hóa chơn tâm, nâng niu bản sách trong từng phút giây.

Một chút lặng lẽ, xin giới thiệu đến quý vị gần xa.

Ngày 19 tháng 06 năm Tân Sửu.

PI 2565_2021.

Pháp Vân Tự_ Long thành.

Kỷ niệm Khánh nhật Bồ tát Đại Bi Chủ.

Tk: Thích Pháp Chơn



Pháp Chơn

Cẩn Bút

Chút tâm tình...!

*“Anh dạo bước, tìm bản nguyên chân thực.
Hôn má nàng, giữa ráng hồng trời Tây.
Dấu trăm năm, sương đọng bụi voi đầy.
Tình tri kỷ, khói tỏa quyện áng mây.”*

Thực vậy, dấu cuộc tình trăm năm rồi ta cũng thành cát bụi, lớp sương mờ trong ngàn kiếp sinh tử. Nhưng cái sinh tử ấy vẫn hoàn lưu chuyển diệt sinh muôn kiếp.

Chỉ còn áng mây, trăng khuyết tịch mù, mãi thức tỉnh luân phiên hiện hữu giữa dòng đời bất tận. Nắng hay mưa, ngày hay đêm vẫn theo thời gian mà lúc ẩn lúc hiện, khiến vạn kiếp nhân sinh mãi tồn động rong chơi trong ba ngàn cõi tâm.

Đời người đi qua như giấc mộng, chỉ một kiếp thở dài ngắn sẽ ngừng chuyển thức tâm, chính vì nhân duyên ấy chàng kẻ sĩ du hành vân du khắp chốn đó đây, khoác áo y pháp cà sa như chính mình gom lại những vết hằn sương ảnh trên thảm cỏ hơi sương, giữa cuộc tình nhân thế.

Hẳn nhiên, chàng kẻ sĩ ngược nhìn dưới lớp mây xanh,

ting khô chào đón ánh bình minh, để học thêm cuộc tình hương đạo, từ việc hành trì trong nguyện giới pháp tướng du tăng, mà phổ hóa nhân sinh. Chàng mở đôi mắt tuệ đến sương thi hóa vào chốn nhân gian.

Thế rồi, chàng kể sĩ vôi tình nhìn trộm “Ráng Hồng Trời Tây” qua lớp áo ánh vàng đỏ rực, mỗi khi hoàng hôn buông tay rung động, cảm nhận sự rong ruổi khắp chốn địa đàng qua ngữ ngôn pháp hành chánh pháp, an tuệ chân nguyên thực hành thiền tọa định tâm.

Nhân duyên trùng phùng, năm 2018, Kẻ Sĩ Thế Tôi, được may mắn hội ngộ thiện duyên trong khóa tu mùa hè, tại chùa Long Hoa - Đà Nẵng. Kẻ Sĩ Thế Tôi được mời vào hướng dẫn khóa tu, theo lời mời pháp huynh Thích Tịnh Vương.

Giữa nghìn trùng duyên ấy, Kẻ Sĩ Thế Tôi được kết tình pháp lữ với pháp huynh Thích Minh Khương.

Chư huynh đệ trò truyện hàn huyên, vô tình pháp huynh hỏi rằng:

“Pháp đệ Minh Thế, có duyên qua Mỹ chưa...?”

Kẻ Sĩ Thế Tôi đáp:

“Duyên chưa đến nên chẳng mơ làm gì huynh ạ, mình một dạ tu học vân du, theo lời dạy của Phật mà ôm kinh tuệ, để trì và ứng nghiệm, còn luật học cứ vậy mà hành trì...!”

Pháp huynh nói tiếp:

“Tất cả là phúc báu, nếu mình đủ thì sẽ có duyên vân du xứ Mỹ chứ...! Mà hỏi thật có muốn đi không...?”

Kẻ Sĩ Thế Tôi đáp:

“Đủ duyên thì đến, chứ mong rồi không được khổ tâm pháp huynh à.”

Pháp huynh nói tiếp:

“Vây thì...! Phật nuôi thôi chứ không lo nghe...!”

Mây cứ vậy, tâm cứ an, cuộc trò chuyện với pháp huynh xem như bỏ túi, chính duyên ấy tại vườn trúc của Thượng tọa Thế Tường, nơi trú xứ vườn trúc - Đà Nẵng hội cùng duyên lành pháp phật màu nhiệm, tháng 10 âm lịch, năm Mậu Tuất 2018, Kê Sĩ Thế Tôi nhận được tâm thư thỉnh nguyện của Thượng tọa Thích Chúc Thiện - Trụ trì chùa Liên Hoa - tiểu bang Texas, xứ Hoa Kỳ, tham dự khóa an cư kiết đông.

Với sự cung thỉnh Hòa thượng Thượng Thanh Hạ Thế - Lâm Đồng, Thượng tọa Thế Tường - Đà Nẵng, Kê Sĩ Thế Tôi, và pháp huynh Minh Khương, sư cô Hạnh Luật - Bình Thuận...., tham dự tu học theo chúng, lạy sám Lương hoàng, tụng Địa tạng, kiết giới.

Xem như: “Ráng hồng trời Tây”, là cơ duyên, Kê Sĩ Thế Tôi đã an tịnh thiền tập, để tâm chiêm nghiệm pháp hành khoáng áo vân du.

Thấm sâu nhưng nhớ, vấn thị lời dạy của ngài Phương trượng Chơn Giác - Nhà Bè, Kê Sĩ Thế Tôi đã đến đánh lễ trước khi đi vân du xứ Mỹ.

Ngài bảo:

“Xứ Mỹ chốn nhiều khác lạ, nếu có duyên con lưu nhớ tu học và nhiếp phục chánh niệm, chớ lời vào ra tâm ác kiến, mà bỏ mình xem bạn hai tay...!”

Ngài vấn thị tiếp:

“Qua đó để đi tu chứ không phải qua mà vọng nghiệp ham danh, mất tất cả bản hoài tu sĩ, quên giới hạnh là bỏ luôn lối về thành nhiếp thiền gia, khờ dại một đời chẳng được sang xứ Mỹ nghe không Tâm Hy....!”

Kẻ Sĩ Thê Tôi chấp tay vấn bạch:

“Bạch ân sư, con sẽ an tường ghi nhớ pháp hành, pháp tu, pháp nguyện, pháp tuệ để dùng tiếng trên lộ trình vân du ạ, con xin ghi nhớ...!”

Ngài dạy:

“Nhớ lời thầy hai điều:

Một là vững tâm, chớ vọng dục tham.

Hai là biết mình là ai, đừng thấy kẻ sang mà vẫy tay thu nhiếp.

Hãy biết xứ Mỹ rõ như ráng hồng trời Tây, ... đừng là phỏng, phỏng chẳng ai giúp, chỉ có thực tâm quý Ngài bên ấy sẽ giúp hết lòng, nghe con...!”

Kẻ Sĩ Thê Tôi chấp tay và tri niệm bậc ân sư...!

Kiếp tình đủ hóa, Kẻ Sĩ Thê Tôi đã chấp bút ứng thành những lời dung dị, cái hay, cái đẹp, cái học, cái tu, pháp hành trì ứng dụng, nơi kinh đô hoa thịnh chốn Xứ Mỹ, nếm pháp hành trong tu tập giữa đại ngàn hóa độ xứ quê hương, kết thành ấm phẩm “Ráng hồng trời Tây” như chính bạn đọc từng con chữ, xin giữ gìn nâng niu.

Giờ này, thời khắc lưu dấu, hiền sĩ chúng con, trước hết dâng lên mười phương chánh pháp ba ngôi báu, nơi giúp chúng con nâng niu từng phẩm hạnh giới tăng, vận trì thọ

nguyện tu học suốt quá trình vân du, tham báii các vị tôn tuc chỉ giáo.

Chúng con dâng lên Ngài bốn sư truyền Tam Quy Giới, Thế Độ ân sư, Phú Pháp tôn sư, Giáo Thọ sư, cần cầu y chỉ sư, nơi chúng con học tập, nghiên cứu, để tròn niềm tưng trưởng bên trong bảo sở pháp tâm.

Chúng con dâng lên chư vị Pháp huynh, Pháp đệ, hữu duyên kết tình pháp lữ, từ món quà nhỏ này, như thay lời tri niệm ...!

Chúng con dâng lên hai đấng sanh dương, được làm kiếp người tu sĩ, đi giữa đời tu học.

Trao gởi cho các vị học trò, từ Trung - Bắc-Nam, như món quà pháp, lưu ảnh tâm sự tu học tùy hỷ Thầy truyền trao, để một dạ kề cận Tam Tôn, hộ trì nhị bộ Tăng Già tu học.

Một niềm lạng lẽ, bên Tam bảo đón nhận chút tình “Ráng hồng trời Tây”, cung kính tập nhìn vận tâm.

Phương thất phổ tịnh - Hà Nội, nhân mùa hạ an cư, giữa mùa bệnh viêm phổi Covid-19.

Thủ bút

Mùa tâm niệm huân tu - PL: 2565.

Hà Nội - Sen Thơm Tịnh Giới.

Nhân ngày vía Bồ Tát Đức Đại Thế Chí

Thiện Trụ Trần Bảo Như Lai.



Ngày: 20-08-2021.

Tức ngày: 13-07- Tân Sửu.

Tk: Thích Minh Thế

Bút danh: Hỷ Tâm Hải Triều.

Bút hiệu: Tịnh Nhậi Vân Quang.



*Chính cái biết giúp ta thấy tri kiến chánh giác
nguyên thủy, tri kiến không sai lầm, không vọng
tưởng, không mơ hồ, nên ta học từ cái biết khắp cả
mọi không gian và thời gian.*

Tìm về lối sống thực

Trong cuộc sống này có nhiều tâm nguyện để phụng sự cống hiến, cái quan trọng tìm về lối sống thực, ai tìm được lối sống thực, người ấy có đủ hai chất liệu: Biết và Quay về.

Biết là vừa đủ, biết quan tâm sở hành an trú trong cái biết, từ cái biết một giúp ta suy nghĩ, giúp ta tìm hiểu, giúp ta quay về để an trú trong hành pháp và an lạc pháp, cái biết tâm chân thực, cái biết trong nhận thức, cái biết trong ý niệm tỉnh giác, cái biết trong mọi khía cạnh góc nhìn chân lý, cái biết từ người khác cho ta, cái biết từ trong cuộc sống cho ta, nên cái biết ấy ứng dụng tìm về lối sống thực.

Chính cái biết giúp ta thấy tri kiến chánh giác nguyên thủy, tri kiến không sai lầm, không vọng tưởng, không mơ hồ, nên ta học từ cái biết khắp cả mọi không gian và thời gian.

Quay về tìm lại sự thực qua năm cách, ví như ta đi, đứng, nằm, ngồi, ứng. Năm cách ấy giúp ta quay về trong đời sống thực an toàn.

Đi là đi trong chánh niệm, có nền tảng tư duy, đi không lạc lối lầm đường.



Đúng đúng vị trí chân lý cuộc sống, đứng ngay lập trường quan điểm, hành động này giúp cho ta an trú trong mọi nghịch duyên.

Nằm trong tư thế kiết tường, nghiêng bên phải để khí mạch máu huyết lưu thông, an tịnh trong giấc ngủ, và từ đó ta có cách an tịnh trú dạ trong giấc ngủ sâu lắng.

Ngồi đúng vị trí, ngồi không mong cầu, nếu ai đến dành và chiếm đoạt chỗ của ta thì ta nhường chỗ ngồi ấy, thì ta đã bỏ được lòng tham xuống vườn tâm chân thực.

Ứng là ta quay về ứng dụng tìm về đời sống thực, nên khi ứng dụng thành công, có khả năng trách nhiệm nơi sự sống thực trong cuộc đời này.

Bạn thực hành những ứng dụng trên, chính bạn sẽ quay về tìm lại đời sống thực trong ta.



*Chớ khinh đóm lửa nhỏ, vì đóm lửa sẽ thiêu
đốt tất cả, khi chúng lớn lên theo điều kiện, không
gian và thời gian.*

Thật sắc bén

Có những lời nói thật ngây thơ, nhưng lại là câu hỏi đứng im như làn gió ngang qua trước mắt.

Có những lời nói sắc bén, nhưng lại là câu nói bình thường, khiến cho nhiều người không để ý, đánh mất đi cơ hội, lãng phí cuộc đời.

Có những lời nói chỉ đơn thuần là chơi, nhưng giết chết một tri thức trong cuộc sống đời thường.

Có khi một lời nói vọng ngôn, nhưng lại là một hữu ích cho xã hội suy ngẫm.

Có khi một lời nói chẳng ai để ý, thì lại là một câu nói danh giá, khi ai đó hiểu và lặp lại lời nói của bạn.

Thật vậy, thật sắc bén là câu hỏi ngây thơ của em bé Minh Châu hỏi tôi: “Vì sao tôi dùng ót?”

Một ngày vào mùa hạ, năm 2018 giữa tuần trăng tròn, trong không khí sen nở tung hương, hiến dâng cho không gian yên lặng, cả đại gia đình Minh Châu đang dâng lên tôi một bát cơm, vài quả cà nén, một đĩa khuôn đậu, một ít rau

luộc chấm nước tương bần, thêm ít quả ớt cay cay. Thế là, một bữa cơm thịnh soạn ngon lành trong khung cảnh tình thầy trò gắn bó trên dưới 10 năm.

Bỗng nghe tiếng vọng, từ một lời nói bập bẹ chưa rành rõi hỏi người bà thân yêu:

“Bà ơi, sao mà sư phụ dùng cay cay nhiều ớt thế hả bà?”

Người bà lắng nghe và mỉm cười xem như chuyện tầm thường bỏ qua. Lại kể đến, em bé Minh Châu qua bên phía mẹ và bố, rồi vọng lại câu hỏi thật sắc bén.

“Mẹ Liên Nhiên ơi, sao mà sư phụ khi nào cũng dùng ớt cay cay là có lợi ích gì hả mẹ?”

Người mẹ chỉ trả lời qua loa và nói rằng:

“Thì sư phụ thích ăn và đó là sở trường của sư phụ, đồng thời sư phụ là người Huế nên thích dùng cay cay...”

Câu trả lời vẫn chưa tìm ra đáp án, nên Minh Châu thở dài rồi đáp rằng: “Nói thế mà được, phải có gì đó thì mới dùng cay cay”.

Thế rồi, câu hỏi sắc bén ấy lại chưa dừng lại, em bé Minh Châu chưa thỏa dạ lòng mình.

Một ngày gần nhất, sáng sớm tôi dùng phở chay, có ít cay cay theo thói quen như ngày nào.

Minh Châu lại thở dài: “Sao sư phụ lại dùng nhỉ?”

Rồi, Minh Châu lại đến người bà thân yêu và hỏi rằng: “Bà ơi! Sao lại dùng cay cay, vậy hả bà?”

Người bà đáp: “Ừ, thì sư phụ thích dùng ớt để dùng ngon hơn và theo thói quen của sư phụ Minh Châu ạ”.

Em bé Minh Châu thở dài lại nói thế được. Bao nhiêu công án đều chưa thỏa dạ, nên em bé đến bên tôi nhờ tôi giải đáp.

Rồi em bé liền nói rằng:

“Bạch sư phụ, sao lại dùng cay cay, vậy có ích lợi gì cho mình, cho trí của mình?”

Tôi nhìn em bé Minh Châu, cười và nói rằng: “Ai cũng có sở thích riêng, ai cũng có khả năng riêng, ai cũng có trí riêng, ai cũng có thói quen riêng, ai cũng có đam mê riêng; tuy nhiên, ột là sở thích từ nhỏ, như thói quen qua cách dùng cay cay, Minh Châu ạ. Con biết không, ột có công dụng như: Ngừa bệnh tim, tránh tình trạng huyết áp tăng cao, tăng sức đề kháng, chống ung thư, giúp tiêu hóa tốt, sáng mắt, giảm mỡ máu, làm đẹp da, chống rụng tóc, chữa vẩy nến, chống tiểu đường, viêm khớp mãn tính, đau bụng kinh niên, tránh đầy hơi, giúp não trạng phát triển tốt, chống viêm nhiễm các đường hô hấp, có vitamin C. Người dùng cay cay thì lượng sức Minh Châu ạ”.

Nghe tôi nói xong, Minh Châu ngồi thở một cách nhẹ lòng.

Người bà và mẹ thấy vậy, nên hỏi: “Sao sư phụ nói vậy? Có hợp lý không?”

Minh Châu trả lời: “Đúng rồi, vì con nghe cô giáo con nói vậy, nên con mới hỏi có phải người dùng cay cay là vậy không?”

Thế là sư phụ giải thích rồi còn gì. Con đã biết và khuôn mặt rạng ngời khi người lớn nói sự thật với con nhỏ.

Thật sắc bén, khi người bà và mẹ đã có cách giải thích riêng, nhưng chưa thực sự thoả dạ với sự tìm hiểu của Minh Châu. Còn tôi đã trả lời một tâm trong sáng, hiểu biết cho Minh Châu. Nụ cười đã in trên đời sống vô tư mà thật sắc bén của em bé nhỏ.

Tưởng mình lớn, nên nghĩ rằng nó còn nhỏ nói gì cho nhiều. Nhưng khi hỏi ta thì ta đờ người như khúc gỗ. Ôi! Tuổi tuổi còn nhỏ mà thật thông minh và sắc bén vô cùng.

Nên tôi rút ra bài thơ kệ tặng em bé Minh Châu:

*“Chớ khinh thường bé nhỏ,
Hỏi thật sắc thông minh.
Tìm lời giải thích ý,
Chủ đích vừa trí mình”*

Mặt khác, Đức Phật đã dạy cho vua Ba Tư Nặc rằng: Đừng bao giờ khinh thường ba điều này; chớ khinh chú tiểu nhỏ, vì chú tiểu sau này là Hòa thượng tu học có giới hạnh và trí đức. Nên ta không khinh mà phải cung kính chú tiểu nhỏ.

Chớ khinh đóm lửa nhỏ, vì đóm lửa sẽ thiêu đốt tất cả, khi chúng lớn lên theo điều kiện, không gian và thời gian.

Chớ khinh chú rắn nhỏ, vì chú rắn nhỏ sẽ thả nọc độc ra giết chết bao nhiêu người khinh chú rắn nhỏ.

Vậy thì có gì mà khinh ai, khi ta về học câu hỏi nhỏ của em bé nhỏ, giúp ta có nhiều trí thông minh. Bạn không tin vậy bạn hãy lắng nghe em bé hỏi những câu hỏi thật sắc bén nhé.

Tâm từ khởi sắc

Bạn biết không, hàng năm cứ đến mùa Phật Đản là lòng người con Phật đang hướng về bậc cha lành từ phụ Thích Ca, dâng trọn tâm thành kính tưởng niệm đến Ngài, bậc cha lành từ phụ, Ngài luôn giang tay từ bi tế độ cho chúng hữu tình lầm đường lạc lối quay về chánh đạo một cách chân chánh.

Tâm từ khởi sắc là một bản tâm nhi hiện làm xúc chạm đến trái tim từ, luôn đồng hành an lạc tự thân, luôn giúp chúng ta có cách nhìn chân lý. Tâm từ khởi sắc khi thúc đẩy thực hiện một việc làm nhỏ, hành động nhỏ sẽ khiến ta có ý thức sống tốt đẹp.

Do vậy, tâm từ khởi sắc năm nay, nhân mùa Phật Đản tại Cố đô Huế, có một vị Phật tử thuần thành, tâm hồn thành kính và luôn an trú trở về khi lòng hướng đến Tam bảo. Danh xưng gọi bằng tiếng thân thương “Mẹ Thảo”. Tên thật là Công Huyền Tôn Nữ Vân Tập, vóc dáng xinh xắn, tâm hồn tự tại, Mẹ Thảo sinh năm 1931, năm nay 90 tuổi, thường hay đi lại các tuyến đường Chi Lăng, Bạch

Đằng, Phan Đăng Lưu, Nguyễn Du,... các đường thân quen với một giỏ sách màu đỏ, chiếc nón lá cũ kỹ, từ vóc dáng cốt cách an nhiên, trầm tư, nét da ngăm đen, nhìn ai ai cũng rủ lòng thương.

Rồi qua góc nhìn trên trang facebook Nét Huế, nhân mùa Phật Đản qua góc nhìn của nhiếp ảnh gia chuyên nghiệp, Nguyễn Đình Chiến đã nói lên sự thành kính từ cõi lòng chân thật.

Trên trang facebook có đoạn: “Một lòng hướng về Phật, đoàn rước Phật; những ngày này mọi người hay hướng về Phật Đản và quý thầy cũng lo làm Phật sự, phục vụ chánh đạo mà thôi”.

Thật vậy, qua đoạn trên, cho ta hiểu hơn về lòng hướng Phật, tâm thành kính khi tâm từ khởi sắc. Một dấu ấn khó phai, khi ai đó tìm được sự thương yêu.

Bài pháp của Đức Thế Tôn đã chỉ dạy cho chúng ta rất rõ: “Pháp của ta đến để thấy và chiêm nghiệm”.



Thật là phúc đức khi ta thấy tâm thành kính của Mẹ Thảo đã đánh tan đi tất cả lo toan, muộn phiền, sầu não, hay khổ lụy sầu vương. Đức tính khiêm cung muốn chỉ rõ tâm tánh, đức nhẫn nhục để chỉ rõ tâm thức cuộc đời.

Nên tôi đã có mấy câu tặng Mẹ Thảo:

*“Mẹ là Phật tử tín chơn,
Thương thâm xú Huế, ngữ ngôn lặng tờ.
Nhìn khuôn mặt vẽ bơ vơ,
Nào đâu Mẹ thật, kính thờ Thích Ca”.*

Ôi! Hạnh phúc, khi tâm Mệ Thảo đã lay động bao trái tim, trở về chính pháp nét nhân tình khởi sắc từ tâm.

Một nét đẹp của tâm từ đã khởi sắc, xúc chạm đến trái tim của bao người khiến tôi rung động.



Sự an lạc nghĩa tình chính là tâm vị tha, tâm không ích kỷ, tâm không hẹp, tâm không hơn thua

Bàn tay nhân ái

Bàn tay nhân ái là khi ta mở tâm hồn yêu thương, ôm ấp bao dung cho những ai có hoàn cảnh khó khăn, mảnh đời bất hạnh, cuộc sống thiếu hụt thất thường. Ta nên mở bàn tay nhân ái.

Bàn tay nhân ái khi ai đó kính tin Tam bảo, vị ấy sẽ có đầy đủ trí huệ niềm tin, chân lý, ước nguyện, sở hành tâm thức, lúc đó vị ấy sẽ có một bàn tay nhân ái rộng mở trao truyền, đó chính là Đức Phật.

Bàn tay nhân ái khi ai đó kính cha mẹ, vị ấy sẽ có nhiều phúc đức, có nhiều tâm lành quý kính đó là hiếu dưỡng, hiếu thuận, hiếu thảo, hiếu tâm, hiếu nghĩa, hiếu nhân, hiếu đức. Vì sao? Tất cả tâm hiếu là tâm Phật.



Như vậy Đức Phật đã mở cho ta con đường nhân ái, trong đó hạnh hiếu là hạnh đứng đầu của trăm hạnh.

Bàn tay nhân ái là khi đó có đầy đủ tâm yêu thương và tâm nuôi dưỡng tâm an lạc, vị ấy sẽ có một nghị lực phi thường, đó là tâm an lạc. Chính sự an lạc và phi thường

khiến cho ta đến đâu cũng luôn luôn an trú trong bàn tay nhân ái nghĩa tình.

Mặt khác, sự an lạc nghĩa tình chính là tâm vị tha, tâm không ích kỷ, tâm không hẹp, tâm không hơn thua. Cho nên, ta sống ở đâu cũng có bàn tay nhân ái giúp ta hết lòng.

Vậy thì, bạn nên cần học tâm an lạc trong khung cảnh trời vàng với bàn tay nhân ái của chính mình và muôn vật trời đất bao dung.



Ta càng chê người khờ, thì chính ta là người khờ nhất trong đời.

Càng chê càng khổ

Ta chê người ngu, thì sẽ có người hiềm khích ghét ta, do vậy ta nên sống mở lối yêu thương, đừng ganh tị mà chê người ngu.

Ta càng chê người khờ, thì chính ta là người khờ nhất trong đời. Vậy thì ta không nên chê ai cả.

Trong ý niệm khi vị ấy giỏi hơn ta, mà ta đem tâm ganh tỵ kẻ khác tức thời ta là người khổ đau, chứ không phải người khác khổ đau.

Vì sao? Vì luật nhân quả sẽ trả lại công bằng.

Do đó, trong tập sách: “Nói với cõi người ta” của Hòa thượng Thích Thái Hòa có bài: “Hạnh phúc của bạn”. Trong đó có đoạn: “Bấy giờ hạnh phúc của bạn không còn là một sự ước mơ, mà là hiện thực ngay nơi thân vô bệnh và tâm vô ưu của bạn”¹.

Thực vậy, bạn cùng học sự hạnh phúc là khi ban tặng

¹ Tác phẩm Nói với cõi người ta. Tác giả Thích Thái Hòa, trích trang 106. Nhà xuất bản Hồng Đức, năm 2000

niềm an tịnh, sự vô tư trong sáng thì tức thời có mặt trong ta. Đó là một hiện thực, nên ta không mang tâm chê trách vì càng chê càng khổ. Ấy vậy, ta càng học tâm không khen chê mà học tâm ứng dụng, ứng xử sở hành tâm hoan hỷ thì đó là điều hạnh phúc vô điều kiện giữa đời này. Vậy nên ta càng có góc nhìn từ con đường tuệ giác chân tâm.

Chúc bạn hãy thực tập!



*“Chớ làm các điều ác
Siêng làm các điều lành
Giữ tâm ý trong sạch
Đó là lời Phật dạy”*



Từ bỏ ý niệm xấu

Bạn sống trong cuộc đời, ai cho bạn cái gì, thì bạn phải biết ơn người đó. Ai cho bạn một chén cơm, bạn cần trân trọng những chén cơm của vị đó tặng cho bạn, chính bạn cần hiểu chân lý này.

Từ bỏ ý niệm xấu, khi ta làm sai điều gì, thì ta cần hối lỗi, xin từ bỏ ý niệm xấu, để sửa sai những gì ta cần làm thành đều đúng.

Trong khuôn khổ khóa tu mùa hè 2018, tôi có nhân duyên gặp được một cậu bé quê ở Nghĩa Đàn, Nghệ An, dáng người thanh mảnh, độ 10 tuổi, được bao bọc trong một gia đình có đầy đủ điều kiện, cha mẹ cho con của mình một cuộc sống tươm tất.

Cậu bé với cái tên Duy Nghĩa, học giỏi, láu lĩnh nhưng với bản tính ích kỷ, ham chơi, được nuông chiều, không bao giờ biết chia sẻ.

Nghe mùa hè năm 2018 này, có ngôi chùa Chí Linh - Yên Thành - Nghệ An, mẹ cậu bé Duy Nghĩa đã cho vào đây tham gia khóa tu “Uơm mầm hoa sen”, để mục đích cho Duy

Nghĩa trưởng thành hơn, thông minh hơn, có tình thương, cảm thông và hiểu biết hơn nhiều về số phận cuộc đời.

Trong những ngày khóa tu diễn ra, Duy Nghĩa tỏ ra thái độ rất bất kính, không nghe lời, không dùng cơm, nói là không phù hợp môi trường trong khóa tu, tìm đủ mọi chiêu trò để về được nhà. Duy Nghĩa tỏ ra lằm lỳ, bướng bỉnh, cương tính.

Dưới ánh trăng vừa tròn, trong mùi thơm của lúa non vừa chớm nở, tôi đã đến bên Duy Nghĩa và lắng nghe lời thổ lộ, từ bỏ ý niệm xấu.

Tôi hỏi: “Con tên là gì?”

Bạch thầy: “Con tên là Duy Nghĩa, con 10 tuổi, ở Nghĩa Đàn, con học rất giỏi”.

Tôi hỏi: “Con vào đây là ai cho con vào tham dự khóa tu tại chùa Chí Linh?”

Bạch thầy: “Mẹ con cho con vào, như mục tiêu cho con khổ hay sao ý?”

Tôi đáp: “Không đâu con, mẹ cho con vào mục đích ý nghĩa cho con trưởng thành”.

Tôi hỏi: “Con dùng cơm có ngon không?”

Thế là Duy Nghĩa trả lời ngay một câu hết sức hấp dẫn lý thú: “Không đâu nhé, thầy hỏi làm gì?”

Tôi đáp: “Thầy muốn biết cảm nhận của con thôi”.

Duy Nghĩa trả lời: “Bạch thầy, con thích ăn mặn và cực kỳ ghét ăn chay”.

Rồi Duy Nghĩa đáp tiếp: “Rất ghét, vì con ăn không được, không quen”.

Tôi lắng nghe Duy Nghĩa rồi trả lời: “Duy Nghĩa con, ăn chay là trí tuệ ban cho nhiều người có tình thương, giúp trí tuệ thông minh hơn, có hiếu với cha mẹ, tánh tình giảm xấu ác đi...”

Duy Nghĩa lắng nghe và cúi đầu.

Rồi tôi hỏi tiếp: “Hôm nay, con ăn chè bí ngô có ngon không?”

Không cần chần chừ, Duy Nghĩa hồi đáp: “Tỏm, thật kinh hãi, cho con cũng không ăn”.

Thế rồi, tôi từ từ nhẹ nhàng phân trần cho Duy Nghĩa hiểu: “Ấy chết, ai nói tỏm nhỉ, người học thông minh, có trí tuệ, có ý thức là người trưởng thành, bố mẹ cho tên Duy Nghĩa mà nói tỏm, thì không có ý nghĩa rồi”.

Duy Nghĩa đáp: “Thế chè bí ngô sao không phải là tỏm, sao không cho con ăn chè khác, như hạt sen, đậu xanh, chè ngô bắp, chè thập cẩm, mà phải ăn chè bí ngô, một loại chè con chưa ăn bao giờ?”.

Tôi đáp: “Vì chè bí ngô giúp ích cho ta có tăng cường miễn dịch cơ thể, tốt cho tim mạch, điều chỉnh đường huyết, giúp ta có trí tuệ hơn, cho nên con phải trân quý chén chè chứ, đừng bao giờ con khinh tỏm nó nghe, nếu ta khinh tỏm tức khác ta sẽ không có đủ phước đức đón nhận cái gì của họ tặng cho ta”.

Duy Nghĩa cúi đầu im lặng nghe tôi khuyên nhủ con từ bỏ ý niệm xấu, trở về lòng cung kính. Thế rồi, tôi hỏi tiếp:

“Ở nhà, ai là người thương con nhất? Ai là người cho con ăn món ngon nhất? Ai là người chăm sóc con mỗi khi con đau? Ai là người làm con buồn nhất?”

Duy Nghĩa đáp: “Bạch thầy, bố mẹ là người thích con và yêu con nhất, tất cả sở thích là bố mẹ chiều con, nhất là ăn ngon, mặc đẹp. Khi đau là người con quý nhất là mẹ, bố là người kiếm tiền nuôi con. Buồn nhất là mẹ tống con vào khóa tu này nên con thích về”.

Tôi lắng nghe lời con trẻ, và trả lời rằng: “Bố mẹ là người con yêu, con quý, con còn muốn trả ơn bố mẹ thì con làm sao?”

Bạch thầy: “Con là người học giỏi”.

Tôi đáp: “Thế con có giúp người nào học giỏi không?”

Bạch thầy: “Không, con không giúp”.

Tôi đáp: “Thế thì con là người không phải là anh hùng, anh hùng là giúp kẻ chưa nghị lực, biết trở về nghị lực”.

Rồi tôi hỏi: “Nếu con có bát cơm ngon, đầy đủ thức ăn, vậy có một người bạn con cực kỳ thân, muốn xin con một chén thức ăn như con thì con có cho không?”

Bạch thầy: “Con không cho...”

Tôi hỏi vì sao như vậy, Duy Nghĩa đáp: “Mình ăn cho mình, còn bạn thì kệ”.

Tôi cười, khuyên nhủ con: “Duy Nghĩa này, kệ không cho cũng được, nhưng người như vậy là không ai chơi cùng mình, người đó có tính ích kỷ, hẹp hòi, bủn xỉn, hẹp cõi lòng thương yêu, người ấy dù giàu, có nhiều thức ăn, cũng

không ai chơi cùng mình. Vậy thì con muốn trở thành người có ích hay là người ích kỷ?”

Duy Nghĩa: “Con muốn trở thành người có ích cho gia đình và xã hội. Cho nên con hiểu rồi, từ bỏ việc xấu ác để trở thành người có ích cho mình và mọi người.”

Tôi hỏi: “Con có thích tham dự hết khóa tu không?”

Không chần chừ, Duy Nghĩa đáp: “Con muốn về”.

Tôi hỏi: “Bố mẹ, ông bà, người thân hàng xóm không lên đưa con về, thì con về bằng cách nào?”

Con trẻ chẳng suy nghĩ mà trả lời rằng: “Con đi bộ về”.

Đáp rằng: “Ai cho con về, nếu họ bắt cóc con thì sao?”

Duy Nghĩa ngập ngừng: “Vâng, con sợ xa bố mẹ con lắm”.

Tôi nhỏ nhẹ đáp: “Cũng vậy đó, bố mẹ muốn con làm người trưởng thành, thông minh, có chút kiên nhẫn để sau này trở thành người có ích”.

Tôi hỏi: “Con muốn có hiếu bố mẹ con không? Và trả hiếu bằng cách nào?”.

Bạch thầy: “Con muốn lớn lên trả hiếu cho bố mẹ và bằng cách học và có ích cho mình và mọi người. Vì con nhớ rồi từ bỏ ý niệm xấu là để trở thành người phước đức”.

Tôi hỏi: “Nếu khi con không có cơm ăn, áo mặc, chỗ ngủ, nước tắm, tiền tiêu, bố mẹ con không còn nữa thì con làm gì?”

Duy Nghĩa đáp: “Bạch thầy, con nhờ mọi người xung quanh”.

Tôi đáp: “Đúng rồi, con biết không, ai trên đời cho ta cái gì, ta nên nhớ ơn và trả ơn nhé, đừng khinh tởm nghe không, nếu như ta khinh tởm cũng như bài học “Chai nước trong” chiều nay thầy Tuệ Minh dạy cho con đó. Nên trở thành chai nước trong tinh khiết và không có tâm tà ác xấu xâm nhập vào trong tâm trí nghe”.

Duy Nghĩa nghe xong, lắng lòng ngoan hơn và hỏi tôi rằng: “Thế thì con phải làm gì để có ý nghĩa như tên Duy Nghĩa con thầy nhỉ?”

Tôi trả lời: “Nghĩa là ân nghĩa, hiếu nghĩa, trọng nghĩa, quý mến chân thành, luôn là người trọng nghĩa, trọng tín, cần cù thông minh, bỏ điều ác làm điều thiện, lúc ấy con trở thành anh hùng, và có hiếu chút gì trả lại cho bố mẹ, khi con tu học trong khóa tu mùa hè tại chùa Chí Linh năm nay, con Duy Nghĩa làm được không?”

Duy Nghĩa đáp: “Dạ con sẽ có nghị lực vươn lên, để trở thành người có trí và xóa bỏ đi điều ác trong tâm con, không còn nói kinh tởm nữa.”

Lúc bấy giờ, tôi đọc bài kệ mà Duy Nghĩa đã thuộc chiều nay:


“Chớ làm các điều ác

Siêng làm các điều lành

Giữ tâm ý trong sạch


Đó là lời Phật dạy”.

Dấu hiệu báo chuông đêm khuya vừa điểm, tôi và Nghĩa móc ngoéo nhau, quyết chí từ bỏ ý niệm xấu, để trở về trong giấc ngủ bình an.



Có những cuộc đời bất hạnh

*Ta cần vượt qua tất cả để tìm về lối sống chân
thiện mỹ, tự chủ, tự tin và hạnh phúc.*



Hãy vượt qua

Có những cuộc đời khốn khó, ta cần hãy vượt qua tất cả để làm lại chính mình, hãy là người có ý chí kiên cường.

Có những cuộc đời bất hạnh, ta cần vượt qua tất cả để tìm về lối sống chân thiện mỹ, tự chủ trên cuộc đời ngoài sự tự tin và hạnh phúc.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Thế Tôn đã dạy:



*“Kẻ trí điều phục thân
Điều phục luôn lời nói
Điều phục cả tâm tư
Ba nghiệp thấy tự điều”²*

Thật vậy, thân, khẩu, ý là ba ý niệm ta cần hãy vượt qua. Vì sao? Vì ta cần tu học đúng chân lý, đúng tâm thức, đúng lời nói, đúng đạo hạnh tâm hồn, thì nghiệp từ thân, từ khẩu, từ ý niệm chẳng bao giờ làm ác kiến mê lầm.

Do đó, ta cần phải vượt qua, để ta chính là ta. Bạn thì thế nào? Phải nên thực tập, vậy bạn hãy tự tin và hãy vượt qua.

Thôi thì, còn chần chừ gì nữa, điều phục trong ba ý niệm siêu sạch, thì tức khắc bạn có cuộc đời lắng đọng quay về.

² Phẩm thứ 17 số 234, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch



*“Chớ mạnh động cõi lòng vô nhiễm chút vị
hơn thua, chỉ có đời tu là con đường chân lý, chính
tôi tự về trong ngôi nhà chánh pháp, ứng dụng lời
Phật dạy.”*

Chớ manh động

Có người bảo tôi rằng, thầy hãy bỏ tu đi?

Tôi nghe và mỉm cười, rồi trả lời: “Thà bỏ thân, chứ không bỏ lý tưởng tâm hồn cao thượng trong ta”.

Vị khách nghe tôi nói xong rồi trả lời: “Được bao lâu?”

Tôi trả lời: “Chớ manh động cõi lòng vô nhiễm chức vị hơn thua, chỉ có đời tu là con đường chân lý, chính tôi tự về trong ngôi nhà chánh pháp, ứng dụng lời Phật dạy”.


Vị khách đã lắng nghe rồi ngời thở dài: “Thế thì tôi thua thầy”.

Bạn biết đó, ý chí là kim cương sắc bén, như sắt thép nung nhiều nhiệt lửa, vậy thì ta mới chính là ta.


Trong kinh Pháp Hoa có dạy: “Vào nhà Như Lai, mặc y Như Lai, ngồi tòa Như Lai”.

Nên, đối với tôi chớ manh động trong cái gì bất ổn, chân tâm cuộc đời.

Bạn hãy thực tập sẽ được như chính tôi, làm và làm thì mới có cuộc đời trải nghiệm phong trần nhân gian.



*Bạn cần phải nuôi lớn vẻ đẹp tâm hồn để thanh
lọc tâm, để gột rửa tâm, để lọc những vết nhơ trong
ý niệm nói với ta từ cõi đời bao dung.*



Nói với ta

Bạn biết không, nói với ta là sự tiếp xúc trực tiếp, để ta nhìn nhận và quán chiếu thân và tâm.

Nói với ta là trách nhiệm ý thức, tìm về đời sống tu và học, nên sự tu có cốt lõi, sự học có thông tuệ. Nói với ta là tự ta sắp xếp thời gian, ngồi lại chính mình, quán niệm về hơi thở, quán niệm về nguồn gốc tỉnh thức.

Nói với ta là góc độ chuyên sâu với những gì ta đã học, đã tu. Nên Đức Phật có dạy rằng: “Có bốn hạng người luôn cần phải học đó là tầm, quý, tỉnh thức, chuyên sâu.

- Nói với ta tầm là góc nhìn trách nhiệm, nhìn lại, lỗi lầm, nhìn nhận rõ ý giác tâm an lạc.

- Quý là góc nhìn trách nhiệm sám hối, biết ăn năn từ bỏ, biết quay về bờ giác, xả bỏ tham, sân hận, si mê, mù quáng và tâm ích kỷ. Do đó tầm và quý là góc nhìn nói với ta ngay trong giây phút thức tỉnh tâm hồn.

Vì tỉnh thức là ý thức trách nhiệm, nhắc nhở ta nghiên ngẫm những điều trong cuộc sống thường nhật nếu gặp

bất an và khổ lụy. Nói với ta phải có trách nhiệm chuyên cần tỉnh thức.


- Nói với ta sẽ chuyên sâu để quán xuyên tất cả pháp tu và pháp học.

Như vậy, ta cần rút ra bài Pháp Cú sau, trong phẩm Song Yếu, câu số 4:


*“Nó mắng tôi, đánh tôi
Nó hại tôi, cướp tôi
Không ôm ấp niệm ấy
Hận thù sẽ tự nguôi”³*

Bạn cần phải nuôi lớn vẻ đẹp tâm hồn để thanh lọc tâm, để gột rửa tâm, để lọc những vết nhơ trong ý niệm nói với ta từ cõi đời bao dung.

³ Hòa thượng Thích Minh Châu dịch



Thở là một phương pháp trở về, là một công trình có ý niệm sanh tử, thở là một phép màu kì diệu của đời ta, nếu ta ngưng thở thân này trở về lòng đất



Ngôi thờ là hạnh phúc

Bạn được sinh ra và lớn lên trong cuộc đời này, sự sống của bạn trong ý thức tự chủ nhất, đó chính là ngôi thờ, là một điều vô giá.

Ngôi thờ là hạnh phúc, vì chúng ta đang còn sống, chúng ta đang còn có chủ quyền được tự do đi lại trong ý niệm hơi thở bình an.

Thở là một phương pháp trở về, một công trình có ý niệm sanh tử, thở là một phép màu kì diệu của đời ta, nếu ta ngưng thở thân này trở về lòng đất. Vì sao? Vì ta còn thở là thân ta còn sống, ta hết thở là thân ta đi vào quăng đời cố quận sự chết.

Bạn cần tìm cho mình một nơi an toàn để tận hưởng cái góc nhìn sự sống, đó là thờ. Thờ là hạnh phúc!

Hôm qua, trong khóa tu mùa hè 2018 tại chùa Chí Linh, có một khóa sinh đã hỏi tôi rằng: “Bạch thầy, sự sống cần gì?”

Tôi đáp: “Sống cần hơi thở”.

Khóa sinh nhìn tôi với đôi mắt to và ngơ ngàng, nên khóa sinh hỏi lại rằng: “Sao lại sống cần thở mà không phải là sống để chơi?”.

Tôi đáp: “Sống và chơi là một điều có thể, vì điều đó cần giải trí cho đời ta, tuy nhiên sống cần thở thì hết sức quan trọng, nếu không thở thì thân ta không sống được. Vậy thì, sống là cần phải tập thở để có hạnh phúc cho đời. Nếu không thở, thử hỏi ta còn sống được không?...”

Khóa sinh nghe tôi đáp trả và ngơ ngàng đón nhận bằng hơi thở tự chủ trong đời, để rong chơi ba ngàn nhân gian. Ngồi thở là hạnh phúc trong ý niệm thông dong.



Tự thắng vẻ vang hơn, để con muốn trưởng thành

Rồi con sẽ biết

Những tháng ngày vân du hành đạo, tôi có nhân duyên trở về chùa Chí Linh, Yên Thành, Nghệ An, tham dự khóa tu Uơm Mầm Hoa Sen năm 2018 cho các lứa tuổi thanh thiếu niên từ 8 đến 17 tuổi.

Được sự hứa khả, từ pháp hữu Thích Tuệ Minh, tôi đã có chuyến vân du tìm về vùng quê thanh bình, bên ruộng lúa mạ non, bên ngôi đền cổ Đình Gám, ngôi chùa nằm khép mình trong không gian yên bình, với cột kèo uốn lượn phù điêu, đủ các họa tiết thời xưa, được biết chùa được tạo dựng dưới thời Trần, do các vị thiền sư lúc bấy giờ về đây truyền đạo, trong bối cảnh thời ấy, chùa đã nổi danh mang tên Chí Linh Tự.

Thế rồi, thời gian tàn phai, cũng có nhiều điển đi về tích dấu, những sắc phong thời vua Lê Hiển Tông, niên hiệu Cảnh Hưng – năm thứ 44, nhân mùa xuân Nhâm Dần 1782, vua sắc phong cho hai vị thần, hiệu húy là Cao Sơn và Cao Các, vì các ngài đã có công với đất nước thuở bấy giờ. Kế đến những gia bảo giữ nước, chăm lo cho dân, từ đó,

dưới thời triều Nguyễn, bằng sắc phong niên hiệu do ngự bút đức vua Tự Đức năm thứ 6, nhân mùa xuân Nhâm Tý 1850, đức vua đã sắc phong thành hoàng làng với tước hiệu Quảng Hậu Chánh Trực - Hữu thiên chi thần.

Rồi con sẽ biết trong những tháng ngày thuộc thôn làng Gám, có những điều hạnh phúc mang lại vinh dự, một bằng sắc phong dưới thời triều Nguyễn do vua Thành Thái ngự bút thuộc năm Canh Dần 1890, cho vị Cao Sơn và Cao Các có nhiều công sức đóng góp, giữ gìn cho quê hương Yên Thành, cho xứ Đàng Ngoài của đất nước. Thuở ấy mặc tình thời gian bảo vệ.

Rồi con sẽ biết vào mùa hạ năm 2017, tôi đã được Đại đức Thích Tuệ Minh chỉ cho xem những bằng sắc phong này, được trưng bày tại khu đền Gám. Tôi chỉ biết trân trọng và tôn kính những điều trước đây mà các vị khai công, khai thần, giữ gìn thành hoàng làng đền Gám một cách trọn vẹn xuyên suốt ngàn ấy thế kỷ, trải qua những thời gian sôi mòn của biến thiên lịch sử chiến tranh, hỏa hoạn, nhưng giờ đây, tại ngôi đình Gám đã truy lục được ba đạo sắc phong này. Ôi thật là hạnh phúc!

Tuy nhiên, trong tâm trí luôn nhớ về một ngôi chùa Gám thanh tịnh và cổ kính. Đặc biệt, trong những năm 2012 đến năm 2019, tất cả đã tổ chức 33 khóa tu mùa hè. Đây là cơ hội học hỏi trau dồi đạo đức, hiểu thuận, trung thực, lương thiện, củng cố kỹ năng sống, biết tự lập, biết đối nhân xử thế, thể dục, thể thao bảo vệ sức khỏe chính mình, tiếp cận Đạo Phật và hiểu hơn về giáo lý nhân quả, có tâm hiếu kính, tự nói lên lời trung thực từ con tim.

Bạn biết không? Khóa tu năm nay có chút thay đổi chỉ tiêu và cách giảng dạy nghiêm khắc, khuôn khổ nhưng vẫn mang phong cách dung hòa, để cho các bạn khóa sinh ý thức tự chủ, đặc biệt là học thuộc các bộ kinh như: “Kinh Phước Đức, Kinh Chuyển Pháp Luân, sám Bốn ân, bài sám Lòng biết ơn, thuộc lòng Năm giới, thuộc tam quy, thuộc kệ Pháp Cú phẩm Ngàn số 104, thuộc kệ ngôi thiên, kệ quét rác, kệ chớ làm các việc ác”. Chính bản tâm mình luôn tự giác để thức tỉnh tâm hồn, đánh thức cõi đời tự do bình an hơn qua những lời tâm sự và tận hưởng ngọn gió chiều thanh tao.

“Rồi con sẽ biết” là câu chuyện của một khóa sinh tên là Dũng, một con người quê ở Quỳnh Lưu, có những câu chuyện thắc mắc muốn chia sẻ tâm sự.

Một ngày như mọi ngày, sau những ngày lạ lạ quen quen, ngày ép mình vào khuôn khổ quy tắc, ép mình học thuộc lâu kinh, ép mình ăn cơm xếp hàng, khiến cho đôi tay buông thả dường như bị ép chặt, khiến cho đôi chân dường như bị chùn lại nên tâm trí của Dũng cực kỳ ngang bướng. Thế nhưng chuyện qua ngày rồi cũng bình yên.

Trong khung cảnh tĩnh lặng giữa làn gió mát, Dũng nhớ nhà, Dũng thèm tiếng gọi mẹ, thèm tiếng gọi cha, vỡ òa ngôi khóc, lúc bấy giờ, tôi lại đến bên Dũng lắng nghe lời tâm sự và chia sẻ cho Dũng hiểu hơn trong cuộc sống nhân duyên.

Dũng đã mở lòng, tôi ngồi bên Dũng cùng lắng nghe lời nỉ non. Dũng thưa rằng: “Thưa thầy, nếu khi ai đó ép mình tu, thì có hạnh phúc không?”

Tôi đáp: “Thầy nói con nghe, tu là tự nguyện, nếu ép là không có hạnh phúc, không ai ép ta, khó tự bản thân ta, chính ta tự ép và khó thì là người thành công, tự chiến thắng để trưởng thành hơn, qua bài kệ phẩm Ngàn thầy cho con sáng nay đó:

*“Tự thắng vẻ vang hơn
Hơn chiến thắng người khác
Kẻ khéo điều phục mình
Thường sống tự chế ngự”.⁴*

Nên con phải tự thắng trong chính mình con nhé”.

Tôi hỏi: “Con biết khóa tu mùa hè tại chùa Chí Linh là do con tự nguyện, hay do con ép đến để tu?”

Đáp: “Dạ bạch thầy, con tự tìm hiểu và tự đến, để học được những gì cần phải học”.

Tôi hỏi: “Thế con ở đây cảm thấy thế nào?”

Đáp: “Bạch thầy, ngày đầu khó chịu lắm, nhìn thầy Minh Thế là con khó ưa, nhìn thấy Hải Chơn là khó tính, cái gì cũng quỳ, cũng phạt, thật chán và muốn về. Nhưng qua ngày thứ hai lại ngồi thiền, học thuộc bài lại càng muốn về hơn, qua ngày thứ ba thì con lại có suy nghĩ do mình muốn mà chứ ai ép đâu, nên con đã vứt bỏ ra ngoài để con là người trưởng thành. Đúng là rồi con sẽ biết thầy ạ”.

Tôi hỏi: “Con học những gì?”

Đáp: “Con học tự chăm sóc bản thân, tự giác, tự ăn, tự học và chăm chú hơn khi nghe lời dạy của thầy”.

⁴ Hòa thượng Thích Minh Châu dịch

Con ấn tượng nhất là câu nói của thầy Hải Chơn: “Tự khó chính mình, dễ với người khác”.

Tôi hỏi: “Con học được từ thầy Tố Hạnh là gì?”

Đáp: “Học được những lời dạy cuộc sống và luôn biết chăm sóc cho nhiều người, cái khó mới trở thành khôn, cái ghét mới trở thành yêu hơn lòng vị tha”.

Và câu nói hay nhất: “Bạn tự chiến thắng chính mình”.

Tôi hỏi: “Con học từ thầy Tuệ Minh là gì?”

Đáp: “Con học được từ câu chuyện chú tiểu học kinh từ thầy và câu nói bạn là người vĩ đại, khi bạn có ý chí, khi bạn có nhân cách đạo đức”.

Tôi hỏi: “Con học được từ thầy là gì?”

Đáp: “Con học từ thầy là tự thắng vẻ vang hơn, để con muốn trưởng thành, từ câu nói hay: “Không ai cho bạn đôi chân, đôi tay, khối óc, chỉ có cha mẹ bạn cho bạn, rồi chính bạn đi trong ý thức tự chủ”. Khâm phục hơn là thầy viết được sách, mà con là con mọt sách thầy ạ”.

Tôi hỏi: “Sau khóa tu này con làm gì?”

Đáp: “Bạch thầy, sau khóa tu này con về, điều đầu tiên con ứng dụng năm giới mà thầy dạy cho con đó là:

1. Không sát sanh là được sống lâu.
2. Không trộm cắp là được giàu sang.
3. Không tà dâm là được hạnh phúc.
4. Không nói láo là được uy tín.
5. Không uống rượu là được trí tuệ.

Đó là tư cách đạo đức, nghĩa lý làm người. Kể đến, con sẽ ứng dụng bài thơ mà thầy dạy đó là:

*“Phật dạy muốn sạch đẹp,
Phải dọn rác mỗi ngày.
Đừng quăng bừa xuống đất,
Điều đó thật không hay”.*

Để con có ý thức tự giác hơn. Trái lại, con cần học hiểu kinh Phước Đức để cung phụng mẹ cha:

*“Được cung phụng mẹ cha,
Yêu thương gia đình mình.
Được hành nghề thích hợp,
Là phước đức lớn nhất”.*



Mặt khác, con ứng xử tám chi phần trong kinh Chuyển Pháp Luân mà thầy Hải Chơn dạy cho con đó.

*“Nhận thức tư duy cùng ngôn ngữ
Hành động sinh kế phải chuyên cần
Chú ý định tâm là trung đạo”.*

Để đi đâu con cũng được hiểu ra, rồi con sẽ biết đó là một viên ngọc trong đời của con”.

Khi tôi và Dũng cùng nhau lắng nghe, thì cũng là lúc ánh nắng chiều dần tắt, tiếng chuông báo hiệu thiền hành an tịnh trong tư thế tịnh tọa vừa điểm. “Rồi con sẽ biết” là một quá trình tu học của 550 bạn khóa sinh tham dự khóa tu năm đó, để các bạn tự tin là con muốn trưởng thành.

Hôm nay, sân chùa vắng bóng, tiếng các con giờ nơi nào, riêng tôi tìm về trong căn phòng nhỏ bé ngồi tịnh tọa chuyên tâm, an trú chính mình để gột rửa cõi lòng chân như.



*Hợp đồng mẫu tử, hợp đồng phụ tử là hợp đồng
quan trọng nhất của mẹ và cha*

Cả một đời vì con

Trong cuộc sống, điều thiêng liêng nhất trong đời đó là làm cha, làm mẹ, cha mẹ đã cả một đời vì con, để cho con khôn lớn, cho con có cái học, cái tri thức, cái nhân biết nhân cách, cái tâm sống có sự hiểu kính, nên cha mẹ là cả một đời vì con.

Ta cần hiểu để sống cho tốt và thực hiện hai phẩm hạnh sau là cha mẹ vui rồi.

Một là sống có trung nghĩa. Vì sao? Vì yếu tố trung nghĩa sẽ giúp cho ta khôn lớn sống đúng đạo đức, đó là thực hiện bài thơ kệ mà Đức Phật dạy:

*“Chớ làm các việc ác
Siêng làm các việc lành
Giữ tâm ý trong sạch
Đó là lời Phật dạy”.*



Cả một đời vì con, cha mẹ sinh con ra cũng muốn con nên người trưởng thành, cần phát huy việc thiện, tránh điều ác để cuộc sống bình yên đó. Con đường trung nghĩa, cả đời vì con để trung với gia đình bổn phận làm con, nghĩa với xã hội dòng tộc để làm đúng nhân cách uy tín.

Hai là sống có chút tình, vì chút tình mất thì mất thân, tình còn là còn thân, chút tình mất là mất nghĩa, vì nghĩa còn là còn tâm, nên thân mà mất, tâm vẫn đục, thì chẳng có ý nghĩa gì để ta sống trong đời, người ấy không có chút tình gọi là hồn vất lưu vong, mà người có tình nghĩa thì đến đâu ai cũng quý trọng.

Nên cả đời vì con, cha mẹ chỉ mong thắng chính mình đó là nhân cách hiếu nghĩa tình thương. Kinh Pháp Cú dạy rằng:

*“Người kia ở chiến trường
Tuy thắng trăm muôn giặc
Chưa bằng thắng chính mình
Là chiến sỹ bậc nhất”.*

Vậy cả một đời vì con, cha mẹ muốn con chiến thắng chính mình hơn chiến thắng quân thù.



*Nước lắng yên thì tâm lặng xuống tất cả hạt
giống tham sân*

Phẳng lặng ngồi nhìn

Bạn cùng tôi phẳng lặng ngồi nhìn để quay về tự thân, rồi từ đó phát triển quan năng ánh sáng nhân cách, phẳng lặng ngồi nhìn qua dòng tâm thức lắng yên.

Núi và mây là hai chất tuệ cho ta ngồi nhìn trong ý niệm hạnh phúc. Được vậy bạn cần thực hiện những tinh túy sau:

1. Nước lắng yên thì tâm lắng xuống tất cả hạt giống tham sân.
2. Mây lững trôi về nguồn cội để hợp tan giữa dòng sinh diệt.

Thật vậy, bạn cần phẳng lặng ngồi nhìn về tâm, lúc ấy bạn khám phá ra rất nhiều chất liệu quý ngay trong từng hơi thở vào ra.

Phẳng lặng ngồi nhìn, bạn cần trở về rồi tư duy trong cội nguồn chánh niệm tỉnh giác qua góc nhìn tứ niệm xứ, thân thọ, tâm, pháp như bài học võ lòng trong ta.

Rồi ta sẽ biết

Cái biết từ trong cái biết để ta nhìn nhận và cảm hóa, những niềm tin chân thật nhất chính là rồi ta sẽ biết.

Bạn biết không? Cái thấy biết của ta chỉ được nhìn qua bức hình và chiếc gương soi, lúc bấy giờ ta mới biết gương mặt thật của ta.

Cái thấy và biết chỉ đi qua trong từng khoảng lặng, nó lưu hiện ẩn chứa khi tâm ta nhớ nghĩ, cái nhớ nghĩ từ nơi cái biết chân thật mà không siêu lệtch.

Ta sống trong cuộc sống công nghệ tiên tiến, cái gì càng đơn giản, cái ấy giúp ta biết nhiều hơn trong nguồn sống trí tuệ cao siêu.

Một bông hoa luôn nở đúng thời khi đủ điều kiện từ ánh sáng mặt trời, từ đất, từ nước, từ nhân duyên tạo khởi để ta có cái thấy biết ngay trong tâm thức.



Vậy, cái nhận thức rồi ta sẽ biết đó chính là cách sống chân thật.

Cách sống chân thật là những gì ta làm được, thì ta mới nói bằng cả tâm hồn, rồi đi vào trong nhân cách tự thân.

Nên, sống đẹp thì ta sẽ có cách nhìn đẹp cho mình, trí tuệ nhân cách từ muôn vạn dặm trường hanh thông.

Cho nên, Đức Phật dạy: “Lấy trí tuệ làm sự nghiệp”, chính sự nghiệp nên ta có trí tuệ, rồi ta sẽ biết từ những cách hành xử dụng công, bình dị và sâu lắng để rồi ta sẽ biết trong cuộc đời từ trí tuệ nơi ta.

Chúc bạn tinh tấn hơn...!



*“Hãy cho nhau niềm tin yêu, để ta hiểu và sống
trong đời cõi tạm phù sinh”*

Lời Ôn còn đọng

Lời Ôn còn đọng, trong từng khoảnh khắc không gian đó là lời dung dị năng lượng tỏa ra từ chất liệu tu và học của một bậc tôn túc khả kính, khiêm cung hòa nhã, đáng người thanh mảnh, nụ cười hiền từ chất chứa những tinh túy tình thương.

Ôn viện chủ chùa Long Hoa - Đà Nẵng, pháp hiệu thượng Huệ hạ Thường. Nhân duyên nhiều lần cung kính tiếp, tôi đã có thiện duyên và thấy đáng từ thanh cao, lời Ôn còn đọng lại vang vọng bên ngọn núi Ngũ Hành Sơn, một trong những di tích lịch sử của đất nước Việt Nam. Chùa Long Hoa nằm ở quận Ngũ Hành Sơn, về phía Đông Nam, sát dòng sông Cổ Cò và ngọn núi ghềnh 2 kilômét, ngôi chùa to mà bình dị, toàn cảnh phối trí được những viên đá tạo tượng Đức Di Lạc, trông dáng vẻ cổ kính và hiền từ.

Bên trong đại điện là thờ ngũ trí Như Lai đó là Đức Tỳ Lô Giá Na, Đức A Súc Bệ, Đức Bảo Sanh, Đức A Di Đà, Đức Bát Không Thành Tựu. Tất cả thường gọi là ngũ phương Phật có khả năng giúp cho chúng ta mở ra người có tâm

thiện lớn, trí tuệ lớn. Ngoài ra, năm 2017 chùa vừa chú tạo pho Địa Tạng và Bồ Tát Quán Âm bằng đồng cao 1,8 mét.

Bên ngoài sân có mái cong uốn lượn theo kiến trúc Huế; có thêm 2 vị hộ pháp Kim Cang bằng đá nguyên khối.

Mùa hè năm 2018 lại về, khiến cho bao bước chân bạn trẻ trở về bên ngôi chùa Long Hoa, tham dự khóa tu mùa hè, chủ đề “Uơm mầm tuệ giác lần thứ 2”.

Khóa tu lần này dưới sự chứng minh của Ôn viện chủ và pháp huynh Tịnh Vương, Tịnh Minh điều phối tổ chức.

May mắn và nhân duyên được sự quan tâm của pháp huynh Minh Khương, Thông Thắng, Nguyễn Thuấn, Minh Thế, Phương Đạt và hơn 380 khóa sinh, 150 tình nguyện viên, tất cả các tiểu ban làm nên khóa tu đầy sự cảm xúc và hoan hỷ. Tuy nhiên, tất cả đều nhờ năng lượng gia trì chất trí tuệ, lời Ôn còn đọng. Một buổi chiều sau khi tất cả khóa sinh dùng cơm xong, tôi cùng một số khóa sinh đến phòng phương trượng của Ôn, nơi Ôn ngồi bên chiếc ghế tre bình dị, căn phòng chẳng có gì, ngoài chiếc giường cũ và chiếc gối màu vàng, cái quạt mo đơn sơ.

Ôn nhìn thấy chúng tôi và Ôn nhẹ lòng cất giọng nói rằng: “Mời thầy và các con vào đây”.

Tôi nhẹ nhàng tiến vào và đi đến ngồi bên Ôn, cuộc trò chuyện tuy ngắn nhưng lời Ôn còn đọng trong tâm trí. Ôn hỏi: “Các con đến tu học trong ba ngày, các con gặt hái gì?”

Đáp: “Bạch Ôn, chúng con gặt hái được tiết chế cảm xúc và trở về chính mình trong niềm tin”.

Ôn đáp: “Vậy cảm xúc là gì?”

Đáp: “Dạ thưa Ôn, cảm xúc là sự tiết chế khi thân, khẩu, ý và hành động luôn chùng mực, nói năng luôn suy nghĩ, thân hành luôn tập ngồi yên, để nhìn vào nội tâm”.

Ôn đáp: “Giờ Ôn cho con một bài nghe”.

Rồi Ôn từ từ đọc:



*“Cảm xúc từ cuộc sống
Tu và học hiện ra
Uom mầm tuệ giác ngộ
Chính mình hiện trong ta”.*

Lời Ôn dung dị và đọng lại qua bốn câu thơ nhỏ. Lời Ôn còn đọng qua dáng từ tiết chế cảm xúc và Ôn dạy. Tuệ giác chính là đạo đức ngay trong cuộc sống này.

Thế là chúng tôi chào Ôn và Ôn cho mỗi người một chiếc bánh, Ôn bảo: “Dùng đi để cảm xúc luôn là hạnh phúc ngay nơi chính ta cảm nhận”.

Lời Ôn còn đọng qua nụ cười bao hàm câu nói bình yên đó là: “Hãy cho nhau niềm tin yêu, để ta hiểu và sống trong đời cõi tạm phù sinh”.

Ánh nắng vàng rười nhẹ vào trong tàng cây núi đá, để tìm về trong nét mặt cô tịch tình thương.



*Thiền quán là căn nhà tâm linh trong chốn
thiền môn. Đôi khi ta cần ngồi yên lặng để tìm về
cõi đời chân thật trong ta.*

Tập sống đời tỉnh thức

Trong cuộc sống bạn cần ngồi yên để thở, để sống, để nhìn, để tu, để học, hay quay về tự thân. Tập sống tỉnh thức, người tu ta cần ngồi yên thiền tập và chiêm nghiệm những gì đã qua. Ta phải tu học trong đời cần có pháp tĩnh lặng, quay về thiền quán.

Thiền quán là căn nhà tâm linh trong chốn thiền môn, thiền quán là nhập thất để tĩnh lặng.

Hôm qua, có người hỏi tôi rằng: “Thầy mà cũng nhập thất à?”.

Tôi trả lời: “Đã tu thì phải làm và biết dừng lại, ta cần về lại trong âm thanh tự thân đó là tập đời sống tỉnh thức”.

Nghe tôi nói vậy, vị thiền khách đã đến bên Phật lặng nhìn và thốt lên rằng:

“Ừ nhỉ! Đôi khi ta cần ngồi yên, để tìm về cõi đời chân thật trong ta”.

Đó là ta cần làm, còn bạn thì sao...?

Về nhà đi con nhé

Bạn biết không, chúng ta rong ruổi tìm cầu về danh vị, tiền tài, bằng cấp mà quên đi ngôi nhà chân thật của ta, ngôi nhà vườn tâm luôn giúp ta thức tỉnh bên Phật.

Về nhà đi con nhé là tiếng gọi của một vị Phật tử Duyên Minh, thậm gọi tên người con đã lưu lạc gần 20 năm trong đời, mỗi ngày đi qua khiến cho Duyên Minh ngày càng héo mòn trong tâm.

Chuyện kể rằng, cách đây 21 năm trước, nghĩa là năm 1998 Duyên Minh là một cô sinh viên mới vừa được ra trường tuổi đời vừa mới 23, Duyên Minh đã vụng dại trong tình yêu, vụng dại một đêm tình, khiến Duyên Minh rơi vào hố sâu vực thẳm của tình yêu hời hợt, khiến hậu quả để lại cho Duyên Minh một hạt giống, mang thai 9 tháng thì sinh hạ một em bé trai.

Suốt những tháng ngày đen tối cuộc đời, Duyên Minh đã có lần trở về nhà để cầu xin bố mẹ, thế nhưng mọi đôi mắt làm ngo, từ người thân nhất của Duyên Minh cũng bỏ mặc. Thế rồi, Duyên Minh ôm trọn lầm lỡ tìm về phố thị

phần hoa, tiện tẩn trong từng ý niệm, làm và dành dụm để hạ sinh người con đầu đời và Duyên Minh nuốt đi tất cả mọi ngọt đắng nhân tình.

Nắng và mưa đã di chuyển qua bao tháng ngày. Một hôm, Duyên Minh có lời chia sẻ với tác giả bầu thai nhưng bất hạnh thay, Duyên Minh nhận lại một lời đắng vô tình, từ đó Duyên Minh tìm đến bên Phật, tìm cho mình cách sống mới.

Người con đầu tiên ra đời, Duyên Minh được lên thiên chức làm mẹ, Duyên Minh đặt tên cho người con với họ Trần, lót chữ Minh và lấy tên của người tình đầu tiên để thăm gọi. Đó là Trần Minh Roi nghĩa là người con rơi vào trong bóng đêm, rơi vào trong ngõ lối vụng dại, ngõ cụt tình yêu, rơi vào vùng cực khổ đau mất mát.

Hè lại mang thu, xuân lại qua đông, vốn dĩ bốn mùa chuyển vận, người con Minh Roi của Duyên Minh lớn lên trong vòng tay mẹ, nhưng hạnh phúc chưa được bao lâu, Minh Roi đã ra đi trong đêm đông lạnh giá, vì cơn bệnh tim bạo hành, em bé trai Minh Roi đã từ già cõi đời, từ già vòng tay mẹ. Năm tháng dần trôi trải dài gần 21 năm tìm về nguồn hạnh phúc. Ước mơ nhìn con trai trở về nhà. Nhưng ước mơ người con Minh Roi kia chưa bao giờ thành hiện thực cho Duyên Minh. Ôm dấu kỷ niệm sầu buồn trong trái tim, Duyên Minh đã gạt qua giông bão, vươn lên làm việc trở thành một người tiếp viên hàng không giỏi, và luôn luôn có trí sáng tin rằng rồi ngày hạnh phúc sẽ đến Duyên Minh.

Bạn biết không, người Phật tử Duyên Minh giờ đây có

một gia đình hạnh phúc, có cuộc sống an bình, có đầy đủ chất liệu trí tuệ và niềm tin Tam bảo. Trở về bên Đức Phật, an trú chuyển hóa tu học cho mình và cho người con vội đi gần suốt 21 năm trời chưa một lần về nhà.

Nhân duyên trùng phùng, Duyên Minh gặp tôi trong một hội ngộ tình cờ, đã kể cho tôi nghe câu chuyện trên, và xin tôi cho một lời đáp làm sao để người con của con được trở về ngôi nhà tâm linh.

Tôi trả lời: “Duyên Minh con biết không?

Có hai chất liệu mà Duyên Minh cần nhớ, chấp nhận và tha thứ. VẬY chấp nhận sự thật mãi là sự thật, về nhà đi con là tiếng gọi của Duyên Minh trong suốt 21 năm, nhưng chấp nhận Minh Roi đã có mặt trong Duyên Minh, để con về bên Phật, đón nhận tu học và chuyển hóa tâm khổ trở thành tâm an trú, quay về, tìm lại cho người con của mình phát tâm quy y Tam bảo, lấy đó là con thuyền nương tựa, lấy chất liệu sự thật vô thường có mặt trong cuộc đời này. Thật vậy, tha thứ lầm lỗi cho mình cho người, để Duyên Minh lúc nào cũng thanh tịnh không nhận lại tâm hận thù”.

Cho nên Đức Phật có dạy rằng:

“Oán oán không dừng nghỉ

Pháp này có từ xưa

Không oán mới thắng oán

*Pháp này luôn bất hủ”.*⁵

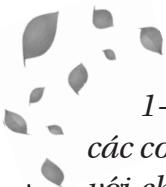
⁵ Trích thi kệ kinh Tăng Nhất A Hàm, quyển số 16, tập thứ 8, thuộc bản kinh số 8 phẩm Cao tràng thứ 3, do Hòa thượng Tuệ Sỹ dịch từ Đại Tạng Kinh.

Tôi đã đọc cho Duyên Minh nghe và Duyên Minh chấp tay ứng dụng, học thuộc lòng rồi tự tâm an trú hai chất liệu: chấp nhận và tha thứ.

Nhưng tiếng gọi về nhà đi con nhé là một tiếng gọi từ tận con tim của người mẹ trẻ, chưa hiểu được cuộc đời mênh mông.

Bạn biết không, tiếng gọi từ bao năm ẩn tàng giờ đây có lời giải ngộ, khi Duyên Minh biết đến ngôi nhà Chánh pháp Như Lai.

Về nhà đi con nhé là nhà của Như Lai, đó là tâm nhu hòa, luôn luôn thức tỉnh trong từng ý niệm nhân duyên.



1- Lạc thú và khổ đau dựa trên sự cảm nhận của các cơ quan giác cảm, và sự thỏa mãn nội tâm. Đối với chúng ta thì sự thỏa mãn nội tâm quan trọng hơn nhiều. Đây là gia sản riêng của con người.

2- “Tâm an tịnh là tâm giải thoát”



Nhìn vào để ta nhìn lại

Hãy nhìn vào để ta nhìn lại là một góc nhìn chân thật, đó là tâm.

Bạn có khi nào ngồi yên để nhìn nước chảy từ đỉnh núi cao xuống lòng đất chưa? Nếu chưa bạn nên tìm về các triền núi, lúc đó bạn sẽ khám phá ra chính mình.

Hôm qua, có một vị nhắn tin hỏi tôi rằng: “Thầy có biết chuyện gì đang xảy ra ở ngoài không?”

Tôi đã nghe và ngồi yên đọc để nhìn vào rồi để ta nhìn lại, và trả lời rằng:

“Chuyện ngày hôm qua nóng, mai lạnh, mốt mưa, kia gió thổi, có gì mà lạ, mà buồn rầu cô đơn. Chuyện xảy ra với cuộc đời, là do con người chúng ta tham nên dẫn đến khổ đau, bão lũ, cháy tàng, hay thiên tai tàng ẩn ập đến bất thành, nên ta cần ngồi yên nhìn lại để tìm vào bản tâm xem đó là đúng hay sai. Nếu đúng nên phát huy, nếu sai nên dừng lại và sửa chữa, có vậy bạn mới trở về tâm bồ đề thật thụ trong tâm”.

Bạn biết không, qua dòng tin nhắn trên, tôi đã đọc những lời tâm huyết trong những trang mạng facebook thời cuộc hôm nay, trên trang nhà Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14. Ngài đã có mấy lời tâm huyết đến với ai giữ gìn đạo, giữ gìn tâm chân thật.

“Tất cả chúng ta đều không cần phải suy nghĩ thật sâu xa, để thấy rằng mọi sinh linh đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc và khước bỏ khổ đau. Ta không thể tìm thấy bất cứ một loài sâu bọ nào lại không thể tìm đủ cách để trốn tránh khổ đau và tìm kiếm an toàn. Con người có thể làm hơn như thế, nhiều nhờ vào khả năng biết suy nghĩ ấy để làm một cái gì ích lợi.

Lạc thú và khổ đau dựa trên sự cảm nhận của các cơ quan giác cảm, và sự thỏa mãn nội tâm. Đối với chúng ta thì sự thỏa mãn nội tâm quan trọng hơn nhiều. Đây là gia sản riêng của con người. Súc vật trừ một vài trường hợp, không đủ khả năng làm việc ấy.



Đặc tính của sự thỏa mãn nội tâm chính là sự bình an; nó bắt nguồn từ sự hào phóng, lương thiện và những gì mà tôi gọi là cách ăn đạo đức, có nghĩa là biết kính trọng quyền được hạnh phúc của người khác...”.

Thật vậy, nhìn vào để ta nhìn lại mấy giây phút trôi qua thế giới đang chung một biển lửa đó là tòa nhà 1000 năm tuổi tại Pháp bốc cháy. Vậy thì ai gọi tên cho tháp Bảo Thiên, chùa Khải Tường cũng gần nghìn năm, ai gọi đó là nhìn lại buồn vui, để ta suy ngẫm luật vô thường sinh diệt.

Vậy thì chuyện đến nó đến, chuyện qua nó qua, còn ta ngồi lại soi vào con tim.

Bạn cùng tôi ôn lại nhé để sự hào phóng, hướng thiện, chính là cung trời viễn xứ cảnh tâm.

Nên chư Phật đã chỉ dạy: “Tâm an tịnh chính là tâm giải thoát”, nên ta hãy ngồi lại nhìn ngọn suối từ chảy mãi giữa cung đời bao la.





Cái giả sẽ luôn rụt rè và sợ sệt, còn cái thật lúc nào cũng trầm lắng và ngồi yên

Cái giả chạm vào cái thật

Bạn biết không, thật và giả luôn luôn có chút xung đột lẫn nhau, giả thì y hệt giống 80% thiên chất cái thật, mà đã là thật thì lòng tây phía trước lúc nào cũng giữ vững tâm tự tại.

Không bị buồn phiền hay thù hận. Cái giả chạm vào cái thật nghĩa là ta biết được đời sống tu học của một vị tu sĩ trẻ luôn luôn cần phải kiên trì, nhẫn nại, chăm chỉ, đào luyện công phu, chiếc áo vàng y giữ gìn tâm bồ đề, hạnh nguyện giới luật, học thật sâu về lời dạy của Phật, đọc các tạng kinh, nghiêm trì giới pháp thì tức khắc châu báu cũng từ đây mà hình thành. Trải dài thời gian vị tu sỹ trẻ kia có cái thật là ứng dụng và hành pháp, năm tháng qua dần tâm thật đã tu thì không sợ bất cứ thứ gì xuyên tạc.

Mặt khác, người mới tu học, chất liệu hời tâm, cạn sâu chưa rõ, lười biếng, chỉ thích được cung phụng, cho ta là số một thì cứ giả trang hiển tướng sẽ đụng chạm với nhau. Cái giả sẽ luôn rứt rề và sợ sệt, còn cái thật lúc nào cũng trầm lắng và ngồi yên, để hiểu hơn cuộc đời về sau.



Sống trong đời người nên cần tránh xa những thứ không thuộc về ta, nếu ta không tránh được thì đó là cái ngu nhất trong đời ta gánh chịu.

Nên tránh xa

Bạn biết không, sống trong đời người nên cần tránh xa những thứ không thuộc về ta, nếu ta không tránh được thì đó là cái ngu nhất trong đời ta gánh chịu. Giữa đời có bốn cái hại đến đời ngu: Dục, Ngu si, Lợi dưỡng, Sân nhuế.

Đời người có bốn cái ngu, sáng nay tôi đọc trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, sau thời khóa tôi thiền tập khám phá ra một điều nên tránh xa, để ta có tự chủ trong tâm ý đó là: “Dục lợi trong kiếp sống nó có mặt bên ta, sân nhuế làm ta khổ, thù hận, oán trách, và ta còn rơi vào tà kiến; ngu si giữa đời khiến ta rơi vào ác tâm, ác kiến, mà đã ngu si thì đi đâu họ cũng khinh ta. Lợi dưỡng khiến cho ta đi vào tù tội, tham nhũng, khiến đời sống ta mù tối trong cách nghĩ. Thật vậy, có bốn thứ cần tránh xa để tâm ta an tịnh”.

Bạn biết không, trong cuộc sống này cái ngu đầu tiên đó là *dục*. Vì sao, vì dục khiến cho ta rơi vào vô minh, rơi vào chàm bầy, khổ đau thì nhiều, cái vui thì ít, bất hạnh thì đầy mà tự do chủ quyền thì ít, thật là một thứ dục lợi về sắc, về tiền, về danh vị, về ăn uống, về ngủ nghỉ. Năm con dao sắc bén chém chết cái khôn lanh trở thành cái ngu tối

của kiếp người. Dục rơi vào bóng đêm cho nên, ai đoạn dục người đó là người tự tìm về bóng sáng ra màn vô minh đen tối.

Bạn biết không, ai có tâm sân hận, sân nhuế, vì tâm súc sanh là gây thù hận lẫn nhau, tâm oán ghét lẫn nhau, tâm ích kỷ lẫn nhau, tâm bóc lột lẫn nhau, nên sự sân hận sinh ra pháp đoạn tận của pháp hành trong tứ chánh cần.

Nghĩa là điều ác sân hận chưa sanh ta cần phải nỗ lực tu tập, chấm dứt điều ác đó không được sinh trưởng.

Điều ác sân hận đã sanh thì cần dứt từ tham, sân, si, vì đó là con rắn độc sẽ xâm chiếm cuộc đời ta, nên ta cần diệt tận điều ác sân hận cho dứt.

Điều thiện chưa sanh thì ta diệt bỏ sân nhuế, chấm dứt cái ngu trong đời thì điều thiện được sanh khởi qua hành trì giới, qua tín tâm Tam bảo, dứt bỏ sân nhuế, thì thiện càng thêm thiện, ác dứt trừ diệt ác, sân hận dứt trừ sân hận.

Điều thiện đã sanh thì ta cần tu học chuyển học tâm sân thành tâm an tịnh, khiến cho điều kiện an tịnh trong sáng mà sân nhuế đoạn tận.

Có vậy, người càng tu càng tinh chuyên trên lộ trình giải thoát, khi sân nhuế chấm dứt kết sử trần đời.

Bạn biết không, ngu si sinh ra từ tâm kiêu mạn, tâm biếng nhác, tâm giải đãi, tâm hơn thua, tâm của địa ngục bóc lột lẫn nhau.

Nên càng học thì đời người càng sáng, như cái sáng phải thấy nhân quả. Tổ sư Huyền Quang Đệ Tam Tổ Trúc Lâm có dạy rằng:



*“Khó khăn thì chẳng ai tìm
Đến khi đã Trạng, tám nghìn nhân duyên”.*

Thật vậy, ngu thì ai tìm ta, thông minh có trí, có khiêm cung, đức hạnh, dù ở núi cao cùng cốc, họ tìm về để học dứt sạch nghiệp ngu si.

Nên ngu si là do ta không chịu ngồi yên lắng nghe mà theo quán tính, nên càng ngu là càng cho ta giỏi. Ôi tội tệ trong cuộc đời cùng ngu!

Bạn biết không, lợi dưỡng của con người sinh ra lòng tham, vì sao?. Vì tham sinh ra gia đình bất an, vợ chồng mất hạnh phúc, xã hội lũng đoạn trong cái tham danh địa vị, người càng tu thì nên tránh xa địa vị, người càng lợi dưỡng. Vì sao? Vì nhờ giới phòng hộ, giới là châu báu giữ gìn tâm thiện, tránh tâm tham.

Do vậy, đời người có bốn cái ngu nên tránh xa chúng, để trở về, trì giới, tu tập, hành thiền, tụng kinh để trí sáng, này là chất liệu an tâm. Chúc bạn cùng tôi giữ gìn tâm thanh tịnh trong nếp sống Như Lai.



*“Hãy cứ yêu để giúp ta mở cánh cửa chân tình,
chớ khép lại cánh cửa ích kỷ từ muôn ngàn oán kết
nhân duyên. Cho đi là nhận của sự gieo mầm tình
yêu bằng đời sống tự do”.*

Gieo mầm tình yêu

Bạn có khi nào gieo mầm tình yêu trong đời sống chân thật của bạn chưa? Nếu chưa bạn cần tìm về gieo mầm tình yêu này cho người bạn quý nhất.

Trên cuộc đời có người hỏi tôi rằng: “Bạch thầy ai là người yêu của thầy?”

Tôi trầm lặng một giây và rồi trả lời: “Trên cuộc đời, mỗi người sinh ra đều có quyền được yêu, chọn cho mình cách yêu, chọn cho mình lối yêu đích thực tha thứ bao dung, yêu cha, yêu mẹ, yêu những người xung quanh đừng để họ bị tổn thương”.

Câu hỏi này xin trả lời, cái yêu của tôi không mang lại tình yêu tổn thương và không mang lại giá trị tình yêu cho người khác thì không bao giờ nói yêu, người yêu của tôi chính là hơi thở của tôi nhiều nhất. Vì sao? Vì có hơi thở nên tôi càng yêu tôi, cái yêu này không ích kỷ mà ai cũng có thể gieo mầm tình yêu một cách dễ dàng.

Bạn thấy đó, ai yêu mình bằng chính mình, khi tình yêu đủ lớn thì thân và tâm sẽ lớn, khi thân tâm lớn tiếp xúc với

trí tuệ sẻ chia, khi trí tuệ sẻ chia lớn là tình người bao dung lớn, khi tình yêu bao dung lớn thì ta tiếp cận và xoa dịu nỗi đau của ta.

Người ấy là ai giữa cuộc đời này, khi tình yêu được gieo mầm trong cách sống, từ hơi thở tình yêu.

Ta cần về để gieo mầm tình yêu này qua góc nhìn bốn sự thật trong đời là bố thí, lợi hành, ái ngữ và đồng sự.

Vậy bố thí như gieo mầm tình yêu giữa tôi với bạn, giữa anh em và đồng nghiệp, giữa vợ và chồng, giữa con cái và bố mẹ. Bố thí, ta cho đi sự hạnh phúc cùng khắp cho nhau, có vậy việc bố thí là từ lời nói đến hành động khoan dung, yêu thương, độ lượng, tấm lòng quảng đại, hỷ xả tha thứ cho nhau.

Bạn thấy đó, gieo mầm tình yêu bằng lợi hành đều có lợi cho nhau, đừng hại mình, đừng hại người, chớ ganh tị của nhau.

Gieo mầm tình yêu khi có lời nói ái ngữ chân chính, dung hòa mềm mỏng, nhu thuận chân thật, nội tâm đến ngoại tâm phải đầy đủ duy khí chất, hạnh phúc có được khi ai đó ứng hành trong đời sống nhân tâm qua hơi thở vào ra, từ chính ngữ dung hòa trong vạn cảnh nhân tình.

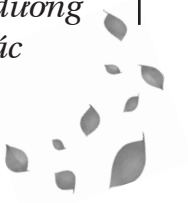

Gieo mầm tình yêu bằng sự đồng lòng, bình đẳng cho nhau, để ta lúc nào và ở đâu cũng là bốn tư duy an lạc cho mình và người.

Từ người tu cho đến cộng đồng nhỏ, ta cần gieo mầm yêu thương trong tình yêu hơi thở.

Nên tôi rút ra trong bài học này, đó là: “Hãy cứ yêu để

giúp ta mở cánh cửa chân tình, chớ khép lại cánh cửa ích kỷ từ muôn ngàn oán kết nhân duyên. Cho đi là nhận của sự gieo mầm tình yêu bằng đời sống tự do”.

Vậy thì còn gì nữa, mong bạn hãy tự do trong cuộc đời dung dị tình yêu.



*Sống thật với chính mình, nói được, làm được,
sống được, tư duy và thành công trên con đường
mình chọn thì con sẽ là con chứ không ai khác*

Giới tính ta là ai

Bạn biết không, lời nói thật là lời nói chân thành, nếu người ấy sống đúng bản chất và tư duy. Lời nói thật luôn bị chối tai, luôn bị xa cách, vì lời nói ấy ít ai chấp nhận và không dám nhìn về sự thật.

Giới tính ta là ai, là một câu trả lời là ta sống thật, ta sống chung thủy, chấp nhận sự sống, thì chính ta đã có câu trả lời từ giới tính ta, chỉ ta và ta mới biết được.

Thật vậy, một xã hội văn minh là xã hội đi theo thời gian thuộc về sự nhận thức và suy nghĩ, dám sống và nói lên sự thật.

Một xã hội kỳ thị ép buộc, khiến đời sống ta bị rơi vào sự dồn nén, đưa vào sự ức hiếp dẫm đạp lên đời sống khổ đau của người khác.

Một xã hội chậm phát triển theo thời gian, thì không bao giờ nhìn ra thế giới, chỉ là khung hình, chỉ là vỏ bọc, chỉ là món hàng trang sức, chỉ là bức tranh muốn tô vẽ gì thì tô vẽ, xã hội ấy sẽ tắt dần đi ánh sáng bên ngoài, lẫn bên trong con người của bạn.

Một xã hội luôn có người đổ kỵ, nhòm ngó, hay theo định kiến tư duy sai lệch thì xã hội ấy rơi vào hố sâu.

Bạn biết không, hôm qua có vị khách đến hỏi tôi rằng: “Bạch thầy giới tính con là ai...?”.

Tôi ngồi thật yên lặng và nhìn vào tâm cảm vị khách, rồi tôi trả lời: “Cảm ơn bạn đã đến tôi và hỏi câu hỏi này, một điều bạn có khám phá giới tính bạn là ai chưa...? Nếu rồi thì sống thật, nếu chưa thì hãy nhìn kỹ mình thích gì? Làm gì? Cách sống thế nào? Thì tức khắc bạn sẽ có câu giải đáp”.

Vị khách lặng yên, nhìn, rồi trả lời rằng: “Bạch thầy, khi con nói ra thì không biết bố mẹ con chấp nhận không?”.

Tôi đáp: “Con sống thật với mình và làm được, sống được, tư duy trên con đường mình chọn thì con sẽ là con chứ không ai khác. Con nên thành công trong cuộc đời từ sự nghiệp để con mãi là con. Trong đời con cố gắng cho xã hội”.



Nghe tôi nói vậy, vị khách đã cảm ơn và sống đúng những gì mình hứa.

Trong cuộc đời, ta phải biết rằng: Khi sinh ra bố mẹ ta cũng chưa biết ta giới tính nào? Nhưng càng sống ta cần hiểu thật con người của ta, chấp nhận xua tan dư luận để hoàn thiện hơn cho mình và nhiều người. Đừng kỳ vọng vào con người ấy quá, dù nam hay nữ đều có quyền chọn và yêu theo giới tính của mình để rồi ta về trong từng trái tim.

Cho nên, hãy sống thật lòng đừng dối trá bản thân, ai làm được sẽ có con đường ta đi.

Sai một lần để vấp ngã, cùng vấp ngã ta thấy giá trị trong ta. Vậy thì, thật là lời khó bộc lộ, nhưng qua tư duy và hành động thật sẽ có trong cuộc đời của ta. Nghe vậy, vị khách đã nhìn ra được, và người ấy là ai chính bạn mới có câu trả lời đích thực trong ta.

Xin bạn tự thanh lọc chọn cho mình câu trả lời, rồi tự do ngồi để dung dị tháo vỏ bọc giả trang ra khỏi hiềm khích, để chính con mãi là giới tính trời ban cho mỗi tánh người trong ta.



*Đời rất hay khi chúng hiện hữu mà không
chiếm hữu, chỉ có tâm con người bị chiếm hữu
không có điểm dừng lòng tham.*

Thử đời có gì hay

Tập nhìn vào đời sống của ta, tập nhìn vào mọi vật xung quanh ta thì ta thấy cuộc đời vô vàn châu báu, cần khám phá và ứng dụng.

Bạn thử hỏi đời có gì hay, để ta tìm về châu báu trong dung lượng tích lũy vào ra, tìm tòi nhiều điều thú vị.

Trăng, nước, biển, cỏ cây, hoa lá, đất đá, giun dế, thông reo và vô vàn thú hiện hữu, khi chúng từng ngày đang giúp ta đẹp và tận hưởng cuộc sống.

Chỉ có con người do vô minh, do tâm ích kỷ, do tâm tham vọng, do tâm ái nhiễm, muốn chiếm hữu tìm cầu nên đời sống của ta bị hạn chế, bị ô nhiễm do tâm ta tạo nên cho thiên nhiên. Do ô nhiễm khiến cho ta khó thở, vì khó thở mà đưa đến bệnh tật, vì bệnh tật mà dẫn sinh hệ lụy phiền não và ưu sầu.

Bạn biết đó, thử hỏi đời có gì hay khi ta biết trân quý để sống chậm và nghe từng dòng thời gian vô tranh để sống, thời gian vô tranh là không phải chúng vội qua mau, mà do chúng ta sống không biết tận hưởng sống hết mình để

làm lợi cho đời, nên chúng ta tự đặt ra mong thời gian dừng lại, điều ấy quá phi lý. Vì sao? Vì thời gian trôi, tuổi thanh xuân trôi dần theo năm tháng. Do ta không chịu ngồi yên để tập trung sống đúng, sống khỏe, sống có mục đích và lý tưởng thì ta vụt tắt. Như vậy, ta cần sống có mục tiêu, sức khỏe, thời gian cùng hữu ích cho mình và muôn người, đồng điều thời khắc muôn vật từ xa nên ta có những thứ bình dị và chân lý đẹp trong cuộc sống thủy chung từ thời vô tranh.

Đời rất hay khi chúng ta biết sống, biết giúp đỡ và sẻ chia, đời rất hay khi diệt tâm tham nhiễm ô trược, để tâm diệt vô tham ấy chính là chìa khóa mở ra hạnh phúc khi đời ta đẩy góp những thứ trân trọng bảo vệ cho đời.

Đời rất hay khi hoa lá, cỏ cây, sông ngòi chúng hiện hữu tương quan tương chuyên, chúng sống đúng thiên chất của chúng, chúng giúp đời sống đẹp trong cuộc tình tri kỷ tri ân.

Đời rất hay khi tâm bạn bỏ vô nhiễm tham nhũng, thì đời giúp bạn có lối về tự do, không bị ngục tù chi phối.

Đời rất hay khi chúng hiện hữu mà không chiếm hữu, chỉ có tâm con người bị chiếm hữu không có điểm dừng lòng tham.



Đời rất hay khi mỗi cương vị đóng góp cho ta một khía cạnh ấy, chúng càng cho ta góc nhìn từ vạn lối nhân duyên.

Nên từ các bản nhạc giun dế, các bản nhạc chân thật tự tâm chúng luôn hiện hữu, để tìm về tâm Phật.

Thử hỏi đời có gì hay, bạn nên viết tiếp cuộc tình của mình, cách sống của mình để in lại tấm chân tình vô thanh.

Thử hỏi đời có gì hay là bài học lớn từ đời tôi, khi tôi ngồi lại lật từng trang kinh nghiệm để sống chính mình trong bản nhạc không tình ru ca.

Còn bạn thì sao? Thử hỏi đời có gì hay nhé? Để trả lời cho câu hỏi bên trong, và bên ngoài luôn hiện hữu tất cả ngàn mây.



*Tâm thù vật là tâm sinh ra cảnh giới địa ngục,
vì cảnh giới này còn tâm sân nổi lên rất nhiều, tâm
thù vật sẽ rơi vào tà kiến, đoạn kiến, vậy thì muốn
giải hóa tâm thù vật bạn cần về ngôi yên để sám
hối, tìm lại chính mình để đoạn tâm thù vật*

Giảm dần cái thù thù vật

Trong bản chất sự sống của chúng ta hay có tâm thù vật, vì sao tâm thù vật lại có mặt nơi thân và tâm? Vì tâm ấy là tâm hơn thua, tâm bản ngã, tâm ganh tỵ, tâm đố kỵ, tâm ta và thân ta khi ai đụng vào mà không làm ta bình an, tâm ta và thân ai đụng vào mà không làm lợi cho ta, hay mặt khác người ấy nói xấu ta, chỉ trích ta, làm cho ta lúc nào và ở đâu cũng mang tâm thù vật.

Bạn biết không? Tâm thù vật là tâm sinh ra cảnh giới địa ngục, vì cảnh giới này còn tâm sân nổi lên rất nhiều, tâm thù vật sẽ rơi vào tà kiến, đoạn kiến, vậy muốn giải hóa tâm thù vật bạn cần về ngôi yên để sám hối, tìm lại chính mình để đoạn tâm thù vật.

Do vậy bản kinh Pháp Cú có dạy rằng:

*“Giữ ý đừng phẫn nộ
Phông ý, khéo bảo vệ
Từ bỏ ý nghĩ ác
Với ý, nghĩ hạnh lành”⁶*

⁶ Trích phẩm Phẫn nộ, số 233, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch

Thật vậy, tâm thù vật muốn giảm dần là buông bỏ khéo léo từ ý nghĩ cá nhân tôi là số một, từ bỏ ý tôi là hoàn hảo chẳng có ai khác. Phòng được ý thức tâm bình đẳng, thì ta có tâm an bình không bao giờ có tâm thù vật.

Ta bảo vệ tự thân ý giác, thì thân ý giác giúp ta bảo vệ nhắc nhở bỏ qua tâm tham, tâm sân, tâm si, bỏ qua vậy ngọn lửa thù vật sẽ không bao giờ đốt lò tâm thanh tịnh của bạn.

Ta bảo vệ ý thức và trách nhiệm không thù vật, ta cần dung hòa và bao dung, đưa đến đời sống cho ta thức tỉnh.

Ta bảo vệ từ lý tưởng cái nhân, lý tưởng cái ta, lý tưởng cái chủ thuyết văn minh một đồng thể nhất quán thì xã hội này, gia đình này, con người này sẽ không mang tâm thù vật, mà ngược lại, sự giúp đỡ, tha thứ, bao trọn cả trái tim từ nguồn sống thì đó là bạn sẽ biết thả tâm thù vật.

Tâm thù vật có khắp mọi nơi, nếu ta biết ngồi yên để nhìn lại tâm hồn của mình sâu cạn thế nào thì tâm thù vật, sẽ từ từ rơi rụng.



Bạn biết không? Thực tập quán chiếu, có khi bạn cần ngồi tĩnh lặng một mình buông tâm thù vật, tâm đốt lò lửa tham, tâm đốt lò lửa sân, tâm đốt lò địa ngục trầm luân, khiến cho đời sống thù vật sẽ mãi mãi đi vào ngõ cụt.

Ai buông tâm ấy được, người đó sẽ có mặt trong cung trời tự do, không phải chủ nghĩa cá thể, mà cũng không kẹt vào chủ thuyết số một trần gian, để từ đó ta tiến lên trong tư duy giữa không gian 3G của thế kỷ văn minh.

Thế kỷ văn minh là không thù vật, không hận thù, mà thế kỷ ấy Phật dạy trong sự tình thương qua lục hòa công trụ.

Trong thế giới ấy, bạn và tôi cùng về mở tâm không thù vật mà ngược lại, nhìn tâm trí tuệ và tình thương.

Thương những gì cần làm, yêu những gì cần lý trí trong chốn óc yêu thương. Bạn cùng tôi tìm về trong nguồn chân tuệ bao dung, để ta là chính ta.



*Khổ đau sinh ra từ tâm lùi bước, từ tâm bất
cẩn, từ tâm không ý niệm rõ con đường ta đi thế
nào, khiến ai ở bên bạn cũng không an toàn.*

Sống đi rồi biết

Bạn biết không, trong cuộc sống của bạn liên hệ đến nhiều mối lương duyên, tương đồng, ý nguyện hay tâm tư tại trống không, vắng lặng, đoạn tận sự sinh khởi tham, sinh khởi sân, sinh khởi thù hận. Do tâm đoạn tận nên mối lương duyên tương đồng tạo ra tâm chân thật, tâm tánh tình cảm, tâm tánh giúp đỡ và tạo ra sự hòa khí tương nhân.

Một đời của bạn phải phấn đấu vượt qua giông bão thời gian, làm một cách hết lòng, làm bằng tính tình tâm linh Tam bảo, để tình yêu đó là nguồn khởi sinh trí tuệ và an nhiên trong vạn lối.

Sống đi rồi biết, khi bạn đạt được cuộc đời từ công danh trong thi đại học, hay thành tựu sự hạnh phúc trong tình yêu, đạt được cuộc sống viên mãn, thành tựu ý chí vươn lên trong niềm tin Tam bảo qua sự định hướng đường đời.

Sống đi rồi biết, khi bạn thành công thì gia đình bạn, bố mẹ, anh chị em, bạn bè đồng nghiệp, người thân bên bạn lúc nào cũng xem bạn là lối đi đích thực an toàn, vì bạn có khả năng định hình cuộc sống.

Vậy định hình cuộc sống người ấy cần và đủ sự tư duy, sự định tinh trong thiên tập, đạt được sự cần và đủ trong phương diện nắm bắt thời đại sâu sắc, nắm lấy cơ duyên đúng để vụt tan, đánh mất cơ duyên được sống.

Sống đi rồi biết, một khi tâm bạn chẳng bao dung mà ngược lại ích kỷ khiến đời sống bạn mông lung trong tác nghiệp định hình sự sống. Vì bạn đi sai, làm sai lý trí, mất đi phương thức an toàn, mất luôn bản tâm Tam bảo, khiến đời sống bạn gây ra nhiều hậu quả đáng tiếc. Ví như bạn tù tội nghiện ngập, gia đình bất hòa, vợ chồng ly thân, con cái không đủ sức thuyết phục, kinh tế yếu dần kèm theo người thân bạn khổ đau. Khổ đau sinh ra tâm không định ý tác nhân, vì tâm ấy mông lung không có cách suy nghĩ và sống.

Khổ đau sinh ra từ tâm lười bước, từ tâm bất cần, từ tâm không ý niệm rõ con đường ta đi thế nào, khiến ai ở bên bạn cũng không an toàn.

Sự an toàn là tâm hùng dũng, tâm không được kém phước mà phải có phước đầy đủ, nên ta mới có góc nhìn qua năm căn bản sự sống.

Có năm căn bản trong đời sống đó là:

Tín căn, ta còn tín nhiệm trong niềm tin sự sống, niềm tin giác ngộ, để duy trì liên tục tương quan đến gia đình và công việc, duy trì tâm chân thật, tâm vấp ngã vượt qua lòng tin sâu chắc chắn, có vậy bạn mới biết cách sống nơi trái tim tự thân ta.

Tấn căn là sự nỗ lực liên tục không ngừng nghỉ, nỗ lực từ tư duy đến hành động, nỗ lực từ năng lượng duy trì niềm

tin, để ta cần sống đi rồi biết ai là thật, ai là giả, ai là người giúp ta có tin căn, đến tấn căn trong đời sống.

Niệm căn là sự nhớ nghĩ không ngừng nghỉ, liên hệ đến đời sống giác ngộ, thành công liên tục, nhớ nghĩ để định hướng lối đi, sống đi rồi biết cách trở về trong sự thức tỉnh toàn cầu. Xã hội nhớ nghĩ thì xã hội ấy luôn luôn an toàn trong trí giác niệm tin tâm linh, chọn bộ luật thích hợp áp dụng toàn dân luôn nhớ nghĩa về đi, đứng, nằm, ngồi phải tề chỉnh, thì xã hội đó là hạnh phúc, một xã hội hạnh phúc phải tin Tam bảo, nhân quả và nhân duyên, đức kết qua nền tảng đừng nói láo, đừng làm mất hạnh phúc, bảo vệ tài vật, bảo vệ mạng sống, bảo vệ đức kết nền tảng tư duy nhớ nghĩ đúng chân lý trong trí tuệ hành động và việc làm chân thật.

Định căn là sự duy trì phát huy bằng tâm thức, thông thuộc tất cả sự phát sinh ra tâm. Vì tâm là hành động tạo tác, nếu tâm thiện sinh ra xã hội, con người, gia đình, bạn bè thiện lành, nếu tâm ác sinh ra xã hội từ con người có tật xấu bóc lột, chiếm đoạt, ức hiếp, hối lộ, tàn xác trên tâm, tàn xác trên thân, tàn xác trên trí, tàn xác trên phương diện địa ngục, tù đầy hay gia đình tan vỡ.

Tâm định tĩnh là tâm thiên quán, giác ngộ từ sâu đến cạn, từ đục thành trong, từ ngu thành trí, từ tuệ thành ánh sáng vô ngân.

Tâm bất an bán loạn không định tĩnh được là tâm đó đi vào tù tội và mê lầm. Nên ai có định tĩnh người ấy sẽ có con đường tự do.



Tuệ căn là trí tuệ căn bản vượt ra khỏi tâm tham ái,

tâm mù quáng. Tâm chân thật từ nơi thệ nguyện tuệ giác, tuệ nguyện tuệ giác là nói là làm, không phải nói xong để đó một cục, ngược lại tâm tuệ giác qua nguyện giác là cần phát huy nỗ lực hơn. Từ tuệ giác, qua nguyện giác, qua đến tỉnh giác là đó là tâm Phật, tâm giác ngộ hoàn toàn từ niềm tin căn bản.

Cũng vậy, một con người có tỉnh giác hoàn toàn thì người đó là trí nguyện kiên hạnh thông dong.

Sống đi rồi biết, ai có được năm sở hữu trên người đó sẽ có lỗi về trong ta, qua mọi hoàn cảnh, qua mọi thích nghi ứng nghiệm trong đời nhân duyên.

Sống đi rồi biết, tôi đã làm còn bạn thì sao?



Thỏa sức kết nối, khi ta hiểu về tri thức qua cách sống, cách hành, cách ứng, cách tư duy, cách quán chiếu, cách nhìn nhận và đi vào thực tiễn đó là phát triển nguồn trí tuệ giác niêm tin.

Thỏa sức kết nối

Ánh nắng hoàng hôn đang buông dần vào trong ngọn núi phía Tây, giữa đại ngàn sơn thủy hữu tình nơi miền Trung xứ Huế. Ta đã về tìm lại qua từng góc cạnh thời gian, để thỏa sức kết nối với mây trời tự do. Một đức tính tình thương dung dị, một đức nguyện cao vời, một nguồn chân thật vô biên, một bản tâm an tịnh để thỏa sức kết nối đất trời tự do.

Ánh nắng giữa đất trời đã làm cho nguồn dung hòa nhiệt lượng ngày càng gia tăng, càng ngày càng bị sức nóng lan tỏa cả đất trời, khiến cho con người chúng ta thân mệt tâm phiền. Ánh nắng là vậy đó, nếu muốn thỏa sức kết nối, bạn cần phải tìm về tâm bớt sân hận, tâm bớt tính thù hằn, tâm bớt tính xu nịnh, tâm bớt tính ái nhiễm, tâm bớt tính nịnh hót uy quyền, mà trái lại thỏa sức kết nối với tâm hồn chân thật, tâm trí tuệ khiêm cung, tâm tình yêu trân quý, tâm an tịnh tự do, có vậy kết nối của ta sẽ thỏa sức trong mây trời thông dong.

Hôm qua, có vị pháp hữu từ xứ Ấn nhắn tin hỏi tôi, vị

pháp hữu Thích Huệ Văn, cũng là người anh em huynh đệ đồng tu thuở thiếu thời dưới vùng đất Cố đô Huế.

Thầy đã thường xuyên liên hệ qua nhiều góc nhìn Phật giáo, lấy tư duy trí tuệ của Kinh Tạng làm nền tảng, lấy giới luật làm bậc thầy sống trong chánh hạnh. Pháp hữu hỏi:

“Thầy Minh Thế có khỏe không? Tu học sao rồi, tư duy trong con đường trí tuệ giữa nền tảng tâm linh và thực tiễn sao?”

Đáp:

“Minh Thế an tịnh, bình yên tự thị giữa đôi dòng thuận nghịch, lấy trí tuệ và tâm hành ứng dụng giữa niềm tin căn bản giới luật và lối sống chân thật để tâm có chỗ quay về”.

Rồi tôi nói tiếp: “Minh Thế đang nghiên cứu về Bhutan, để xem sự tư duy nền hạnh phúc có gì lý thú để thỏa sức kết nối ước mơ”.

Huệ Văn trả lời:

“Vâng, thầy biết không, trong các thứ tăng trưởng, tăng trưởng trí tuệ và đạo đức là sự bền vững nhất trên cuộc đời, là sự thành công trong công cuộc vận hành bánh xe chánh pháp của Chư Phật ba đời thầy ạ”.

Tôi đáp:

“Thỏa sức kết nối, khi ta hiểu về tri thức qua cách sống, cách hành, cách ứng, cách tư duy, cách quán chiếu, cách nhìn nhận và đi vào thực tiễn đó là phát triển nguồn tuệ giác niềm tin.

Huệ Văn chia sẻ:

“Thầy biết không, bám víu vào cái danh hư, cái tên gọi viễn tưởng, cái pháp hành chưa sâu, mà cho ta là số một, cái bám víu vào vô thường thì cuộc đời đâu thỏa sức kết nối mà ngược lại, tự do trong sanh tử thì chưa bao giờ đạt được”.

Tôi đáp:

“Vâng, huynh biết đó nguồn an tịnh là nguồn trí tuệ giải thoát, nguồn tuệ nhật thường hằng, nguồn chân thật sống theo cách của Chư Phật, đi theo con đường bát chánh ứng dụng, làm theo hạnh nguyện năm căn trở lối tìm về căn nguyên sự sống, để ngồi lại tinh chuyên hơn, phóng nguyện tìm về trang pháp quán chiếu thiền tập vô thường, để ta ung dung trong chiếc áo Như Lai, trong quá khứ ba đời”.

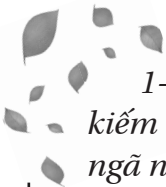
Hữu Văn đáp:

“Thật vậy, cái tình, cái lý, cái nghĩa dung hòa trong vạn cảnh chân tâm khi ta tìm vào nguồn đạo, đó mới đích thực là ta”.

Tôi nói:


“Cảm ơn thầy, người pháp hữu đã có nhiều tâm huyết ắn mình trong chốn tùng lâm, tìm về an trú trong nếp sống thiền môn”.

Qua cuộc tâm sự với vị pháp hữu tôi đã thỏa sức kết nối với nguồn tư duy để ứng hành đời sống cho ta. Vậy thì, thỏa sức kết nối mà Đức Phật dạy và đã chứng nghiệm tha tâm thông, tha tâm thông dung nạp với tâm ứng hành, tâm tương ứng để mình và bạn luôn tìm về ánh nắng của mùa hè tình yêu.



1- “Bình an đến với bạn không phải từ sự tìm kiếm và cầu nguyện, mà đến từ sự buông bỏ tính ngã nơi tâm hồn của bạn. Nếu bạn mang tính ngã để tìm cầu hạnh phúc chắc chắn thất vọng và khổ đau sẽ xảy ra cho bạn.

2- “Hãy tự thấp đuốc lên mà đi”



Tìm lại con đường

Đường chúng ta đi có vô vàn ngõ lối, có vô số điểm mục đích xuất phát, có vô vàn nhân cách tìm lại cho ta, chọn lại con đường đó là con đường dung nạp sự yêu thương, như Đức Phật đã dùng tâm từ yêu thương chúng sanh.

Đường là lối về tự do khi chúng ta xác định mục đích đến và đi một cách an toàn. Vì lẽ đó, ta cần chọn cho mình con đường chánh niệm, vì con đường chánh niệm này sẽ giúp ích cho ta sống trong hơi thở bình an.

Tìm lại con đường là xã hội văn minh đừng có tâm oán hờn thù hận, đừng có tâm chấp ngã mê lầm, đừng có tâm chiếm đoạt sở hữu mà chỉ dụng tâm chân thật, đó là tu tâm dưỡng tánh.

Tu tâm dưỡng tánh để tìm lại con đường tự do. Hôm qua, tôi ngồi đọc tập sách: “Nói với cõi người ta” của Ôn Thái Hòa, trong đó có bài: “Đi trên mọi con đường”. Bạn biết không, ôn dạy: “Bình an đến với bạn không phải từ sự tìm kiếm và cầu nguyện, mà đến từ sự buông bỏ tính ngã nơi tâm hồn của bạn. Nếu bạn mang tính ngã để tìm cầu

hạnh phúc chắc chắn thất vọng và khổ đau sẽ xảy ra cho bạn. Và nếu bạn mang tính ngã để kiếm tìm Phật, thì chắc chắn yêu quái sẽ xảy ra trong đời sống của bạn hàng ngày, yêu quái chính là tính ngã của bạn”.⁷

Thật vậy, tìm lại con đường mà dụng tâm chấp ngã, cố thủ, vọng ngôn, mất trí tuệ lý trí, mất luôn tâm thấu hiểu thì con đường của bạn đang tìm cũng như ác quỷ yêu quái từ trong tính ngã tham, tính ngã sân hận, tính ngã lầm đường mê lối, tính ngã kiêu mạn, tính ngã số một quyền uy, tính ngã ái nhiễm, tính ngã vọng chấp, tính ngã mù lòa. Vậy thì ta cần ngồi yên để quán chiếu và thấu hiểu con đường nào ta cần tìm, ý niệm cầu tiến bởi tánh tham dần ra khỏi hư danh.

Chiến tranh công nghệ mạng công nghiệp hiện nay, là mối nguy hại cho giới trẻ, khi giới trẻ chỉ biết hưởng thụ mà không có góc nhìn quan sát tư duy. Vì sự quan sát tư duy giúp cho giới trẻ không bị cạm bẫy rô bốt, không bị cạm bẫy dục vọng tham cầu. Con người bị dục vọng tham cầu, chính là mất lý trí, chúng ta phải tìm đường chánh tín, vì hạnh phúc của bạn không ai cho bạn, khi bạn tự chọn cho mình lối đi.

Tìm lại con đường là chân lý ngàn đời. Khi mọi người hiểu được hai chữ “tự do” trong bàn chân không run sợ và hoảng hốt, để mình là một ngọn đèn trí sáng nhất trong đời.

Đức Phật dạy: “Hãy tự thấp đức lên mà đi”. Vậy thì thấp ánh sáng trí tuệ trong vạn cảnh con đường, trí tuệ và yêu thương cho hôm nay và cho cả ngày mai.

⁷ Trích trang 58 bài “Đi trên mọi con đường” sách “Nói với cõi người ta”, tác giả Hòa thượng Thích Thái Hòa, xuất bản Hồng Đức (2017)



*“Thả tâm giữa yêu thương,
Luôn an nhiên tự tại.
Giữa cuồng phong phố hội,
Tĩnh giác ý từ bi.”*



Tiếp xúc bằng cách nhìn yêu thương

Bạn sống trong đời cần tiếp xúc bằng cách nhìn yêu thương đó là đời sống chan hòa, đời sống chân thật, đời sống có lý trí và tập làm trong hành động tư duy.

Một xã hội công nghệ hiện nay, nếu không tư duy có lý trí, không tư duy có tầm nhìn hiểu biết thì sẽ đi lạc hướng trong thời đại.

Cuộc sống dưới chốn thiên môn cũng thế, ta cần ôn kinh huyền, ngồi yên để đọc và hiểu, để ứng hành tư duy sâu sắc trong từng tâm ý, để thân ta, tâm ta, trí ta, lối sống của ta là chất liệu yêu thương. Vậy thì chất liệu yêu thương là do tu mà tạo thành, do lòng từ bi hỷ xả mà tạo thành, do tâm ý nhẫn nhục hòa mà tạo thành, do chất liệu khiêm cung mà tạo thành.

Tiếp xúc bằng cách nhìn yêu thương qua tâm ý hiểu từ sâu đến cạn, từ trong đến ngoài, từ trên đến sự thấm thấu.

Tôi đã đọc trên trang tin của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 có bảy điều sau đây cần ghi nhớ, để tâm yêu thương qua sự tiếp xúc chân thành.

1) Khỏe, không phải là nhấc lên mạnh mà là để xuống nhẹ. Thật vậy, ta khỏe, tâm an tịnh không hờn giận thì thân ta khỏe, tâm khỏe do không phiền não nên tâm rơi rụng sẽ đưa xuống đất một cách nhẹ nhàng. Ta biết buông bỏ gánh nặng xuống, nên khỏe không phải nhấc lên mạnh mà biết cách buông nhẹ tâm tham, tâm sân, tâm si mê để cho nhẹ ý niệm xấu ác trong tâm, nên tâm ta nhẹ như mây trời tự do.

2) Kính, không những là đối với trên, mà cả xử trí với dưới. Nghĩa là ta phải cung kính từ tâm hồn, hành động, việc làm, nhân cách, lớn nhỏ bằng nhau trong ứng xử lục hòa công trụ, luôn biết dưới và trên để ta cùng tiếp xúc làm nên tâm hồn cung kính. Có vậy tiếp xúc bằng cách nhìn yêu thương mới là pháp tu tâm cung kính không phân hạ tôn ty, không phân biệt cao hèn thấp kém, giữ tâm thanh tịnh chân thật từ nơi lối hành xử cho ta.

3) Đẹp, không phải là hút người vào, mà là giữ người ở lại. Vậy pháp tu tâm từ ái không phải là lời nói hoa mỹ, lời chân thật. Cái đẹp từ bên trong tỏa ra như đức hạnh và trí tuệ khiêm hạ, để ta có sức hút hấp dẫn đưa người chân thật tu hành về bên ta. Đẹp từ góc độ nhân cách, ứng xử, trí tuệ, cách sống, cách hiểu thuận nên đẹp là bản chất chúng ta. Nên ta cần dụng tâm hiểu hơn cái nào đủ ở tâm, cái nào đủ ở thân, để thêm vào đó, ta chính là ta, từ nét đẹp khiêm nhường, chân thật, tự do.

4) Xấu, không phải tại gương mặt, mà là ở tại cách sống.

Ta biết rồi, một nét xấu từ cái tính nết tham, cái tính nết ích kỷ, cái tính nết dục cầu chưa đạt bất tốc, cái tính bản thủ và cầu thả, cách sống tốt từ nơi nhân cách làm

người, cách sống, cách hành xử, nên từ đó duy trì nguồn tuệ giác qua cách sống bằng tâm an tịnh không hơn thua. Xấu là do tâm ta không chân thật, mà tâm ta luôn biểu hiện tính ác, lường lọc, gạt bỏ cái bất cần trong ta. Vậy thì xấu có gì mà buồn, nên cần ngòi lại để sửa tính xấu trong tâm.

5) Khéo, không phải tạo điều to, mà là làm điều nhỏ.

Bạn biết không, khéo là con dao hai lưỡi giết chết ta lúc nào không hay, khéo quá hóa ngu, là con tim tôi vẽ đường khéo mà hãy tập làm điều nhỏ nhất, để tạo ra cơ hội cho mình và xã hội. Có vậy, ta nên tập làm tiếp xúc qua góc nhìn yêu thương. Dù bạn là ai, điều to do tham, điều nhỏ do khiêm hạ, vậy thì ta cần hiểu và thực tập trong đời sống của ta.

6) Hay, không phải là ngạc nhiên, mà là sự thú vị.

Trong cuộc sống của chúng ta, có những điều thú vị, hay tích cực sống trong đôi chân trí tuệ, nỗ lực vươn lên, bỏ qua rào cản xấu hổ, bỏ qua tính nhút nhát.

Điều hay không phải là ngạc nhiên trước sự việc làm của ta, mà là sự thú vị, hay tích cực hơn trong điều cần nói, cần hành động.

Càng tu bạn cần yên lặng, chớ có mạnh động, chớ có dục cần bất tốc, để rồi về lại với tâm niệm ý thức tỉnh giác, đó là điều thú vị.

Thiền, tịnh, mật, hay trong khuôn phép tư duy ta cần làm đều thú vị, để lại dấu ấn cho ta.

Thật vậy, sự ngạc nhiên là tâm hồn vui thích, bắt đầu từ sự thú vị, nhưng đó chỉ là cảm giác tức thời, nó chưa mang

lại sự thú vị hạnh phúc. Sự thú vị hạnh phúc, khi bạn hiểu và yêu thương trong đời sống chan hòa, đời sống tư duy, đời sống có cách nhìn chân thật, đời sống ý thức chánh niệm nhớ nghĩa, đời sống có đôi mắt yêu thương, đời sống bỏ tâm ghét, tâm ức hiếp kẻ yếu ra bên ngoài, đời sống có phương hướng lối đi. Nên sự thú vị của vị xuất gia đó là Tịnh viện A Lan Nhã, A Lan Nhã là nơi dưỡng tịnh không bị tâm hạn hẹp để rồi ta có cách nhìn qua góc cạnh đa chiều. Hòa thượng Hư Vân đã nói rằng: “Chân tu là thực tướng, giản dị trong niềm tin, tin sâu vào nhân quả, lạc cảnh ở hiện thân, an vui trong chánh pháp, tìm về lối chân như”.

Mặt khác, sự thú vị khi ai nếm được sự thú vị qua sự tu và học thực chứng, nghĩa là tâm ta không bị buộc ràng vào ý thức mà phải cần thực hành tâm trí niềm tin.

7) Buồn, không phải do bên ngoài, mà vì ẩn ở bên trong.

Bạn biết không, đã có thân năm uẩn, thì sự vui buồn khổ đau luôn luôn xuất hiện, buồn là do tu không thấy niềm tin, hạnh nguyện, phương pháp, nên tâm sinh cảnh buồn.

Vui là không phải hưởng thụ ngũ dục mà vui khi ta có lối về tự do. Vì hưởng thụ ngũ dục khi biết nó sinh tâm buồn, nó là sợi dây ràng buộc tâm mình vào khuôn khổ tham, sân, si, tà kiến, mê lầm, ngu dốt, nên từ đó ác nghiệp sinh phiền não do tâm buồn khởi sinh.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy người muốn chọn bạn lành, phải chọn những người có thể làm:

- 1) Dám cho những cái khó cho.
- 2) Dám làm những việc khó làm.

3) Kham nhẫn những việc khó nhẫn.

Vậy qua 3 lời dạy, cái buồn tiềm ẩn trong tâm của ta là cái khó thực hiện được, chính là cái khó cho đó là tâm bỏ tham. Vì tâm ấy luôn ẩn tàng, mà cái tham đó là tham trong mọi nghịch cảnh, nên cái khó cho đó là cái tham.

Mặt khác, tham sinh ra keo kiệt, nên cái khó cho nhất chính là tâm xả trong tứ vô lượng tâm. Vì xả đi là nhận lại, nhưng càng tu thì càng ham danh, lợi nhuận càng cao tham càng sâu, lợi nhuận ít tâm càng kiệt, lợi nhuận phân chia thì tâm ích kỷ buồn luôn luôn rơi rụng. Khi ta chấp nhận cho đi mọi lợi dưỡng quanh ta.

Những việc khó làm đó là tâm chia sẻ, vì sao càng chia sẻ thật lòng bạn khó mở tâm, khi càng khó mở tâm thì tâm buồn ẩn tàng bên trong vô cùng nhiều, càng nhiều thì càng thù, càng oán. Nên ta chia sẻ nghiệp quả thì càng tu càng giảm quả báo bao đời.

Vậy, ta cần làm và suy tư để nhân quả của ta càng được phơi bày. Trên đời này, chỉ có Tăng thanh tịnh và hòa hợp, can cường chấp nhận chia sẻ lỗi mình và lắng nghe lời chỉ dạy, duy nhất phước đức đó là ngày tụ tứ giữa đại tăng.

Nên Phật dạy:

*“Lấy đức báo oán, oán tiêu tan
Lấy oán báo oán, oán chất chồng”.*

Ta cứ tiếp tục trả thù từ kiếp này đến kiếp khác, thì thù oán đó sẽ vẫn liên tục lẫn nhau, chưa bao giờ có tâm chấm dứt, nên buồn cứ ẩn bên trong. Nên nghiệp đã nặng lại càng nặng hơn.



Ta cần buông tâm buồn xuống đất, để tự tại trong thân, lối về giữa mây ngàn tự do.

Kham nhẫn những việc khó khăn đó là tu và khiêm cung, càng làm ta như sức mạnh kim cương. Vậy thì có gì mà buồn, pháp Phật chứng nghiệm pháp tu để trở về tự tánh kim cương, sáng trong tỉnh thức lắng đọng qua góc nhìn yêu thương.

Bạn biết không, qua góc nhìn bấy điều mà ta suy nghiệm giúp ta rút ra một bài học đó là:

*“Thả tâm giữa yêu thương,
Luôn an nhiên tự tại,
Giữa cuồng phong phố hội,
Tĩnh giác ý từ bi”.*

Do đó, qua đây tôi đã thực tập mỗi ngày, để giây phút trở về trong từng tâm niệm thanh thoi.



Đời người cần có ba thứ học: Tập học, tập sống, tập trân quý và kính thuận những người xung quanh.”

Đòi người có ba thứ

Bạn biết không, cái giá trị của con người là cần tìm lại chính mình, để từ đó ta sẽ có cách đi và hướng về trong cuộc sống tự do.

Lối đi cuộc sống tự do đó là sự hiểu biết, sự tiếp nhận, sự lắng nghe, sự thấu tình đạt lý, sự chấp nhận và tha thứ, sự bảo trợ và dung hòa.

Hôm kia, ngày 01-05-2019, có một người học trò gọi điện đến và hỏi tôi rằng: “Bạch thầy, đòi người có những gì quý nhất?”

Lắng yên, tôi đã trở về và lưu ảnh trong tâm hồn, tôi đã trả lời:

“Con biết không, đòi người cái quý nhất là nhịp thở, nếu hơi thở tự do ta sẽ đạt được tâm an tịnh, nhiếp phục đi độc ác tham tâm, hơi thở trong không gian trong lành, không khí chẳng ô nhiễm thì ta sẽ có được khoảng không thanh trong”.

Cho nên, Phật dạy: “Hơi thở là viên ngọc quý nhất của đòi người”.

Sau khi nghe tôi nói, người học trò đã hỏi tiếp: “Vậy đời người có bao nhiêu thứ quý?”

Tôi trả lời:

“Đời người có vô vàn thứ quý giá, khi cái này tương sinh thì cái kia tương duyên, khi công việc này hữu ích sẽ giúp ta có giá trị tinh thần, khi một việc bất như ý mà ta biết ôm ấp thì đó là bài học vô giá, khi có bài học vô giá ta cần nhìn vào sự tương quan tương duyên, nhìn vào sự việc để hành và làm, để sống và tiếp nhận. Có vậy thì điều gì cũng giúp cho ta có cảm nhận sống là có ích, vì có ích nên ta tiếp nhận một cách dễ dàng mà không bị giới hạn thời gian”.

Thật vậy, qua cuộc nói chuyện với người học trò, tôi đã rút ra ba điều cần có trong đời người.

Đời người cần có ba thứ học sau đây:

1) Tập học, vì ta càng học và ứng dụng qua kinh điển, sách vở, lời nói, kinh nghiệm trường đời, sẽ giúp ta có trí tuệ thông minh và ứng dụng hành xử một cách thông minh.

2) Tập sống: Sống là một phương cách, sống bên trong ra đến bên ngoài, sống trong đời cần hiểu hơn về hành động, ứng nghiệm, sống chân thật, sống có nhân cách thì ta sử dụng 5 đức tính căn bản đạo đức đó là: Uy tín, chân thật, tri thức, hiểu biết, chia sẻ. Sống vậy ta có được sự nhận thức từ cách sống của ta, sống có lý trí, có quyết đoán, có nhân nghĩa quý trọng, có tâm yêu thương, sống là một bài học trong đời.

3) Tập trân quý và kính thuận những người xung quanh.

Thật vậy, trân quý và kính thuận là nhân cách phát sinh

ra đời sống có lý tưởng, nhân cách và trân quý để từ đó hiểu thuận, kính thuận với những người xung quanh thì đời người sẽ cho ta những thứ sau:

Nếu ta nóng giận sẽ hủy hoại đời người của ta qua ba cái từ tâm nóng giận, từ tâm ngạo mạn, từ tâm nhỏ nhen. Nếu ta trân quý và kính thuận thì ta sẽ có ba thứ thành công để thấu hiểu ba cái vô thường trong đời người đó là thành công, tiền tài và tiếp bước cơ hội.

Nếu ta có được từ cái nhìn vô thường, nên ta cần phát huy mà đừng từ bỏ chất phác từ nhân cách, lý tưởng từ tư duy, sự hy vọng trong đời sống phát triển tiến lên.



Ta càng trân quý và kính thuận sẽ tạo ra cho ta ba thứ quý giá nhất đời người: Là sức khỏe từ tâm hồn đến thể chất, tính chân tình luôn có mặt, trong góc nhìn hạnh phúc, đó là hướng thiện bản chất chân thật không mưu mô, nên thứ giá trị đời người ta có.

Cổ nhân có dạy: “Thiên thời, địa lợi, nhân hòa”, thứ tạo nên thành công của đời người, nhưng phải biết tạo phúc, tạo đức, tạo nhân cách trong cuộc sống.

Và từ đó góc nhìn từ sự hiểu kính cha mẹ, bản thân trách nhiệm gia đình, có tính tâm quý để trở về tâm thức thành công.

Đời người có ba thứ, chúng ta học và phát huy trong quan điểm chân thành và trung kiên. Sống trung kiên là sống thật, sống thật là sống có cách nhìn vào tám con đường Bát chánh đạo mà Thế Tôn chứng nghiệm trong Đạo Đế.

Vậy thì, ta nên sống để có được góc nhìn qua tính chất tu tập mới tạo thành tất cả chân tâm.



Con đường tôi chọn là tìm về chính mình, tìm về nguyên tánh lọt lòng như tờ giấy trắng mới tinh. Tìm lại giá trị đó là quyền sở hữu nguyên thủy mãi mãi vô cùng, thời gian vô tận, để ta thấy giá trị mãi mãi với thời gian đó là tâm vô nhiễm.

Giữ gìn tinh anh trong đời sống

Trong cuộc sống thường nhật, tinh anh trong cuộc đời đó là tính chất nhu hòa và chân thật.

Bạn có nhu hòa mà không chân thật thì cuộc đời của bạn chỉ sống đối trá, chỉ sống ích kỷ hẹp hòi, chỉ cho mình mà không biết cho người.

Bạn có đời tinh anh chân thật mà không mở tâm nhu hòa, thì cuộc sống của bạn càng bị xa lánh, khiến bạn đến với ai bằng lòng chân thật, nhưng tính nhu hòa kham nhẫn bạn bị hạn chế, tức khắc đời sống tinh anh của bạn sẽ xa dần những con người tốt.

Bạn có đời sống vừa nhu hòa, vừa có lòng chân thật thì đời sống ấy tạo nên môi trường hạnh phúc, môi trường an lạc, môi trường tự do, và khiêm cung trong đời sống một cách thanh thoi.

Bạn sống trong đời sống khi tâm hồn của bạn, với tính chất tinh anh như lòng nhu hòa và lòng chân thật không có mặt thì đời sống của bạn bị vô cảm, bị gò ép tất cả những thói quen ích kỷ cuộc đời.

Vậy, tinh anh trong cuộc sống cần có tính quan sát bằng lòng nhu hòa và chân thật tự thân.

Hôm qua, có một người bạn đến thăm tôi, và có cho tôi xem một câu nói rất hay.

“Có hai con đường, không cùng mục đích và không cùng kết quả:

1) Con đường đi vào bên trong, khám phá và nhận lại cái chân thật của mình, bản lai diện mục, chân tâm hay niết bàn.

2) Con đường đi vào đời, đi vào thế giới sắc tướng, thế giới biến đổi, thế giới của chu kỳ, đầy ma mị và cám dỗ, cũng không ít khổ đau và ê chề”.

Người bạn tên là Đức Phạm đã hiến tặng cho tôi và từ đây tôi đã rút ra.

Giữ gìn tinh anh trong cuộc sống, để ta đi đến con đường vững chắc, gọi tạm bình yên ngồi lại, lắng nghe lời nhu hòa và chân thật từ tâm.

Trong con đường tôi chọn là tìm về chính mình, tìm về nguyên tánh lột lòng như tờ giấy trắng mới tinh.

Tìm lại giá trị đó là quyền sở hữu nguyên thủy mãi mãi vô cùng, thời gian vô tận, để ta thấy giá trị mãi mãi với thời gian đó là tâm vô nhiễm.

Thật thế, trong bản A Tỳ Đạt Ma - Tập Dị Môn Túc luận có nói đến ba tâm:

“Tâm dụ như lậu nhọt, tâm dụ như ánh chớp, tâm dụ như kim cương”.⁸

Bạn biết không, có hai con đường khi người bạn đưa tôi đọc và nghiệm sâu hơn khi tâm vô nhiễm, để liên hệ đến ba tâm nằm trong Luận A Tỳ Đạt Ma - Tập Dị Môn Túc luận, nó đã nói lên tâm thức của ta cần ứng hành tu học và sử dụng trong đời.

1) Tâm dụ như lậu nhọt nghĩa là dòng tâm thức ích kỷ, tâm thức tham chất chứa, tâm thức sân chất chứa, tâm thức si mê mù quáng chất chứa, tâm vọng ngôn, tâm hận thù oán đối, tâm vọng tâm thô tục, tâm ác tâm mới láo, tâm ưa cầu chức quyền nịnh hót, đó là tâm bị những ung nhọt từ bên trong. Tâm tham những chất đầy quyền uy, nên ai sống trong đời sống cần giữ gìn tinh anh hơn, đừng rơi vào cạm bẫy cuộc đời ung nhọt mà khó tìm cách tháo gỡ.

2) Tâm dụ như ánh chớp nghĩa là tâm bị dẫn dắt trên con đường tu tập, giữ gìn tinh anh trong đời sống để hiểu biết và ứng dụng, đạt được sự an tịnh giải thoát để bạn trở về cội nguồn gốc rễ của thân, của tâm mà không bị não phiền, không bị hờn giận, tâm bạn không bị kẹt vào hai trạng thái cực đoan mà ngược lại nỗ lực tu học, nỗ lực hành trì, nỗ lực sống tốt trong ý niệm an tịnh. Vì ý niệm an tịnh giúp cho bạn thấu hiểu vừa mới xuất hiện mà chúng ta không quán chiếu thì như ánh chớp vụt tan.



Thật vậy, thiền tập trong tâm chân thật và nhu hòa để có được sự thức tỉnh trong hạt giống chân thành tự do.

⁸ Trích trang 139- Phước Nguyên dịch - 2019 NXB Hồng Đức

3) Tâm dụ như kim cương nghĩa là tâm nỗ lực tu tập, hành trì giới hạnh, giữ gìn tinh anh trong cuộc sống phải nhờ phát nguyện tu học thọ giới, nhờ cái thấy tư duy đích thực trong Bát chánh đạo, quán chiếu tuệ giác qua thiền định phát sanh ý niệm an trú, giúp ta thấy hiểu tâm chân thật, tâm nhu hòa từ đó sinh trưởng tuệ giác. Có như vậy người hành trì cuộc sống ổn định, bền vững trong ý niệm tỉnh giác thì chắc như kim cương, mà kim cương không bao giờ bám đầy bụi phiền não, bụi ngu si, bụi tham, bụi sân hận, bụi tà kiến, bụi ngũ dục, bụi mưu cầu dục lạc. Bụi đời tu học phải nhờ tâm kim cương đại bi ứng hành, tâm kim cương đại từ ứng hành, tâm kim cương đại hỷ ứng hành, tâm kim cương đại xả ứng hành nập thân.

Bạn làm được vậy, thì tam tâm luôn gạn lọc và dứt trừ được định kiến ác tâm, mà thay vào đó dẫn ta về đời sống chân thật và nhu hòa thân tâm.

Giữ gìn tinh anh trong đời sống ta cần ôn lại sự thiền định, qua trí nguyện công tu để ta về chung một lối con đường vạn nẻo rong chơi.



Đức Phật đã dạy tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, nghĩa là chỉ cho chúng ta hiểu và tư duy về lối mở tu học, không còn độc trí ác nghiệp ngã kiến tham sân.

Tìm lại lời xưa

Bạn biết không, tìm lại lời xưa là một bản chất chân thật của ta, trong đời ta thường hay quên đi gốc rễ và quên đi tâm chân thành hướng về lời dạy xưa.

Vì thời gian qua đã làm cho bạn say đắm và vụ lợi, say đắm vào chức danh, say đắm vào ngũ dục thế nhân, say đắm tiền, say đắm tình, say đắm ăn, say đắm ngủ, say đắm địa vị chủ thể hơn thua, người thường rơi vào cảnh lạc lối khó trở về.

Mặt khác, ta cần tìm lại lời xưa để ứng dụng tu và học, nghiệm và làm, nghĩ và hành, dung nạp và chuyển hóa thì nghiệm lại tìm về những giá trị căn bản đạo tâm, chớ quên đi phương trời mộng ảo.

Thật vậy, tôi đã được thầy dạy cho tôi rằng: “Tu và học là ta cần ngồi lại để tháo gỡ những uẩn khuất cho nhau. Nên cần tìm lại lời xưa của Chư Phật mà ứng nghiệm tu hành”.

Cho nên thầy tôi đã chỉ dẫn ở bản kinh A Hàm và NiKaya chỉ ra cho tôi ôn lại và tu học theo bản nguyện “Sứ mệnh Phật Đản” mà ứng hành như sau:

1) Hàn gắn lại những gì đã bị đổ vỡ. Thật vậy, do cái hiểu cạn cợt, do cái hiểu thiếu cận, do tri kiến nhận thức bị nông cạn, bị hạn chế nên ta cho ta là số một, nên không học và hành, ứng nghiệm tư duy, nên ta càng nói càng sai, càng làm càng hỏng chuyện.

Nên, Đức Phật đã dạy tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, nghĩa là chỉ cho chúng ta hiểu và tư duy về lối mở tu học, không còn độc trí ác nghiệp ngã kiến tham sân. Từ đó ngồi lại để hàn gắn vết sẹo đã bị xiêu vẹo đổ vỡ từ tâm, từ thân, từ ngã sở tri kiến sai lầm.

2) Dựng đứng lại những gì đã bị xiêu vẹo. Thật vậy, con người do định kiến sai lầm đi theo sự phân hóa tham sân, do cái ép mình vào khuôn khổ tham danh, do con người mất đi tư chất đạo đức, mất đi nhân tính. Nên Đức Phật đã thị hiện để xây dựng lại nền tảng đạo đức căn bản đó là nguyên lý trung đạo, tính chất không phân thị hơn thua, để cho chúng ta có góc nhìn trở về nguyên lý trung đạo chính giữa để giữ gìn diễm mối tư duy.

3) Soi đèn cho mọi người thấy, nghĩa là ta cần hiểu hơn con đường chánh kiến. Thật vậy, Đức Phật chỉ cho ta trở về cội nguồn tuệ giác, đưa ta tìm về lối xưa, giúp ta thoát khổ, dựa trên nguyên lý bốn sự thật và định hướng con đường thoát ly khổ lụy, trở về tạo nguồn hạnh phúc chân thật theo nguyên lý tự do. Chính từ đó Đức Phật dạy cho các vị đệ tử rằng: “Hãy tự thấp đuốc lên mà đi”, nghĩa ta cần giới nung tựa làm bậc thầy chỉ dẫn, để cho cuộc sống thanh đạm.

Cuộc đời từ xã hội, kinh tế, chính trị, văn hóa giữ gìn nguồn tuệ giác trong ý niệm soi sáng tâm thức, qua nhận thức hiểu rõ nguồn gốc từ triết lý tự thân.

4) Dẫn đường cho mọi người đi nghĩa là ta cần học và làm theo, theo dẫn người xưa tìm về nguồn cội, để từ đó ta hiểu biết và hành giữ. Đạo Phật là sự giải thoát, giúp ta trở về tìm lại, dẫn dắt và hướng dẫn trên lộ trình giác ngộ và giải thoát. Dù bạn là ai, sang hèn hay bần cùng khổ lụy, bạn cũng cần có tư duy học hỏi, có vậy bạn mới là người theo đạo giải thoát Như Lai.

Đạo Phật là chấm dứt cái cực đoan tà kiến nhị biên, phân lập, đối trị, tông môn hệ phái, nếu bạn còn tâm đó thì đâu có thể quay về tìm lại lời xưa.

Nên, “Đức Phật xuất hiện giữa cõi đời, không như những vị thần linh và không lễ mặc khải cho ai và cũng không cho ai mặc khải”.

Ngũ Tổ Hoàng Nhãn đã trao tặng cho Lục Tổ thứ này, khi Ngài đưa lên thuyền trở về Phương Nam với bài thi kệ sau:

Chữ Hán

“有情來下種
因地果還生
無情既無種
無性亦無生”.

Âm Hán:

“Hữu tình lai hạ chủng
Nhân địa, quả hoàn sinh
Vô tình ký vô chủng
Vô tánh diệt vô sanh”.

Dịch nghĩa:

*“Hữu tình đến chèo chống
Nhơn Đức quả lại sanh
Vô tình đã không chống
Không tánh cũng không sanh”.*

Hòa thượng Thích Thanh Từ dịch



Tạm dịch:

*“Hữu tình đến uơm mầm
Nhờ duyên đại chủng sinh
Vô tình đã không chống
Không tánh chẳng không sanh”.*

Thích Minh Thế dịch

Thật vậy, khi mê là nhờ vào lời xưa chỉ lối, ngộ tỉnh rồi nhờ trí sáng dẫn lối ta đi.

Qua đây, bạn và tôi cùng ngồi lại trong chiếc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai, trí nguyện của Như Lai, để từ đây tìm lại lời xưa là bài học ngàn đời tự do.



*Sự giải thoát là nếm được pháp trụ và pháp
vị để ngộ chứng khai thị đạo trong đời giải thoát,
chuyển hóa tâm thức.*

Chắt lọc

Bạn tu tập về pháp môn thiền định, bạn cần chắt lọc thân tâm, hơi thở, để tinh cần trong đời sống chân thật của pháp thiền trong cuộc sống, hiện tại và tương lai.

Bạn tu tập về pháp môn Tịnh Độ, bạn cần an trú sự ý thức có mặt trong đời, sự vận hành của tâm, sự trung chuyển chất độc tham, sân, si và từ đó ứng hành pháp quán niệm ngay giữa cuộc đời đầy bụi nhơ về trước.

Để Tịnh độ hay Thiền tập là thể quán nhất như, cái sâu sắc trong tâm ý, cái trực chỉ trong thân hành.

Bạn biết không, trong đời cần thực hành đến pháp trí tuệ tin sâu, vì tin sâu là tin nơi công dụng tu trì, nếu không ta sẽ định hướng không có lối thoát, không có lối trở về, không có con đường trung đạo, mà rơi vào phiền não, rơi vào tham dục, bám chấp, rơi vào chức danh quyền quý. Cho nên, ai vào thiền định để thanh lọc tâm đạt nguyện tịnh hóa cảnh thức trí, thì hãy an trú trong từng ý niệm xả buông.

Mặt khác, bạn cần nỗ lực hành trì tu tập, vì Đạo Phật là đạo giải thoát không phải dụng ngôn lý luận, làm những

công việc vô ích, không dụng công tu, không dụng công trì, không dụng công hành, mà rồi chúng ta hay chính bạn bị đánh lừa hố sâu tư duy.

Do đó, sự giải thoát là nếm được pháp trụ và pháp vị để ngộ chứng khai thị đạo trong đời giải thoát, chuyển hóa tâm thức.

Bạn cần hành trì, thực tập để chính bạn là cây bồ đề vững trú trong đời thực hiện an tâm. Ai làm được người ấy có sự chất lọc thân, chất lọc ngôn ngữ, chất lọc lý luận, chất lọc tâm niệm ác, chất lọc công dụng tu trì. Chính tôi cần thực tu, nên tôi nghe Hòa thượng Thanh Thế, trụ trì chùa Bửu Tịnh - Lâm Đồng, Ngài dạy rằng: “Chất lọc pháp để an trụ trong đời sống giải thoát, pháp đó là vị thực hành an lạc trong đời sống chân tu”.

Do vậy, ta cần thực hành trong lòng từ, phát khởi qua sự chất lọc giải thoát thiền định và tịnh độ, hay trong các phép đều giải trừ cấu hệ phức tạp não phiền, làm chương duyên cho sự tu tập ngay trong ta.

Chong đèn ngồi lại

Cuộc đời tu tập, đôi lúc chong đèn ngồi lại để nhìn vào chính mình, nhìn vào vận hành của tâm, nhìn vào chánh kiến qua cái thấy thực tế.

Chong đèn ngồi lại tìm về bản thể, đón nhận sự thực trước trong đời, chuyển dụng ánh sáng mới.

Hôm qua, có một anh chàng thanh niên đến chùa, trong bộ dạng hết sức lù khù, anh ta bước vào lễ Phật rồi những hành lễ mộc mạc và dung dị.

Anh gặp tôi, lời chào hỏi và nói rằng:

“Dạ thưa thầy, sao con khổ quá thầy à, xin thầy cho con rơi rụng khổ sầu ở sân chùa này được không?”.

Lúc bấy giờ, tôi đang múc nước tưới cây, anh ta đưa đầu vào rồi bảo: “Thầy dội con một gáo nước cho sạch não phiền”.

Tôi cười rồi nói anh rằng: “Cái tâm anh mới chính là khổ sầu, muốn cho nó rơi rụng anh từ bỏ ý niệm ác trong tâm, thì tức thời anh sẽ có được sự hân hoan hạnh phúc”.

Anh chàng nghe xong, lạy vội vàng tôi ba lạy rồi đi vào chánh điện, ngồi khóc ngon lành.

Một giờ sau, tôi chấp tác xong, thấy anh chàng đi ra từ chánh điện, đến bên tôi nở nụ cười hỷ lạc, anh bảo:

“Nhờ thầy nói con gội rửa chất lọc tâm ác, vứt bỏ ra khỏi thân nên con đã an vui ngay trong giây phút ở bên Phật, hơn nhiều gáo nước dội trên đầu, vì nó chỉ ướt thân mà không ướt tâm can, nên con sẽ ngồi chong đèn ngồi lại tìm thể tánh nhất như”.

Thầy và trò chào nhau, tôi vào phòng bật đèn ngồi trước Phật thọ trì từng trang kinh Pháp Hoa để thấy mình là hạt cát giữa bãi cát sông Hằng diệu lý hoa kinh.

Đáp rằng:

Cuộc đời có những thứ đi qua, ta cần đáp trả hết lòng. Vậy đáp là một sự dừng lại để ta nỗ lực cho mình và thân.


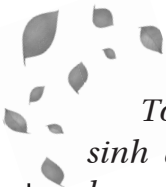
Ấy vậy đáp rằng: Là công án thiền cần sai, phải đúng trí ung dung.

Cho nên, đáp trả là thể dụng huyền cơ. Từ đây ta cần chùi sửa huyền cơ thành suối nguồn vi diệu.

Vận hành đáp trả đi, bạn sẽ rút ra cho mình bài học hay:

*“Đáp từ trong Kinh Tạng
Rút pháp hành ứng tâm
Thể như chơn diệu dụng
Mạnh trí sáng pháp thân”.*

Cần học chữ đáp rằng trong đời, để pháp thân này ánh sáng qua ngọn đèn trong sự trở lại bình yên.



Tôi học từ ráng hồng trời Tây qua sự vô thường sinh diệt, vì mỗi giây phút chúng đổi sắc thay hương liên tục trong từng chớp mắt, chúng đóng vai trò quán chiếu thân và tâm, đồng thời kết tinh thành cảnh vật vô thường diệt sinh.

Ráng hồng trời Tây

Mỗi buổi chiều tại xứ Mỹ, tôi thường hay ngồi bên tượng mẹ Quán Thế Âm, nhìn xem ráng hồng trời Tây rơi xuống lưng núi ngồi chơi.

Thật vi diệu, chúng tự do rong ruổi theo từng đợt gió chiều với nhiệt độ 10°C, chúng vi hành hiến tặng đời những ánh nắng màu sắc lung linh, kỳ vĩ và tinh khiết, chúng là vậy nên tôi gọi ráng hồng trời Tây là một bức tranh thủy mặc đang kết thành những thi phẩm, hình ảnh vô chung.

Bạn biết không, tôi học từ ráng hồng trời Tây qua sự vô thường sinh diệt, vì mỗi giây phút chúng đổi sắc thay hương liên tục trong từng chớp mắt, chúng đóng vai trò quán chiếu thân và tâm đồng thời kết tinh thành cảnh vật vô thường diệt sinh. Chúng giúp ích cho ta thấu hiểu vạn vật thế gian, chúng là vậy mỗi khi nhìn, chúng tôi tự quay về tìm lại cách sống thực trong đời tu sĩ qua góc nhìn hành trì chánh pháp ứng hành trong đời sống.

Tôi học được tính chất chánh kiến, nghĩa là ráng hồng trời Tây giúp ta an trú cái thấy giữa đất trời là nguyên thủy,

chúng có đó mà mất đó, nên chánh kiến giúp ta hiểu rõ nghĩa lý đến đi tự do. Ở Mỹ cái ráng hồng trời Tây, chúng thi vị và nhẹ nhàng để giúp tôi gối đầu lên vách đá nhìn chúng rung chuyển qua khúc nhạc lạnh sương, ai đến Mỹ cũng phải nhìn thấy điều này, khi vị ấy biết chủ quyền độc lập không vì ai, chỉ ta tự làm mới có chánh kiến ráng hồng trời Tây.

Tôi học được từ ráng hồng trời Tây đó là đến bên lòng, đi chẳng quyến luyến nên tôi đã an trú lại trong ý thức tư duy, vì chính cái tư duy này giúp mình trưởng thành hơn trong từng hơi thở, để đến đâu cũng có ráng hồng trời Tây, ngồi nhìn và ruổi rong theo thời khắc từng thời gian.

Bạn biết không, ba cách nhìn ráng hồng trời Tây tôi rút ra trong câu thơ của vị Thiền sư Mãn Giác rằng:

*“Cái gương tâm sáng soi chẳng ngại
Rộng sáng thông suốt khắp pháp giới
Mọi sự vật hiện tượng đều ảnh hưởng bên trong,
Một điểm tròn sáng không trong ngoài”.*

Thật vậy, chúng ta học được từ tâm của cảnh vật hiện tượng như ráng hồng trời Tây soi chiếu chẳng ngại không gian, chẳng bận thời gian, nó đến từ vô thường cảnh vật và đi trong tất cả tư duy của quy luật vận hành thế nhân.

Nên ráng hồng trời Tây là pháp hành khi tôi ứng dụng cảnh của trong và tuy hai mà một, nên có từ vô thi a lại da thức ẩn tàng giữa trời Tây.

Khi chúng hiện về là cảnh tâm tàng thức, như một lớp màng dụng thể tu thân, ngoài ra ráng hồng trời Tây là một

góc nhìn của các vị thiền sư hay ngón tay chỉ một mặt trăng chính là Phật tâm.

Bạn thấy chăng, cùng về phần ráng hồng trời Tây xứ Mỹ, hay bất cứ nơi đâu bạn tìm về chúng tôi sẽ tặng cho bạn một cung trời tự do.

Chúc bạn tự chiêm nghiệm ra, để cuộc đời đến đi từ bạn, như một giấc mộng mang vào cõi tâm.

Ráng hồng trời Tây là vậy, nó lên xuống chìm vào một màn đêm ưu tịch khi đêm về, rồi chính nó thức dậy như lớp sáng tinh khôi.

Nên cuộc đời này, cái gì có mặt thì cái đó hiện hữu, cái gì mất đi thì cái đó tự ẩn tàng như lớp màn đêm che lấp. Vậy thì ta mới hiểu cuộc đời này có vô vàn lớp ráng hồng trời Tây giữa cõi đời sinh diệt diệt sinh, như lời dạy trong pháp ngàn đời thế nhân.



*Tách trà vừa đun nóng,
Giun để gọi mời chơi.
Ánh trăng lên đỉnh núi,
Ta nghe cá vui cười.*

*Liên hoa đôi cảnh đẹp,
Thả mình giữa trời Tây.
Trò tĩnh tâm sự đạo,
Chén trà trắng bên Thầy.*



Tách trà đêm trăng

Đêm nay, vầng trăng lên cao, vừa tròn khoe đủ dung nhan hình ảnh của vầng trăng sáng, chiếu tận không gian vô cùng, chuyển lưu hình ảnh vô tận thời gian khi mây đêm buông xuống.

Tôi cầm trên tay một sấu chuối hột, cầm ra trước hồ bán nguyệt để lần niệm Phật, thế rồi tôi nhìn, có những chú cá cũng vui đùa theo ánh trăng dưới nước, chúng đuối bắt trăng, những chú cá cử động bao nhiêu thì trăng rung rinh làm sóng tình sông nước mặt hồ bấy nhiêu..

Bạn biết không, một tách trà cũng có thể mang ra nhìn ngắm, quán chiếu rút hết tâm can giữa bầu tâm sự, giữa tình huynh đệ và chia sẻ những pháp tu học cho nhau.

Bất chợt, bỗng nghe bên ta có tiếng gọi mời: “Bạch thầy, con mời thầy dùng trà”.

Tôi quay qua đáp trả: “Cảm ơn huynh”. Rồi ngồi nhận chén trà trong hơi ấm, vừa nóng bốc những làn khói mây bay vào hư không vô tận.



Tôi nhấp chén trà dưới cung trăng, thả tâm an tịnh để
đêm về nghe giun để gọi mời, một thứ tình yêu thiêng liêng
khi cái đó tập cho mình có phút tự do.

Qua tách trà đêm trăng tôi làm bài kệ để nhớ rằng, qua
xứ Mỹ mà uống tách trà dưới trăng, là một khung cảnh
thanh bình tự do, có tâm và vạn cảnh nhân sinh. Khi ai đó
điễm phúc mình học được pháp tu: Tự tại và bình yên.

*“Tách trà vừa đun nóng,
Giun để gọi mời chơi,
Ánh trăng lên đỉnh núi,
Ta nghe cá vui cười.*

*Liên Hoa đòi cảnh đẹp,
Thả mình giữa trời Tây.
Trò tĩnh tâm sự đạo,
Chén trà trăng bên thầy”.*

Tách trà đêm trăng nó giản dị vậy, nên ta cần lưu hiện
vào pháp tu trong đời sống chánh niệm một sự bình an.



Qua Mỹ tôi khám phá ra một điều hết sức bình dị và màu nhiệm, đó là sự tinh thần nỗ lực trong từng giây phút đời tu.

Thật đáng học

Bạn có biết không, qua Mỹ tôi khám phá ra một điều hết sức bình dị và mầu nhiệm, tinh thần nỗ lực trong từng giây phút đời tu.

Bất chợt tôi vén cửa sổ, nhìn ra bên ngoài thấy khung cảnh tĩnh mịch, lặng yên, không nghe thấy tiếng xe chạy, yên bình một cách lạ thường.

Tôi nói với pháp Huynh Minh Khương rằng: “Này sư huynh, ở Mỹ có điều này em nói không biết có đúng như ý huynh nghĩ không?”

Sư huynh Minh Khương đáp: “Tâm ý của em là gì? Nói xem sao?”

Tôi đáp: “Em thấy có hai điều mà người ta thật đáng học.

Một là, nếu người tu sĩ, qua Mỹ phải thực tu tập, nỗ lực tinh tấn, phát nguyện dẫn thân, hành trì đúng chánh pháp, khéo léo ứng dụng, chuyển hóa nội tâm về thực tại, đồng thời học nét văn hóa bản xứ nơi ta lưu trú thì pháp tu sẽ giúp họ giảm con giận, vận dụng từ bi trong hành hoặc

ứng dụng vào đời, thì ta mang chiếc áo vào tinh chất hoài bão xuất gia sẽ nuôi lớn tâm mình, khiến đời sống không buồn, dung dị trong xứ Mỹ bình an lẫn tinh thần tu học thực tâm, kinh tế đủ để làm Phật sự. Ta phải tin vào hộ pháp chuyển tâm, ngoài ứng phó đạo tràng sẽ giúp ta đủ phương thức hành đạo ngay bản xứ, khi ta vận dụng pháp tu, như phương hành ngũ minh, bát chánh đạo vận dụng đời tu. Nếu người tu không thực tu sẽ rơi rụng như người Mỹ, lẫn xả như thiêu thân và quên đi bản chất tu sĩ trong ta, qua chứng thân giải thoát. Hoặc nếu người ta không tu thì sinh tâm khùng và điên, rối loạn sự nhìn nhận bi quan, hờn giận, lòng sân hận nảy sinh, thì đánh mất chính mình là bản thể người tu tại xứ Mỹ.

Thứ hai, là người thế tục không đi làm thì tức khắc giết mình trong không gian u tịch, căng thẳng thần kinh làm họ bị tâm thần phân liệt càng tăng.

Mặt khác, khi họ bị vạ họ tìm được liệu, thiên tập để quên đi hạt giống xấu của tâm thần, Phật pháp sẽ giúp họ trở về với sự tự tại.

Ngoài ra, ở xứ Mỹ ai ai cũng tự thân vận động không thì chẳng có chút tình rong chơi, cho nên ta đã học một cách sâu lắng...”


Sư huynh Minh Khương đáp: “Đúng em, vì ta cần tu để có chí khí, không thối biếng nhác như tâm vượn, để rồi ta đánh mất chính mình. Người đời họ làm để trí họ không bị bại, và ngay chính họ làm để đóng đủ thứ thuế cho xã hội. Từ đó họ phải thực sự cày trong những thời gian đang sống ở Mỹ”.

Tôi đáp: “Thật đáng phải học”.


Câu chuyện đến đó nghe thấy chuông chúng báo thức, pháp phụ tôi đắp y lên lạy Phật, cùng đại chúng khi khóa kiết đông mùa an cư, tại chùa Liên Hoa, bang Texas, thành phố San Antonio, nơi lưu ảnh chân tu, thật đáng học cho cuộc đời biết tu vượt ra ngoài Tam giới.

Thật đáng học là bài học trong thời gian lưu trú tại xứ Mỹ, chính bản thân tôi phải học và sau này dù bất cứ nơi nào ta cũng phải học.

Vậy còn bạn thì sao? Thế gian hay tu sĩ cũng suy ngẫm để hương bay khắp nơi như làn gió mát từ tâm, trong niềm tin giới đức giữa địa nguồn tuệ giác và từ bi.



*“Nghe chuông nơi xứ Mỹ
Diệt nghiệp hận si mê
Vọng tang duyên thức tỉnh
Phật tự tánh hiện về.”*



Rồi

Nghe tiếng chuông chùa ở tại vùng đất xứ Mỹ là màu nhiệm, vì chúng ta cần bảo vệ sự bình yên, đó sẽ là một không gian không làm phiền ai, đó mới là sự màu nhiệm tiếng chuông của Mỹ sẽ có mặt giữa đất trời.

Rồi là công án, cho ai biết hiểu được một thực tại qua tiếng chuông không bị kỳ thị phân tranh.



Bạn biết không, nghe được tiếng chuông tại xứ Mỹ là hạnh phúc, vì khi ai đó làm phiền đến họ, chính họ sẽ làm phiền lòng, nên khi tôi nghe được tiếng chuông tại chùa Liên Hoa là sự thực, vì đã có sự bảo hộ Long thần Hộ pháp, các ngôi nhà xung quanh, họ chấp nhận lắng nghe chuông như công án tại tâm.

Rồi là phép lạ, qua bài học nghe chuông khi không ai làm phiền mình trong lúc 3 giờ 15 phút sáng tại xứ Mỹ, nơi tôi lưu trú Kiết giới an cư Mùa Đông vào năm 2018.

Nên tôi đã lưu lại bài thơ kệ:

“Nghe chuông nơi xứ Mỹ,
Diệt nghiệp hận si mê.
Vọng tan duyên thức tỉnh,
Phật tự tánh hiện về”.

Rồi đó, tiếng chuông ở xứ Mỹ là phép lạ, chiếc áo tu sĩ hành hóa xứ trời Tây.



*Chớ phân biệt giữa người với người, vì ai ai cũng
từ trí dũng nghiệp mà bước đến cuộc đời, vậy ta cùng
nhau tháo gỡ, chớ phân biệt thấp kém hơn thua.*

Chớ phân biệt

Hôm qua, tôi học được một điều hay, chớ dụng tâm, thân, âm thanh, sắc tướng, nụ cười chế giễu, để rồi phân biệt đối xử tệ. Với cái xã hội, hay con người mà ta ghét chớ phân biệt kỳ thị, dị biệt phân chia.

Bạn hãy thực tập sống và làm một tâm trong sáng như vàng trắng, soi chiếu giữa đêm rằm.

Chớ phân biệt giữa người với người, vì ai ai cũng từ trí dũng nghiệp mà bước đến cuộc đời, vậy ta cùng nhau tháo gỡ, chớ phân biệt thấp kém hơn thua.

Chớ phân biệt kẻ bại liệt với người mất mù, vì sao? Bản thể bại liệt, là do hoàn cảnh, tác nhân nghiệp báo, hay mất mù là do đời sống bất an, nên bị lụy khổ não sinh ra thân bại liệt, mất phải mù, chính ta cần làm và xoa dịu chia sẻ cho nhau để tìm về nguyên lý tình thương trong cội nguồn trí tuệ.

Xã hội này, ai rơi vào hoàn cảnh khổ thì mới thấm thía cái chưa từng khổ, mà trái lại cái hạnh phúc rơi vào vực sâu



hổ thẳm thì mới hiểu và trân trọng cái khổ đau; cho nên khởi tâm chớ phân biệt ta có bài học chân tâm thường trụ.

Ấy vậy, ta cần rút ra từ phần kinh Pháp Cú - phẩm Song yếu thứ I, thi kệ thứ 8, do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch:

*“Ai sống quán bất tịnh
Khéo hộ trì các căn,
Ăn uống có tiến độ
Có lòng tin, tinh cần
Ma không uy hiếp được
Như núi đá trước gió”.*

Thực là bài học của chư Phật, thực tập chớ phân biệt để phòng hộ các căn, ngay nơi đời tu sĩ khi biết mình mang hành chiếc áo nhà tu Như Lai.

Vận hành bạn nhé, để tìm về cõi đời một ráng hồng trời Tây nơi bình yên tự tại cõi đời mệnh mông, giữa sắc không Bát nhã tự do.



“Nếu không thương chính mình, bạn không thể yêu thương người khác. Nếu bạn không có từ bi với mình, bạn không thể phát triển lòng từ bi đối với người khác”.

Hai mà một

Hôm kia tôi đang ngồi bên bức tượng Quán Thế Âm, tại chùa Liên Hoa, tiểu bang Texas, xứ Hoa Kỳ, tôi đang chiêm nghiệm về tâm từ bi của mẹ Quán Thế Âm. Bất chợt, tôi ngồi yên lướt Facebook, nhìn thấy ngài Đạt Lai Lạt Ma đang thuyết giảng, trong đó có đoạn tiếng Anh rất hay, xin góp nhặt cát đá trong hai mà một:

“If you don’t love yourself, you can not love orthers. If you have no compassion for yourself then you are not able of developing compassion for others?”

Tạm dịch:



“Nếu không thương chính mình, bạn không thể yêu thương người khác. Nếu bạn không có từ bi với mình, bạn không thể phát triển lòng từ bi đối với người khác”.

Thật vậy, trong khi tâm mình mà một vì sự tình thương phát huy trên thể tâm từ bi, đó là chất liệu mắt tuệ Bồ Tát Quán Thế Âm, cho nên tôi đã nhìn Ngài bằng đôi mắt của một trái tim rung động giữa ngàn khổ đau.

Trái lại, sự thực tập cần dụng tâm chuyển hóa trong một có hai, từ gốc rễ khổ đau đưa về đời sống hạnh phúc, giúp bạn tháo nút những hạt giống hận thù, vận hành thực tập trong hai mà một khi tâm và thân trở về điểm tựa nhất như. Chúc bạn ứng dụng tài tình trong hai mà một.

*“Tánh nghiệp dứt não phiền
Quán Tuệ giác từ bi
Niềm thương hằng thức hạnh
Vận sáng niệm khắc ghi”.*

Học gì từ đôi mắt từ bi của hiền Quán thế âm...)



*Bạn là ai giữa cuộc đời, bạn sẽ biết mình có
nghiệp từ ai?*

Mười hai điều khởi vận

- Ta cần ứng tâm, dung nạp tuệ tình thương, để bạn có sự dung nạp bằng đời sống khởi vận từ tâm.

- Khổ đau của bạn chính là khổ đau của tôi, nếu tôi không biết cách chia sẻ chuyển hóa, thì tôi cũng như bạn mà muôn đời khổ đau.

- Trói buộc không bằng tâm buộc trói, vì chính tâm là gốc khổ đau về hạt giống trung thực.

- Bạn cần đi vào ngõ cụt, thì bạn mở ra lối thoát, vì ngõ cụt giúp trí bạn thông minh.

- Bàn chân bạn không đi khắp thiên hạ, chắc rằng bạn có góc nhìn phiến diện khổ đau, vậy bạn cần đi khắp thiên hạ, thì không gian thời gian thiên hạ cho bạn nhiều điều hay cần học.

- Bạn ngồi một chỗ thì không ai giúp bạn cuộc sống hạnh phúc, bạn cần phải làm trong điều kiện có thể, dù đó là điều nhỏ.

- Tự do bạn phải có đủ trí tuệ mới có tự do, nếu tự do

bạn biếng nhác thì tự do đó sai sử bạn trở thành một người bất dụng.

- Cái hay là từ sự chịu khó, vì cái hay giúp bạn chiến thắng mình và muôn người.

- Bạn là ai giữa cuộc đời, bạn sẽ biết mình có nghiệp từ ai?

- Rắn không có chân, bạn đừng bỏ chân vào rắn, cũng vậy, tham không có, nên bạn đừng bắc thang đi mãi gây nên khổ sầu.

- Chim có cánh tự do bay giữa đất trời, vậy bạn hãy để chúng tung hoành trên địa bàn tự chủ của nó, đừng bắt nó vào chiếc lồng nhốt nó, rồi vẽ ra những bi kịch sâu đau cho muôn ngàn thiên nhiên.

- Vật của đất trời nên ta để đất trời gìn giữ, tâm mình giữ gìn đất trời thì chỉ phá hoại đất trời lầm thay.

Mười hai điều khởi vận, khi tôi đến xứ Mỹ, nơi khoa học tinh chế khắp thiên hạ quyền uy, chúng cũng từ đó trở về trong luật ngàn đời vô thường sinh diệt. Vậy có cần ta giữ gìn hay không? Đây là điều vận hành suy nghĩ? Chúc bạn ứng dụng khôn khéo thành công, giữa công nghệ phát triển một cách chóng mặt giữa cõi đời đầy ngục hình biến thiên.

Từ đây này

Chất chứa khổ đau, do nhiều phiền não, cho nên chúng ta tu tập niệm Phật mà tâm và thân còn một cục cản ung thư tham, cục cản ung thư sân, cục cản ung thư mù quáng, thì tức khắc chẳng có công năng niệm Phật định tâm, mà ngược lại chúng ta sinh ra não phiền, chất chứa nhiều ưu lợi khổ đau.

Đây là nguyên nhân của gốc khổ là ba độc tố, từ ba độc tố trên khiến đời sống rơi vào sinh tử.

Hôm qua, có vị Phật tử hỏi tôi rằng: “Bạch thầy, thân là do cha mẹ sinh vậy thì gốc tham sân si do từ đâu?”

Tôi lắng nghe và an trú thân, tâm ngay trong hơi thở, tôi bảo: “Con biết không, cha mẹ sinh ra ta thì do nghiệp. Vậy nghiệp tốt đầu thai vào gia đình có niềm tin Tam bảo, khiến tâm thức làm việc thiện, hiếu thuận.

Trái lại, nghiệp xấu thì nhân phiền đời, nên đời này ta phải trả nghiệp nhân ác tâm, ác nghĩa, cho nên tâm ác sinh ra oán hận cũng từ nơi gốc rễ khổ đau tham sân si mà sinh ra từ vô lượng kiếp.



Gốc tham sân si sinh ra từ nơi chất chứa khổ đau sinh ra, tâm uế trước, phiền não....

Vậy phiền não do hành hoặc bất cẩn lý trí lưu mờ, tâm lý oán thù cho nên sinh ra từ thân, khẩu, ý, hành xử thiếu cẩn trọng. Từ đây, là gốc rễ vô minh mà tạo thành”.

Sau khi nghe xong vị khách chấp tay cảm ơn và vào chánh điện tri âm Đức Phật đã dắt dìu chúng sanh, quay về bến cũ giải thoát, tâm hồn an lạc thân và tâm.

Từ đây là bài học kinh nghiệm rút ra, khi ai đó bị kẹt vào tâm tà kiến, tham sân si chất đầy não phiền trầm luân.

Bạn nên thực tập, để ta tìm về, trong từng trái tim, vượt đến thời gian, tự do và tu học.



Hãy sống hết mình với không gian thực tại, làm được gì cho đời nên làm thì ta thực thi, để tâm ta bình dị và hạnh phúc, để ý ta có nguyện lực hành từ làm đúng không gian trao tặng cho ta.

Khúc gỗ cứng

Hoàng hôn tắt nắng bên lưng chùa cũng là lúc chúng tôi vào không gian được thạch buổi chiều.

Sau giờ cơm chiều dùng nhẹ, Ôn Thanh Thế dạy chúng tôi rằng:

“Khúc gỗ cứng, mà cứ nghĩ ta mềm mại, nào ngờ khi vô thường chợt đến thì khúc gỗ cứng chẳng quơ tay, động chân, mắt nhắm, thân không cử động thì cái chết rình rập. Vậy các con nên suy nghĩ rằng, mạng sống vô thường, thời gian chống quay lại được, làm được gì cho đời thì nên làm đừng hứa hẹn lần sau, mà khúc gỗ cứng sẽ cướp mất thời gian”.

Hạnh phúc khi được nghe lời Ôn Thanh Thế dạy, một chủ đề hết sức đúng với thời gian, cái cứng trong cái mềm luôn luôn hiện hữu, cái cây mềm luôn đi trước, cái cứng theo thời gian mà phân hoại, mang vào không gian hố sâu bùn lầy, đó là nắm mồ hoang đơn côi.

Qua bài học trên tôi rút ra hai điều:

- Hãy sống hết mình với không gian thực tại, làm được gì cho đời nên làm thì ta thực thi, để tâm ta bình dị và hạnh phúc, để ý ta có nguyện lực hành từ làm đúng không gian trao tặng cho ta.

- Sống biết mình biết ta, đừng sanh tâm ngã mạn, để rồi phút giây chợt tắt, chúng ta không than vãn cùng ai.

Suy cho cùng, khúc gỗ cứng sẽ đến bên ta bất chợt. Cái im lặng như tờ giữa không gian trai đường khiến cho quý thầy, quý cô, các Phật tử hành giả lặng yên để ngẫm nhìn khúc gỗ cứng bao giờ đến ta.

Bạn thì sao? Có khi nào biết mình rơi vào khúc gỗ cứng hay chưa?

Tự mình trả lời...? Tự mình thấp đuốc lên mà đi...!

Tập đi trong sương nắng

Sáng nay, sau giờ dùng cơm, quý huynh đệ cùng quý Phật tử thả bộ hành thiền tập đi trong sương nắng, cảm giác an trú, cảm giác tự chủ, cảm giác quay về, cảm giác ở đây, cảm giác trụ tâm, trụ thân, trụ luôn hơi thở để từng hạt sương rung chuyển lên từng không, hiến tặng oxi hít thở trong lành, giúp ta tự tại trong giây phút.

Bạn biết không, tôi khám phá ra những điều sau:

Giá như ngày ấy mình đặt vào tâm thức, hoàn cảnh, vị trí của nhau để không gian này là tập đi trong sương nắng, để nhắm mắt lại suy nghĩ và được thở tự do.

Giá như tôi đủ nghị lực, sức mạnh, trưởng thành, trải nghiệm sự tập đi của ta trong sương nắng là vững trãi an trụ, khiến đời sống ta không bị vội vã.

Giá như kết thúc sinh mệnh ta không hề hối tiếc, vì ta đã sống cho ta và mọi người qua sự cống hiến chất lượng tình thương.



Giá như ta trở về ngay trong ngày từng phút bắt đầu,

thì tâm ta không nào phiền, vì tâm ta đã có lối trở về, tập đi trong sương sớm, giá như ta đã bao dung, thì khổ đau sẽ không bao giờ đến bên ta úp vào tâm can hận sâu.

Vậy, những suy tư giá như đi ngang qua tâm thức, khi tập đi trong sương nắng, phép hành trụ tâm lối từ chân nguyên.

Nhờ đó mà ta tập đi trong sương nắng, như bài pháp hành trì chánh niệm tự thân.

Ráng hồng trời Tây, khi đất trời tự do rung chuyển, khiến bao ngày phải học và trì bên ngôi nhà chánh pháp Liên Hoa tại xứ Mỹ tình yêu. Nơi mà lần đầu tôi đến, hứa hẹn những ngày đủ cả phước đức và nhân duyên sẽ đến xứ Mỹ nhiều lần, để ta tập đi trong sương nắng như pháp hành chánh niệm mà Đức Phật truyền trao.



*“Tâm không yên, niệm Phật cả đời cũng đầy
phiền não”.*

Giữ tâm trong lặng

Người giữa đời, luôn học hành lắng nghe và suy ngẫm để giữ tâm trong lặng, có vậy bạn mới có một không gian bao la. Hôm qua, Tôi nghe pháp huynh Minh Khương tặng cho Tôi một câu thế này:

“Tâm không yên, niệm Phật cả đời cũng đầy phiền não”.

Giật mình thích chùng, tỉnh giác và ngồi lại để chiêm nghiệm, gieo mầm hạnh phúc, chính là tâm được giữ lắng trong. Cho nên, Tôi đã an tịnh và trả lời lại rằng:

“Tâm vọng động, thì ngàn đời khó lãnh được những tinh túy mà Phật trao. Vậy tâm động cảnh phiền, tâm yên cảnh Phật”.

Thế là, hai huynh đệ ngồi yên trong Thiên thất Liên Hoa xứ Mỹ, để ngắm nhìn từng hạt mưa rơi.

Tôi làm kệ rằng:


*“Tâm yên cảnh hiện khởi
Tâm trú cảnh Phật sáng
Tự do trong chánh niệm
Tịnh độ khắp muôn nơi”.*

Thế là giây phút đó được giữ tâm trong lặng, như những hơi thở vào ra giữa hạt mưa xứ Mỹ, an trú trong đời sống thanh thản. Muôn ngàn vật và cảnh, cứ vậy mà rong chơi giữa trời phương ngoại cuộc đời bình nhieu.



*Tu tập một cách trong sáng, thì ta sẽ có cuộc đời
thanh trong.*

*Thả cái tâm chấp ngu để tự tin chiến thắng, tìm
lại bản tính yên nguyên.*



Thả cái tâm chấp ngu

Bạn biết không, cuộc sống của ta có những hoàn cảnh ưu sầu, tham giận, oán trách, so đo, tính toán, hơn thua, sầu não, vì những giây phút hoàn cảnh đó chúng ta không có phương hướng giải quyết công việc một cách thông minh, nên chúng ta hay bán kẹt vào vòng quay, trong điều kiện chật vật khiến đời sống bị bế tắc. Thả cái tâm chấp ngu là tự thân quay trở về nguồn tâm thực dụng, chính nó sẽ ôn lại con đường nhuệ trí trong cuộc sống bình tâm, thực tập ta mới có.

Bạn càng ngu mà chứng tỏ mình thông minh, chính bạn tự chui vào hố sâu của thời đại.

Bạn càng ngu mà chứng tỏ mình có đầy đủ tri thức biện minh, chính bạn tự chui vào rừng độc mà không lối thoát.

Bạn càng ngu mà chứng tỏ mình nhanh nhẹn hơn người, thì một bữa ăn bạn cũng tự đánh mất đi giây phút tự do, rồi chính bạn lủi thủi chui vào trong bóng đêm cuộc đời.

Thả cái tâm chấp ngu là phải biết đối diện nhìn thẳng sự thật, nhìn thẳng vấn đề cần nói, càng không biết lại càng

lắng nghe và sẻ chia, để diệt sạch hận thù, từ đó cái ngu dần tiêu diệt, cái ngu tự sáng hơn trong càn khôn bóng đêm, ẩn mình khơi dựng diệt sạch tâm ngu.

Tu tập một cách trong sáng, thì ta sẽ có cuộc đời thanh trong.

Thả cái tâm chấp ngu để tự tin chiến thắng, tìm lại bản tính uyên nguyên.

Do vậy, trong bản tâm tìm về chân lý cội nguồn gốc rễ, tôi đã tu chỉnh cái tâm chấp ngu, nhớ tâm tánh Phật lắng yên để mình là mình, học được từ hạt cát sông Hằng trần gian. Thế nên, tôi nghe thầy Minh Khương chia sẻ bài thơ sau làm tôi bừng tỉnh, chẳng chui vào màn vô minh thế sự làm khổ đau tâm mình.

*“Cố tâm đi tìm Phật
Chân lý tít mù khơi
Để im thôi tìm Phật
Phật đã sẵn đây rồi”.*


Tôi bèn đáp lại, cái tâm sáng trong khi hiển bày, từ vô minh chui ra màn trí nguyện:

*“Phật hiện khắp muôn nơi
Khi vô minh diệt sạch
Thấy cái tâm thuở trước
Phật sáng tự nhiên thời?”*

Vậy là cái tâm chấp ngu, khi vô minh ngu dốt ta gột rửa sạch đi lớp bụi thời gian, thì sẽ có con đường phía trước từ cái thấy chân lý, nỗ lực hết mình, suy tư trong sáng, nhớ nghĩ tin sâu, giữ gìn thân mạng sáng ngời không bị


ngu muội, luôn nhớ về hành động, thân, khẩu, ý đánh tan màng lớp áo ngu si, lời nói trung thực hiển tợng cho đời, và hơn hết nỗ lực thực tập thiền tọa để thả cái tâm ngu ấ trở về tự tánh Phật tâm, an bình và hạnh phúc, trí tuệ và lối sống, chẳng chui đầu vào hố sâu phiền trược nhân gian.

Chúc các bạn thành công.



*Tu tập một cách trong sáng, thì ta sẽ có cuộc đời
thanh trong.*

*Thả cái tâm chấp ngu để tự tin chiến thắng, tìm
lại bản tính yên nguyên.*



Gieo mầm hạnh phúc

Điều thiện của ta gieo đúng chỗ, thì đời sống nảy sinh ra nguồn phước đức, trí nguyện sẽ có hạt giống gieo mầm từng nguyên lý hạnh phúc.

Điều ác của ta hiện khởi, xin buông trả tâm chấp cầu tham đắm vào sắc dục, tiền tài thế sự, mà hãy gieo mầm hạnh phúc để tiếng chuông chùa thức tỉnh đánh bật điều ác tâm.

Thực vậy, gieo mầm hạnh phúc là điều kiện giúp ta tăng trưởng phước đức, giúp ta có sức trí tu tập, chính nó là ngũ lực thế gian.

Vì ngũ lực thế gian có năm thứ sau đây:

1. Khởi tâm thiện. Vì thiện giúp ta có được phước và siêng năng thực hành Bát chánh đạo, tu và học như vậy mới có giá trị từ giới thân thanh tịnh, chính giới giúp ta có tâm thiện nhiều hơn.

2. Khởi tâm thật. Vì thật là ta giữ gìn giới không nói láo, không nói đôi chiều, không nói hai lời, mà ta phải thực tâm



thì mới có cơ duyên tăng trưởng niềm tin Tam bảo, cho hôm nay và mai sau.

3. Khởi tâm tu. Vì tu học giúp ta dễ gieo mầm hạnh phúc, chỉ có tu mới thấy được giá trị thế gian, giảm dần ham muốn cái ích kỷ ngu si.

4. Khởi tâm giữ giới. Vì giới là ngọn đèn trí, đưa ta từ bóng tối vô minh trầm mặc, để hôm nay nhờ giới mà cuộc sống trở nên hạnh phúc. “Ai giữ giới trọng, người ấy là Tăng bảo thế gian, được trời người, chư thiên cung kính”.

5. Khởi tâm hiếu kính. Vì hiếu kính là gốc rễ hạnh phúc, nên ai có hiếu người ấy có đầy đủ phước đức và trí tuệ, có luôn cả từ bi và tình người.

Vậy có gì mà không học, chúc bạn luôn khởi tâm gieo mầm hạnh phúc.



*Tâm vãng thì đi khắp ba ngàn thế giới, trụ mà
không trụ để muốn thân xả lúc nào thì ta xả lúc đó...*

Tâm Dũng thân yên

Biết cách dung hòa khi thời tiết chuyển lạnh sang nóng, ta phải vận hành khí mạch lưu chuyển khắp cơ địa, vì cơ địa ta dung khí tiết chất lạnh thì ta cần tập thể dục, lạy Phật, làm cơ địa ấm hơn, lúc ấy bạn sẽ ra bên ngoài, khi ấy bạn mở cửa để đón nhận năng lượng không khí từ từ, hít sâu thở nhẹ. Ai làm được vậy, người ấy cực kỳ thông minh.

Có những giây phút, thầy trò ngồi lại với nhau, chúng ta thường khám phá ra một điều qua những lời nói chánh pháp dung dị, giúp ta hiểu hơn về đời sống.

Hôm nay, chúng con hạnh phúc được nghe Ôn Thanh Thế dạy những lời rất hay, đi vào nội tâm tu học, vận hành như công trình tâm vững thân yên, từ phát xuất Ôn Thanh Thế đã tu học xuyên suốt gần 70 năm trong lộ trình tu học, nghiệm Pháp Hoa kinh và công trình Bát chánh đạo khởi nguồn đạo để chứng nghiệm tự thân.

Ôn dạy: “Chúng ta cần phải học, để đi trên lộ trình giải thoát, thì tức khắc không ai cho ta, tạo ra lối đi cho ta, mà tự ta tự thân ứng dụng tâm hành đi vào bản thể giải đời an lạc, dù nhiều ô dục lạc, nhưng chẳng đắm dục trần, tự tại thong dong khi pháp hành có mặt”.

Anh em chú huỳnh đệ, lắng nghe và sau đó tôi suy nghĩ bộc bạch với Ôn rằng:

“Điều phục tâm mình dung năng an định, nhiếp hóa thân mình bằng sự vận hành thức chuyển thiền tâm, dụng tịch quán thân vững tâm yên, hay tâm vững bằng thiền, thì thân yên tịnh đạo, nếm trải vị đời giải thoát trong từng thời khắc phước đức qua công phu tu tập”.

Ôn bảo: “Đúng con ơi, mình tu cho mình từ vô tử kiếp, nên mình phải có gốc làm giới, lấy Tứ đế mà đi du hóa, lấy Bát chánh mà đi hóa duyên, lấy Tam bảo Phật, Pháp, Tăng làm mạch sống”.

Rồi Ôn dạy: “Tâm vững thì đi khắp ba ngàn thế giới, trụ mà không trụ để muốn thân xả lúc nào thì ta xả lúc đó... Nên nhiếp tâm như nhiếp hổ...!”.


Tôi lắng yên nghe từng chữ, để thân an trú, tâm trở về.

Bạn biết không, các vị thiền sư chứng ngộ đều có công án nhiếp tâm không vọng, mà xả buông ý niệm chấp thủ bám vào cuộc đời, để an trú, thân như kim cang bất hoại.


Thật vậy, các vị Lạt Ma Tây Tạng, có những vị nhập thiền an tịnh trong núi tuyết vì họ đã nhiếp tâm giữa càn khôn thì thân họ bất động, tự do giữa thế giới chứng ngộ giải thoát.

Do đó tôi đã nếm vị ngọt qua tách trà xứ Mỹ Liên Hoa, nơi có duyên ngộ ra từ tâm vững thân yên.

Bạn có chưa, nếu chưa xin bạn hãy cùng tôi trở về trong thế giới nguồn tâm, rong chơi trong vạt cảnh nhân gian thân này.



*“Đạt rồi kiếp con người
Nhớ nỗ lực huân tu
Chân thật trong niệm giới
Thấy rõ áng mây mù.”*



Đạt rồi

Có những lúc chúng ta quên mình là ai, nó xuất đi giữa ba yên âm cảnh, càn khôn phó thác, ý niệm vật lý cơ thể như khúc gỗ trôi sông, cứng đờ như phiến đá.

Có khi trở về ta lắng yên ngồi lại, khi tiềm thức chúng đạt rồi giữa muôn vàn thế nhân, thì đó là cơ thể ta có được những tâm thức hiểu biết.

Có những lúc vác đi các vật lý hiện thời giữa cơ thể 50kg, 60kg, 70kg, mà không hề hay biết.

Đạt rồi là công án, vậy đó bạn, ta thường vác cái gì mà gần 50kg, 60kg, 70kg?

Đó bạn, ta vác ai?

Đây là một công án thiền của Hòa thượng Thanh Thế dạy cho chúng con lúc ở tại chùa Liên Hoa - Mỹ Quốc.

Ngài dạy rằng:

“Các thầy nên chiêm nghiệm phó thác vác những khối thịt đi khắp thế gian, nhưng có người thành công, có người thất bại, có người vác sát đi mà có được nội lực tu học, để từ



đây ta có phước thiện trong từng gốc rễ niềm tin”.

Từ đó mà đạt rồi là một công án thiền tập của tôi, tập buông dần để mình an trú, trong từng tư duy.

Nên tôi đã làm:

*“Đạt rồi kiếp con người
Nhớ nỗ lực huân tu
Chân thật trong niệm giới
Thấy rõ áng mây từ”.*

Chúc bạn chiêm nghiệm tốt, cho cuộc đời mai sau.



*“Thực thể của pháp là tu và học, thực thể của
tăng là hành và dụng, thực thể của giới là nghiệm
và trì, thực thể thanh tịnh là tam vô lậu học, như
nền tảng giới, định, tuệ dung thông...”*

Nhìn vào thực thể

Bạn tìm về chính mình để nhìn vào thực thể, vì thực thể là bản tâm thanh tịnh, nó tiếp xúc với dòng tâm thức hiện khởi, từ lời nói đến hành động, từ trung gian đến không gian, từ cách nghĩ đến cách diễn đạt, gọi mãi là một cách nhìn vào thực thể cuộc sống này.

Thật vậy, Đức Phật dạy:

“Pháp của ta là đến để thấy...”

Như vậy, đến thấy pháp, hành pháp là ta cần phải tu tập thật sự, hành pháp thật sự, ứng dụng thật sự.

Mặt khác, nhìn vào thực thể là ta cần sống với chúng một cách trầm lắng thì chúng giúp ta tìm lại chân tướng tự thân.


Vậy, bạn cần làm để có một góc độ nhìn vào thực thể hoàn hảo hơn, tinh anh hơn, thông minh hơn.

Nên ta cần đến để nếm mùi vị thực hành ở trong vạn cảnh tự do.


Bạn nghiệm và tôi cùng nghiệm, lời dạy của một vị khách Tăng dạy rằng:

“Thực thể của pháp là tu và học, thực thể của Tăng là hành và dụng, thực thể của giới là nghiệm và trì, thực thể thanh tịnh là tam vô lậu học, như nền tảng giới, định, tuệ dung thông...”

Ngẫm và làm, như lời dạy đi sâu trong tự tánh chân như, đó mới gọi là gốc nhìn vào tương lai, nhìn vào thực thể bản nhiên.



*“Vạn cảnh chúng không buồn, chỉ có tâm ta
khởi sầu buồn giận, thì mới thấy cảnh buồn khô,
nếu tâm ta thanh tịnh an trú thì ở đâu ta cũng có
chất trí quay về mà học pháp.”*



Hạt mưa Austin

Đêm nay, ngày 1-1-2020, từng hạt mưa bay khắp cung trời xứ Mỹ, xứ tiểu bang Texas, này tôi có nhân duyên tìm về ngôi chùa Liên Hoa, nơi một ngọn đồi bạt ngàn trống vắng, khô cằn. Nhưng nhờ khối óc và tâm thức của các sư cô Quang Minh, Đức Quang, Hạnh Luật,... đều là người dân gốc Việt, nơi xứ Quảng, nơi xứ Huế, nơi xứ Long An tìm về đây nương tựa tu tập tinh chuyên, lạy Lương Hoàn Sám, niệm Phật, trì Chú Đại Bi, để mảnh đất khô cằn ấy được phồn thịnh hưng long, tạo dựng ngôi già lam tu học trong một đời sống thanh tịnh.

Hạt mưa Austin đang rơi đều như chúng nhớ nhưng ai đó, chúng buồn khi phải chia xa người bạn đến vài ngày, chung tình đồng đạo, chiếc áo màu lam, ngôi và thọ trì bản Kinh Như Lai, như Chư Phật từ muôn đời thuyết giảng.

Đêm không ngủ chỉ ngắm nhìn mưa, lạnh buốt giá tâm can, thấu xương, nhưng vẫn an bình vì tâm đang an trú trong ba ngàn càn khôn, nhìn mưa tôi học bao điều, nhìn được bao thiên ý, nhận được bao cách học từ hạt mưa Austin.

Cách học từ tâm, vì tâm là vạn cảnh dung nạp, nên tâm có lúc buồn lúc giận, lúc hờn. Nên tôi học từ tâm chẳng giận, chẳng hờn, vì từ hạt mưa rơi xuống và thấm vào lòng đất, nên khiến tâm nhận rõ thế sự vô thường vạn cảnh thay chuyển, vạn duyên trở lại dung tánh chân thật.

Cái học từ sự diệt sinh, mưa hạt rơi từ màn đêm, chúng đến từ gió, chúng kết tủa từ hơi nước và rơi thành từng hạt mưa, nên diệt sinh là lẽ thường tình.

Cái học từ nhân duyên, chúng đến từ ánh nắng, chúng tặng ta hạt mưa để giúp cho cây cối xanh tươi, chúng giúp cho ta sự sống, hồi sinh lại thế nguyện hội nhập, chúng đến bên ta để ngắm và lưu lại chút tình.

Cái học từ màn đêm, tâm ác sinh ra cái nhìn ngu, tâm hận sinh ra cái nhìn bần, tâm sân sinh ra cái nhìn thù hằn ích kỷ, tâm tham sinh ra ngày đêm mờ mịt. Cho nên Cảnh sách Quy Sơn có dạy để ta thức tỉnh: “U u minh minh mờ mờ mịt mịt”.

Trong bóng đêm dài khi từng hạt mưa Austin rơi, tôi đã ngộ ra khi tiếng mưa rơi rõ ràng từng hạt tí tách, từng ý niệm đoạn tận lộ diện tâm hùng tráng, an tịnh trong từng hạt sương rơi đọng lại trên nhánh cây từng trăm năm.

Vậy, từ hạt mưa Austin, tôi đã trở về trong thể tánh chân như qua hạt mưa rơi trước hiên chùa Liên Hoa thành phố Austin.

Cho nên, bài học lớn nhất từ sự vô thường, từ nhân duyên, chiêm nghiệm hạt mưa mà thể nhập tâm tánh chân thực.

Thế là tôi đã rút ra bài học: “Vạn cảnh chúng không buồn, chỉ có tâm ta khởi sầu buồn giận, thì mới thấy cảnh buồn khô, nếu tâm ta thanh tịnh an trú thì ở đâu ta cũng có chất trí quay về mà học pháp”.



Từ đây tôi cảm tác bài thơ:

*“Hạt mưa từ trời cao,
Roi xuống đất thấm vào.
Trái nguồn tâm nuôi dưỡng,
Sống mạch lối phương nào ?*

*Diệt từ sinh hơi ấm,
Ánh nắng tựa mây lành.
Kết thành vàng mưa hiện,
Ngộ thấy diệt sinh thành...”⁹*

Nghiệm để thấy được ráng hồng trời Tây, qua giọt mưa thấm tình thi vị, tình tu sĩ ở giữa chốn thanh tịnh đến xứ Mỹ tôi yêu.

⁹ Hỷ Tâm Hải Triều - Tịnh Nhật Vân Quang



Tốt và xấu do hoàn cảnh tại tâm, nên duy trì chánh niệm mà tu học, để mình quay về trong nội tại chân như.

Thật đời bình tâm

Hôm qua, tôi đọc bản kinh Pháp Cú của Hòa thượng Minh Châu dịch, tôi đã trở về thật đời bình tâm, khi lắng tâm trở về.

Trong bản kinh Pháp Cú, phẩm Hiền Trí, số 76 có đoạn kể rằng:

*“Nếu thấy bậc hiền trí
Chỉ lỗi và khiến trách
Như chỉ chỗ chôn vàng
Hãy thân cận người trí
Thân cận người như vậy
Chỉ tốt hơn, không xấu”.*

Bạn biết không, tôi đến xứ Hoa Kỳ, để khám phá cái hay của đất nước cường quốc thế giới, cái hay tôi học đó là sự tự do, thanh bình và chân thật. Vì tự do mà không có trí tuệ thì cái tự do không bao giờ tồn tại. Cái thanh bình mà không có con người chung tay bảo vệ thì như kẻ cướp giữa đường, hay lời nói độc phun ra từ cấu bẩn trong tâm. Cái chân thật là ai cũng tự làm, mà chẳng cần phiền đến ai.

Nhìn những người vô gia cư, tôi thấy được điều ấy, để thật đời bình tâm khi ứng dụng vào thấy chân thật là sự thật.

Đi giữa phố Austin nơi có tòa nhà Quốc hội Mỹ, đã giúp tôi nhận ra điều chôn dấu, ở ngay nơi cảnh tỉnh trí tuệ tự ta cống hiến và thấy được cái tốt hơn cho mình, nếu mình biết bỏ công sức ra và đi vào bản tánh, như những chiếc lá phong thay màu rụng trước phố phường Austin.

Thật đời bình tâm, như chính chúng có bài học đất giá, chính chúng bình tâm để học bài kệ Pháp Cú trên, tìm và chỉ lỗi cho ta hiểu, tiếp cận được người trí thì chính bạn sẽ học điều có trí.

Tốt và xấu do hoàn cảnh tại tâm, nên duy trì chánh niệm mà tu học, để mình quay về trong nội tại chân như.

Nét nhìn tự nhiên

Bạn biết không, cái đẹp có quyền chúng ta thưởng thức. Đạo phố Austin tôi nhìn thấy một anh chàng thanh niên 15 tuổi, đang đứng bên người bạn Việt Nam nói chuyện, vì đôi bạn học cùng chung lớp.

Bất chợt, tôi cảm nhận thứ chân tình trời Tây, họ sống rất tự do trong khối óc tình yêu, để chính họ có quyền thưởng thức, nét nhìn tự nhiên trong mỉm cười, thấy vậy tôi hỏi sư cô Đức Quang:

“Sư cô Đức Quang, sao em bé người Tây này dựa vào anh chàng thanh niên kia một cảnh hạnh phúc như thế?”

Đức Quang hỏi em gái rằng: “Sao con làm gì mà mến anh thanh niên này, mà con có quen không?”

Em bé trả lời: “No, không quen nhưng mà thấy đẹp trai quá nên con thích, với lại nét nhìn hồn nhiên, để dựa trên bờ vai ấy, nên con dựa vào thôi...”

Khi Tôi nghe được, thì mỉm cười một cách chân thật và nói rằng:

“Đúng xứ Tây, nét nhìn tự nhiên đẹp có quyền được yêu, có quyền được tựa mà không mất phí...”

Giữa khung cảnh lãng du mùa xuân trở về, tiết trời se lạnh, khiến cây lá đâm chồi và mùa đông lạnh buốt se thắt con tim lại, khi ta có chủ quyền tự do để yêu là nét đẹp tâm hồn.

Đạo phố Austin, nơi quảng trường quốc hội Mỹ thật là kỷ niệm khó phai trong tâm trí nghìn trùng đại dương của tôi khi lần đầu đến Mỹ, sau bao ngày thực tập an cư kiết đông, hôm nay được tự do trong nét nhìn hồn nhiên.

Nên tôi cảm tác mấy vần thơ:

*“Austin xứ sở phồn hoa,
Lầu son gác tía, thật là oai nghi.
Xuân trời Đông ẩn ra đi,
Tình yêu một kiếp, cho gì trong tâm.*

*Nụ hôn nồng thắm âm thầm,
Nét nhìn tự tại, tóc vàng tung bay.
Mắt xanh ngọc biếc lay lay,
Lá phong cuối vụ, hạt bay về nguồn.*

*Dẫu đời cung điện lầu chuông,
Thì tình mở cõi, tâm hồn rong chơi”.*

Thật vậy, tình mở cõi tâm thì cảnh rong chơi trong ba ngàn thế giới luôn rộng lòng vào ra, để ta về bên ta, chiêm nghiệm chút tình Đông tại xứ sở Austin.

Bạn thấy đó, nét nhìn hồn nhiên khiến cho vị tu sĩ đến

giữa đời, làm kiếp người chẳng phàm tục, mà chính họ thoát tục khi trở về gốc nhìn từ trí tuệ soi tận tâm can.

Lúc bấy giờ, thầy Đức Nghiệp bảo tôi rằng:

“Thầy Minh Thế, nhìn gì mà đắm say nhân tình thế...?”

Tôi bảo:

“Đời mà, gốc nhìn mình giữ tục, giữa xứ Mỹ hoa lệ này cái tục không bị bụi tục cám dỗ, mà ta từ tục đi vào chơn giác, như tánh bản nhiên giữa nét nhìn hồn nhiên”.



Thầy Đức Nghiệp bảo:

“Lãng tử có khác, nhìn mà không bị dục nhiễm chi phối, mới là người nuôi được dưỡng tâm”.

Tôi bảo:

“Huynh Đức Nghiệp biết không, cái hay là mình đi tu bụi mà chẳng bị bụi đời nhiễm ô...!”.

Thế là, thầy trò huynh đệ cảm nhận giữa đất trời tự do trong muôn ngàn hạnh nguyện, mãi mãi là nét nhìn hồn nhiên giữa ráng hồng trời Tây, ôm trọn mối tơ sầu tình người tri kỷ xứ Mỹ, qua em bé tóc vàng bay bay, mộng để tỉnh giữa cõi huyền trời say.



*Ai tự đi trên bàn chân tự do, không kẹt, không
bận, không sầu người ấy mãi mãi tự do nơi xứ Mỹ.*

Cùng nhau ta hiểu

Bạn biết không, cái hiểu thì giúp ta sống và làm bằng đời chân thật, cùng nhau ta hiểu được tâm chân thành, qua sự cúng dường bố thí, thúc dục đến tận khởi sắc niềm tin.

Vì cúng dường và bố thí xuất phát từ tâm, nên ta hãy cùng chân thật mà dụng tâm để làm, phát nguyện một cách chân thành, gieo tâm vận hành lời Phật dạy.

Trong những giây phút bình tâm thả bộ trên thung lũng hoa vàng của tiểu bang California, thuộc phía Bắc nước Mỹ, ngay tại thành phố Sanjose, thành phố công nghiệp lớn nhất nước Mỹ, thành phố có thời tiết ẩm và lạnh, trong từng cơn nắng vàng rung chuyển để rong chơi ba ngàn.

Tôi trở về thăm lại người chú thím, chú Giàu và thím Trân, gần 30 năm sống và làm việc tại quê hương xứ Mỹ. Được gặp lại người thân gần 30 năm là điều hạnh phúc, cái hạnh phúc trong nét sống xứ Huế, ấp ủ nơi xứ người, bọn ba nuôi lớn các con, khổ cực từng đồng tiền thu vén, để cho cuộc sống tốt hơn. Chính vì thế, chú thím sống thật an nhàn, chọn pháp vừa đủ để nhân duyên gửi vào niềm tin

chân thật, không gian ấy một bàn thờ Phật vừa đủ để nhớ về cội nguồn quê hương. Rồi cùng nhau ta hiểu để sống giữa chợ đời, ứng dụng tu học qua bốn điều Phật dạy trong ta.

Câu chuyện được kể trong thời Đức Phật, có một đệ tử hỏi Phật rằng: “Thế Tôn có thần thông và từ bi, vì sao vẫn còn những kẻ chịu khổ vậy?”

Phật dạy rằng: “Như Lai tuy có sức thần thông rất lớn, nhưng có bốn điều là vẫn không thể thực hiện được đó là:

Điều 1: Nhân quả không thay đổi, tự gieo nhân thì tự nhận quả, người khác không thể nhận thay.

Điều 2: Trí tuệ không thể cho được, bất kỳ ai muốn có trí tuệ thì phải tự tu và học.

Điều 3: Diệu pháp không thể diễn tả được, bản thể chân thật của vũ trụ dùng ngôn ngữ không thể cất nghĩa mà hiểu được, chỉ có thể dựa vào thực chứng mà thôi.

Điều 4: Không có duyên thì không thể độ, người không có duyên thì họ không bao giờ nghe những lời nói mà ta chia sẻ. Mưa trời tuy lớn, càng không dễ khó mà thấm nước, Phật môn tuy rộng mở, khó độ người vô duyên...”¹⁰

Qua lời dạy của Đức Phật giúp chúng ta ứng dụng vào đời sống, và chân lý sự thật là vậy, nên ta cần rút vào đời để thực hiện nhân quả, trí tuệ, diệu pháp, nhân duyên độ người, tất cả chỉ có trong diện dụng để cùng nhau để hiểu.

Tôi đã đi trên xứ Mỹ tiểu bang California, nên đã hiểu lộ dần ra những thâm thúy qua hình ảnh nhân duyên, nên từ đây thả tâm đi giữa càn khôn vào thể tánh chân như.

¹⁰ Trích Phật học đời sống.com - Bài viết Hạo Nhiên

Thực vậy, việc hành hóa là do nhân duyên đôi bên đến với nhau hợp thời chia sẻ, đủ duyên thì tụ, hết duyên thì tan.

Người sống trong đời thường, từ nhân quả là ta tự làm, mới có mục thị kết quả, từ việc học và tu thể hiện qua chúng nghiệm khi ấy mới thấm lời Đức Phật, từ trí tuệ khơi dậy, khiến tâm ta có được chất nhựa phát sinh.

Chính bạn và tôi sẽ trải nghiệm, chính người chú thím của tôi đang vận hành trên xứ Mỹ, làm được như lời dạy ăn sâu tận trái tim hơn 30 năm trên đất Mỹ xứ người.



Cho nên, tôi đã rút được rằng:

Ai vận hành từ diệu dụng, trí tuệ, nhân quả, thấm dần hạt mưa, người ấy sẽ đi vào bản tánh chư Phật một cách an toàn.

Ai diệu dụng lời Phật dạy, người ấy sẽ gom lại giá trị gốc rễ niềm tin, từ đó mà nuôi mầm tuệ giác.

Ai tự đi trên bàn chân tự do, không kẹt, không bận, không sầu người ấy mãi mãi tự do nơi xứ Mỹ.

Vậy thì, qua đó bạn và tôi cùng nhau song hành giác ngộ trên ráng hồng xứ Mỹ bao la.



*“Đến để tìm pháp học, đi để dụng pháp tu, làm
để trì mật chú, nhớ cả niệm chứng tri...”*

Âm vang lời dạy

Chiếc máy bay cất cánh trong chiều mưa, tôi đi đến một vùng trời xứ sở thủ phủ Austin trở lại vùng San Jose, tìm về những ai là cố nhân xa cách.

Mưa đang len vào khung cảnh, làm mê tỉnh cuộc chơi, đến và chạm lại những cuộc đời sự thật, để ta còn nhớ mãi tâm tình.

Mưa tăng dần giữa cái lạnh buốt giá, dần cho ta niềm xúc cảm hạnh phúc, thấm cả chân tình qua âm vang lời dạy tí tách, qua từng giọt mưa rơi.

Tuyết về ta nhìn ngấm và đồng thời dù tê buốt nhưng tuyết tình băng giá cô đơn, thấy mà lòng dư âm những lời dạy.

Vô tình tôi đọc dòng tin nhắn của thầy Chúc Thiện gửi đến cho tôi, trong lúc chiếc máy bay hạ cánh xuống thung lũng vàng xứ Mỹ.

Thầy dạy trong lời âm vang:

“Enjoy your time in San Jose”.

Nghĩa là: Tận hưởng thời gian của bạn tại San Jose.

Tôi cảm nhận hạnh phúc vô cùng, khi nghe bài hát “Hạt mưa” của thầy Chúc Thiện, trong đó có câu mà tôi thích thú:

*“Sao ta không biết quay về
Chon tâm thanh tịnh chưa hề đến đi.
Cảnh này việc ấy nệ chi
Dạo chơi coi mộng chút ni thôi mà”¹¹*

Hay, khi câu chuyện chẳng hề đến đi, âm vang lời dạy là giúp ta trở về.

Hôm qua, thầy Minh Khương dạy rằng:

Minh Thế biết không? Cái hạnh phúc của thầy Chúc Thiện như âm vang lời dạy qua câu nói tâm đắc đó là:

*“Đi để người nhớ,
Ở để người thương”.*

Tôi bảo, cái nhớ và thương trong tâm đã có mặt nhau, nếu không thì một chút nhớ cũng trở thành xảo trá, một chút thương cũng trở thành xảo ngôn. Vì sao bạn đến và đi nên không ai buộc tâm. Chỉ người ở lại dụng tâm thương và nhớ đến mình, thì tình cảm đó chẳng có tình nào vắt cạn.

Do đó tôi ghi nhận và khắc sâu nên tôi đã nói rằng:

*“Đếm tình ban phát coi lòng
Đi trong hạnh nguyện, nắng hồng in nguyện.
Giữ tâm sáng ngọc chân chuyên,
Tình ta một cõi, nghĩa huyền trời Tây”.*

¹¹ Chúc Thiện - Tịch Nhiên 27/9/2018. Làm tại: Rum Bull Parc Virginia

Hai anh em huynh đệ cười vang và thể hiện khắc sâu lời dạy của người pháp hữu, đồng tu Thích Chúc Thiện để mãi cõi lòng chân tâm, rồi âm vang lời dạy như chân lý nghìn trùng tự do.

Thực vậy, bạn ngẫm nghĩ và suy tư trong từng ý thức giả âm vang lời dạy như giúp ta ngồi lại soi xét chính mình, dụng tâm hành mà gột rửa sạch vết bẩn ở trong tâm và bên trong thân.

“Đến để tìm pháp học, đi để dụng pháp tu, làm để trì mật chú, nhớ cả niệm chứng tri...”

Từ đây, bạn và tôi cùng nhau chiêm nghiệm, như một lộ trình tìm về ráng hồng trời Tây.

Giản dị là hạnh phúc

Đời giản dị là hạnh phúc, nếu ai biết chấp nhận sự thật, sống đúng chính mình, sống thật thà chất phác, thông minh, trí tuệ, dụng công giản dị, tức khắc bạn sẽ có lối đi bình an, chấp nhận học buông xả danh vọng, khi ai đạt được, người ấy có đời sống giản dị từng trải nghiệm thời gian. Vì sao ? Vì cái trải nghiệm thời gian giúp bạn sống chân như vạn lối, thật tâm chẳng dối hư, không bề ngoài văn vẻ, mà là sự nỗ lực cuối cùng của thân tài khi bạn có được chúng.



Vậy thì, giới hạn giản dị cái hạnh phúc mà Đức Phật dạy chúng ta: “Thiểu dục tri túc”, nghĩa là sống vừa đủ, biết mình biết ta, biết cái nhân duyên mà hành xử, biết cái trung hậu mà ứng tâm, biết cuộc đời nhân thế mà đi vào lòng người lúc ấy, chính bạn sẽ có đường đi lối về, qua từng nhịp đập nhân gian.

Giản dị là hạnh phúc, ví như người leo núi mang đủ hành trang người ấy bớt nặng, mang cả tư duy người ấy càng giản dị ung dung.

Giản dị nhưng biết đúng thời, đúng xứ, đúng nhân, đúng không gian, thì giản dị ấy cho bạn thanh cao hơn.

Giản dị không phải là bình dị, mà ta cần hiểu được phép vận hành giản dị là tự do trong mọi phương trời thông dong.

Vậy, bạn cần chiêm nghiệm để mình có thời gian đi về lối sống giản dị là hạnh phúc.



*Hãy tự vấn sao cho lòng thanh thản, thế giới sẽ
tự đổi thay?*

Người thương ơi

Người thương ơi, bạn có nghe tôi gọi bạn ở trên đỉnh đồi hoa vàng, tại vùng đất xứ Mỹ thuộc tiểu bang California, thành phố San Jose hay không? Nếu người thương có nghe tiếng gọi xin đừng hờn trách, đừng làm người khổ đau, mà hãy tìm cách giúp đỡ người thương vượt qua mọi nghịch cảnh trong đời.

Người thương biết không? Xứ Mỹ là nơi cường quốc, ai cũng mong qua, nhưng có những người chưa bao giờ đặt chân đến xứ Mỹ, vì điều kiện chính là nhân duyên xứ Mỹ, chứ chẳng phải kinh tế trường lưu, nhưng mấy ai thấu hiểu người thương phải không?

Nếu không ai hiểu người thương, thì chính tôi sẽ tháo gỡ thắc mắc của người thương qua từng lối về nguồn tâm.

Cách đây mấy hôm, tôi dạo quanh thành phố San Francisco, nơi có những nóc nhà cao chằng chịt, khu trung tâm kinh tế, khu tự trị của người Hoa, khu phát triển về ngành công nghiệp tàu, khu thành tựu những vấn đề liên quan đến kinh tế xứ Mỹ người thương ạ, chính đó là một

nơi cần ở cần đáng sống để mình là mình, tự do hơn trong trí tuệ.

Người thương ơi, tôi vô tình đọc được dòng tin nhắn Facebook, qua chủ nhân Phan Tuấn Kiệt, có một đoạn giúp cho người thương hiểu và người thương trở về nội lực qua năm lực. Đó là tín lực, giúp niềm tin chắc lực như kim cương; tấn lực giúp nỗ lực tinh tấn quay về; niệmlực giúp ta nhớ nghĩ về đời sống chân thật; định lực là giúp ý chí vượt qua để hạnh phúc giữa thân và tâm; tấn lực giúp ta thấy được ánh sáng trí tuệ qua góc nhìn thấy rõ cuộc đời thật giả, phải trái, trước sau.

Người thương biết không, trong bài ấy có đoạn : “Phàm những chuyện qua đi, chẳng nên chất chứa làm gì? Vì chất chứa chúng chẳng khác nào ôm rác vào người. Quên được thì quên, không quên được coi như mây khói, vì đất trời hữu tình, đi đâu không phải là nhà, dòng người đông đúc, có ai biết không phải anh em...”.

“Tất cả là một, mà một là tất cả. Chúng chẳng khác nhau ở biểu hiện, nhưng tự chung đều một gốc. Đừng ích kỷ phân biệt giữa ta và người, đừng ích kỷ phân biệt giữa anh và em. Đừng làm dậy sóng trầm luân bằng những điều không bằng, đừng hỏi làm sao cho thế giới bình yên”.

Hãy tự vấn sao cho lòng thanh thản, thế giới sẽ tự đổi thay?

Người thương ơi, thế giới tự đổi thay, khi nào những chiến tranh binh đao khói lửa, hết dịch bệnh thiên tai, những bạo lực hoành hành, những phiến đá vô tri chớ mò tìm tới, những đói khát khắp thiên hạ, thì phải cần học

hạnh Bồ Tát Quán Âm. Vì học được giúp ích cho người thương có tính từ bi, trí tuệ, từ quán, bi quán, tuệ quán, trí quán, nhân duyên quay trở về quán chiếu chính ta thì tức khắc ai ai cũng có được sự hạnh phúc, tìm lại chính mình.



Người thương ơi, tôi và bạn cùng thể hiện điều chân thực thanh thản khi lòng thù hận diệt tận, khi oán thù giải tỏa, khi sân si mù mờ, khi tham chướng dứt thì mới có từng giây phút anh minh, sinh ra hạnh phúc trên từng đôi thung lũng hoa vàng xứ Mỹ thân yêu.

*“Thung lũng hoa nàng đẹp,
San Jose thật hiền hòa,
Từ khí trời nắng hanh,
Lạnh buốt thể quanh ta.*

*Sống tận tâm nhìn nhận,
Ráng hồng khắp trời ba,
Dung nhan nàng thiếu nữ,
Tóc xõa tựa thiết tha”.*¹²

Khi về tôi nhớ người thương, nhớ vào từng hạnh phúc nhân duyên, để về đâu trái tim tôi vẫn không đổi thay góc nhìn qua lăng kính, đôi mắt Như Lai nhìn vào quán chiếu, từ hạnh nguyện Bồ Tát Quán Thế Âm.

¹² Tỳ kheo Minh Thế - Hỷ Tâm Hải Triều



*Tôi đến để học những hạnh phúc có mặt trong
cuộc sống là nhân duyên, ấy cũng là một lối đi trở
về.*

Chiếc cầu Cổng Vàng ở Mỹ

Chiếc cầu Cổng Vàng bắc ngang qua vịnh eo biển Thái Bình Dương, được mệnh danh là chiếc cầu Kim Môn.

Ai đến xứ California, nơi vùng đất sầm uất phố Mỹ, đều phải trở về chiếc cầu Kim Môn để nhìn ngắm. Một cửa ngõ vào ra lưu lượng xe tấp nập, vào thành phố San Francisco, một trong những phần xa lộ US101 và California State Route 1.

Một chiếc cầu Cổng Vàng làm nên lịch sử, nổi tiếng thế giới, khiến bao triệu du khách tấp nập nhìn về, chiêm ngưỡng dung nhan chiếc cầu theo từng thời điểm khác nhau.

Ai biết đến vùng đất vàng của bán đảo San Francisco với những khoáng chất hạt Marin, đều trầm trồ khai thác, để làm nên một điều kỳ bí.

Chiếc cầu thiết kế bởi kỹ sư Joseph Stranss, Irving Morrow và Charles Ellis; nhưng ý tưởng của một sinh viên James Winkins, qua một luận văn của nhà soạn nhạc người Áo, mà ai cũng biết về ông qua những vũ điệu khiêu vũ,

những dàn nhạc giao hưởng đó là ông Josef Strauss (1827-1870).

Từ những ý tưởng đó, vào năm 1933 đã khởi công một công trình vĩ đại, nhờ những nhà thầu Golden Gate Bridge, Highway and Transportation District.

Sau gần 4 năm khởi động, ngày 27-5-1937 đã làm lễ khánh thành chiếc cầu, được bạn bè quốc tế đánh giá công trình vĩ đại nước Mỹ.

Công trình tốn 1,3 triệu USD so với ước tính ban đầu; cái uy dũng đứng trước phong ba bão táp, sức gió, sức chịu lực cực kỳ cao và ai ai cũng muốn đến nhìn ngắm trong đời để mình luôn luôn sống trong cái hạnh phúc hòa bình.

Bạn biết không, chiếc cầu có một màu phủ đó là màu đỏ, vì vịnh này có lớp sương mờ khi mùa đông đến nhiệt độ thấp, và hừng nắng của ánh bình minh tuyệt diệu, hay ánh hoàng hôn rắng nắng tắt chiều được phủ lâu cung trời, cây cầu cổng vàng được rực sáng uy linh.

Ai một lần đến là một lần nhớ nhưng, cứ vậy mà mơ thành hiện thực. Vào ngày 03-01-2019, tôi cùng người chú là Tống Văn Giàu, cùng chú Đàm đi thăm chiếc cầu này, hai chú qua ở tại bang San Jose, gần 30 năm trên đất nước Mỹ, người Việt định cư.

Tôi đến để học những hạnh phúc có mặt trong cuộc sống là nhân duyên, ấy cũng là một lối đi trở về.

Tôi đã học hai điều, giúp tôi quán chiếu nhìn lại những giá trị văn minh đó là: Tĩnh và Động.

Vâng, tĩnh là một trạng thái sắt thép kết cấu từ vật vô tri

trở thành vật có tâm hồn, con người có trí tuệ từ những bản nhạc tình khiêu vũ, cũng muốn cho mình đóng góp khúc nhạc tình trở thành khúc gỗ sắt thép, uốn lượn trên chiếc cầu vàng một cách chắc chắn.

Động là lưu thông xe cộ, con người, vật chất, nhưng để lại vô vàn giá trị nghệ thuật và kinh tế từ năng dung sở hữu cho con người Hiệp chủng Hoa Kỳ, thu nhật tinh hoa, những thét gầm cho bao người ngưỡng mộ.

Qua đây, chiếc cầu Cổng Vàng ở Mỹ cũng ru tình thổ nhạc, khúc tự tình tâm sự hồn thơ bỗng nhiên trào về, giữ bao người đến và đi trong phút chốc vội vàng.

Vậy nên, ai đến San Francisco thì chẳng bao giờ bỏ lỡ cơ hội tìm về chiếc cầu Cổng Vàng lừng danh thế giới.

Bạn biết không, tôi đi trên chiếc cầu được một đoạn dài, nghe gió ru tình của mùi biển Thái Bình Dương, những hạt muối cứ thấm vào làn da của tôi. Khiến tâm thức ẩn chứa những khúc nhạc tình, ngẫm nhìn rung động từng làn gió mát, người người qua lại, đủ các quốc gia họ trầm ngâm khen ngợi các vị đã tạo nên bản sắc chiếc cầu Kim Môn.

Riêng tôi không ngoại lệ, ru hồn và ghi vội những dòng tâm tình trong ấn phẩm “*Ráng hồng trời Tây*”. Để lưu lại từng dấu chân đi qua, nhớ về mình đã từng ghé thăm, ngời ngấm những hạt muối tình trên chiếc cầu Kim Môn đẹp tuyệt trần xứ Mỹ phồn hoa.

Nên tự tâm cảm trước bài thơ:

*“Kim Môn cổng ra vào,
San Francisco, thuở ấy tựa hào trăm năm.
Sương trắng đỉnh áng mây hồng,
Nắng vàng rơi xuống tầng không chung tình.
Khắc tên lưu ảnh người đi,
Chiếc cầu thuở ấy, hương si vào tình.
Đến và ngắm,
Đi để nhìn,
Ai hay dung dị vô tình thế sao,
Thả duyên giữa kiếp trăng sao.
Vào tâm ngọc thể, nhìn vào Thái Dương.
Eo vịnh một thuở chiều sương,
Long lanh hạt nước, mây trường trăm duyên.
Tôi vội ngắm,
Thả duyên tình,
Nhìn xe ý thức đi vào trời mây.
Nắng hồng đốt cháy ai say,
Nắng tình đốt sạch tâm này nhiễm ô,
Vào ra cửa ngõ đợi chờ,
Vào tâm trí thức, Kim Môn người tình...”*

Nên tôi gọi cảm tác bài thơ tự do qua tựa đề: “Kim Môn người tình”, để tình tôi đã đến chẳng bao giờ nhạt phai trên xứ Mỹ, nơi 49 ngôi sao tựa về trong hình ảnh chân như.

Bạn thì sao, đã đến chưa? Nếu chưa lần gặp, hãy tự cho mình một ước mơ!

Còn riêng tôi, để đi tu trong kiếp duyên trần trăm năm, kiếp người trần gian.

Cánh đồng tình tôi

Những dấu chân phong trần lang thang chẳng mỗi, đôi chân trần giữa chốn hồng trần nhân thế, khi đôi chân kia cần nghỉ ngơi, lấy lại để phục hồi chức năng trí tuệ. Cánh đồng tình Tôi, trong những giây phút phiêu du trên xứ California, Tôi đã đi xe Hoa Phát từ thành phố San Jose đến thành phố Westminster. Thời gian phiêu lãng mất gần 8 tiếng đi xe, vượt qua các cánh đồng bất tận vàng óng, màu xanh nhấp nhô trên từng ngọn đồi thung lũng những chú ngựa, chú dê, chú trâu đang tung tăng gặm cỏ. Có những ngôi nhà lác đác bên sườn đồi, có những tuyến đường Bắc Nam ngược xuôi trên tuyến lộ phong lưu.

Thưởng lãm và chiêm nghiệm, Tôi đã thả hồn vào từng ngọn đồi và từng eo vịnh biển khơi thật đẹp, thật lung linh, hồn nhiên bất tận.

Để rồi, nơi nào Tôi đi qua đều giúp Tôi bài học, Tôi chiêm tỉnh và trì Chú Đại Bi, để tâm mình lặng trong trở lại.



Tôi nhớ lời dạy của Hòa thượng Nguyên Trí, Viện chủ chùa Bát Nhã - Mỹ Quốc, Ngài dạy rằng:

“Đi là đến để ta nghiệm lời tánh không, đến để ngẫm những lời học hỏi, thấy để tìm về sự tự do nơi đất khách, ngẫm để suy vào tánh Phật là tu...”

Rồi ngài bảo: “Minh Thế là đi giữa thế trần, phải giữ tâm giới ba la đề, như giữ chính thế giới xuất sĩ người tu, học rồi nhớ lấy...”.

Bạn biết không, cánh đồng tình Tôi luôn ẩn tàng nhờ lời giáo huấn tâm đắc nhất, để chính mình rong chơi mà không quên hải đảo tự mình thanh lọc để nối gót thiền gia.

Nên Tôi đã đến Mỹ, hưởng những pháp lạc do các vị tôn túc dày công tạo dựng, để ta về trong nét duyên tình như chiếc áo y ngũ ca sa.



*Chất liệu của Đức Phật chính là từ bi và trí tuệ,
có hiểu mới có thương, có tình mới có nhớ, có nghĩ
mới sâu thẳm từng lời dạy vào ra.*

Giữ lại chút tình

Bạn biết không, giữ lại chút tình khi ai đó biết sẻ chia cho bạn, biết vun bồi những góc khuất để từ đó ta mở lòng hơn cho ta.

Giữ lại chút tình chính là những sợi dây tình cảm, những lời nói chân thành luôn xúc chạm đến từng trái tim, chính vậy mà chúng ta cần lắng nghe. Do đó, hôm qua tôi vô tình đọc được một đoạn văn của tác giả “*Cánh nhạn lưng trời*”. Giúp Tôi hiểu hơn về đời sống chân thật và giữ lại chút tình: “Liệu, sau bao nhiêu năm tháng, con người mới thấu hiểu được rằng, cuộc đời, nhiều lúc chỉ mong mỗi có những giây phút ngồi thật yên, lắng trong mình, lắng trong đời, bỏ mặc thị phi huyền ảo. Người ngồi thật yên, thật an, người dành thời gian lắng nghe chính mình, hiểu thấu và từ bi chính mình”.

Thật vậy, giữ lại chút tình chính mình phải hiểu thấu mọi người, chính mình có tình thương và lắng nghe từng mạch chuyện của người thân của bạn.

Có vậy bạn mới gắn giữ và xích lại gần bên nhau. Trái

lại mình càng xa lánh nhau, không trò chuyện nhau, mình càng gây nhiều hận thù của nhau.

Bài học nhớ đời chính là khi ta không còn tình cảm, thì dù ta ở bất cứ nơi nào cũng trở thành một vết nứt theo nguồn mạch thời gian.

Giữ lại chút tình nó đơn giản nhưng cực kỳ tinh tế. Cũng thế, việc tu học dù ở xứ Mỹ Quốc bạn cũng phải nỗ lực, chuyên cần, lắng lòng tâm sự, lúc bấy giờ bạn có được những chút tình chân thật bằng cõi lòng tự do.



Do vậy, chất liệu của Đức Phật chính là từ bi và trí tuệ, có hiểu mới có thương, có tình mới có nhớ, có nghĩ mới sâu thẳm từng lời dạy vào ra.

Nên, đã là vị tu sĩ hay cư sĩ bạn cũng cần xích lại, để tự mình giữ lại chút tình thì vị giữa thời gian.

Từ đó tôi kết lại:

*“Chút tình nghĩa, buông tâm vấn thị
Tự do thành, thức nghĩ kiếp mê
Thênh thang phóng tuệ đi về,
Đời như giấc mộng, chẳng hề vụt tâm”.*

Chúc bạn thành công...!



Hạnh phúc không ai cho ta cả, mà chính ta nỗ lực cho ta bằng cách sống đời chân thực, sống đời thanh bạch, sống đời chân lý niềm tin, ta cần sống và làm đúng chất liệu như vậy chính ta có những giây phút hạnh phúc trong đời sống thực tại bình yên.

Ai cho ta hạnh phúc

Hạnh phúc không ai cho ta cả, mà chính ta nỗ lực cho ta bằng cách sống đời chân thực, sống đời thanh bạch, sống đời chân lý niềm tin, ta cần sống và làm đúng chất liệu như vậy chính ta có những giây phút hạnh phúc trong đời sống thực tại bình yên.

Xứ Mỹ, cái hạnh phúc đó chính là nhân quyền của con người, cái hạnh phúc tại xứ Mỹ là góp nhặt về nền văn minh nhân loại, cái tự chủ là ta cần làm hết mình, tức khắc chính bạn sẽ là người có tự do và hạnh phúc.

Mặt khác, tâm lười biếng, tâm ích kỷ, ỷ lại, tâm xảo ngôn tức khắc chính mình mất chủ quyền hạnh phúc.

Bạn biết không, luật hôn nhân xứ Mỹ khi một người đàn ông bỏ vợ, họ phải chịu trách nhiệm nuôi con nhỏ đủ tuổi trưởng thành theo phần trăm kinh tế của người chồng, chịu trách nhiệm trả tiền bồi thường cho người vợ cũ theo phần trăm kinh tế.

Nếu người chồng trả đầy đủ thì hạnh phúc phía sau sẽ có quyền tự chủ mua nhà, mua xe, kết hôn lại, đồng thời

nếu người chồng trốn tránh trách nhiệm tức khắc mọi công việc xem như là mất hạnh phúc, quyền được sống bị hạn chế, xem như là tội tù. Nên từ việc nhỏ, người đàn ông ở xứ Mỹ họ cực kỳ tinh tế khi kết hôn bất cứ người phụ nữ nào trên xứ Mỹ.

Hạnh phúc chính ta tạo, nếu nghiệp chúng ta tốt thì hạnh phúc chúng ta tăng lên, nếu nghiệp duyên kém thì bất hạnh của chúng ta sẽ đến một cách thâm thẳm, chẳng có chút hạnh phúc nào từ ngay trong trái tim ta.

Vậy, chúng ta cần có lập trường khi làm bất cứ điều gì ngay nơi chân lý hạnh phúc, để từng niềm tin và an bình sẽ là một lối về chân thật ngay từng giây phút mênh mông, trong cõi đời vô tận ngàn phương.

Lắng nghe lời biển hát

Từng con sóng nhấp nhô vào bờ là từng lời ru biển hát trên khúc nhạc êm đềm, tôi đã tìm về vùng biển California một buổi trưa hè đầu xuân, khi trời nắng ấm, làm cho ai đó du bước đôi chân trần tìm lại chính mình.

Lắng nghe lời biển hát, tôi thả hồn mình tìm lại với biển để tập học những điều chưa khám phá.

Bạn biết không, biển California có một điểm lý thú đó là lướt sóng, họ tìm những ngọn sóng êm đềm, lướt qua từng con sóng nhỏ, để chúng tìm về điểm hội tụ đích thực, hay chúng tìm những con sóng nhấp nhô sóng lớn để lướt mình tìm cách vượt qua.

Sóng biển lớn hay nhỏ đều từ thiên nhiên ban tặng, chúng vỗ ầm lên cao lạng mình theo con sóng, bọt nước bắn tung lên khi chúng tiếp xúc với bờ.

Tôi nhìn ngọn sóng biển hải triều dâng mạnh tiếp xúc và học tập, chợt nhớ đến bài thi kệ của Hòa thượng Thích Trí Tịnh :

*“Khói phủ sương lam dưới bóng giăng
Diện hồng loa vọng có nghe chăng
Từ bi giữ lại tình thương lượng
Hãy xả qua đi nỗ bất bằng...”*

Thật vậy, tập nhìn con sóng biển tôi đã học được đức tính dung nạp, nghĩa là dung nạp tất cả tính chất rác rêu lùa vào bên bờ, trở lại nguồn mạch của dòng lưu biển hát được trong xanh và êm đềm. Cũng vậy, tâm từ bi, tâm hỷ xả, phải dung nạp, gạn lọc và thanh diệt để chúng sạch với tâm, sạch với đời sống đích thực để lắng nghe lời biển hát.

Tập nhìn mặt biển để rửa sạch tâm thù hận, tâm chấp thủ, chấp vọng tưởng lầm mê, nên lắng nghe lời biển hát để tìm về sự bình yên mỗi khi tâm ta không nổi giận.

Tập nhìn bọt nước của biển, vì bọt nước chính là hạt muối mặn. Chúng tạo cho ta vô vàn thiên nhiên hữu dụng, nhưng chúng ta đừng làm bẩn dòng biển, nếu bẩn dòng biển chính ta là người bị đón nhận chất độc từ biển khơi.

Tập nhìn sâu vào lòng biển, cát chứa và dung hòa tất cả những vàng ngọc, các tinh chất quý nhất đều có từ biển cả. Nên ta cần đủ chứ đừng tham mà khai thác tất cả những gì ở biển khơi, nếu ta tham tức khắc biển vỡ sóng, chúng sẽ lấy đi cho chúng ta bằng sạch, như sóng thần Nhật Bản năm 2011.

Tập nhìn và đừng phá hoại, nếu chúng ta khai thác bừa, thì chỉ một con sóng vỡ vào bờ, tạo thành dòng chuyển lưu, chúng sẽ giận dữ chuyển tiếp thành sóng thần, thì chúng ta chỉ là con kiến nhỏ bị nhấn chìm vào đại dương.

Cho nên, tôi nhìn biển và đã cảm nhận rằng:

- Cuộc đời này, từng thời gian đi qua là chúng ta ngăn lại, vậy nên tập tiết kiệm thời gian như tiết kiệm từng đợt sóng lớn vỗ vào bờ.

- Cuộc đời này khi tự đánh mất lòng tin thì cơ hội cũng mất theo và cái buồn thăm thẳm, cũng vậy sóng biển là nơi ta hấp thụ tinh khí, thanh lọc cơ thể từng đợt sóng vào bờ, chúng chuyển oxi vào cho ta, nếu ta biết đón nhận chúng, thì tức khắc sẽ có những tinh chất làm cho cơ hội sức khỏe của ta được cải thiện.

- Cuộc sống này lòng tin của thiên nhiên là cho và bảo vệ, chứ không phải lòng tham, nên ta cần bảo lưu hài hòa thì cái gì ta cũng có lòng tin chân thật, vậy sóng biển là lòng tin của con người, chúng giúp cho thiên nhiên giữ gìn, nhưng lòng tin của con người bị đánh mất, tham dẫn đến nên bị sóng thần lấy sạch với cái tham.

- Cuộc sống này khi bị đánh mất đi thứ trân quý tình cảm, thì chẳng bao giờ lấy lại được.

Lắng nghe lời biển hát, tôi đã thực tập trong từng giây phút, khiến tâm tôi an lành và nghe những bản nhạc tình đàn guitar của những nghệ sĩ đường phố xứ Mỹ, đã thổn thức tôi trong tâm dạ phương sâu.

Bản nhạc tình ca ấy chúng nhắc tôi như một tình yêu của biển, một tình yêu chẳng bao giờ nhạt phai, một tình yêu của đất trời mây gió, một tình yêu của người thương gửi lại.

Xa xăm kia tôi nhìn thấy một cụ già ngoài tuổi 70, cụ đã

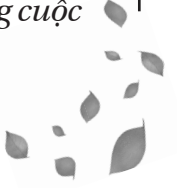

nhìn biển và tâm thức rơi dòng lệ. Tôi tiếp chuyện thì biết cụ đã gần 50 năm xa quê hương Việt Nam chưa có ngày về, nên thức tỉnh tôi hãy tìm lại trong những tháng ngày trân quý giữa đất trời xứ sở California.

*“Xa kiếp sống, quê hương nghìn trùng khác,
Thổi biển tình, lưu ảnh giọt lệ thương.
Bấy nhiêu năm, vượt thuyền lên xứ Mỹ,
Nghe nài ngào rơi, khúc hát giữa đoạn trường.*

*Tuổi đã bạt, sáu căn thời lưu hạt,
Ánh hoàng hôn, gợn sóng kiếp mi sầu.
Ôm lẽ bóng, nghìn tầng con sóng vượt,
Cảnh vô thường, xóa sạch kiếp ngày sau”.*

Tập nhìn lắng nghe lời biển hát, Cali tôi đến để vén lại Ráng hồng trời Tây, như chính mình ngẫm cảnh thế sự trần gian.

Tu mau kéo trẻ, để từ nay ta là hạt sóng vượt qua tất cả những nghịch cảnh lâm than vô định, lấy trong tay như hạt muối biển dẹt lấm chuyện đời viết mãi một biển tình Cali.



Lấy trí tuệ làm sự nghiệp để ta biết trầm tư trong đời sống thanh tịnh và an lạc của bậc tu hành, lấy từ bi làm lẽ sống để ta biết sâu lắng và yêu thương cuộc đời nhân thế.

Sâu lắng và trầm tư

Chân thật trong kiếp sống con người, bạn cần hai chất liệu đó là sâu lắng và trầm tư. Vì tính chất sâu lắng giúp ta dừng lại quán tuệ trong từng mạch tim hơi thở, để ta lắng nghe từ mọi phía của cuộc đời. Mặt khác, ta lắng nghe từ cảm nhận sâu lắng đưa ý niệm tâm thức trở lại nguồn mạch sống chậm hơn, dừng vội vã bất cứ công việc gì của thế nhân. Ai làm được người ấy sẽ có chủ quyền trong sanh tử, chủ quyền trong từng ý hành, từng thời gian. Tính chất trầm tư là sự hiểu biết một cách chắc chắn, làm đúng, nghĩ đúng, tư duy trầm tư đúng với chính mình. Do vậy, ta cần học được chất liệu trầm tư.

Bạn biết không, lấy trí tuệ làm sự nghiệp để ta biết trầm tư trong đời sống thanh tịnh và an lạc của bậc tu hành, lấy từ bi làm lẽ sống để ta biết sâu lắng và yêu thương cuộc đời nhân thế.

Nên bài thơ *Cali một kiếp*, tôi đã cảm tác tại thành phố Westminster thuộc tiểu bang California. Khi tôi đi dạo hành thiền giữa đêm khuya, ngoài trời lạnh âm 3°C, như

những làn sương bay bay dính hạt trên áo, khiến cho cuộc đời sâu lắng và trầm tư, tôi đã đi và an trú trong từng hơi ấm, để khi ta tự dung hành về làm rung cảm cảnh chợ đời như một kiếp lang thang, của bao người không nơi trú ẩn, nên tôi có mấy câu thơ thế này:

*“... Mê man trên những tuyến đường
Rong chơi mờ lối, ai nhường cho ta.
Dấu đời giữa cảnh phiêu pha
Đến đi một kiếp, chiều tà ai hay...”*

Vâng, chất liệu sâu lắng và trầm tư khiến ta cần suy ngẫm, để đem về an tịnh trong giây phút bình yên, nhìn lại mình như khúc nhạc ru tình giữa đoạn trường thế nhân.

Chúc bạn thực tập thành công!



Lấy chữ tình và chữ chia sẻ để ta cùng cảm ơn cho nhau!

Lấy gì để cảm ơn

Ta mang đến sự hạnh phúc cho người và bạn, đó là điều cần phải nắm bắt và giữ gìn, nên tặng một vật gì cho ai, người ấy và bạn cần phải hiểu vào trong tâm thức, thực dụng nhất trong đời. Tặng vật là nét đẹp truyền thống của người Á Đông, vật được tặng nên trân trọng.

Cổ nhân có dạy “Cho không bằng cách cho”. Vâng, thực tế trong đời, ta cho ai ta cần phải biết được hoàn cảnh người đó.

Cứ mỗi độ xuân về, người người trao cho nhau những món quà tinh thần. Xuân năm nay lại về, Tôi có một chút thập bánh từ trong Huế chuyển ra Hà Nội. Tôi đã ban tặng cho một số ân nhân đã từng gắn bó mật thiết, nhất là chân tâm phụng sự.

Hôm nay, Tôi mang đến cho người học trò Diệu Vân một cặp bánh in, xây thành tháp. Tôi và học trò đã có những giây phút chia sẻ về Phật pháp, tháo gỡ những điều chưa làm được trong một năm, thầy trò đang hàn huyên thì người chồng bước vào và đến bên Tôi nói rằng: “Chúng

con cảm ơn thầy nhiều và làm cách nào để cho chúng con tri ân?”.

Tôi mỉm cười và nói: “Lấy gì để cảm ơn sao? Vậy thì hãy đến bên nhau mà sẻ chia và trao truyền những gì đang còn dang dở.”

Người học trò thở nhẹ và tâm sự: “Bạch thầy, lấy gì để cảm ơn, xin thầy cho con lời đáp?”

Tôi bảo: “Lấy chữ tình và chữ chia sẻ để ta cùng cảm ơn cho nhau, đồng thời tình mà không có sức khỏe thì xem như không còn gì để mà sống, sống mà không chia sẻ thì xem như cuộc đời vô nghĩa giữa thời gian”.



Người học trò đến xin phép: “Bạch thầy, cho phép con được ôm thầy một cái, để tỏ lòng cảm ơn và con đang cần lắng nghe, chia sẻ chút tình vào trong ngôi nhà nhỏ, sức khỏe của con được phục hồi trong niềm tin chân thật”.

Tôi chấp tay và nói rằng: “Hãy sống như Trịnh Công Sơn, vì tấm lòng chân thật cần có trong đời thì tất cả đều cần lấy để cảm ơn”.

Lấy gì để cảm ơn, bạn và tôi cần sống đẹp cho đời, nguồn tri ân vô hạn giữa nghìn trùng nhân gian.

Chúc hai con mãi là người học trò, thuần thành của các Đức Phật Như Lai.

Thực tập để niệm ân và cảm ơn, từ tấm lòng thành như chính mình được sống giữa cuộc tình nhân gian.



*Ai dụng công tu học với tâm thiền định, không
mông lung theo sắc dục, không quy lụy với năm thứ
tiền, tài, danh, sắc, thực, thì tất cả ta có lối về.*

Xóa mất đường về

Bạn có lối đi về trong vân trình đại nguyện, thì nên làm đúng tâm nguyện an trú chánh niệm thân và tâm.

Ai xóa mất đường về người ấy quên mất cội nguồn, quên mất bản tánh chân thật chánh niệm, quên mất bản nguyện độ sanh, quên mất thầy tổ và không có lối về trong đời sống an lạc tu thân.

Ai xóa mất đường về trong quốc độ, tịnh cảnh an lạc, người ấy sẽ bị mù đường lầm lạc, mù luôn cả tri thức lẫn tâm hồn.

Do vậy, pháp của Phật chính là chánh niệm, có chánh niệm giúp ta nhớ nghĩ đường về trong cõi đời dung dị.

Trong pháp hành của Phật, Đức Phật có dạy thế này:



“Chớ sống đời phóng dật,
Chớ mê say dục lạc.
Không phóng dật, thiền định,
Đạt được an lạc lớn”.¹³

¹³ Phẩm II không phóng dật, số kệ 27, trích Kinh Pháp Cú, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch

Thật vậy, ai dụng công tu học với tâm thiền định, không mông lung theo sắc dục, không quy lụy với năm thứ tiền, tài, danh, sắc, thực, thì tất cả ta có lối về.

Xóa mất đường về là tâm ta có nhiều vọng niệm, tâm ta có nhiều ái nhiễm, tâm ta có nhiều mơ mộng về địa vị quyền cao, chính mơ mộng địa vị quyền cao đốt cháy đi tất cả những dung hành trí tuệ, đốt cháy con đường giải thoát tự thân. Vì tâm ấy chưa đạt được tâm thiền định trong chánh niệm quay về.

Thôi thì, xóa mất đường về ta cần tỉnh trí và an trú trong chánh niệm để cõi đi về trong vận hành vô thường là cảnh giới thật tự thân.



*“Tu là diệt sạch nã phiền, chọn cho mình con
đường tìm lối Di Đà, dung hành thông dong nơi cõi
Tịnh độ”*

Bài học từ đời sống phụng sự

Một đời người, cần học một đời sống phụng sự cho mình và niềm tin tâm linh của mình.

Trong chuyến công tác tại xứ Hoa Kỳ, tôi được nhân duyên diện kiến một Phật tử tên là Diệu Huệ. Phật tử Diệu Huệ quê ở thành phố Sài Gòn, thuộc huyện Hoóc Môn, sinh sống một đời chân chất, cần cù lao động, chăm chỉ cho gia đình nhỏ, nuôi lớn các con trưởng thành trong niềm tin tâm linh.

Diệu Huệ sinh năm 1926, có bốn người con, đều là bác sĩ và luật sư, có người thì theo ngành kinh doanh.

Diệu Huệ vượt biên qua đảo Pulau Bidong thuộc quần đảo Malaysia, vào năm 1975. Trên hòn đảo này Diệu Huệ đã trồng rau và thu hoạch để bán, mưu sinh trong suốt 1 năm lênh đênh trên đảo.

Sau những tháng ngày bằng tâm hành chân thật, Diệu Huệ đã cứu một thanh niên chết đi sống lại và đã giúp cho chàng thanh niên có một chút sự sống nơi đất Mỹ.

Riêng gia đình Diệu Huệ được định cư tại Mỹ, với ngôn ngữ chưa quen, vì Diệu Huệ không biết viết và đọc, nên từ đó chỉ nhờ các người con làm theo bằng tâm thức.

Bài học từ đời sống phụng sự, sau thời gian định cư, Diệu Huệ đã cố gắng với niềm tin Tam Bảo được chư tôn đức thọ trì, dung nạp trở thành một Phật tử chân chánh.

Diệu Huệ đã diện kiến: Ôn Mãn Giác, Ôn Tâm Châu, Ôn Trí Chơn, Ôn Thái Siêu, hộ trì cho quý thầy Chúc Thiệu...

Ngoài việc tu học thọ trì Đại Bi Chú, Pháp Hoa, Địa Tạng, Thủy Sám, đặc biệt là lễ lạy Lương Hoàn Sám, nhưng trong từng giây phút, Diệu Huệ luôn trì danh niệm Phật.

Tôi đến Hoa Kỳ vào ngày 10-12-2018, tại chùa Liên Hoa, Bang Texas, thành phố San Antonio, tôi đã gặp Phật tử Diệu Huệ, có cuộc trò chuyện rất vui trong từng trái tim.

Tôi hỏi: “Diệu Huệ không biết chữ sao Diệu Huệ đọc được kinh?”

Đáp: “Bạch thầy, từ trong tâm có đời chân thật, nên niềm tin Tam bảo chính là Bồ Tát Quan Thế Âm niệm từ chân tâm, an trú chánh niệm để cõi đời luôn hướng về đời sống phụng sự”.

Tôi hỏi: “Ai là vị đưa cho Diệu Huệ có con đường niềm tin?”

Đáp: “Bạch thầy, đó là niềm tin Đức Phật, mới giúp con chiến thắng tâm ngu muội”.

Tôi hỏi: “Sau 93 năm trong đời Diệu Huệ lấy được gì?”

Đáp: “Bạch thầy, 93 năm là một giấc mộng, Phật dạy

luôn quán niệm hơi thở, luôn lấy pháp tu an trú quán tâm, để ta cùng về tứ như ý túc, đồng thời 93 năm là hạt bụi dính mắt mà ta cần chùi mắt để hiểu rõ vô thường”.

Tôi hỏi: “93 mùa xuân mà còn gì tiếc không?”

Đáp: “Bạch thầy, chẳng có gì nữa, chỉ học từ bài học phụng sự đó là gắng nỗ lực niệm Phật để tâm tự tại, chẳng bận tâm làm gì cho cuộc đời thêm chút sầu đau”.

Bài học từ đời sống phụng sự đó là lòng chân thật, khi ai ứng hành được tâm tứ Hoàng Thệ Nguyên và quay về Tam bảo quy y.

Tôi hỏi: “Thế các Ôn Hòa thượng đã dạy gì cho Diệu Huệ, khiến cho Diệu Huệ nhớ nhất?”

Đáp: “Bạch thầy, qua các bậc Tôn túc con từng tiếp xúc, các Ôn dạy con phải sống hết mình để dung nạp chân tâm, mà tâm đặc nhất là Ôn Mãn Giác dạy con rằng: “Tu là diệt sạch não phiền, chọn cho mình con đường tìm lối Di Đà, dung hành thông dong nơi cõi Tịnh Độ, đó là quê hương Diệu Huệ cần làm phụng sự Tam bảo trong con”.

Ánh nắng chiều đang rơi vào tầng không, qua tàn cây lá phong rụng xuống, tôi đã mỉm cười lắng nghe lời chia sẻ bằng bài học phụng sự trong đời qua góc nhìn của Phật tử Diệu Huệ, tuổi đã gần tròn một thế kỷ mùa xuân.

Ôi vi diệu cho ai gặp được để tiếng niệm Phật hành thiền chẳng bỏ sót thời nào tại giảng đường Liên Hoa, thấy Diệu Huệ là thấy được sự hành trì phụng sự bằng cõi đời chân thật tự do.

Nên tôi đã ứng tác tặng Diệu Huệ mấy câu này:

*“Tuổi đã cao, hướng tâm theo Phật,
Phát tâm trì, hành mật liên hoa,
Chuỗi tràng lần mãi uy tòa,
Thênh thang nối gót, vào nhà thiện nhân.*

*Đời phụng sự, bốn ân mang trọng,
Pháp Lương Hoàng, sóc vọng câu kinh.
An nhiên tọa tịnh chính mình,
Diệt trừ uế trước, đăng trình thời duyên.*

*Diệu Huệ phục, ngồi thiền Tu Niệm,
Lễ sám văn, hướng thiện Âm Ba,
Trăm năm bái Phật Thích Ca
Quê xưa Tịnh độ, Ta Bà đạo chơi”.*

Bạn thấy đó, tuổi đời ngoài 93, mà tâm tu là cả bầu trời Tịnh độ, học mãi một lời pháp thâm tình qua phụng sự mười phương.

Tôi đã tán dương và thâm khen tán thán, những tâm đạo lưu truyền trên quê hương xứ Mỹ ngàn đời ghi danh.

Thuở xưa trở về

Lắng lòng chân thật, ngay từ giọng nói trầm hùng, từ lời ái ngữ để dung nạp vào những tư duy, vào những gì chúng đang diễn ra trước mắt, đi ngang qua cuộc đời gần 36 năm trong cuộc sống sanh tử.

Thuở xưa trở về là dòng tâm sự của một người con gái, vượt biên đến xứ Hoa Kỳ sinh sống và lập nghiệp, để rồi mang trong mình sứ mệnh bảo vệ đời sống chính mình.

Thấp thoáng với cái lạnh của xứ California, với ánh nắng chiều đầu xuân trên đất khách, tôi được tâm sự hàn huyên với một người con gái nhỏ nhắn và xinh đẹp. Người con gái với tên pháp danh là Thánh Chơn Viên, quê ở thành phố Sài Gòn, sinh 1959, vượt biển vào năm 1981, qua đảo Galang thuộc quần đảo Indonesia, sinh sống tại đây hơn một năm và học tiếng Anh, rồi cuộc hành trình trở về trên đất xứ người là một điều kỳ diệu.

Ánh nắng vàng đang dim lại để tâm hồn tôi trò chuyện hàm du, trong những mạch sâu tâm hồn, trải dài dòng cảm xúc đưa tôi về khám phá xứ Hoa Kỳ của thập niên 80.

Tôi ngỡ lời hỏi: “Thánh Chơn Viên có thể tâm sự cho thầy nghe về những cuộc hành trình đầy nước mắt không?”

Ấp ủ ước mơ vào những năm tháng xa mờ dung dị, để chút tình đọng lại trên khóm môi hồng là giọt nước mắt xưa.

Thánh Chơn Viên trả lời: “Bạch thầy, con ra đi, rời xa cha mẹ lúc vừa tròn 24 tuổi, cái tuổi thanh xuân 20, cái tuổi tình yêu vừa gửi nụ hôn tình, cái dung dị trinh trong của thời con gái. Theo tiếng gọi lên thuyền, mang theo số tư trang, vài bộ quần áo, lên chiếc thuyền xuôi ngược lênh đênh gần ba ngày ba đêm, buổi sáng thì mây và nước, từng con sóng nhấp nhô lướt biển, từng hạt muối mặn thấm cả bờ tóc phai. Hết sáng lại đêm tối như mực, chỉ có nhìn từng chòm sao màu lấp lánh trên trời, thầm mong đến sáng, đến nơi an toàn giữ gìn thân thể bình an.

Chúng con đã lênh đênh suốt vậy, cập bến buổi chiều bụng đói, chia nhau từng chai nước, bánh mì, từng hạt cơm sẻ chia.

Sống gần sáu tháng thì chúng con được phân bố đi các quốc gia như: Úc, Mỹ, Canada, Đức... Và rồi chúng con chọn qua Mỹ, vì con có người cậu và mợ làm kỹ sư ở tại tiểu bang New York, nên chúng con lên thành phố Rochester. Thủ tục đi Mỹ, lúc đó còn có chút chút về ngôn ngữ tiếng Anh xài vừa đủ...”

Tôi hỏi: “Cảm giác đầu tiên con chạm đến xứ Mỹ ra sao?”

Đáp: “Bạch thầy, cảm giác đầu tiên là xa lạ với nơi mình sinh ra, với ngôn ngữ, tập tục, văn hóa, và sự mới lạ trong cái nền văn minh bất minh. Mà ngày đầu có cảm giác chút

chút hạnh phúc, nhưng về sau cảm giác nhớ nhà, nhớ ba mẹ, những anh chị em, những năm tháng cũng dần quen và phấn đấu đi làm, không học nữa để kiếm tiền kinh tế.

Thầy biết không, có những lúc chúng con phải xếp hàng để xin phụ cấp, đồ ăn, thức uống và tiền trợ cấp cho những người mới qua theo chính sách nước Mỹ...”

Tôi hỏi: “Ngày nhớ nhà con phải làm gì?”

Đáp: “Bạch thầy, con phải đi qua tiểu bang khác gọi điện, nhất là qua Canada, mỗi lần gọi về là 10 phút mà đi mất hai ngày thứ bảy và chủ nhật.

Thầy biết không, con gọi điện lại bên kia nhắc máy trả lời, mới nói được hai chữ “út nè” là khóc thối, bên kia cũng khóc và hết mất 10 phút trôi qua nhanh lắm thầy ạ. Từ đó con phải chăm chỉ làm ăn. Thầy phải hiểu, thời gian đó xứ Mỹ cũng hạn chế gọi điện lắm chỉ viết thư, mà đi gửi thì xa vô cùng, phải gần cả tháng người thân bên Việt Nam mới nhận được tâm thư”.

Tôi hỏi: “Người cậu con lúc đó có hà khắc con không?”

Đáp: “Thưa thầy, người cậu con lúc đó ông làm một kỹ sư rất uy tín, giữ gìn con lắm, nhưng thầy biết mỗi khi con đi chơi thì ông bắt mợ con phải đưa con về sau cuộc chơi, không để con ngủ lại, không để con đi qua đêm nhưng mà chuyện gì cũng có giới hạn.

Sau đó không lâu, con đã yêu một người chồng và người ấy cũng hay qua lại để làm tin, nhưng trên ý thức là con muốn thoát ra cảnh ấy, gò ép và bức bách, nên con quyết định lấy chồng. Con ở vậy được ba năm và sinh hai

người con, một trai một gái, rồi sau đó chúng con chia tay vì không có chút vị tình yêu thầy ạ”.

Tôi hỏi: “Cảm giác ngày đầu con về Việt Nam sao? Sau bao năm con mới về lại?”

Đáp: “Bạch thầy, từ năm 1982 qua được xứ Mỹ và lăn lộn chuyện vui buồn thế sự, gia đình vợ chồng con cái và tiền bạc, nên thời gian thấm thoát đã 10 năm con mới về lại Việt Nam, cảm giác ngồi lên máy bay là chờ đợi mong ngóng, suốt 19 tiếng bay, những tiếng quá cảnh con đã chạm lên đất mẹ và khóc rất nhiều. Khóc là hạnh phúc, được trở về, buồn là năm 1984 bố con mất mà con chưa về chịu tang, con buồn cho số phận đơn chiếc xứ người chẳng có ai bầu bạn, chiếc khăn tang thưở nào cũng chờ con về bịt, nhưng sự bất thành thầy ạ. Con phải giấu đi nỗi đau thương ấy suốt ngần ấy thời gian. Thương mẹ và anh chị nên sau khi con về, quyết định bảo lãnh tất cả anh chị em qua bên Mỹ, thầy biết giờ ai ai cũng có cuộc sống an bình và trân quý con lắm mà ngược lại hộ trì cho con về niềm tin Tam bảo”.

Cuộc trò chuyện có buồn vui bằng sự chân thành trong đời phải sống bằng chân thật từ cõi đời con tim. Từng ấy thôi cũng trải lòng trong nhân thế.

Bạn biết không, Thánh Chơn Viên rất giỏi về sự tu học, lay Sám Lương Hoàn, niệm Phật, ngồi thiền, công phu sáng tối trì tụng Lăng Nghiêm, làm thiện nguyện từ thiện, đồng thời đã viếng thăm các thánh tích: Ấn Độ, Việt Nam, Thái, Campuchia, Indonesia qua đảo Galang, đến Malaysia thăm đảo Bidong, thăm tứ động tâm, các thánh tích Phật

giáo, hay phát tâm chân thật trong cái tên Thánh Chơn Viên, theo lời dạy của Thượng tọa bốn sư, nghĩa là trao cho người học trò hoàn thành viên mãn với tâm chơn chánh, quay về bậc thánh trí nương tựa ngôi Tam bảo.

Nụ cười lăn trên môi, tôi đã đến xứ Mỹ và học được cả nghị lực, khi xa xứ vẫn một lòng hướng về quốc tổ Việt Nam, để làm gì đó cho quê hương xứ sở mà nơi họ sinh ra và lớn lên một thời.

Thánh Chơn Viên cũng không ngoại lệ, vì trong tâm trí đã có những hạt ngọc ở trong chiếc áo Phật tánh ở bản kinh Pháp Hoa, như gã cùng tử lang thang tìm về được ngôi nhà Như Lai.

Chén nước trong đong đầy tình thầy trò hàn huyên tâm sự, cởi mở tâm chân thật bằng ý nguyện niềm tin, nên tôi đã trao ba chất liệu sau cho Thánh Chơn Viên tu học.

1. Nghị lực bước đến, Nghĩa là phải dùng tâm bi, trí, dũng để bước đến và giúp chạm chân thật, như đôi chân vững chắc.

2. Làm trong hạnh nguyện, Nghĩa là làm gì cũng có hạnh nguyện, ý chí lập trường.

3. Tinh cần bằng tâm trong sáng, Nghĩa là tinh tấn nỗ lực hết mình, để bước đi trên đôi chân xứ Mỹ, xúc chạm vào cái tự do trong đời, sống là làm bằng tâm trong sáng như nguồn tuệ giác Như Lai.

Chỉ có ba chất liệu mà làm cả hạnh nguyện để thuở xưa trở về là hạt ngọc trong ánh sáng chân trời tự do.

Nắng hồng lên cao, đến giờ tạm biệt, cảm ơn đời một

chân thành từ vị Phật tử Việt Nam trên quê hương thứ hai xứ Mỹ, cũng là bài học thuở xưa trở về trong cuộc đời bình dị chân tâm.

*Xây tình muôn thuở...!
Vọng lời biển hát xa xăm,
Bốn mươi năm ấy, về thăm quê nhà.
Xa quê như chuyến đưa phà,
Sóng cồn đảo hát, chiều tà nhớ nhung*

*Chon Viên trí sáng trùng phùng,
Xây tình muôn thuở, hát cùng bài ca.
Xuân hồng nhóm lửa pha trà
Bánh chưng ngày tết, thiên hà trăm năm”.*

Vậy là thuở xưa trở về, đã có trong từng con sóng biển cuộc tình, ký ức trăm năm.

Còn tôi tìm lại

Tìm lại trong bản tâm, khi ta chịu ngồi yên tập nhìn, tập thở, tập cười, tập rong chơi trong từng giây phút. Còn tôi tìm lại chính tôi.

Người thương thân, tôi gọi người thương bằng cả trái tim vì người thương chính là lời tâm sự chân thành. Người thương biết không, hôm qua tôi đọc một bài trên Facebook có một vị thiền khách hỏi tôi rằng: “Bạch thầy ta về đâu để tìm chính mình?”



Tôi trả lời: “Tôi tìm lại chính mình trong tâm, cho nên, bạn cần phải sống và làm như tâm hồn mách bảo bạn đó”.

Cũng vậy, trong những điều mà Đức Thế Tôn có dạy: “Thế giới là vô chủ, vô sở hữu, ra đi cần phải từ bỏ”. Thật vậy, tại thế gian khi ta đến không cầm nắm được, sao ta lại bước bám víu vào trong nghịch cảnh khổ tâm.

Cho nên, người thương biết không? Nếu một ai từ bỏ tâm tham cầu người ấy sẽ có đời an lạc, nếu ai không từ bỏ tham cầu thì chính họ sẽ bị thiệt thòi. Vì họ không từ bỏ, mà khi họ nắm họ cũng không cầm được. Vậy thì ta có mặt

trong cuộc đời này người thương cần phải luyện tâm, luyện chữ phúc đức, chứ người thương thực hành đừng bao giờ cầm nắm sở hữu vật chất, danh vọng hay quyền tước, quyền lực hay mưu cầu chiến hữu. Nói như vậy, chính người thương từng thuộc vào tâm và thân sẽ tìm ra một cảnh giới tương ứng thích ứng, khi ấy sẽ có con đường vượt ra bức màn vô minh, bị che khuất vọng tưởng. Chính người thương thực hành còn tôi tìm lại một bầu trời trong xanh.

Người thương cùng tôi, bước về trong ngôi nhà chân chính của Đức Như Lai.



“Luôn tự nhìn lỗi sai của bản thân và lắng nghe những người xung quanh chỉ dạy. Mỗi ngày tự hoàn thiện mình hơn. Đừng ngại, ngày hôm qua mình mắc lỗi, hãy dũng cảm để nhận lỗi và sửa sai ngay, ngày hôm nay. Ngày mai, bạn sẽ trưởng thành!”

Nói nghe bằng lời tâm sự

Ta cùng chung lý tưởng để tìm về và ngồi lại, sống chậm với chính mình.

Nghe bằng lời tâm sự, để chính bạn thấy được bản chất thấu hiểu được dòng tâm thức chuyển lưu. Hôm qua, trong giờ gần chỉ tịnh, tiếng chuông điện thoại báo thức đến giờ đi ngủ thì có dòng tin nhắn gửi vào. Với lời tâm sự chân thành, nói nghe bằng lời tâm sự ấy chính là lời tìm lại cái lỗi tự thân để thành tâm sám hối.

Dòng tin nhắn có đoạn: “Luôn tự nhìn lỗi sai của bản thân và lắng nghe những người xung quanh chỉ dạy. Mỗi ngày tự hoàn thiện mình hơn. Đừng ngại ngày hôm qua mình mắc lỗi, hãy dũng cảm để nhận lỗi và sửa sai ngay ngày hôm nay. Nếu ngày mai bạn sẽ trưởng thành!”.

Nói nghe bằng lời tâm sự, tôi đã đọc tin nhắn và trầm tư, bên ánh trăng qua khung cửa sổ thiên thất, giặt mình xông lên đỉnh trầm nhìn làn khói bay và suy ngẫm.

Rồi tôi khám phá ra rằng: Cái sinh trong cái diệt chính là lời chân thật của tâm, vì sao? Vì cái sinh tiếp diễn là cái

giúp ta quay về, cái diệt giúp ta nhận ra lời chân thật. Chính hai điều sinh và diệt là hai chân lý vô thường, diệt tận mọi lỗi lầm, đồng thời ta cần quay về trong tự thân sám hối.

Nói nghe bằng lời tâm sự, là cái dung thông qua mùa xuân vạn cảnh rong chơi, khi bên hiên nhà cần đón sự mới lạ của cả trời tâm sự, chân thật nhất bản tâm.

Cảm ơn người anh em trong tình đạo, đã lưu chuyển dòng tin nhắn vào thời khắc lắng tâm, để con tìm thổn thức nói nghe bằng lời tâm sự giữa những ngày cuối năm.

Gỏi đá ru tình

Xuân trên quê hương xứ người là cảm giác bình an, nhớ nhà nhớ quê, nhớ sỏi đá ru tình bên mâm cỗ ngày xuân, nhớ lắm tiếng gọi mời cái diện bộ quần áo mới.

Đã bao mùa xuân, bấy nhiêu nguồn kỷ niệm, bấy nhiêu nguồn an vui, thêm tuổi mới là cái già đi của sanh tử giảm dần.

Sỏi đá ru tình, khiến cho đời tôi thêm nhớ về tuổi thơ ngày trước, ký ức ùa về như mở ra từng khung cảnh tiếng pháo rộn ràng.

Sỏi đá ru tình, vào những thập niên 80,90 và đầu thiên niên kỷ ùa về trong ký ức đó là tiếng pháo nổ ngày tết. Vào tuổi ấu thơ, tôi đã nghe tiếng pháo mỗi khi tết đến, xuân về. Vào khoảnh khắc chuyển giao khi mâm cỗ dâng bày, mâm cỗ mứt bánh và trái dưa hấu đỏ ong trong lõi ruột, chắc nịch và mọng nước thơm ngon khi khói hương quyện tỏa chính là lúc điểm chỉ rước ông bà và nghinh đón hỷ thần vào đêm ba mươi tết.

Lúc bấy giờ, dây pháo đỏ trước nhà được châm nổ ùng ùng ùng. Trước cảnh sân ngày ấy là một vùng màu giấy đỏ,

còn sót lại vài quả pháo rơi xuống mà chưa được nổ ra vì tịt ngòi. Do vậy, cái tuổi mới lớn thấy vậy và lượm lại để đốt cho vui nhà trong ba ngày tết.

Đó là những năm 1985 đến 1992, còn được thưởng thức hương vị Tết trong tiếng pháo dây đi đùng. Cơ chế thay đổi ngưng đốt pháo dây mà thay vào đó là pháo bông bắn trên trời. Trải dài từng ấy năm, từng ấy ký ức trở về trong tâm cảm, rồi khiến chúng bỏ quên dần, quên dần làm cho sỏi đá ru tình nhớ nhung.

Qua thời gian gần 29 năm xa cách vắng bóng, sỏi đá ru tình kia vang lên trong niềm hạnh phúc, khi tôi đón xuân năm 2019 trong thời chuyển giao giữa xứ trời Tây Hoa Kỳ trắng lệt, màn dây pháo đỏ được treo trước hiên chùa Liên Hoa, thành phố Austin, thuộc tiểu bang Texas. Nghe âm vang trong tiếng pháo nổ, nghe ký ức ùa về trong tâm, nghe tuổi thơ mời gọi, nghe rền tai khi pháo đỏ rộ hồng dâng ly chúc tụng, nghe sỏi đá ru tình mời gọi mùa xuân.

29 năm kỷ niệm nhưng nhớ, 29 năm thêm ngày tết cổ truyền, 29 năm áo ước mong chờ nơi quê hương Việt Nam lập lại tuổi thơ, 29 năm băng khuâng khi tuổi mình dần thêm ngày mới, gian truân, vất vả, khó khăn nhưng nương tình ý chí vượt lên chính mình để tôi về trong kỷ niệm ngàn hương. Làn khói bay mịt mù, tiếng nổ tí tách êm tai, cái lạnh giữa đất trời Tây xứ Mỹ khiến tâm tôi gọi lại một tuổi thơ nhỏ bé. “Cho con một vé về tuổi thơ”, ôi hạnh phúc và cộng thêm những giọt nước mắt nhớ mong. Trong khung cảnh đó tôi đã làm bài thơ: “Nhớ pháo nổ”.

*Pháo nổ nhớ về ký ức xưa,
Tuổi nhỏ mân mê pháo giao thừa.
Ngày vang tiếng nổ mừng Xuân đến,
Thấp thoáng khói bay pháo nổ chưa?*


*Mâm dâng ngũ quả dưa hấu đỏ,
Ba nén nhang trầm đốt dâng đưa.
Đùng đùng pháo nổ chờ Xuân tới,
Nhật pháo đốt hoài, tuổi nhỏ ưa.*

*Rền vang đầu làng tận cuối phố,
Mừng Một đỏ rền, cả trời mưa.
Tung tăng lượm pháo mong đốt nữa,
Nghe pháo nổ ùng buối ban trưa.*


*Thên thang tà áo dài trong nắng,
Ghé lại tuổi thơ, đôi tháng ngày.
Nhớ lại bao năm vẫn pháo nhạt,
Tại xứ trời Tây pháo nổ đầy.*

Vậy, pháo nổ tung khi sỏi đá ru tình tìm lại ký ức tuổi thơ của tôi, như bao người xa xứ, lăn dài đôi má giọt nước mắt tình nhưng nhớ quê hương.

Bạn thì sao, đã tìm lại ký ức qua Ráng hồng trời Tây, để nghe thêm những tiếng pháo tình thương?



“Hàng ngàn ngọn nến có thể được thắp sáng bởi một ngọn nến và cuộc đời ngọn nến ấy không hề bị tàn lụi. Hạnh phúc không bao giờ cạn đi khi ta biết sẻ chia...”



Nhớ từng lối về

Hai trạng thái đi và ở là một góc nhìn trong sự sống, bạn đi cũng tìm cho mình một lối về đích thực đời sống, cũng sẽ tiếp bước làm nên công trình khi tư duy bạn có mặt để ta mãi là người định hướng cho ta.

Vậy, trong hai trạng thái đi và ở, đều là lẽ thường tình nhớ từng lối về ngay cảnh nhịp sống nhân sinh.

Bạn biết không, xuân là vận hành quy luật theo thời gian, chúng đi theo tự nhiên, chúng ở theo tiết mùa quy luật, đến và đi, ở hay dừng, thông và tắc, trông chờ và dừng lại đều là vận hành của tâm và thân.



Vận hành của tâm và thân đều giúp ta thấy được đường đời thế sự, giúp ta thấy được vận nghĩa đúng sai. Do đó, ai biết nhớ từng lối về đều có cách dừng đúng đích.

Thật vậy, nhanh và chậm như chuyện cổ tích rùa và thỏ đều là bài học giúp cho ta suy xét. Tất cả, quy chung về vận lối theo ý chí tự thân vươn lên trong chính mình đích thực, vận hành dung dị trí tuệ kiên cường vượt lên chính mình.

Bạn nhớ từng lời về đóng vai trò quan trọng mà Thế Tôn có dạy: “Hàng ngàn ngọn nến có thể được thắp sáng, bởi ngọn nến và cuộc đời, ngọn nến ấy không hề bị tàn lụi. Hạnh phúc không bao giờ cạn đi khi ta biết sẻ chia...”

Để mình làm bài học xâu chuỗi lại theo nhịp sống chính mình trên nền tảng giới hạnh, luật tịnh, tu và học như chính ta có được ngọn nến mà Đức Thế Tôn dạy làm hải đảo tự thân.

Chúc bạn thành công, tu học tinh tấn, mãi nhớ từng lời về trong nguồn tuệ giác tư duy.



Cái thú vị trong tôi đó chính là tiếp xúc chính mình, vì chỉ có chính mình mới hiểu được cái tư duy mà mình mong muốn.

Cái thú vị trong tôi

Bạn đang sống trong đời này như vào hơi thở và thiên nhiên không khí, chính thiên nhiên không khí giúp ta thở, được quyền sống một cách sâu lắng.

Cái thú vị trong tôi đó chính là tiếp xúc chính mình, vì chỉ có chính mình mới hiểu được cái tư duy mà mình mong muốn.

Thật vậy, hôm qua có vị khách đến thăm tôi và có trao cho tôi tờ giấy, trong tờ giấy đó có mấy câu thế này: “Trong cuộc đời không ai là không có lỗi, biết lỗi sai, biết sửa mới là người trưởng thành, trong cuộc đời mấy ai mà không vấp ngã, vấp ngã đứng dậy mới là hay...”

Bạn biết không, vấp ngã là sự vươn cao, giúp ta ý chí, giúp ta đứng lại, giúp ta không hèn nhát, giúp ta không trông chệnh lo sợ kẻ thù. Vì sao như vậy, vì ta cần và đủ để thẩm thấu nhìn lại những gì đã qua, cái thú vị trong tôi đó là sự vấp ngã trường đời.

Lỗi lầm trên đời này ai cũng có, vì đã có lỗi lầm thì cần sửa chữa những gì đã sai, những gì chưa đẹp để cho đẹp,

như thế ta mới chính là kẻ có tâm và quý. Vì tâm và quý chính là tư cách của một con người biết nhận lỗi chính mình.

Nên cái thú vị trong tôi khi ai đã hiểu được đời sống này, thông qua lỗi lầm và vấp ngã.

Bài học lớn từ sự trưởng thành, khi chính bạn khám phá bản thân, để một ngày trôi qua được dung nạp trong góc nhìn thế gian.

Nên nhạc sĩ Trịnh Công Sơn có bài: “Dấu chân địa đàng”, trong đó có đoạn ta cần nên suy ngẫm.

*“Trời buông gió và mây về ngang bên lưng đèo
Màu xanh lá loài sâu ngủ quên trong tóc chiều
Cuộc đời đó nửa đêm tiếng ca lên như than phiền
Bàng hoàng lạc gió mấy niêm
Trùng phùng ngoài khơi lướt lên sóng mềm...”*

Hạnh phúc khi ta thấy được sự muộn màng trong cái thú vị trong tôi, đó là góc nhìn âm nhạc thổi hồn, khúc tình ru lại cho ta nhìn qua góc cạnh lầm lỗi và sự vấp ngã lời bài hát “Dấu chân địa đàng”, để cho nhỏ nhỏ loài chim sâu ngủ quên trong tóc chiều, nếu ngủ quên thì lời xin lỗi, vấp ngã sẽ không bao giờ thức tỉnh, nên ẩn ý nhạc sĩ đã đưa cho ta đừng bao giờ ngủ quên mà luôn luôn có cái thú vị trong tôi, bạn có đi muộn thời phiền não sẽ tan biến trong vó ngựa chiều sương.



Đồng thời, tiếng ca nửa đêm không bao giờ than phiền, vì bạn đã có chất liệu tâm và quý đưa về qua nhịp đập hơi thở con tim.

Do vậy, cái thú vị trong tôi là tìm lại để sở hữu chính mình.

Bạn và tôi, cùng lắng lòng thực tập trong ngọn đời sinh tử nhân thế.

*“Cái thú vị trong tôi
Tập nhìn tâm và quý,
Sửa lỗi lầm triền kiếp
Mãi sáng ngọn tinh ngôi”.*

Chúc bạn thực tập, trên từng dấu chân địa đàng như lời bỏ ngõ ngoài hiên chùa, phơi nắng chiều sương.



Sống chân thật và tự vươn lên thì mình mới hạnh phúc, mình có cuộc đời tự do. Đồng thời cũng để tập cho con có đôi chân vững chắc không dựa vào ai.

CHUYẾN XE TÌM LẠI

Thật và giả, hai thực thể riêng biệt ta cần tìm lại cái đúng nhất tâm ý. Vì, cái đúng như tâm ý, đó là chuyến xe tìm lại bản tâm chân thật.

Tâm chân thật tạo ra hạnh phúc, nên ta cần hiểu đúng chất tuệ của thời tiết khi chúng chuyển vận.

Hôm nay, có một người bạn đạo đến thăm và nói cho tôi nghe một câu này: “Hạnh phúc nhất trong cuộc đời là mang lại hạnh phúc cho người khác”. Thật vậy, chuyến xe tìm lại về cuộc sống giúp cho tôi nhớ lại câu chuyện vào năm 2010, trong một cuộc tình cờ từ thiện công tác tại thành phố Sài Gòn, nơi phần hoa đô thị, giữa trồn phù hoa ấy, một câu chuyện đã khiến tôi nhớ mãi.

Chuyến xe tìm lại thế này:

Một buổi tối thuộc rằm tháng tám tôi lang thang trên phố thị Nguyễn Huy Tụ, nhà số 36, phường Đa Kao, chợ Đa Kao, nối với bờ sông kênh Hoàng Sa. Hơi chập tối, tôi mang những phần quà bánh trung thu đến hiến tặng cho những người chỉ biết màn tranh chiếu đất, sống quây quần bên

nhau như một đại gia đình, chia sẻ cho nhau những tình thương nhân ái.

Tôi vô tình gặp được một ông bố Nguyễn Văn Nam tuổi trạc 50 và một người con gái Nguyễn Thị Kim Trúc khoảng năm tuổi.

Nghe anh Nam kể rằng: “Tôi quê ở Vĩnh Long, đi làm bị tai nạn giao thông và bị chấn thương sọ não tưởng là chết, nào ngờ bán hết gia tài đi chữa chạy cho tôi. Khi đó, vợ tôi cũng bỏ tôi lại người con gái, hai cha con nuôi và nương tựa vào nhau mà sống, hàng ngày tôi nhặt ve chai để mưu sinh, đồng thời tối về tá túc ở đây và ngủ nghỉ. Nhưng tôi có thích thú nghe nhạc Anh Bằng để tâm hồn làm động lực an vui, đồng nghĩa khởi tâm chép kinh Nhân Quả để nghiệp chướng tiêu trừ”.

Anh nói, sống chân thật và tự vươn lên thì mình mới hạnh phúc, mình có cuộc đời tự do. Đồng thời cũng để tập cho con có đôi chân vững chắc không dựa vào ai.

Anh cười một cách hoan hỉ tự do, người con gái Kim Trúc cứ nằm bên anh mà nghe nhạc Anh Bằng...”

Ôi thật là cuộc đời với hai chữ tự do.

Nghe qua câu chuyện, tôi hỏi anh Nam xin cho tôi xem bản kinh Nhân Quả, Anh cầm trên tay trân quý và Tôi nhận để lên đỉnh đầu trân trọng tấm chân tình, lòng tín Phật nơi anh.

Ôi chữ đẹp vô cùng, từng nét không đâu chê. Sau cuộc tâm sự, tôi đã cho anh ba chất quý để anh có lối về.

1. Mở ra con đường: Tôi bảo dù sống thế nào anh cũng



mở ra con đường, vì con đường thênh thang anh đã sống đúng nghĩa tự do.

2. Niềm tin: Thật sự hạnh phúc cho dù trong hoàn cảnh nào tạo ra, dù con người ta lâm vào cùng cực, thì con người cũng chính là hoàn cảnh. Quan trọng là sống có niềm tin, tìm ở nơi nhân quả đó là ngọn lửa sống, mà Đức Phật đã dạy, và anh đã làm được.

3. Chọn vào trái tim: Ta chọn cho mình trái tim đích thực để yêu thương, thì sự yêu thương ấy cũng làm tỏa ra năng lượng cho chính Anh, hay lắm khi Anh nghe nhạc sỹ Anh Bằng với bản nhạc “*Khúc thụy du*” như từng áng văn bay giữa cùng trời tự do mà anh đã sống.

Qua ba điểm trên anh Nam đã chấp tay và cảm ơn tôi.

Trải qua hơn chín năm xa vắng trong buổi chiều tà, tâm trí tôi nhớ lại câu chuyện anh Nam và bé Kim Trúc, để rồi ôm lại cho mình một buổi chiều, như chuyến xe tìm lại trong khúc nhạc chiều xuân.



*Mưa và nắng là cuộc đời thú vị giúp ta đi về trong
lối mở thanh thang.*

Nắng làm cho ta khó bước

Nắng là một hạt giống tiềm ẩn giữa không gian, làm cho ta hay bất chợt đón nhận chúng một cách vô điều kiện.

Trong đời sống chuyển hóa tâm thức, chúng ta đã từng gieo mầm hạnh phúc chân thật và cũng có lúc chúng ta làm nên cuộc hội ngộ từ những con nắng ghép lại, giúp ta chuyển hóa.

Nắng làm cho ta khó bước là hạt giống sân hận, chúng tiềm ẩn, nằm lang thang khắp cả cơ địa, chúng không bao giờ ngừng nghỉ. Mỗi khi chúng có điều kiện chúng nảy sinh, khi tâm ta bất an, chúng cũng chạy về, làm cho con nắng nóng giận, si mê, lầm đường, bực tức, khó chịu, làm cho ta quên đi bản tánh, để rồi chúng ta khổ đau.

Cho nên, sáng nay có dòng tâm thức chảy về, trong dòng tin nhắn của người học trò phương xa chuyển tới:

“Bạch thầy, sống trên đời, không cần tiếc nuối, vì chúng ta có những chuyện đã trải qua, việc tốt mang đến hạnh phúc, việc xấu mang lại kinh nghiệm, mọi chuyện đều là hảo sự, giúp cho chúng ta ngày càng trưởng thành hơn.

Hạnh phúc làm cho chúng con ngọt ngào, trải nghiệm cho chúng con mạnh mẽ, thất bại làm cho chúng con khiêm tốn, thành công làm cho chúng con vinh quang...

Chiêm nghiệm từ hạt nắng chúng con càng khó bước vì đó là đoạn đường chông gai cay nghiệt, ra đi cũng từ cái lòng đổ kỹ tham sân, ưu mê lầm lạc ngay giữa cuộc đời mộng mơ”.

Tôi đọc tin nhắn một cách sâu lắng và trở về bên Phật, đánh lễ rồi thâm hiểu và lắng yên.

Thật vậy, đời cho ta sống, nhưng không ai cho ta lối đi bình an. Vì lối đi không bình an khiến cho tâm ta khổ lụy và gập ghềnh lên xuống, tâm an và tâm yên thì tức khắc chuyển hóa tâm sân, đồng thời giúp ta thấy được hạt mưa xuân bao ngày nắng nóng.

Do vậy, mưa và nắng là cuộc đời thú vị giúp ta đi về trong lối mở thanh thang.

Đạo và đời giúp ta hiểu hơn, về cách thoát tục sống nhẹ nhàng giữa chốn cảnh trần gian.

Nên Đức Thế Tôn dạy:

“Người có trí tuệ hãy thổi bay những cấu uế của bản thân mình, như một người thợ rèn thổi sạch những cặn bã của chất bạc, từng tí một, từng cái một, và từng lúc một...”

Qua đây, chính bạn tự chiêm thấu và nghiệm sạch những lời dạy uyên thâm.

Tôi đã làm, còn bạn thế nào...?

Tĩnh lại sau cơn say

Nắng có thể làm ta say nguồn trong tình nắng, khiến thân ta bất an, tâm ta mất cân bằng, vì mất cân bằng thân ta, tâm ta đều thiếu đi nguồn năng lượng nước, khiến đời sống vào nguồn say. Do vậy, khi say nắng bạn cần đưa tôi vào bóng râm rồi cho một cốc nước lọc để giải nhiệt cơ thể, lúc ấy mới tĩnh lại sau cơn say nắng của cuộc đời.



Tĩnh lại sau cơn say, là giúp bạn thoát ra được sự tư duy mở lối, tư duy mở lối sẽ khiến tâm ta mất chủ quyền, khi mất chủ quyền ta không còn có nguồn mạch lý trí, đồng thời trí tuệ ta càng ngày càng rơi vào ngõ cụt.

Tĩnh lại sau cơn say là nhấn nhủ trong tất cả thời gian, không gian bạn cần phải ý thức tự giác, ý thức tự giác giúp bạn nỗ lực hơn trong mọi điều kiện, mọi hoàn cảnh.

Bạn biết không, mùa xuân về, khiến cho con người luôn say, vì lời chúc bằng thứ men tình, làm cho mùa xuân rơi vào trong lâm lối, lạc mất đường về. Mùa xuân là giúp ta tỉnh để nhìn lại trong năm nay ta cần làm gì, vạch cho mình định hướng đúng tâm, đúng chất liệu cuộc sống.

Lại nữa, cái tỉnh và say là hai thực để chúng ta cần cân đối làm đúng cái cần làm trong tâm. Cung hành Mộc, ta cần dưỡng Thủy, để giúp ta tỉnh lại sau cơn say, nghĩa là dùng nước làm cho thân ta có sức sống, tâm ta được nhẹ bẫng. Nếu ai làm được, người ấy sẽ hiến tặng mùa xuân trong cuộc đời bằng chất liệu hạt giống thức tỉnh, ngay từng ý niệm hơi thở.

Mong bạn lưu ý, để ta cùng có con đường lựa chọn, thức tỉnh sau cơn say.



*Bản tánh là do chúng ta tạo nên, không ai chỉ
đạo, không ai dẫn dụ, không ai cho ta lối sống, nếu
tâm ý ta dẫn dụ thì tức thời bản tánh là do ta.*

Bản tánh là do ta

Bản tánh là do chúng ta tạo nên, không ai chỉ đạo, không ai dẫn dụ, không ai cho ta lối sống, nếu tâm ý ta dẫn dụ thì tức thời bản tánh là do ta.

Bản tánh tham là nguyên nhân do tâm mong cầu, nên bản tánh tham được khởi sinh từ nguyên ủy căn bản gốc rễ quá khứ tiềm ẩn trong ta. Khiến cho ta sinh ra những chứng bệnh tham vô điều kiện, chứng bệnh tham vô định không mục đích, sinh ra những tệ nạn bóc lột, chiếm đoạt, làm cho thân khổ đau, tâm héo sầu.

Vậy muốn tạo ra sự bố thí bạn cần buông tham.

Bản tánh sân hận là nguyên do thân tâm hơn thua đố kỵ, diệt được tâm hơn thua đố kỵ, bạn cần tỉnh hơn để lấy được tâm chân thật, tâm từ bi diệt thù hận ngay trong đời. Chứng bệnh sân hận là gốc rễ từ quá khứ không chịu tu học, không dụng tâm tình thương, nên ta lúc nào ở đâu cũng sinh ra tâm hơn thua ganh ghét.

Vậy sân là gốc căn bản diệt tận để đón nhận tâm bốn phương nuôi dưỡng, đó là tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả.



Bản tánh si mê là do nguyên nhân gốc rễ đập đầu người khác, khiến cho đời sống hiện tại ta bị ngu muội.

Mặt khác, bản tánh do ta tạo không ai khác diệt tận, đến ngôi yên để gieo hạt giống chân thật.

Cho nên, ta cần chân thành đừng có sống giả tâm, hãy lựa chọn cách sống thiện, chớ làm việc ác, thì phước đức từ đời sống khôn ngoan có thiện lành đưa đến. Nếu ta buông tâm khiến thân ta tạo ra chất liệu khổ đau ngay từ nơi gốc rễ tham, sân, si.

Nên người sống thật cần tỉnh, người sống nguy cần làm, người sống hạnh phúc cần chuyển, người ưu mê, khổ đau cần tu để ta có một cuộc đời an tịnh thanh trong.

Vậy, bản tánh là bạn cần nên chiêm nghiệm trong cuộc đời, để lối sống càng ngày có chất liệu tu học trong đời thênh thang.



Biết cách phân chia trong tâm trí hiểu biết, trong tâm hạnh an lạc, tự giác, tự chủ, tự gieo duyên, nên ta cần lưu nghĩa trong từng khoảng không.

Biết cách phân chia

Trong cuộc sống bạn cần biết cách phân chia cho mình có đầy đủ phước đức, trí tuệ, hiếu kính và tình thương trong từng giây phút cuộc đời.

Biết cách phân chia là một phương pháp tư duy, một góc nhìn về tận không gian và về tận thời gian.

Trong mùa xuân Kỷ Hợi, chúng con có nhân duyên hạnh phúc dẫn lễ ôn Thái Hòa, trong một cuộc vân du hành hóa tại xứ Sa Pa, nơi có đỉnh Fansipan với độ cao 3.143 mét. Tiếp xúc và rong chơi trong mùa xuân Kỷ Hợi là phép màu hạnh phúc, cái nhìn hạnh phúc, tỉnh thức lắng sâu khi chúng con trở về lại bản Cát Cát, đến với núi và mây, nghe tâm tiếng thác róc rách chảy vui tai giữa lưng đồi bản làng Cát Cát.

Đẹp trong tâm, đẹp trong thân, đẹp trong cảnh, đẹp trong tình của từng ý niệm hơi thở.

Biết cách phân chia, Ôn dạy rằng: “Một ngày đi qua, ta cần gieo phước cúng dường Tam bảo, để nguyện cho đời này có trí tuệ, hiếu kính, phước báu, nguyện cho đời này và đời

sau luôn biết và cung kính ngôi Tam bảo. Ta cần biết cách phân chia ra đồng tiền ấy để vào một hộp quỹ cúng dường.

Trước tiên, cúng dường Phật, cúng dường Pháp, cúng dường Tăng. Sau đó tất cả những đồng tiền cúng dường ta phân bổ chia làm 3 phần:

- Cúng dường mười phương, nơi nào có chánh pháp nghiêm mật tu trì, nơi đó đón nhận sự cúng dường thanh tịnh.

- Cúng dường mười phương cha mẹ, từ quá khứ đến hiện tại, để gieo mầm trí tuệ trong tương lai, nên ta cần phải cung kính sự hiếu thuận cho mình và đối với cha mẹ mình. Do đó ta cần giữ gìn tâm hiếu kính.

- Cúng dường mười phương cho từ bi chân tâm, gieo hạt giống tình thương đến cho muôn người, lúc đó ta mới có đầy đủ chất liệu dung thông.

Đó là lời Ôn chỉ dạy cho chúng con biết cách phân chia một cách hợp lý, hợp thời, hợp với chân tâm”.

Qua lời dạy trong mùa Xuân Kỷ Hợi, tôi rút ra hai điều cần nuôi dưỡng:



1) Tập thành thói quen, để lúc nào và ở đâu, đời này và đời sau chúng ta cũng có đầy đủ nhân duyên và phúc đức trong nguồn cội cúng dường.

2) Biết cách phân chia trong tâm trí hiểu biết, trong tâm hạnh an lạc, tự giác, tự chủ, tự gieo duyên, nên ta cần lưu nghĩa trong từng khoảng không.

Bạn biết không, thực tập pháp tu cúng dường chính là hạnh nguyện Bồ Tát Phổ Hiền mà hằng ngày chúng ta cần thực hành.

Chúc bạn hãy tự làm, để biết cách phân chia quỹ dung lượng phước đức. Mỗi ngày tôi đều gieo duyên cúng dường trong quỹ phước đức cho tự thân.

Chúc bạn nghiệm sâu để có pháp hành gieo phước!



*Hãy gieo mầm trí tuệ - ta cần mở tâm lắng nghe
nhau, mở tâm hiểu nhau, mở tâm cảm thông cho
nhau, mở tâm chia sẻ cho nhau những giá trị trí tuệ,
mở tâm giúp đỡ và học được lòng chân thật.*

Hãy gieo mầm trí tuệ

Bạn sống trong từng giây phút, bạn cần học hạnh trí tuệ, gieo mầm tình thương đến những người xung quanh bên bạn.

Hãy gieo mầm trí tuệ ta cần mở tâm lắng nghe nhau, mở tâm hiểu nhau, mở tâm cảm thông cho nhau, mở tâm chia sẻ cho nhau những giá trị trí tuệ, mở tâm giúp đỡ và học được lòng chân thật.

Trong những chuyến vân du tại xứ Sa Pa, tôi đã học được từ ba thứ. Những hạt giống ba thứ này như kim chỉ sâu kết lại cho ta tu học, sâu kết lại và chấp nhận buông bỏ hạt giống xấu xuống dòng sông tịnh thủy, để ba thứ này không làm hủy hoại đời người.

Bạn biết không, nóng giận, ngạo mạn, nhỏ nhen là ba chất liệu yếu đuối, ba chất liệu thấp kém, ba chất liệu khiến cho ta từ thân đến tâm luôn có những tâm địa vẩn đục. Ta cần học và buông bỏ chúng ta khỏi cuộc sống này với ba thứ độc tố đó, chất liệu sân hận, nằm trong viên đá lẫn lóc ngay trong tâm mình, do vậy bạn cần gạt bỏ để thay vào đó

một chất liệu gieo mầm trí tuệ cho tình thương như lòng từ Bồ Tát Quán Thế Âm. Bài học hãy gieo mầm trí tuệ là con đường chân thật, con đường trong lối sống thiện lành thân tâm.



Trong bản kinh Pháp Cú có dạy rằng:

*“Phàm những người xấu ác
Lấy giận trả oán hờn
Không lấy giận trả giận
Là người sáng suốt hơn”¹⁴*

Thật vậy, hạt giống sân hận sẽ đốt cháy công đức, đốt cháy trí tuệ, đốt cháy năng lượng tâm từ. Nên cần phải tu tập đoạn trừ lòng sân thì ta mới có cách chuyển hóa, hãy gieo mầm trí tuệ vào chất liệu chánh tư duy.

Còn bạn thì sao, hãy tìm về trong nguồn cội chân lý tình thương.

¹⁴ Phẩm 25 Tức giận - Phẩm Pali số 17. Kothavagga - Thích Nguyên Hùng dịch



*Giữa đời có vô vàn giấc mơ từ bên trong quá khứ,
từ trong nhân duyên tiền kiếp của chúng ta.*

Giấc mơ bên thầy

Bạn biết không, giữa đời có vô vàn giấc mơ từ bên trong quá khứ, từ trong nhân duyên tiền kiếp của chúng ta.

Hôm qua, ngày 09-6-2019, vào lúc giữa trưa thời chỉ tịnh, tôi đang nằm ngủ với tư thế nằm bên phải, ngủ một giấc ngon, trong tâm thức luôn tỉnh giấc.

Bỗng dung tôi lạc vào giấc mơ, tìm về vị thầy tiền kiếp.

Tôi lạc vào một ngôi chùa đầy trang nghiêm, có nhiều em Phật tử về tu học, ngôi chùa tôi nhìn thấy có tên Thắng Quang Tự, vị trụ trì tóc bạc, râu dài bạc phơ lấm tấm trên đầu như những bạch kim tuyến trắng.

Xung quanh ngôi chùa Thắng Quang toàn là đồng lúa, phía sau là ao hồ mênh mông, có nhiều cành hoa sen mọc thơm giữa hồ.

Lúc bấy giờ, tôi đã đành lễ vị sư trụ trì, vị ấy bảo: “Con có phải là Minh Thế về thăm ta không?”

Tôi đáp: “Dạ phải”.

Vị sư trụ trì bảo: “Con biết ta là ai không?”

Tôi đáp: “Dạ con chưa biết tên, nhưng trong tâm quen lắm”.

Vị sư trụ trì bảo: “Ta là bậc thầy của con cách đây rất xa trong nhiều đời. Ta tên là Quán Thị, hằng ngày con hay gọi tên ta đó”.

Tôi đáp: “Bạch Hòa thượng Ân Sư, Quán Thị là ai mà con phải niệm”.

Vị trụ trì đáp: “Niệm mà vô niệm, tâm niệm mới niệm, nhớ tưởng về ta là niệm, ta là vị thầy của con cách đây gần 10 duyên kiếp”.

Thế rồi, vị sư trụ trì bảo tôi rằng: “Con hãy nhớ câu kệ này và đọc thuộc lòng thì con sẽ ứng dụng ngay”.

Tôi lẩm bẩm trong giấc mơ và đọc kệ theo vị Ân Sư Quán Thị:

*“Sắc tướng vốn cảnh không
Năm ấn thạch tang bồng,
Dứt sạch tâm tam độc
Trí sáng thật hanh thông”.*

Vị Ân Sư Quán Thị đã bảo: “Thuở ấy con tu học trong nhân duyên nhiều đời là vị tu sĩ tinh nghiêm giới đức, các vị huynh đệ của con trong quá khứ đó là Đồng Lực, Đồng Nghiêm, Đồng Trang, Đồng Hạnh. Bốn vị này trở thành vị hầu ta đắc lực, còn con là Đồng Thế, đi theo nguyện lực phát sanh độ tận, duyên lành trong đời này, nên con phát tâm đi đủ, cho nên hôm nay con về lại thăm ta qua giấc mộng và nhớ bài thi kệ này mà ứng dụng”.

Tôi đã thọ ân và đành lễ rồi chào tạm biệt ra đi, lên một

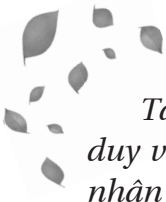
chiếc cầu bằng vàng lấp lánh, bao người vẫy chào còn đọc theo tôi bài kệ mà vị ân sư trao tặng nữa.

Lắm bảm giật mình, tôi còn nhớ như in bài kệ:

*“Sắc tướng vốn cảnh không
Năm ảm thạch tang bồng
Dứt sạch tâm tam độc
Trí sáng thật hanh thông”.*

Qua giấc mơ bên thầy, tôi đã trở về quê xưa trong cảnh tịnh tu học, nhờ sự ứng dụng trí là nguồn sáng như tuệ giác để ta mãi có mặt trong ta.


Thế rồi, tôi chào ân sư và cơn mơ tỉnh lại, nên tôi viết lại để thức tánh cho mình, trong cuộc đời vận du hành hóa tại xứ Bắc, nơi tôi ngủ là chùa Chí Linh, huyện Yên Thành, tỉnh Nghệ An, phòng số 4, giấc mơ đẹp đi về trong tâm thức ngày xưa.



Ta tập nhìn trách nhiệm qua góc nhìn chánh tư duy về sự sanh, sự già, sự bệnh, sự chết, kiếp sống nhân duyên khi ta chấm dứt hơi thở sẽ không còn ở lại trên cuộc sống.

Ta tập nhìn tư duy vào tâm và thân, để tư duy đích thực an trú vào chánh pháp, lắng nghe pháp, hiểu pháp bằng lời nói và hành động, để loại trừ tâm ô nhiễm, do nhiễm ô nên ta mới bị lạc vào khổ đau, do đó ai sống đến với tâm chân thật thì người ấy áp dụng cho chính mình, đó là sự bổ ích trong đời tu học.

Tập nhìn chánh tư duy là xóa bỏ tâm vô minh, nên ta cần tìm về bản tâm chân chính trong ta.



Tập nhìn trách nhiệm qua góc nhìn chánh tư duy

Ta cần tập nhìn trách nhiệm qua đời sống tu học, qua đời sống an lạc giữa thân và tâm, qua đời sống ngay thẳng trong cuộc đời, để từ đó qua chánh tư duy dung nạp sự suy tư sắc bén khi nhìn về Phật tịnh Quốc độ giữa cõi đời nhân gian, qua lăng kính tư duy.

Chánh tư duy, tiếng Phạm SamyàKsamKalpa, theo chữ Samkalpa có nghĩa là: Suy tư, ngẫm nghĩ, tự hỏi, quyết định. Cho nên, chánh tư duy là chiêm nghiệm đúng lý, sự quyết định đích thực chắc chắn.

Do vậy, ta tập nhìn trách nhiệm qua góc nhìn chánh tư duy về sự sanh, sự già, sự bệnh, sự chết, kiếp sống nhân duyên khi ta chấm dứt hơi thở sẽ không còn ở lại trên cuộc sống.

Ta chiêm nghiệm tập nhìn về cái thấy chân thật, qua chánh tư duy ngay trong sự hợp lý, hợp thời của chúng ta.

Trong Tạng kinh Tăng nhất A Hàm quyển 38, phẩm 43 Thiên tử Mã thuyết hỏi tám chánh, kinh số 3, Đức Phật có dạy: “Khúc gỗ mục cuốn trôi giữa dòng sông”.

“Bấy giờ, Thế Tôn thấy giữa dòng sông có một khúc gỗ lớn bị nước cuốn trôi, liền ngồi dưới một gốc cây bên bờ sông. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ- Kheo:

- Các ông có thấy khúc gỗ bị nước cuốn trôi không?

Các Tỳ Kheo bạch Phật:

- Bạch, có thấy!

Thế Tôn bảo:

- Nếu khúc gỗ này không vướng bờ này, không vướng bờ kia, không chìm giữa dòng, không bị tấp lên bờ, không bị người vớt, không bị phi nhân vớt, không bị dòng nước xoáy, không bị mục rã, nó sẽ trôi dần đến biển. Vì sao? Vì biển là nguồn gốc của các dòng sông. Tỳ Kheo, các ông cũng như vậy. Nếu không đắm bờ này, không đắm bờ kia, không chìm giữa dòng, không tấp lên bờ, không bị người bắt giữ, không bị phi nhân bắt giữ, cũng không bị nước xoáy, cũng không bị mục rã, dần dần các ông sẽ xuôi về Niết - Bàn.

Vì sao ? Xuôi đến Niết - Bàn là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Đó là nguồn gốc Niết - Bàn”¹⁵

Qua đây, tôi học được: Tập nhìn trách nhiệm qua góc nhìn chánh tư duy.

Tư duy về bờ bên này tượng trưng cho tâm hay thân bị ngũ dục lấn chiếm, từ đây ta tư duy về pháp tu, pháp tuệ

¹⁵ Trích trang 190-191 thuộc Tạng Kinh A Hàm bộ 9. Nhà xuất bản Hội Văn hóa giáo dục Linh Sơn Đài Bắc ấn hành 2000. Do Ôn Tuệ Sỹ dịch, Ôn Đức Thắng dịch

và pháp học. Pháp tu là không bị buông dục từ ép sát, thả lỏng lòng tham theo dục tính triền miên, nên ta cần theo lối trung đạo, không tấp bờ này, không kẹt bờ kia, không bám vào ngũ sở, không kẹt vào tham, không kẹt vào sân hận, không kẹt vào si mê, không chìm đắm vào ảo giác, không lạc vào con đường tà pháp, mà thực tập pháp tu đó là Đạo Đế tìm về cái nhìn chân thật, tư duy chân thật, lời nói chân thật, bảo vệ mạng sống chân thật, nỗ lực phát huy tu tập chân thật, lắng yên nhớ nghĩ sự tu học chân thật, thiền tập định giác qua góc nhìn chánh tư duy.

Pháp học trong chiếc gõ mục trôi sông, qua góc nhìn chánh tư duy giúp ta hiểu hơn về con đường, tất cả chúng sanh đều có bản tánh tâm Phật, có thể tu tập và giải thoát theo bản môn Phật độ tịnh danh, tâm sáng như vị giải thoát, cũng như nước mắt chúng sanh đổ ra có vị mặn chan hòa dung chứa sức tuệ, từ tính năng từ bi và trí tuệ để dụng pháp tu vào con đường Bát chánh đạo trong cuộc đời chân tu.


Thật vậy, qua góc nhìn tư duy trên tôi hiểu hơn về câu kinh Pháp Cú mà Đức Phật dạy, trong phẩm Song yếu kệ số 1:

*“Tâm dẫn đầu mọi pháp
Tâm chủ, tâm tạo tác
Nếu nói hay hành động
Với tâm tư ô nhiễm
Khổ nào sẽ theo ta
Như xe theo vật kéo...”¹⁶*


¹⁶ Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Pháp Cú - Phẩm Song Yếu - Kệ số 1

Nên ta tập nhìn tư duy vào tâm và thân, để tư duy đích thực an trú vào chánh pháp, lắng nghe pháp, hiểu pháp bằng lời nói và hành động, để loại trừ tâm ô nhiễm, do nhiễm ô nên ta mới bị lạc vào khổ đau, do đó ai sống đến với tâm chân thật thì người ấy áp dụng cho chính mình, đó là sự bổ ích trong đời tu học.

Tập nhìn chánh tư duy là xóa bỏ tâm vô minh, nên ta cần tìm về bản tâm chân chính trong ta.



Trong cuộc sống, có người khởi tâm bố thí rồi mà vẫn có những tâm nhỏ nhen kiểu này ràng buộc đó là: Bố thí xong mà tự mình ca ngợi, hay cho người nhận của bố thí vậy mà phán xét và nhược điểm lỗi lầm người bố thí, có người chuyện có nói không, chuyện không nói có, rồi lẫn lộn lung tung trong tâm hành ứng xử bố thí, có tính hay đòi hỏi, để mình thỏa mãn, có tính phân biệt chằng bình đẳng, có lời nói bất nhã, đòi biết ơn và trả ơn, sinh tâm nghi ngờ đến kẻ khác.



Dung hòa trong đời qua góc nhìn tập làm bố thí

Trong đời sinh ra được làm người là một điều kiện phước đức, sinh ra được làm người mà tứ chi đầy đủ, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể, ý niệm mà lành lặn là phước đức vô cùng, vì chúng ta không bị khuyết tật.

Trong đời sinh ra được cha mẹ dạy bảo, từ góc nhìn chữ hiếu, từ cách nhìn chữ tâm, từ sự dung hòa trong đời sống qua góc nhìn tập làm bố thí từ nhỏ, đó là điều kiện mang phúc cho mình từ đời này đến đời sau.

Bạn biết không, cuộc đời của bạn nên tập làm bố thí dù chỉ một lần, bố thí là hạnh tu của hàng Bồ Tát, bố thí là hạnh tu trong sự xả tham, bố thí là hạnh tu trong góc nhìn chia sẻ và yêu thương.

Trong cuộc đời, có người bảo rằng, nên biết chia sẻ những niềm vui cho người khác là bố thí, để từ đây góc nhìn rộng là đi về trong khung cảnh tập làm và tiếp nhận, tập tu và bao dung qua góc nhìn bố thí trong các lời dạy của Đức Phật.

Thật vậy, trong những ngày ngồi yên tôi đã tập làm mới cho mình bằng cách cúng dường lên Tam bảo, sử dụng đồng tiền thọ nhận rồi cúng dường lên ngang trán, rồi phát nguyện:

- Chúng con, tên đó pháp nguyện gieo duyên cúng dường chư Phật, chư Bồ Tát, chư Tăng trong khắp mười phương, để tâm bố thí của chúng con được sinh trưởng, để nguyện của con được tròn đầy phước đức từ đời này đến đời sau...”. Phát nguyện xong bỏ vào Tam bảo thùng công đức.

Bạn biết không, trong kinh Kim Cang có nhắc đến sự bố thí đó là: “Bố thí không trú tướng”. Vậy bố thí mà không chấp tướng khi ta bố thí, khi ta phát nguyện xong, bỏ vào Tam bảo là tướng ta không y rằng ta mới gieo duyên cúng dường. Ai làm được vậy sẽ có một niềm tin chân thật, cúng mà không bám vào đồng tiền bố thí.

Qua góc nhìn này khi ta khởi tâm phân biệt, đố kỵ, so đo, tính mưu, hay khởi tâm cho ta lúc nào cũng có phước. Ai mà có tâm ấy thì càng bố thí thì càng mang tâm y lại là ta có nhiều công đức.

Bạn biết không, trong kinh Ưu Bà Tắc Giới, quyển thứ năm chép, có ba hình thức bố thí không đem lại nhiều công đức.

- 1) Ban đầu, phát tâm bố thí rất nhiều sau lại giảm bớt đi.
- 2) Lựa chọn những cái gì xấu, hư hỏng để bố thí.
- 3) Bố thí rồi sanh lòng tiếc rẻ, hối hận.

Thật vậy, có ba tâm này mà sinh khởi bố thí, xem như bạn chưa tạo được đức, xem như bạn chỉ làm mà không

hiểu sâu về bố thí, tài vật hay bảo vật đều được sinh khởi từ tâm.

Cũng vậy trong Du già sư địa luận cuốn 38 chép: “Bồ Tát khi bố thí không tính đến quả báo, không vì lợi dưỡng và danh vọng thế gian, không vì được trả ơn, không vì để được kính trọng và cúng dường, vị ấy không bố thí với tâm hạn hẹp, dù cho tài vật bố thí có ít, tâm vị ấy phải vẫn rộng rãi. Huống hồ khi vị ấy có nhiều của cải đem bố thí, sao lại không phát tâm ư?”

Bạn thấy đó, lời dạy tuy mộc nhưng hàm chứa sâu sắc.

Kể đến ta nên học năm điều hay từ Du già sư địa luận quyển 39 dạy về 5 đặc trưng của hành động bố thí của người làm thiện:

- 1) Bố thí với niềm tin thanh tịnh.
- 2) Bố thí với thái độ cung kính.
- 3) Bố thí với hai tay và tự mình biếu.
- 4) Bố thí đúng thời.
- 5) Bố thí mà không gây phiền não cho người khác.

Quả thật, năm điều trên giúp ta có hướng đi mới, rồi thân thang ứng dụng.



Trong cuộc sống, có người khởi tâm bố thí rồi mà vẫn có những tâm nhỏ nhen, ràng buộc, đó là bố thí xong mà tự mình ca ngợi, hay cho người nhận của bố thí vậy mà phán xét nhược điểm lỗi lầm người bố thí, có người chuyện có nói không, chuyện không nói có, rồi lẫn lộn lung tung trong tâm hành ứng xử bố thí, có tính hay đòi hỏi, để mình

thỏa mãn, có tính phân biệt chẳng bình đẳng, có lời nói bất nhã, đòi biết ơn và trả ơn, sinh tâm nghi ngờ đến kẻ khác.

Cho nên, bài học cho ta là dung hòa trong đời sống qua góc nhìn tập làm bố thí, để đời này là một bài học giá trị từ việc ứng hành.

Vậy, Cổ nhân dạy: “Của cho không bằng cách cho”

Đây là pháp tu, nên ta cần làm trong chánh niệm, niềm tin thực tập để cuộc đời mở rộng bước giữa đại ngàn nhân gian.



Tập an trú tính nết bất hòa, là chúng ta cần nỗ lực siêng năng tu học, tập lạy Phật, tập ngồi yên để quán chiếu tật xấu trong ta.

Tập an trú tính nết bất hòa

Bạn biết không, càng đi sâu vào cuộc sống thực tập thiền môn, bản chất tâm tính chúng ta đều có những nghiệp chủng, chúng sinh khởi lên bất chợt, như tính nóng, tính hờn, tính giận, tính ích kỷ, tính so đo, tính tham, tính ác khẩu, tính lỳ, tính đố kỵ, tính keo kiệt... Tất cả các tập khí từ triền ức quá khứ và hành động mà tập thành.

Tập an trú tính nết bất hòa, là chúng ta cần nỗ lực siêng năng tu học, tập lay Phật, tập ngồi yên để quán chiếu tạt xấu trong ta.

Tập an trú tính nết bất hòa, là chúng ta cần giám sự căng thẳng, đôi lúc áp lực đến bất chợt, nếu ta không thông minh tỉnh giác thì ta sẽ dễ dàng rơi vào điều khổ đau.

Tập an trú tính nết để tâm ta đừng nóng giận.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh có dạy: “Niềm hy vọng là điều rất quan trọng, nó giúp hiện tại bớt khắc nghiệt, nếu ta hy vọng rằng ngày mai sẽ tốt đẹp hơn, ta sẽ chịu đựng được khó khăn hôm nay...”

Thật vậy, lời dạy của Ngài đã giúp cho chính bạn tự do đi về từng ý thức, bớt tánh nóng xả giận hờn.

Càng thực tập, ta càng thấy giá trị khi ai có tính nhân từ, nghĩa là đức tính từ trường năng lượng thiền tập tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, để uy lực của các Ngài sẽ nâng đỡ ta trở lại giây phút thần nhiên.

Cái học được từ đức tính đất trời, bạn sẽ có pháp tứ nhiếp pháp.

Cái học được đức tính người tu, bạn sẽ có pháp học và tu từ góc nhìn giới hạnh, cái học được tính an hòa, là có mặt pháp học và tu từ góc nhìn trí tuệ thiền tập ngồi yên, để quán chiếu soi lại tâm.

Bạn cùng tôi trở về ngôi nhà tâm linh!

Pháp Hoa kinh giữa đời tu, biết an trú vào hóa thành

Trong đời sống tu tập, đọc và hành trì kinh Pháp Hoa là mỗi ngày giữa các ngôi tự viện, đọc và thọ dụng đi vào đời qua bản kinh Pháp Hoa, như ta được an trú lại nội tại, đọc và hành dụng trong bản kinh Pháp Hoa, giúp ta hiểu và quán chiếu sâu sắc, không kẹt vào bên giác, thoát tục mà không đắm chìm, chính là ta rời bên giác để ta tự độ, đó là nằm trong chất liệu của hóa thành dụ.

Tôi được học Đại cương Pháp Hoa kinh - do Tôn Sư Giáo Thọ thượng Thái hạ Hòa chỉ dạy, dưới lớp Cao đẳng chuyên khoa, khóa IV tại Tổ đình từ Hiếu - Huế.

Ngài chia sẻ cho chúng tôi về cách hành trì, cách ứng dụng, cách quán chiếu, cách tụng đọc, cách nhận lãnh Pháp Hoa vào trong đời sống, khiến cho tâm không bám trụ, tâm không có duyên yếu sức kém, tâm không có được chí nhứt nhát, tâm không có được trẻ mãi, tâm không có được nhu nhược..., tất cả các tâm trên có mặt trong cuộc sống, thì bạn đang bước vào biển cả Pháp Hoa qua phẩm hóa thành dụ.

Vì sao, vì hóa thành dụ chỉ rõ tâm tánh chính là chỗ nương tựa tạm thời, còn trái lại chúng ta phải tự độ để trở lại bản sở nguồn tâm.

Đức Phật là vị dẫn đường, chúng ta men theo lối mà trở về bảo sở. Cũng vậy, càng tu thì càng tỉnh, càng nhắc tu thì càng ngu, ngu thì kém phước.

Ở cuộc đời này chúng ta lắng nghe Đức Phật di huấn cho chúng ta rằng:

“Hải đảo tự thân” nghĩa là: “Quay về nương tựa trong thân và tâm, để ta có lối hành trong pháp”.

Tôi đã thực tập thọ trì kinh Pháp Hoa năm tôi lên 10 tuổi, lúc bấy giờ mỗi đêm trong ba tháng hạ tại khuôn hội Xuân An, tôi thường theo mẹ ra tụng kinh, lúc bấy giờ chỉ là tụng. Càng về sau, học và hành, khi bước đến cửa thiền môn, sau này đi du hóa, bộ Pháp Hoa luôn theo bên mình, chú nguyện tâm hành, khi mình cầu nguyện Phật sự gì thì thọ trì kinh Pháp Hoa, để được Phật sự thành tựu.

Ví như, khắc kinh Pháp Cú năm 2018, khắc kinh Lăng Nghiêm năm 2016, tôi đều thọ trì kinh Pháp Hoa, lạy vạn Phật, trì Đại Bi, trì Tạng Kinh mà Đức Phật thuyết.

Nên Pháp Hoa chính là bản sở, để tôi nhờ nhân duyên hóa thành dụ tâm mình cầu nguyện tiếp nguyện trị lực.

Pháp Hoa giữa đời tu, biết an trú vào hóa thành để đến bờ giải thoát.


Bạn biết không, ai thọ trì kinh Pháp Hoa là tiêu tội chướng, lìa địa ngục, sinh tâm từ, để tu học tinh chuyên. Ai

thọ trì Pháp Hoa kinh, người ấy tiêu ngu tiền kiếp vì càng trì tâm ta như kim cương cứng chắc mà không bị sứt mẻ.


Ai thọ trì Pháp Hoa kinh, người ấy sinh niềm tin tăng trưởng, vì chính họ đã phước đức, để lên được Niết bàn thì phải vượt qua tâm không chấp ngã mới đến bảo sở, từ hóa thành đến giác ngộ chân như.

Trải dài năm tháng, Pháp Hoa đi vào đời với Tôi là con đường chân lý niềm tin, để cuộc du hành bằng chân tâm an trú trong ngôi nhà Như Lai.

Chúc bạn cùng trải nghiệm nơi hóa thành an tịnh cõi tâm.



*Càng trải nghiệm, ta càng có nhiều tâm an tịnh
để hành xử đúng pháp người xuất gia.*



Trải nghiệm sự học

Bạn biết không, học là sự trải nghiệm văn chương hay ngôn ngữ đều để giúp ta hiểu và tập nhìn, còn lại ta mang vào trải nghiệm sự học.

Hạnh phúc và khổ đau là sự trải nghiệm, qua từng con chữ, mang vào thực hành thấy chúng đến bên ta một cách bất chợt, đến để chạm vào lối học vận hành.

Đức Phật dạy: “Pháp của Phật là đến để thấy”.

Thật vậy, đến để thấy thì điều đầu tiên là cần học, sau đó đến dụng trí mà thực hành.

Năm 2006, tôi có duyên vào Sài Gòn ghé thăm Hòa thượng Thích Tác Hạ An, trụ trì chùa Thiền Tôn - quận 9, nơi đây là một ngôi phạm vũ đẹp và trang nghiêm.

Tôi đã đến và đánh lễ rồi được Ngài trao nhiều pháp học ứng dụng. Trong đó, phạm trò tôi xin nhắc lại câu nói mà Ngài dạy cho tôi thời bấy giờ:

“Này con, thực hành pháp là đến và chạm vào, rồi mang chúng như giới luật hành trì, để mình tự bước và đi.

Con nên tự thân an tịnh như chiếc áo nhật bình hành trì đúng chất liệu khiêm nhường, thì mãi mãi sẽ có giây phút hành hoặc tự do trong pháp tu nội tại...”

Trải nghiệm sự học, qua lời dạy Ngài trao cho tôi, trong những năm tháng hành hóa, tôi đã mang chúng ứng dụng, nhưng chỉ là vọng trong tâm thức, khi đi vào thực hành thì tứ oai nghi tế hạnh đều là con đường chân thật, vận dụng mà ứng xử, để đi vào đến trong từng thời khắc.


Trải nghiệm sự học là ta được thấm và nếm trải những thăng trầm, những cung bậc khổ cực, có thể mới chính bước đi về.

Riêng tôi, đi để trải nghiệm sự học, nên lúc nào cũng dụng thi kệ sau:

*“Thực hành pháp an trú
Đi đến tự muôn nơi,
Thọ trì và hành xử.
Pháp Phật dụng từng lời”.*


Càng trải nghiệm, ta càng có nhiều tâm an tịnh để hành xử đúng pháp người xuất gia.

Không thô, không tục, không ngã, không cao, không thấp, mà chỉ là dụ tâm bình đẳng trong thực tuệ pháp âm, món ăn tinh thần của bậc xuất trần. Khi biết mình đang mặc áo Như Lai, chỉ nguyện trải nghiệm sự học qua lời Phật dạy cho muôn người qua ba tạng lưu truyền.



*Hiền tuệ trong đời qua góc nhìn tự thân, đó là
phát đại huệ nguyện mà tu học quán tâm từ pháp
hành nhân duyên.*

*Hiền tuệ trong đời qua góc nhìn tự thân, đó là
phát đại bi tâm, để tu và học trong pháp hành định
tâm.*



Hiền tuệ trong đời qua góc nhìn tự thân

Ai đến bên bạn mà cho bạn một viên kẹo, thì bạn phải nhớ cảm ơn, lấy được chút tu đền đáp.

Ai đến bên bạn mà cho bạn một cái tâm an tịnh, thì bạn phải nhớ quay về tu tập, để lấy được sự tự tại tâm hồn.

Hiền tuệ trong đời qua góc nhìn tự thân, đó là phát đại thế nguyện mà tu học quán tâm từ pháp hành nhân duyên.

Hiền tuệ trong đời qua góc nhìn tự thân, đó là phát đại bi tâm, để tu và học trong pháp hành định tâm.

Bạn biết không, giữa đời có ba hạng người chúng ta cần suy ngẫm:

1) Hạng người thứ nhất là tâm cực thâm, vì họ đã có tánh tình khá nóng, luôn mưu hại đến người khác, nên cái cực thâm của họ sẽ gây ra sự đổ vỡ thù hận.

2) Hạng người thứ hai là tâm cực hiền, vì họ học được tính chất hiền tuệ để giúp đỡ và tự mình tạo phước cho mình, tự mình tạo ra nhân duyên thiện lành, nên tâm họ đã có niềm tin Tam bảo chỉ dạy, có các bậc minh sư chỉ

dạy, từ đây họ tu tính bốn tâm rộng lớn như tư chất từ, bi, hỷ, xả.

3) Hạng người thứ ba, là tâm cực biếng nhác, nghĩa là họ không tạo duyên lành mà ngược lại có tâm ú trệ, tâm tham cầu được mà không thả. Vì sao? Vì họ đã rơi vào tà tư duy, tà ngữ, khiến đời sống luôn luôn bất ổn từ ý thức hệ tâm thức, hạng người này ví cho ai bị tê liệt hệ thần kinh và có tâm phá rối.

Hiền tuệ trong đời qua góc nhìn tự thân, nên cổ nhân có dạy chẳng sai chút nào: “Ở đâu cũng có anh hùng, ở đâu cũng có thằng khùng thằng điên”.

Thật vậy, xã hội xứ Mỹ, có những người sinh ra tâm biếng nhác, sinh tâm cực thân, họ là Home-less, có nghĩa là người vô gia cư, họ lang thang trên các con phố, lạnh cũng như nóng, họ cũng tự tại. Vậy nên tình thương nơi xã hội này, một điều khởi tâm từ bi vô cùng khó, ai ai cũng có thời gian nên họ tự chọn cho mình đi.

Như vậy, hiền tuệ trong cuộc đời qua góc nhìn tự thân, để chính là nền tảng gốc rễ tự thân đứng dậy, té và ngã là do ta, chứ không phải ai khác.

Bạn đã có hiền tuệ chưa? Còn tôi đã có năng dung tuệ giác từ ánh sáng Tam bảo niềm tin.

Thời gian khó lắm

Bạn biết không, ở các chùa xứ Mỹ, hiếm khi có được các đệ tử về chùa nguyên tuần, vì sao? Vì thời gian khó lắm, họ tranh thủ vào thứ 7 và chủ nhật để đến chùa mang phước đi cho mình có được chốn tự do.

Họ khó vì thời gian để họ mưu sinh cuộc sống, vì họ trả bao nhiêu sưu thuế giữa đời, nào thuế xe, nhà nước, điện, liên bang, tiểu bang, bảo hiểm các loại phí phụ thu cuộc đời xứ Mỹ, nên họ phải chăm chỉ, dù đó là quốc gia nào.

Thời gian khó lắm, ở Mỹ để quay về là tuổi già vui đạo, ở Mỹ hiếm thấy giới trẻ đi chùa thường xuyên, ở Mỹ chỉ chủ nhật các em nhỏ tuổi sinh hoạt theo gia đình Phật tử, tùy khu, tùy chỗ, tùy bang, tùy điểm nhưng mà phải kín thời gian.

Nhìn thấy vậy, tôi thương cho ai ở Mỹ, vì họ phải chăm chỉ như ong lấy nhụy.

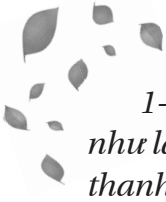
Nên tôi đã nói rằng: “Đừng nhìn vậy mà không phải thế, hiểu cho đời khi ở Mỹ xa quê, họ thèm lắm chút tình nghỉ ngơi”.

Thèm lắm bạn ạ, vì cuộc sống họ mãi vào vòng quay, nên ta đến đâu có người tu thì vui mừng khi họ tìm được lối về đích thực chân tâm.

Nên, hạnh Bồ Tát Quán Âm là lắng nghe và thấu hiểu, ai làm được chất liệu này sẽ thành công trong việc lay chuyển bánh xe chánh pháp giữa một xứ Mỹ rộng lớn, khi tâm ta được hàm chứa bao dung.


Thời gian khó lắm là góc nhìn riêng tôi, đến và cảm nhận qua lối sống vân du trên đại ngàn phương sở nhân duyên.

Thời gian khó lắm nhìn vào quý, khi họ tìm về chánh pháp, chỉ một chút cũng là vận hành trong cố gắng vun bồi. Ôi thời gian, cho tôi tự do và rong ruổi trong xứ Mỹ tình yêu.



1- Giữ giới như giữ sự nỗ lực và tinh tấn, giữ giới như lau chùi viên kim cương mỗi ngày, giữ giới như thanh lọc những chất bã thừa thãi, giữ giới vậy mới là người có luật mà biết ứng hành sở nghi.

2- “Cuộc đời mình được tu học là phúc, được giữ gìn giới luật là trí, được đọc Kinh tu trì là tuệ, được gần các bậc Tôn túc là Đức, từ cái của mình càng nâng tầm, dẹp tánh ngã để trở về tuệ hạnh khiên cung. Ấy mà quý lắm...”



Ấy mà quý lắm

Ấy mà quý lắm là bài học từ sự cho đi, cho đi để mình có thêm nguồn thức tánh, cho đi để mình có được những bài học hay.

Bạn biết không, giữ gìn giới hạnh là việc làm cần phải học và cần phải vun bồi giới thể. Giữ gìn giới như tròn con mắt, vì sao? Vì giới là bờ rào ngăn chặn vượt qua những thú ham muốn trong cuộc sống khổ đau này. Nên ai giữ gìn luật hành vi ấy là quý lắm.

Giữ giới như giữ sự nỗ lực và tinh tấn, giữ giới như lau chùi viên kim cương mỗi ngày, giữ giới như thanh lọc những chất bã thừa thãi, giữ giới vậy mới là người có luật mà biết ứng hành sở nghi.

Đi, đứng, nằm, ngồi là bốn oai nghi cần phải giữ gìn và luôn tận tâm tu. Sống thanh bản, an tĩnh là cách ta trở về nền tảng giới luật.

Bạn biết không, trong đời tu học nếu ai diện kiến được các bậc cao minh, tôn túc có sự hành trì giới luật, có sự nghiên cứu, chiêm nghiệm thì vị ấy sẽ lượm vô vàn giá trị nhạ sống trong đời.

Trong đời tu học gần gũi các bậc thầy siêu hạng, nhưng tâm thanh khiết, giữ gìn luật mật hành trì thì ta sẽ học được những pháp sống giữa đời, nếu đủ duyên bạn sẽ có.

Ấy mà quý lắm, từ khi sinh ra tôi được bà nội và ba mẹ cho tôi diện kiến niềm tin Tam bảo, cho tôi được thân cận các Ôn tại xứ Huế như quý ngài: Ôn Đôn Hậu, Ôn Mật Hiển, Ôn Hưng Dụng, Ôn Vạn Phước, Ôn Thiện Trì, Ôn Lương Phương, Ôn Từ Phương, Ôn Thiện Siêu, Ôn Đức Phương, Ôn Đức Trì... và nhiều vị khác nữa, mỗi Ôn đều có những câu chuyện, như quý sư bà: Sư bà Diệu Không, Sư bà Viên Minh, Sư bà Chơn Nguyên, Sư bà Diệu Tấn, Sư bà Diệu Lý, Sư bà Diệu Trí..., và nhiều vị khác nữa.

Cả một chuỗi ngày dài trong pháp học cho đến bây giờ, càng được nhiều vị chỉ dạy, khiến tôi luôn an trú và ứng hành.

Ấy mà quý lắm, đó là pháp tu chẳng bao giờ có tâm ngã mạn.

Trong thời gian tham gia khóa tu kiết đông, tại chùa Liên Hoa, ở thành phố San Antonio, tôi đã diện kiến Ôn Thanh Thế, Ngài dạy rằng: “Cuộc đời mình được tu học là phúc, được giữ gìn giới luật là trí, được đọc Kinh tu trì là tuệ, được gần các bậc Tôn túc là đức, từ cái của mình càng nâng tầm, dẹp tánh ngã để trở về tuệ hạnh khiêm cung. Ấy mà quý lắm...”


Ngày ấy, Ôn dạy mà chỉ đáp: “Dạ con đã nghe và ghi nhớ để học”.

Bạn biết không, mỗi người có duyên với nhau, nên từ đây kết tình đồng tu, ấy mà quý lắm.

Tiếng vang mãi trong tâm, để ta trở về nguồn pháp tuệ miên mật, an trú và thanh thoi, thiện lành đồng nhân duyên.


Ấy mà quý lắm, chỉ được trở về với các Ôn, các Sư cụ để lắng nghe từ tâm niệm thanh tịnh, chân thật, an nhiên.

Đẹp mãi cuộc đời, ứng dụng sở hành, tùy duyên mà nếm trái!



1- Khoác trên mình chiếc áo tu sỹ là một phẩm hạnh từ sự an trú trong hành nghi luật học, luật tạng, phẩm hạnh từ sự dung hòa tập lậ từng trang kinh trì tụng.

2- Tất cả bản Kinh là một bài học cho đời tu sỹ ứng dụng như xa bạn xấu, gần bạn hiền, quý bậc hiền triết, thực hành trong môi trường thanh tịnh, mọi công việc, ngôn ngữ hay là phụng thờ mẹ cha, thầy tổ, biết giúp ích bố thí, làm việc tốt cho đời... Tất cả đều thêm vào đó là hai chữ Phước Đức.



Chạm phải trang kinh phước đức

Góc nhìn trong đời, tiếp xúc qua hơi thở, tiếp xúc qua góc nhìn, tiếp xúc phước đức nhân duyên giữa cuộc đời nhân thế.

Khoác trên mình chiếc áo tu sĩ là một phẩm hạnh từ sự an trú trong hành nghi luật học, luật tạng, phẩm hạnh, từ sự dung hòa tập lặt từng trang kinh trì tụng.

Có nhiều tạng kinh mà Đức Thế Tôn tuyên thuyết, trong đó tôi hạnh phúc chạm phải trang kinh Phước Đức.

Thời còn là một học tăng, tại chốn Tổ đình Từ Hiếu - Huế, chúng tôi may mắn sống trong chốn già lam thanh tịnh, sống đúng phẩm chất lục hòa, sống đúng chánh pháp, vui hơn là mỗi sáng sớm, sau giờ dùng sáng thì được nghỉ 30 phút, nghe âm vang tiếng kiển, báo hiệu giờ thiền tập và thọ trì kinh Nhật Tùng Thiền Môn do thiền sư Nhất Hạnh chủ biên. Toàn thể đại chúng đọc tụng, trong đó chạm phải vào từng trang kinh thật là thâm thúy, ứng hành từng lời dạy được dịch từ kinh A Hàm, kinh Tăng Nhất A Hàm, kinh Trung Bộ, kinh Tiểu Bộ, kinh Tạp A Hàm... Tất cả chúng tôi

được thọ trì đọc tụng, từ nguyên bản Pali- Hán - Việt ngữ, đọc để ứng dụng trong đời sống tu.

Chạm phải trang kinh Phước Đức là món quà mà Đức Như Lai truyền thụ tuyên thuyết cho Chư Thiên và loài người, thực tập ứng hành, mang công năng phước đức đi vào đời sống ứng dụng.

Thuở ấy, chúng tôi đọc và nghiên ngẫm nhưng chưa bao giờ biết để nhớ.

Bẵng đi một thời gian gần 10 năm nhân duyên tôi được đến tại chùa Việt Nam Quốc tự - xứ Nepal, nơi Hòa thượng Huyền Diệu trụ trì. Ngài đã dâng lên cho phái đoàn thăm viếng thánh địa Phật Tích vào năm 2018, do Trúc lâm Phật Thiên tổ chức. Chúng tôi đón nhận bản kinh Phước Đức như dấu ấn chạm vào trong từng trái tim.

Đặc biệt, được nghe lời giảng dạy của Ngài Huyền Diệu nên chúng tôi càng thấm và tri ân Tam Bảo, tri ân các bậc thầy trí tuệ đã dịch ra những bản kinh này, may mắn hơn là nhờ ngôi dưới thiên đường Trăng Rằm nơi chốn tổ Từ Hiếu - Huế mà những giọt nước thấm dần trong từng trang kinh nhỏ, ẩn hiện sâu sắc cho đời, cho cuộc sống tu, ẩn hiện để rồi hôm nay chúng tôi chạm phải trang kinh Phước Đức, rồi ứng hành.

Nhân duyên là thế, trong những năm 2016-2019 có duyên làm giáo Thọ Sư tại chùa Chí Linh Nghệ An, chùa Hòa Mỹ - Tam Kỳ, chùa Long Hoa - Đà Nẵng, chùa Quán Thế Âm- Ngũ Hành Sơn, Tổ Đình Cổ Lâm - Quảng Nam được hướng dẫn cho các khóa sinh trong khóa tu mùa hè học thuộc bài kinh Phước Đức. Từ vô vàn nhân duyên

trên, nên cảm thấy mình hạnh phúc, rồi từ đó mà phát huy hành trì.

Bao nhiêu nhân duyên là bấy nhiêu phước đức. Tôi đã ứng dụng vào đời sống tu học, mang từ tâm trải nghiệm.

Kinh Phước Đức, bản tiếng Phạn là: Maha Mangala Sutta (thuộc tập kinh số 258-269) được biên dịch bởi nhiều vị tôn túc như Ngài Minh Châu, Ngài Nhất Hạnh, Ngài Huyền Diệu...; tất cả đều giúp cho hành giả an trú và tuệ giác, phước đức, niềm tin, để chúng ta tập và làm theo lời dạy Đức Phật.

“Trích kinh Phước Đức Ôn Nhất Hạnh dịch:

Đây là những điều tôi được nghe hồi Đức Thế Tôn còn cư trú gần thành Xá Vệ, tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn Kỳ Đà. Hôm đó, trời đã vào khuya, có một thiên giả hiện xuống thăm Người, hào quang và vẻ đẹp của thiên giả làm sáng cả vườn cây. Sau khi đánh lễ Đức Thế Tôn, vị thiên giả xin tham vấn Người bằng một bài kệ:

*“Thiên và nhân thao thức
Muốn biết về phước đức
Để sống đời an lành
Xin Thế Tôn chỉ dạy”.*

Và sau đây là lời Đức Thế Tôn:

*“Lánh xa kẻ xấu ác
Được thân cận người hiền
Tôn kính bậc đáng kính
Là phước đức lớn nhất.*

*Sống trong môi trường tốt
Được tạo tác nhân lành
Được đi trên đường chánh
Là phước đức lớn nhất.*

*Có học, có nghề hay
Biết hành trì giới luật
Biết nói lời ái ngữ
Là phước đức lớn nhất.*

*Được cung phụng mẹ cha
Yêu thương gia đình mình
Được hành nghề thích hợp
Là phước đức lớn nhất.*

*Sống ngay thẳng, bố thí,
Giúp quyến thuộc, thân bằng
Hành xử không tỳ vết
Là phước đức lớn nhất.*

*Tránh không làm điều ác
Không say sưa nghiện ngập
Tinh cần làm việc lành
Là phước đức lớn nhất.*

*Biết khiêm cung lễ độ
Tri túc và biết ơn
Không bỏ dịp học đạo
Là phước đức lớn nhất.*

*Biết kiên trì, phục thiện
Thân cận giới xuất gia
Dự pháp đàm học hỏi
Là phước đức lớn nhất.*

*Sống tinh cần, tỉnh thức
Học chân lý nhiệm màu
Thực chứng được Niết Bàn
Là phước đức lớn nhất.*

*Chung đặng trong nhân gian
Tâm không hề lay chuyển
Phiền não hết, an nhiên,
Là phước đức lớn nhất.*

*Ai sống được như thế
Đi đâu cũng an toàn
Tới đâu cũng vững mạnh
Phước đức của tự thân”¹⁷*

Thật vậy, tất cả bản kinh là một bài học cho đời tu sỹ ứng dụng như xa bạn xấu, gần bạn hiền, quý bậc hiền triết, thực hành trong môi trường thanh tịnh, mọi công việc, ngôn ngữ hay là phụng thờ mẹ cha, thầy tổ, biết giúp ích bố thí, làm việc tốt cho đời... Tất cả đều thêm vào đó là hai chữ phước đức.

¹⁷ Kinh Phước Đức: Kinh này được dịch từ Mahamangala sutta (Sutta Nipata II) trong tạng Pali. Kinh tương đương trong tạng Hán là phẩm Cát Tường (phẩm thứ 42) của kinh Pháp Cú Thí Dụ (211, tạng kinh Đại Chính)

Bản kinh Phước Đức này, tôi và Đại Đức Thích Minh Khương, đã chỉ dạy cho các em học thuộc khi các khóa tu mùa hè tại xứ Quảng Nam. Cái hạnh phúc rút ra cho mình biết trân quý hơn trong từng lời phước đức. Có thể nói, ai chạm vào trong kinh Phước Đức như chính họ chạm vào gột rửa vết bẩn lâu ngày, nay nhờ phước đức cung kính chỉnh sửa học tập, lấy được từ bài học đức tuệ niềm tin.

Thầy Thích Minh Khương, vị giáo thọ sư trong các khóa tu mùa hè, và tôi may mắn được kết duyên tình huynh đệ pháp hữu đồng tu, để thêm sức mạnh từ trang kinh Phước Đức.

Thầy Minh Khương bảo:

“Phước Đức tự thân này là nguồn sóng ba đào, ai vượt qua sóng người ấy có phước đức tự thân”.

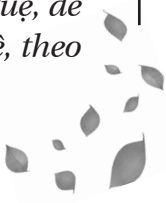

Tôi đáp:

“Kinh Phước Đức là ta thực hành sống, như mật ngọt gieo mầm, vượt qua đục người ấy sẽ lánh xa kẻ ác, tức có tự thân phước đức...”

Từ đây, huynh đệ pháp hữu luôn luôn giúp mình được trang kinh Phước Đức, mà sự chuyển hóa ấy lớn vô ngần giữa thế gian. Khi chiếu pháp y thọ trì trong kinh Phước Đức, mang lại nguồn tâm thanh tịnh, chân thực từ an toàn vững mạnh tự thân.

Nên, bài kinh Phước Đức giúp tôi có nhiều góc nhìn trong hai khía cạnh đó là thế tục và nhân duyên.

Mang bản kinh Phước Đức vào cho tôi để chạm vào bản kinh một cách trân quý và ứng hành giữa đôi bờ thuận nghịch.



*Tập nhìn bằng đôi mắt tình, giữa cõi đời tu sĩ,
là ta thực tập pháp lục độ đi vào đời đó là: Bố thí,
trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định, trí tuệ, để
gom chúng lại thành những viên chân pha lê, theo
tâm nguyện ứng hành mà khuyến tấn tu học.*

Đôi mắt tình, giữa cõi đời tu sĩ

Ai cũng có một đôi mắt tình, để tường tận giữa cõi đời đầy chốn hồng trần.

Tập nhìn bằng đôi mắt tình, giữa cõi đời tu sĩ, như gương sáng mang đôi mắt tình từ trí tuệ và từ bi để soi chiếu.

Tập nhìn bằng đôi mắt tình, giữa cõi đời tu sĩ, như ngọn đèn tự phản hồi để đôi mắt tình từ nguồn giác nhiệm và ý niệm tỉnh thức.

Tập nhìn bằng đôi mắt tình, giữa cõi đời tu sĩ, như pha lê, như trăng sáng, như mặt trời đứng bóng giữa trưa khi đôi mắt tu sĩ biết quay về niềm tin giới luật.

Tập nhìn bằng đôi mắt tình, giữa cõi đời tu sĩ, ta thực tập pháp lục độ đi vào đời đó là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định, trí tuệ, để gom chúng lại thành những viên chân trâu, pha lê, theo tâm nguyện ứng hành mà khuyến tấn tu học.

Đôi mắt tình giữa cõi đời tu sĩ, tôi đã từng nghe quý Ông Phổ Tuệ dạy lại về câu nói của ngài Đức Nhuận như sau:

“Muốn thực hành từ bi phải có trí tuệ, mà trí tuệ thì vô biên, mà bề học là vô bờ. Vì thế phải tiếp tục học tập, việc học tập phải được thường xuyên hằng ngày.

Không nên sao nhãng, không vì tốt nghiệp mà tự mãn, lãng quên việc học hành, trau dồi trí tuệ. Học và tu phải gắn chặt, trí tuệ càng nâng cao thì đức hạnh càng phải trau dồi...”

Thật vậy, lời dạy của Ngài trong từng khoảng lặng, để từ đây đôi mắt tình giữa cõi đời tu sĩ, chính là ngọn pháp từ bi, cõi đời tu sĩ qua đôi mắt chính là cái học, cái hành, cái ứng dụng, cái niềm tin chân thật, rồi ôm chúng vào từng ý niệm tỉnh giác.

Học và tu là chất tình của người tu sĩ, học và giữ gìn giới luật là chất tình của người tu sĩ, học và hành ứng dụng của pháp tu đi vào đời sống là chất tình của người tu sĩ.



Ta càng có chút tình yêu giữa càn khôn thì ta ôm chúng nhưng những chất liệu hương đức nhân từ.

Tôi còn nhớ, thầy Giáo Thọ đã đọc cho tôi nghe bài thơ Đối xuân:

*“Xuân đến ngàn hoa quần tụ
Ta về bên bếp lửa hồng tươi
Xuân đi trăm lá đâm chồi
Người đến giữa rừng mai xanh biếc”¹⁸¹⁷*

Ngẫm và ôm mùa xuân ấy để học, để tu, để chiêm nghiệm giá trị đôi mắt tình trong cuộc đời người tu sĩ, thi vị và chẳng có chút bi lụy thứ tình nhân thế sầu đau.

¹⁸ Tuệ Nguyên - Thích Thái Hòa Xuân Bính Tuất - 2006



Càng đuổi ta càng hành trì ép mình vào khuôn khổ tu, nên từ đây ta ngộ tâm ta, dụng hành đến tận cùng pháp, để liễu kiến chánh pháp, nỗ lực tu thân khẩu ý, trì nghiêm mật pháp tu, để rời cốt tử thối triệt, thẩm thấu lời vàng trong từng chánh pháp.

Càng đuổi ta càng khôn

Bạn biết không, chạy là một phương pháp tập thể dục, giúp ta giảm mỡ thừa, giúp ta khỏe, giúp ta cứng cáp để rồi ta càng chạy là càng hạnh phúc trong đời sống chúng ta.

Càng đuổi ta càng khôn, vì ta được học nhiều pháp tu, để rồi gom lại chất lọc, gom lại chiêm nghiệm, để ứng dụng hợp thời trong đời sống.

Càng đuổi ta càng khôn, vì tôi có thêm nhiều góc nhìn của thế gian, có thêm nhiều sự quán chiếu thiền tập.

Cho nên, càng đuổi ta càng hành trì ép mình vào khuôn khổ tu, nên từ đây ta ngộ tâm ta, dụng hành đến tận cùng pháp, để liễu kiến chánh pháp, nỗ lực tu thân khẩu ý, trì nghiêm mật pháp tu, để rồi cốt tủy thấu triệt, thẩm thấu lời vàng trong từng chánh pháp.

Vậy, bài học càng đuổi ta càng khôn, tôi đã ứng hành trong chuyển du hóa xứ Bắc với năm được phẩm.

1) Càng đuổi ta lại càng có trí, vì trí sinh ra từ góc nhìn, mang vào ứng dụng cho nên đến đâu ta cũng làm được.

2) Càng đuổi ta lại càng học pháp tư duy, pháp chánh kiến, pháp chánh ngữ, pháp chánh tinh tấn, ôn lại niềm tin Phật để tập giới một cách xuyên suốt.

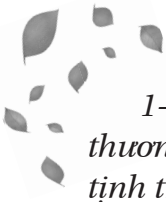
3) Càng đuổi ta lại nhìn bản tâm rõ, vì từ góc nhìn này ta không buồn mà vui hơn, ta không đối phó phép tu học mà ta tiếp cận rộng mở.

4) Càng đuổi ta lại càng tiếp cận chư vị Tôn túc, vì kinh nghiệm tu các Ngài là vô giá kim cương, như Pháp Hoa có ngọc trong chiếc áo của gã cùng tử lang thang.

5) Càng đuổi ta lại càng phát huy năng lượng tham nhẫn học pháp, vì chính pháp giúp ta ngộ ra, thấm hơn tường tận giữa đôi dòng thuận nghịch đồng thời thọ trì để dụng pháp tu tập, khai tâm giá trị trong ngũ lục ngũ căn. Có từ góc độ, niềm tin, nỗ lực, phát huy trí, lắng yên và nâng tâm trí tuệ cho đời cho mình, khi gốc rễ căn bản đã có mặt trong ta.


Xét thấy bài học hay, từ đó tôi đã nỗ lực hành trì vận hành. Còn bạn thì sao nhỉ...?

Nếu được hãy trở về đuổi càng đuổi để ta càng khôn.



1- *Liều thuốc nhãn nhục tạo ra phép hiểu và thương, phép thấy và biết, phép tạo ra đời sống an tịnh trong giới Đức. Do vậy, càng tập tu nhãn nhục ta càng thăng thang trên lối đạo.*

2- *“Ở đời nhãn nhục là hơn
Đem lòng hòa thuận, chớ hờn đấu tranh
Một sự nhịn chín sự lành
Nhịn sanh hiếu để, nhịn sanh nhân từ...”*



Liều thuốc pháp tu nhân

Trong cuộc sống, khi đã có mặt trên cuộc đời này, phải chịu quy luật của tác nhân thân thể, bốn hợp chủng cấu tạo đó là đất, nước, gió, lửa. Bốn vận hành trong đời sống đó là sanh, già, bệnh, chết.

Bốn điều tất yếu đó là bệnh để chữa trị, chết để chôn, để thiêu, để thủy táng, để điều táng, để thiên táng.

Già là quy luật sinh ra thì lớn lên và lão hóa, kiếp vô thường cần phải quán chiếu hơn. Sanh là nhờ tinh khí cha mẹ cộng với đất trời hợp nhau tạo nên nghiệp chủng của ta đi vào nhân thế.

Liều thuốc pháp tu nhân nhục, là thấy được sự vận hành của âm và dương, sự nhạy cảm của thân, để pháp tu nhân nhục sự chịu lực kham nhẫn trong đời.

Liều thuốc pháp tu nhân nhục, là biết được từ những hành động của thân chưa dễ thương, chưa được tao nhã, ta phải cần tập luyện thân và tâm, để đời sống lui đi con phần nô, mặc tình đời dù có gì đổi thay, ta nên kham nhẫn lời nói chưa hay.

Trái lại, liễu thuốc nhãn nhục đó là một pháp tu về sự định thiền, nếu ta không tu tập thì dễ rơi vào đời bế tắc.

Liễu thuốc nhãn nhục là đừng có đấu tranh chúng, vì sao vậy, bởi càng đấu tranh ta càng rơi vào tà kiến.

Liễu thuốc nhãn nhục là hiểu được nhân từ, nhiều khi hiểu được chính mình, gia đình và mọi người xung quanh, khiến tâm khởi lên sự thương nhiều hơn giận.

Liễu thuốc nhãn nhục tạo ra phép hiểu và thương, phép thấy và biết, phép tạo ra đời sống an tịnh trong giới đức. Do vậy, càng tập tu nhãn nhục ta càng thênh thang trên lối đạo.

Nếu không nhãn nhục trong đời bạn sẽ dính vào lao tù, phiền não càng tăng, vạ lây, vạ quàng nhiều người ghét, khiến cho tâm bốc hỏa dồn tập, cho nên, ta biết cái oán trách chúng chính là khởi tham sân si sinh ra bao hờn oán, nên từ đây ta cầu giận, khiến tâm không bao giờ nhãn nhục.

Vậy qua đây, bạn cần học được những chất tuệ giác.

Tôi nhớ bài kệ “Nhãn nhục” của Ngài Hộ Nhãn đọc cho tôi nghe, có nhiều câu hay vô cùng:

“Ở đời nhãn nhục là hơn



Dem lòng hòa thuận, chớ hờn đấu tranh.

Một sự nhịn chín sự lành

Nhịn sanh hiếu để, nhịn sanh nhân từ...”¹⁹

¹⁹ Trích thơ Khuyến tu – trang 41, Thích Hộ khẩu - Nhà xuất bản Tôn Giáo, năm 2000

Bạn biết không, cái hay ở người tu là nhẫn nhục, là đệ nhất đạo, nên ai học được, người ấy sẽ có pháp tu trong liều thuốc nhẫn nhục, để rong chơi giữa ba cõi đại ngàn, giữa phàm trần tĩnh lặng, giữa không gian trú ẩn nơi tâm thức, cho phép tu nhẫn nhục nhìn rộng ra nhiều hơn giữa cõi tâm Phật chúng.



*Muốn bỏ tham ta nên bỏ tâm hơn thua, tâm
phán xét, tâm phản ứng.*

Chặt đứt gốc rễ

Bạn biết không, gốc rễ cõi tham là một sợi dây trói buộc, sợi dây ái nhiễm, sợi dây đoạn tuyệt tâm hồn tốt đẹp.

Tham đi từ nơi cái nhìn, cái nghe, cái biết, cái nắm chặt, cái trói buộc, cái danh vọng ngũ dục thế gian, nếu mà tu tập nên chặt đứt cõi tham từ gốc rễ vô minh mà ra.

Tham đi từ nơi thủ vì thủ là cầm nắm những chức vụ không thật, chúng cứ tưởng nghĩ cho là thật, nào ngờ khi ta bỏ thân xác, tâm ta còn vương tham nên lối thoát vào cảnh ngạ quỷ, từ nơi các thứ trí ngu si mà tạo thành.

Tham từ nơi nghiệp, cho tự thân hành động tạo tác mà nghiệp đưa đến, từ đây nghiệp tham phiền, tham trí lôi kéo ta đi vào sự bế tắc.

Từ gốc rễ tham này liên hệ đến tam nghiệp qua thân hành động, lời nói khổng cao ngũ mạng, ý tác hành dẫn đến việc làm tham, từ gốc rễ này, nếu ta chặt đứt tham thì ngồi yên thanh lọc chất liệu, sự hành pháp mới có tâm trở lại an tịnh.

Muốn bỏ tham ta nên bỏ tâm hơn thua, tâm phán xét, tâm phản ứng.

Do vậy, thực tập buông dần tham, bạn sẽ có nhiều góc nhìn quán niệm qua bài học nghe chuông ngòi vắng lặng, khiến gốc rễ tham từ màn che bóng đêm vô minh đi vào cõi đời diệt tận.

Ai có pháp tu lục hòa người đó sẽ bỏ lòng tham dục, bị chặt đứt.

Ai có pháp tu giới luật không tham cầu thì chặt đứt gốc rễ tham.

Ai có pháp tu tinh tấn, chánh kiến, tư duy thì gốc rễ tham sẽ chặt bỏ từ ngàn kiếp nhân tình về trước.



“Diệt lòng tham muốn, không vui, khổ

Nhẹ bước sang sông đến Niết Bàn!”²⁰

Nhớ để diệt tận gốc rễ vô minh, do tham đưa về tiền kiếp ức xưa.

Bạn cùng tôi thực tập, để an trú vào đời sống hiện tiền đầy hạnh phúc giữa đại ngàn phong sương.

²⁰ Khuyển tu - 69. Trích thơ Thức tỉnh - Ngài Hộ Nhẫn



Học cách nhìn vào trong là đưa đến đời tu có nhiều góc rộng, không bị hẹp tâm, không bị ngôn ngữ đời thường chi phối.

Học cách nhìn vào trong

Trong cuộc đời này có nhiều bậc thầy chỉ dạy cho ta, chỉ cho ta cách giao tiếp về nhận thức văn minh, về cuộc sống có trí tuệ. Học cách nhìn vào trong làm từ cách nhiếp phục tâm thức.

Học cách nhìn vào trong, chính mình cần phải làm từ trong pháp hành chánh niệm.

Học cách nhìn vào trong là bỏ tâm tam độc vô minh, do tam độc vô minh sinh ra tâm tham khiến tư duy rơi vào ác tà, sinh ra tâm sân khiến cái thấy rơi vào ác kiến, sinh ra tâm si mê, rơi vào cái biết lệch lạc, cái biết từ ngôn ngữ ác khẩu.

Học cách nhìn vào trong là ta mang tâm niệm nhân duyên mà sống, chỉ có nhân duyên đó mới giúp ta có cái nhìn bên trong xuyên suốt.

Học cách nhìn vào trong là đưa đến đời tu có nhiều góc rộng, không bị hẹp tâm, không bị ngôn ngữ đời thường chi phối. Do đó, ai có góc rộng sẽ tìm lại chốn bình yên.

Qua đây, tôi đã học được tâm bình đẳng, tâm bao dung, tâm rộng lớn, tâm chân thật, tâm dung hòa cái góc nhìn bên trong đời sống, thấy được lối về chân thật.

Đức Phật dạy: “Ai chấp trước, này Tỳ Kheo, người ấy bị

ma trời buộc; Ai không chấp trước, người ấy được giải thoát khỏi ác ma...”

Này Tỳ Kheo... Ai chấp trước sắc, này Tỳ Kheo, người ấy bị ma trời buộc. Ai không chấp trước sắc, người ấy được giải thoát ác ma. Ai chấp trước thọ... Ai chấp trước tưởng... Ai chấp trước hành... Ai chấp trước thức... người ấy bị ma trời buộc. Ai không chấp trước người ấy được giải thoát khỏi ác ma. Này Tỳ Kheo, lời nói vắn tắt này của ta cần phải hiểu ý nghĩa một cách rộng rãi như vậy”²¹²⁰.

Thật vậy, lời dạy từ trong năm ấn thạch đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Sắc là bản chất nam nữ, thân tướng tốt, đẹp, cao, xấu, lùn..., tất cả đều là hình tượng của sắc, sắc là dục niệm phân biệt.

Thọ là cảm thọ từ sự ngon dở, hơn thua, khen chê, hay phân biệt từ nhiều khía cạnh.

Tưởng là vọng tưởng, mơ hồ, cái không trở thành ước mơ vọng, cái có mà phân hư trở thành ảo giác.

Hành là hành hoặc, từ oai nghi thô tục, khiến đời sống bất an.

Thức là ý niệm phân biệt, từ nhiều khía cạnh loạn tâm, dẫn sinh đời sống vào ngõ cụt nhân thế.

Nhân bài học Đức Phật dạy, giúp ta có nhiều góc nhìn vào bên trong qua cách học từ chất liệu thấy và hiểu biết, mang chúng vào đời như những liều thuốc chữa tâm.

²¹ Trích Kinh Tương Ưng bộ thứ III, Thiên Uẩn, 50 kinh, bài kinh ở giữa, Phẩm A La Hán - Hòa Thượng Tuệ Sĩ dịch.

Ai làm ta đau

Bạn biết không, giữa đời có hai hạng người mà ta cần biết để nghiệm vào tâm mà hành xử.

Hạng người thứ nhất: Làm người đau khổ qua lời nói thiếu cẩn ngôn, hạng người này đi đến đâu, cũng gây thù chuốc oán, đi đến đâu cũng làm cho người xung quanh phân ly, nói và hành động phân điểm từ cách nói bừa, nên làm người ta đau khổ qua lời nói thiếu cẩn ngôn.

Ví như có người bảo rằng, ta nên xoay chuyển luật một cách dễ hơn để có nhịp sống thời đại.

Xin thưa người nào có tâm ý đó, người ấy làm loạn, chứ chưa phải biết cách tu học, vì tâm người đó bị nhiễm đục từ cái nhìn sai lạc. Ai làm ta đau chính là lời nói thiếu cẩn ngôn.

Hạng người thứ hai: Tâm nghĩ ác khiến lời nói nhiễm ố.

Thật vậy, lời nói từ tâm dẫn đến hành động thật hay giả đều qua cách sống, cách tiếp nhận.

Nên, ai có tâm bất an sẽ khiến đời sống, hành động, lời nói thiếu cẩn ngôn, bị nhiễm ố từ cái nhìn thiếu chánh kiến. Do không quán chiếu chánh kiến vào đời, nên bị từ ác nghiệp quá khứ, dẫn đến lời nói thiếu hành xử nhân từ.

Ai làm ta đau chính là lời nói thiếu sự xét suy, lời nói nhiễm độc ứ tập từ sự văn minh nửa vời, văn minh từ tiến sỹ chưa học được chất liệu tâm.

Do đó mà đời sống luôn làm cho bạn khổ, chính là cái khổ làm từ nói nhiễm ứ dẫn đến người nghe bị chói tai, không xác thực.

Ai có tâm ấy xin dừng lại, để khép cửa ngòi yên tu tập, đến khi bung hơi trượng chính là góc nhìn tuệ giác tri kiến tìm về nguồn chơn.

Cho nên, Tổ Đồng Đắc đã từng dạy cho các bậc thầy rằng: “Đùa cợt phù phiếm, ồn ào bất nhã, thị phi vô ích, làm chết pháp thân”.

Trong sách thế gian có câu: “Lời nói là bạc, im lặng là vàng” và Đức Phật có dạy: “Im lặng như hiền thánh”.

Từ đây, ta cần học từ pháp tu nói đúng ngôn từ, đúng lời nói thật, không mang tâm láo, để giới thể trong ta tự trang nghiêm.

Không làm cho ai đau, ai làm ta đau khi bạn không biết giữ gìn giới luật tu trì, đó mới là nỗi đau cùng tột, làm tổn hại đến ngôi nhà chánh pháp Như Lai, làm tổn hại đến sự suy nghĩ trong chánh kiến sai lệch bản tâm chân tu thực tánh.

Mong sao bạn và tôi cùng nhau chuyển hóa, để lời nói đúng chánh pháp, duy trì giới thứ bốn chớ có trái phạm, đó là không nói láo trong một chi phần của ngũ giới đại cương, dành cho người đệ tử của Đức Phật.

Giữ gìn tài bảo như chính pháp bảo liều thuốc tu thân.

Thăng trầm giữa tâm bạn

Bạn có khi nào xoay một vòng chưa? Pháp đó tôi đã làm, nghĩa là đầu chạm xuống đất, hai tay đỡ đầu, hai chân lên cao, rồi xoay một vòng, cho máu huyết lưu mạch thông hành.

Dân gian gọi là chống trồng cây chuối, ai làm được thì mọi sự việc cuộc đời, khiến cho ta có sự suy tư thăng trầm như bông, trái lại, ta càng cố chấp bảo thủ thì khổ từ tâm bạn mà ra.

Bản tâm nội tại được xoay chuyển, thăng trầm ấy sẽ voi đi, từ đây tháo dỡ những vết nhỏ lười biếng, chẳng cần đối phó, thì ta sẽ vượt qua chính mình. Tâm chân thật mãi là tâm tịnh, từ đây, ta càng đối phó sự thăng trầm thì ta càng đại khờ, không biết phía trước có ai chỉ lối, càng đối phó thăng trầm, càng đại càng khùng.

Từ đây, thăng trầm giữa tâm bạn khi tiếp cận giữa đôi dòng thuận nghịch, mà chẳng hà khí bạn tâm.

Lời âm ba của Đức Pháp Chủ thượng Đức hạ Nhuận dạy cho các vị tôn túc xứ Bắc, tôi đã có lần nghe Ngài thượng Thanh hạ Sam bảo lời dạy hay, sau này Tâm Hỷ con khắc ghi:

“Thời chính pháp, người tu tinh tiến dũng mãnh, vì đạo

quên thân, nên có tu có chứng, ngày nay biếng nhác nên ít chứng ngộ...”

Tôi chấp tay, cúi đầu và đón nhận lời vàng ngọc từ vị Tổ sư trao truyền qua lời dạy Ngài thượng Thanh hạ Sam trong chốn tổ Trấn Quốc vào mùa Xuân năm 2008 khi tôi có dịp diện kiến.

Tập niệm để tâm trú dạ, qua đây tôi nhìn lại chính thời tu của mình và xung quanh thời hiện đại văn minh, ngày nay càng nhìn ta càng trở về trú dạ và không bung hơi trượng.

Thật vậy, càng chức cao, từ địa vị hàm bằng thì lời nói thiếu cẩn ngôn, tu thì chậm, nghiệp thì dày, lực thì yếu, để rồi mình quên đi gốc rễ từ vị Tổ Đức Tôn Sư chỉ bảo, để ngoài khơi mà chẳng trú dạ vào tập niệm chơn tâm, càng nhìn mà càng xót cho ai khi ôm đống bằng danh dự giả huyền mà không biết tháo gỡ cái khổ từ bên trong...”

Để rồi, nhìn lại trú dạ của mình là tìm về nét duyên hàm ngòi gối điển tàng kinh ở thất huyền niệm tu, tức là bài học thoát hành ứng khổ trầm luân.

Bạn thì sao? Trở về cùng tôi trú dạ nhé, qua thăng trầm giữa bản tâm!

Từ đây tôi tự rút ra cho mình:


“Thời chánh pháp hưng long

Tĩnh tâm chứng Niết bàn.


Thời mạt pháp nhiễm dục

Lười biếng kiếp suy tàn”.

Chính mình tự khắc phục, chớ có bị hàn lâm học vị mà tự bỏ mình vào biển nghiệp trầm kha.



Xứ Mỹ, giới trẻ đi chùa là điều khó, cái khó là từ nơi cội nguồn văn hóa phương Tây là vậy, họ lo cho bản thân, lo cho cuộc sống mưu sinh cơm áo gạo tiền, sự phát huy sở học chiếm phần đông nên ít khi thấy giới trẻ phương Tây đến chùa.



Tĩnh khôi từ huệ mình

Tháng ngày tu học, tôi được về lại nội tâm trong khóa an cư kiết đông, tứ chúng và chư huynh đệ nỗ lực tu học, ôm từng lời kinh huyền, ứng dụng vào trong đời sống.

Xứ Mỹ, giới trẻ đi chùa là đều khó, cái khó là từ nơi cội nguồn văn hóa phương Tây là vậy, họ lo cho bản thân, lo cho cuộc sống mưu sinh cơm áo gạo tiền, sự phát huy sở học chiếm phần đông nên ít khi thấy giới trẻ phương Tây đến chùa.

Ấy vậy mà khóa tu này được những ngày nghỉ lễ, em bé Lương Hoàng Minh đã theo mẹ lên chùa Liên Hoa, tận dụng những ngày nghỉ lễ tết Tây.

Nhìn chú bé Hoàng Minh tôi nhớ những ngày còn ở tại Huế, theo mẹ lên chùa Thiên Mụ, chùa Hồng Ân, chùa Diệu Viên, chùa Diệu Đức, chùa Tây Thiên, chùa Vạn Phước..., và nhiều chùa khác nữa.

Nhớ mình ngày ấy được khởi tín tâm, được nhờ phúc đức từ các bậc tôn túc chân tu, nhớ từng mái chùa xưa khi hè về có tiếng kêu của các chú ve sầu.

Hôm nay, trải dài năm tháng, nhìn em bé Hoàng Minh mà cảm thấy ấm dạ.

Tôi nhìn hồi lâu, rồi đến bên em bé và ngỏ lời thăm hỏi.

Tôi hỏi:

- Em tên là gì? Bao tuổi vậy?

Chú bé đáp:

- Con tên là Lương Hoàng Minh, năm nay con 9 tuổi, sinh năm 2010.

Tôi hỏi:

- Con pháp danh gì? Ai là vị thầy cho con tên ấy?

Chú bé đáp:

- Pháp danh con là Huệ Minh, vị thầy của con hiến tặng pháp danh là Ngài Minh Hiếu. Ngài ở Canada.

Tôi hỏi:

- Sao con thích đi chùa lễ Phật?

Chú bé đáp:

- Con đi chùa để tăng phước, nhờ sự lay Phật mà trí con sáng hơn, tâm con hiền hơn.

Tôi hỏi:

- Sao con thích?

Chú bé chấp tay bảo rằng:

- Con thích là do con tự nỗ lực tu và học. Sư phụ con dạy vậy.

Rồi chú bé Huệ Minh bảo:

- Bạch thầy, con muốn lạy Phật để con có trí, đồng thời giúp con được tiêu đi nghiệp nên niệm Phật, lạy Phật là mỗi ngày trước khi con đi học ạ.

Tôi lắng yên và đáp trả:

- Tinh khôi từ Huệ Minh luôn giúp cho thầy có góc nhìn mới, tuổi trẻ như con đây giúp sự nỗ lực đừng thoái chí và đừng bỏ lỡ cơ hội.

Nhìn chú bé Huệ Minh thông minh, có góc nhìn trí, dáng người cao và điển trai, học giỏi, dùng chay từ nhỏ, nên chú bé khiến tâm tôi phải ôm chú vào trong trí nhớ.

Tinh khôi từ Huệ Minh để ta hiểu hơn lớp người nhỏ kế thừa, chính đây đã có sẵn bồ đề tâm, hạnh nguyện bồ đề, trí nguyện thông minh tiếp nối lên con đường chân thật.

Rong chơi, trong khóa tu học mới đó mà 7 ngày trôi qua, chú bé Huệ Minh đã theo mẹ đi về để nhập học trường đời, ôm niềm tin Tam bảo vào trí nguyện tiếp bước trong lộ trình phía trước.

Khi chú bé ra về đánh lễ và chào đại chúng, chú bé rất đẹp khi từng lễ Phật đều phủ phục năm vóc sát đất.

Riêng tôi, mong sao chú bé tinh khôi như Huệ Minh mãi là rường cột cho chánh pháp mai sau giữ gìn.

Đến và đi trong vô vàn niềm tin, giữa khung trời mùa đông xứ Mỹ, mãi ôm tình cho khối óc tư duy.



*Kiến hòa giải quyết nghe
Đưa hành thức trở về
Giải vòng vây chấp trước
Ánh trí sáng thoát mê.*



*Áng bình minh trong đời tu,
qua góc nhìn cõi tâm*

Mỗi sáng bình minh thức dậy, khi ông mặt trời chưa lộ dạng, tôi thường hay dụng pháp hành trì theo công năng thời khóa.

Sáng nay như thường lệ, tôi đã đọc để chiêm nghiệm về góc nhìn cõi tâm, mang câu pháp hành trì của các bậc thầy vĩ đại để dụng hành vận trí, soi chiếu vào bản tâm chân thiện và tự do, để thông dong trên ngàn phương sở ứng hóa tâm hành.

Tôi được nghe các huynh đệ phía Bắc kể về Đức Thượng Thủ Tăng Già, Tổ Tuệ Tạng Thượng Thanh hạ Tuyên - Tâm Thi thiên sư, ngài đã từng dạy rằng...!

“Kiến hòa đồng giải là yêu cầu, phá ý kiến thiên chấp của từng người cho khỏi sự phân biệt về ý thức mỗi người, mặt khác mà sinh ra mâu thuẫn, bất hòa...”

Do vậy, chính đây là sự dung hòa với những luồng ý kiến khác nhau. Người có tính ác nên phải nghe người thiện giải bày lẽ phải can ngăn, người học ít biết nông phải chịu

nghe lời hay lẽ phải của người học nhiều thấy sâu, người tà ngụy phải người chân chính mỗi khi giải bày lời chân chính khuyên răn mình...”

Vâng, lời dạy của Tổ Tuệ Tạng mà các huynh đệ truyền lại cho tôi. Khi tôi có duyên trở về chùa Vọng Cung vào mùa Xuân năm 2009, khi ấy chỉ là một vị tỳ kheo nhỏ tuổi, được diện kiến Đại đức Thích Thanh Lợi và một số huynh đệ khác, tôi đã lắng nghe và mang chúng như một công trình tâm thư, với công năng trong lục hòa mà chư Phật đã chỉ giáo, chư Tổ đã diễn giảng, chư Tăng nên thọ trì và ứng dụng, để tư duy ấy, pháp hành ấy, dụng tâm ấy, chiêm nghiệm hay lối vào trong từng tầng thức mà đi giữa bụi đời rong chơi tu học, ấy vậy mà đi, ấy vậy mà thọ trì kiến hòa theo nhân duyên, nghiệp báo, thọ trì từ đó là một pháp học hành trì trong niềm tin chánh pháp.

Bạn biết không, ánh bình minh trong đời tu, qua góc nhìn cõi tâm ngày ấy, trải dài 11 năm, kể từ khi có duyên đánh lễ bảo tháp Tổ Tuệ Tạng, như tâm trì năng nguyện ấy, Tổ cũng là vị “Đệ ngũ Luật sư”, ngài có công thọ trì để chánh pháp cõi tâm như ánh bình minh cho đàn hậu tấn noi theo.

Riêng tôi, đã đến và chiêm nghiệm từng con chữ nên đã rút tĩa được 3 chất liệu sau:

- Tập nhìn lại.

Thật vậy, khi tập ngồi nhìn lại sẽ thấy kiến hòa đồng giải như bánh xe pháp luân, tùy theo ý niệm, bỏ cái bản ngã tự cao trên đời ác, tư duy kia xuống lòng đất, bạn sẽ có một chân lý cao rộng. Chính nó là tâm nhìn lại đưa đến

sự hòa giải ý kiến một cách chân thiện. Nếu ai cũng mang chiếc áo gấm mà tự bỏ cái tôi đi sẽ có kiến hòa đồng giải.

Ví như trong kinh Pháp Hoa, Trưởng giả tìm con như gà hốt phân kia cũng phải lột áo gấm mới có kiến hòa đồng giải với người con hốt phân.

Từ đây, tập nhìn lại mới là tư duy kia giúp mình tháo gỡ những cặn bã thừa thãi trong đời, khi mình xem mình là số một trần gian.

Nếu ai cũng là số một trần gian thì sao mà có kiến giải, vậy từ đây ta nỗ lực bỏ cái tôi nhỏ bé sẽ có phương trời bao dung, học được nhiều trí thức, mà chư Tổ đã và đang hành trì pháp “Khiêm cung”.

- Tập ôm vào bên trong.

- Tập ôm vào bên trong để kiến hòa này là chất liệu duy trì nuôi lớn tâm và trí, để tôi có được những mạch suy tư mà đồng thuận, vì tâm rộng chính cảnh rộng, tâm hẹp cảnh bó, tâm nghèo cảnh khổ, do vậy ta cần ôm vào bên trong để học kiến hòa đồng giải. Tổ Tuệ Tạng dạy bằng lời thâm sâu và uyên bác, nên càng thọ trì mới thấy được vận hành trong luật tạng đó là hành trì mà phải biết luật nằm ở tâm thức nào của A- lại- da- thức. Do đó ta càng trì luật với tâm như nước thì luật hành sẽ rửa sạch cặn bã kiến giải tà ngụy, tà ngu, tà kiến, tà chấp, từ đây ta thấu hiểu trân quý bản tâm thì mới giúp ta về nguồn hạnh phúc trong pháp hành trí nguyện.

Tôi đã làm và làm cho đến khi nào thuần khiết, không bám chấp bất cứ chi ai, ấy mới có áng bình bình trong đời ta, qua góc nhìn cõi tâm.

- Tập lau chùi tri thức bản.

Thật vậy, tri thức bản là do ta không tu, mà bị bám vào cố chấp, cho tri kiến của ta đã nhiều, nên hằng ngày lau chùi tri thức bản thì ta mới tập nhìn lại, tập ôm lại vào bên trong, ngay lúc này vết bản tự rửa sạch.

Trái lại, ta rửa sạch vết bản do những người có kiến giải hòa thuận và giúp ích lời nói có triết lý, khiến cho tôi thêm phần hiểu biết.



Bạn biết không, qua lời dạy Tổ Tuệ Tạng và mang vào ứng hành ba góc nhìn, nên sáng nay sau giờ thiền tập, tôi vô cùng hạnh phúc vì đã làm trong những dấu chân đi qua áng bình minh trong đời tu, qua góc nhìn cõi tâm.

Nên đã rút ra câu kệ sau:

*“Kiến hòa giải quyết nghe
Đưa hành thức trở về
Giải vòng vây chấp trước
Ánh trí sáng thoát mê”.*

Hôm nay, trong khí trời mùa xuân đang dần hết, tôi nhìn lại từng áng mây bay qua cõi tâm chung thủy, bên gốc cạnh bàn Phật chân tâm.

Bạn thì sao, cần về để làm cho cõi đời thêm đẹp giữa muôn ngàn tự do.



*Sống hết lòng với cuộc chơi nhân thế, để mang
về cho ta chất liệu tự do đại hùng.*

Ai giúp ta ngồi chơi

Bạn biết không, trong cuộc sống nhân gian này, được ngồi tự do trong ý thức là hạnh phúc nhất trong cuộc đời này, được ngồi chơi tự tại là thanh bình nhất trong từng không gian. Ai giúp ta ngồi chơi, trong từng hơi thở chỉ có mình ta.

Cho nên, ngồi chơi với nhiều người thì cuộc vui ấy chỉ mang lại tình cảm, từ gia đình và cộng đồng nhân thế.

Ngồi chơi với bốn người trở lên, bàn thảo những tư duy, trí thức, gom tình cảm mặn mà về thì đó là cuộc chơi đưa đến những thương trường tư duy, về cuộc sống và mang lại lợi nhuận cá nhân.

Ngồi chơi với hai người là tình bạn hay thực thể tình yêu tri kỷ, sẽ chia tâm sự, ôm hạt giống thảo thơm trở về cho cuộc tình thêm say.

Ngồi chơi một mình khi ta tìm lại chính bản thân ta, dù đó là cô đơn, vui buồn cùng trăng gió núi ngàn, thổn thức tâm hồn để ta chọn con đường mạch tuệ chân dung lưu khắp cả bầu trời tự do.

Ai giúp ta ngồi chơi để đưa vào nguồn mạch sống có chất liệu thi vị. Dù nhiều người, hay ít người, hai người và một mình thì chính ta tự tạo cuộc vui giữa đời để ngồi chơi.

Đi giữa đường đời, khi một lúc nào đó ta ngồi chơi trên thảm cỏ xanh, chính bạn sẽ giúp mình ngồi chơi một cách tự tại.

Bản thân được thả mình ngồi chơi bên bờ cát trắng Cát Bà tỉnh Hải Phòng, tôi đã nhặt được một dòng tâm sự trên trang Facebook của Phật giáo Yên Thành, lúc đó nhìn vào cát trắng giữa muôn trùng sóng vỗ, tôi đã đọc và suy ngẫm bảy điều mà huynh đệ chia sẻ:

- 1) Chuyện của người khác, nói cẩn thận.
- 2) Chuyện của người lớn, ít nói.
- 3) Chuyện của trẻ con, khuyên bảo giảng giải.
- 4) Chuyện nhỏ, nói một cách hài hước.
- 5) Chuyện làm không được, đừng nói.
- 6) Chuyện buồn, chỉ tìm bạn tri kỷ nói.
- 7) Chuyện của bản thân, nên nghe người khác nói.

Qua bảy điều trên, tôi đọc xong và rút ra cho mình góc nhìn ai giúp ta ngồi chơi, để tìm lại chính mình. Từ đây, sóng vỗ vào bờ, ánh hoàng hôn đang dần rơi xuống lặn vào phương Tây. Nên tôi đã rút ra mười góc nhìn tự chủ:

1) Sống hết lòng với cuộc chơi nhân thế, để mang về cho ta chất liệu tự do đại hùng.

2) Làm hết lòng với cuộc chơi nhân thế, để đi đâu ta không thẹn với ai, hay những người xung quanh.

3) Học hết lòng với cuộc chơi nhân thế, để cái học khi ta ngồi xuống còn tính chất chánh tư duy và chánh niệm nhớ về cái học từ thô đến tế, từ đục đến trong.

4) Tập ứng dụng hết lòng với cuộc chơi nhân thế, để tập cách sống tình thương và tha thứ cho nhân duyên hội ngộ. Khi ai đó làm ta khổ đau, từ đây ta có góc nhìn tập ứng dụng ngồi xuống để tập hiểu cho nhiều góc cạnh trong ta.

5) Lắng nghe hết lòng với cuộc chơi nhân thế, để cái nghe của ta từ nhiều phía mà không xảy ra mâu thuẫn chiến tranh xung đột, có vậy cái lắng nghe từ nhỏ đến lớn, từ hay đến dở, từ ngu đến khôn đều giúp ta có bài học đích thị là chân thật và góp lại dạng hành tâm yêu thương hơn trong đời, cho hôm nay và mai sau.

6) Ôm cái tâm ngu vào lòng hết, để ta học từ cái ngu của đời, của người vất bỏ, để từ đây ta mới dung nạp thanh lọc, gạn đục khơi trong, quay về để sàng lọc lại đâu là thiện để ứng dụng, từ cái chưa đẹp trở thành đẹp, cái chưa tốt trở thành tốt, ngồi xuống giúp ta hiểu, những gì tri thức cận bã, những gì tri thức cuộc sống vốn quý chừng nào, rồi ta thông dong mà thanh lọc.

7) Ngồi xuống đúng nơi, đúng thời giúp ta có một góc nhìn hay, vì chính mình giúp ta có một góc nhìn hay, chính mình giúp mình ngồi một cách có chánh kiến. Qua đó ta sẽ có cái ngồi bình an, trên chiếc ghế thương trường chính là thêm địa giữa muôn đời rong chơi, đó là cách chọn ghế ngồi đơn giản, không tiền, không quyền, không thù, không tranh giành đoạt vị, cái ngồi khi ta có chủ quyền trong ta.

8) Đến cần trọng từng điểm đến, chọn cho mình pháp

úng xử khi thực hiện bảy điều ngẫm “chuyện”, để ta có góc nhìn thấu đáo, góc nhìn thấu tâm.

9) Quy về Tam bảo là niềm tin chân chính, có các bạn và thầy đều giúp ta thanh trừ được tâm tam độc, chấp trước tham sân si, do như áng mây biết tự hội đúng thời, bung hạnh phúc mưa đúng vụ, nên các cụ bảo rằng: “Thiên, địa, nhân” để từ đây, mới thấy được chốn quay về Tam bảo trong cõi lòng chân tịnh chân tâm.

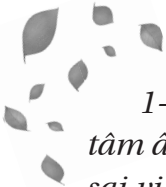
10) Ai giúp ta ngồi chơi, chính hơi thở giúp ta có cuộc chơi đến khi tự tại.

Qua mười chất liệu trên đã nuôi tâm tôi suốt cuộc vân du, ngồi chơi tự do trên các quốc gia đi qua, để tuyết trắng, đá ngàn, sông suối, biển vàng mệnh mông, cũng giúp ta đi về ngồi lại trong chuyến đò sanh tử nhân duyên.

Và đây, câu kệ để ngồi chơi:

*“Ai giúp ta ngồi chơi
Giữa nhân duyên hội ngộ
Đến đi trong ý niệm
Vượt sóng lướt qua bờ”.*


Bạn thì sao, đã cùng ngồi xuống chưa, tập làm mới có chất tu trong đời, rồi thả mình mà đi vào vạn cảnh trùng duyên, giữa cõi đời Ráng hồng trời Tây.



1- Tâm là hạt giống, gieo đúng vườn ươm thì tâm ấy sinh ra hoa trái thơm ngọt, nhưng tâm gieo sai vị trí, sai nhân cách, sai cách suy tư thì tâm ấy sinh ra hoa trái bị thối và ung nhọt. Vậy ta cần gieo đúng nhân duyên.

2- Trong cuộc đời ai tâm rộng lượng bao dung, người ấy sẽ có đường đi lối về một cách chân thật, tâm bao dung là pháp hành trì khát thực, thương để ban trao cho muôn đời đức tính trí tuệ, để rót vào nguồn mạch an trú như thật, rót vào nguồn mạch tâm hỷ xả vô cùng.

3- Tìm được người tu khó hơn tìm người cầu danh, tìm được bậc thầy siêu hạng giới đức khó hơn tìm người tham giữa đời, người tham ở đời vô biên, nhưng người giới đức và tri thức ứng dụng Phật giáo thì có phước ta mới được gặp, có duyên ta tìm về.



Thử nhìn lại cuộc tu sau bao mùa

Ta bước về không gian thiền môn để ẩn mình tập sự huân tu, thử nhìn lại tâm, sau cuộc tu bao mùa, để nhìn về cái được và mất, rồi từ đó rút ra kinh nghiệm nhiều hơn cho chính bản thân chúng ta.

Tâm là hạt giống, gieo đúng vườn ươm thì tâm ấy sinh ra hoa trái thơm ngọt, nhưng tâm gieo sai vị trí, sai nhân cách, sai cách suy tư thì tâm ấy sinh ra hoa trái bị thối và ung nhọt. Vậy ta cần gieo đúng nhân duyên.

Đức Phật dạy có mười bốn điều cần học, để nghiệm lại hạt tâm hành trí tuệ ứng nghiệm trong đường tu học cho ta và tất cả chúng sanh.

- Không chân lý nào vượt ngoài lời Phật dạy.
- Không có trí tuệ nào bằng niềm tin chánh pháp.
- Không có gì bền bỉ bằng tấm lòng chân thành.
- Không có gì rộng lớn bằng tấm lòng bao dung.
- Không có gì cao thượng bằng lối sống vị tha.

- Không có sức mạnh nào bằng thực hành nhẫn nhục.
- Không có khổ đau nào bằng tình thương ích kỷ.
- Không có hạnh phúc nào bằng ban rỗi từ tâm.
- Không có nét đẹp nào, bằng giữ gìn giới đức.
- Không có tài sản nào bằng gieo ruộng phước điền.
- Không có gì nhiếp phục bằng đức tánh khiêm cung.
- Không có địa vị nào bằng thích quả giải thoát.
- Không có quyền thuộc nào bằng bậc thiện tri thức.
- Không có thú vị nào bằng an trú Niết bàn.

Thật vậy, mười bốn lời dạy của Đức Phật giúp tôi ứng dụng trong đời, giúp tôi thử nhìn lại tâm sau cuộc tu bao mùa.

Bạn biết không, trong cuộc đời ai có hướng tâm học và thực hành lời Phật dạy, người ấy sẽ tìm về cảnh tịnh A Lan Nhã để chuyên tâm tu hành và tịnh trú trong nguồn pháp tịnh.

Trong cuộc đời ai có hướng tâm học và thực hành lời chánh pháp, ứng nghiệm rút tỉa, quán chiếu, lắng nghe, hành trì, thì vị ấy trở lại bản tánh chân như, rót nguồn mạch vào trong hạnh nguyện, làm theo để buông bỏ tâm ngũ dục cầu thị thế gian, bỏ đi như dép bỏ bên đường, để tâm thức vị ấy sẽ nhìn lại cuộc tu bao mùa.

Trong cuộc đời ai có một tấm lòng chân thành đó chính là Đức Phật, là chư vị Bồ Tát, các thánh Đại đệ tử của Đức Phật mới có tâm tu chân thành, lời nói chân thành,

hành động chân thành, việc làm chân thành, đồng thời tu duy theo chánh đạo ứng hành tu học, đạt tâm tịnh an trú vào đời sống chân tâm.

Trong cuộc đời ai tâm rộng lượng bao dung, người ấy sẽ có đường đi lối về một cách chân thật, tâm bao dung là pháp hành trì khát thực, thương để ban trao cho muôn đời đức tính trí tuệ, để rót vào nguồn mạch an trú như thật, rót vào nguồn mạch tâm hỷ xả vô cùng.

Trong cuộc đời ai có lòng vị tha, người ấy có chủ quyền đến đi tự tại, ta tập sống với đức tính vị tha, để ta làm được thì cần phải có tuệ giác giải thoát, tuệ niệm thanh tịnh, phân biệt đúng sai để tâm vị tha giúp cho ai đó bớt khổ sầu não.

Trong cuộc đời ai có pháp hành nhẫn nhục, thì người ấy đạt được tâm tịnh lạc vi diệu, tâm nhẫn nhục được định tâm lắng yên, dứt sạch não phiền, dứt sạch tham sân, dứt sạch uế trước, dứt sạch ngũ dục cấu uế, dứt sạch tâm tà kiến, an trú vào hơi thở, đạt được nguồn tri giác tuệ minh, thiện thế của trời người đó là Chư Phật. Vậy ta thực tập tâm pháp hành nhẫn nhục cũng tìm lại Phật tánh trong ta.

Trong cuộc đời ai có tình thương mà không ích kỷ, người ấy sẽ chiến thắng ma vương. Vì sao, vì ma vương cho ta bản ngã tự tôn, số một nhất đẳng, nên tâm ấy có tình thương thì ta sống giữa đời thênh thang.

Trong cuộc đời ai cũng đã từng ứng dụng pháp hành tứ vô lượng tâm rộng lớn, thì người ấy luôn luôn tăng trưởng hạnh phúc đức, ví như Đề Bà Đạt Đa có tâm mưu hại lăn đá vào Đức Phật, nhưng Đức Phật dùng tâm chiêu cảm,

tâm tình thương rộng mở nên hóa độ Đề Bà Đạt Đa. Cuối đời Đề Bà Đạt Đa cũng được Đức Phật ban tâm tình thương rộng lớn ôm trọn và tháo gỡ tâm hờn giận từ Đề Bà Đạt Đa ra khỏi tâm thức.

Một hành động nhỏ cũng khiến tâm ta hạnh phúc.

Trong cuộc sống ai tu tập có công năng giới đức, vị ấy sẽ giúp ta đạt được tâm Niết bàn tĩnh lặng, đạt được tâm trú ngụ vào ngôi nhà chánh pháp Như Lai, là bậc thầy siêu hạng cho ta giữ gìn, đó là giới, vì giới sinh ra phước đức chúng ta cần giữ gìn bản thể.

Trong cuộc đời pháp hành đi khất thực xin ăn là ban trả tâm từ gieo ruộng phước điền, chư Phật ba đời và Tăng già thời Đức Phật đã cho ta vô vàn hạnh nguyện ruộng điền nhân duyên, nên tôi thấm sâu lời dạy đó và thời còn nhỏ đã từng gieo duyên cúng dường trong mùa hạ vào các chùa ở Huế nhân lễ quá đường.

Ngày nay, thử nhìn lại sau cuộc tu bao mùa mình đã làm gì để có phước điều tự thân.

Trong cuộc đời ai có đức tính khiêm cung, đức tính nhường nhịn, đức tính chân thật, người ấy sẽ đạt được tâm lời Phật dạy.

Trong cuộc đời dù bạn là ai, khi khởi tâm tu tập, nên chuyên cần, trải dài muôn kiếp thì ta đã làm và thực hành Bồ Tát đạo, đến lúc nào đó ngộ ra chân thật lời tư duy.

Đức Phật dạy:

*“Nhuộc nhân sinh bánh tuế
Bất giải sinh diệt pháp*

*Bất như sinh nhất nhập
Nhi đắc giải liễu chi”.*

Dịch là:

*“Nếu sống lâu trăm tuổi
Mà không hiểu được pháp sinh diệt
Thì không bằng sống có một ngày
Mà có thể liễu giải được”.*

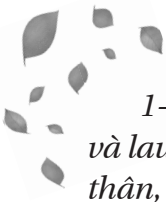
Do vậy, ta cần tìm nơi tĩnh lặng thiền tập để nếm được mùi vị giải thoát của Đức Phật.

Trong cuộc đời ai có thiện hữu tri thức, người ấy là người tìm về bạn đồng hành đi trên lộ trình tu học giải thoát, làm an tịnh cho mình và muôn người.

Tìm được người tu khó hơn tìm người cầu danh, tìm được bậc thầy siêu hạng giới đức khó hơn tìm người tham giữa đời. Người tham ở đời vô biên, nhưng người giới đức và tri thức ứng dụng Phật giáo thì có phước ta mới được gặp, có duyên ta tìm về.


Trong đời sống ta cần an trú và tìm về nơi vắng lặng để tịnh tâm, tránh nơi lao xao phù hư mộng ảo, để từ đó ta đích thực là ta.

Bạn biết không, tôi đã ứng dụng. Còn bạn thì sao? Nếu chưa chọn cho mình pháp tu thì hãy tìm về sau những đoạn đường lang thang kia, để ngày về trong thời khắc chân tâm.



1- Thầy tôi đã dạy rằng: “*Tâm Hỷ, con hãy làm và lau sạch tâm, lau đi vết cấu nhiễm bụi trần trong thân, để quét dọn sắp xếp lại trí tuệ của mình và nhớ rằng: “Quét bụi trừ bản” để tâm hồn con là lòng mây bay*”.

2- *Thật thú vị, cái hạnh phúc khi mang vào ứng hành trong đời, quét dọn sạch tâm, quét đi vết cấu bản, quét đi lòng tham hờn nhiều thứ trong cái tâm yêu thích, quét đi lòng sân hận đố kỵ hơn thua, quét đi lòng bụi bản mà lần từ cách suy tư thiền cận, quét cho sạch tâm, quét cho cuộc đời trở về nhìn nhận lại hạt giống tốt lành ban sơ.*



Quét dọn sạch tâm

Quét dọn sạch tâm luôn là pháp hành trong thời hành điều tu học, trải dài theo năm tháng việc quét dọn sạch tâm ta phải thường xuyên làm và hành trì.

Trong những câu chuyện, các vị Đại đệ tử của Đức Phật, có một vị Tôn giả, luôn cầm một chiếc chổi và hằng ngày quét dọn Tịnh xá cho chư Tăng, đó là Tôn Giả Chu - Lợi - Bàn - Đặc (Cùlapanthaka); đồng thời Ngài được gọi nhiều tên khác nhau như: Chu Lợi Bàn Đà Già, Chú Trá - Bán - Thác - Ca, Tri Lợi Mãn Đài. Xuất gia theo Đức Phật, nhưng bản tính của Ngài Chu Lợi Bàn Đặc hay quên, đọc qua một vài lần nhưng vẫn quên, nên trong hội chúng ai ai cũng không kể cận Ngài, ít quan tâm Ngài. Do vậy, Đức Phật đã biết được nguyên nhân, gọi Ngài Chu Lợi Bàn Đặc, giao cho một chiếc chổi, một tấm vải trắng và dạy rằng:

“Tẩy sạch bụi bẩn, tẩy sạch bụi bẩn, tẩy sạch bụi bẩn”.

Ở trong kinh Tăng Nhất A hàm, chương: Một pháp, thuộc: Hán tạng, có đề cập đến như sau:

“Tỳ Khuru bậc nhất trong chúng thanh văn của ta về tài

hay thay hình đổi dạng, tạo mọi thứ biến hóa, chính là tỳ khuru Chu Lợi Bàn Đạc”²²

Thật vậy, do công năng tu học, Tôn giả đã chứng đắc A La Hán và đắc quả thần thông. Nhờ chiếc khăn dính bụi nhiều nên Ngài đã ngộ ra các pháp là vô thường, cấu uế nhiễm ô, nên đã nhìn tâm bồ đề an trú vào để quét dọn sạch tâm.

Bạn biết không, thời hành điệu thầy tôi đã trao cho chiếc chổi quét từ vườn sân chùa ra đến cổng tam quan, quét song không được một vết lá rụng, sau đó, thầy trao cho một chiếc khăn lau bàn, lau nhà, lau chánh điện, lau ly tách và dạy tôi rằng: “Tâm Hỷ, con hãy làm và lau sạch tâm, lau đi vết cấu nhiễm bụi trần trong thân, để quét dọn sắp xếp lại trí tuệ của mình và nhớ rằng: “Quét bụi trừ bản” để tâm hồn con là lòng mây bay”.

Tôi bạch đáp: “Chấp tay, vâng lời dạy và lần nữa quét bụi trừ bản”.

Trải qua gần hai mươi năm chuyên tu và học, đọc truyện cổ tích Phật giáo, đọc các tạng kinh Tăng Nhất A Hàm, đọc kinh Pháp Cú, đọc Trưởng lão Kệ của Ôn Minh Châu dịch rồi chiêm nghiệm trong đời sống.

Thật thú vị, cái hạnh phúc khi mang vào ứng hành trong đời, quét dọn sạch tâm, quét đi vết cấu bản, quét đi lòng tham hờn nhiều thứ trong cái tâm yêu thích, quét đi lòng sân hận đố kỵ hơn thua, quét đi lòng bụi bản mà lần từ cách suy tư thiếu cận, quét cho sạch tâm, quét cho cuộc đời trở về nhìn nhận lại hạt giống tốt lành ban sơ.

²² Hòa thượng Thích Thanh Từ dịch

Trong kinh Bốn Sanh, Đức Phật có dạy bài kệ:

*“Bậc trí với ít vốn,
Bậc có mắt, ít hàng,
Tự xây dựng cho mình
Tài sản lớn như vậy
Như dùng hơi thở mình
Thổi lớn đám lửa nhỏ”²³*

Riêng bản thân tôi, đã ứng hành câu chuyện của Tôn giả Chu - Lợi - Bàn - Đặc rút ra cho mình bốn điều căn bản, để nghiệm sống trong cuộc đời này:

1) Quét dọn sạch tâm, để ta tìm về nuôi dưỡng từ bi tâm, bồ đề tâm, hạnh nguyện Bồ Tát đạo ứng dụng.



2) Quét dọn sạch tâm là ta đã làm và đã tu học, trong cái nhìn không phân biệt, không ích kỷ, không hơn thua, không ganh tỵ, nhìn rõ về pháp tứ vô lượng tâm trong từ, bi, hỷ, xả, nhìn rõ pháp vô thường chân thật, nhìn rõ tánh tình để tìm lại sự chân thật nhất.

3) Quét dọn sạch tâm là ta tìm về tánh an lạc, tánh khiêm cung, phải đi hạt giống xấu, trở về ngồi lại và nhìn để tận dụng năng dung chánh pháp.

4) Quét dọn sạch tâm vì tâm là đời sống, hơi thở, ngọn đèn trí tuệ bật sáng một không gian khi tâm ấy được sạch.

Nên tôi đã tìm về trong mùa hạ 2019 để ngồi lại quét sạch vết bẩn, đọc lại những trang kinh huyền trong Đại tạng kinh, như lời trùng tuyên kim khẩu Đức Phật truyền trao.

²³ Hòa thượng Thích Minh Chân dịch



Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình, để theo khoa học, vì Phật giáo bao gồm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học.

Tôi tìm về bên Phật

Trong những tháng ngày hành hóa, tôi đã tìm về bên Phật, thanh lọc chân tâm, an trú và thọ trì kinh pháp đem vào đời ứng dụng để từ đó ta có được nguồn chất liệu thi vị chuyển tâm.

Sáng nay, tôi đọc kinh Tăng Nhất A Hàm của Ôn Tuệ Sĩ dịch, cảm nhận lời Phật dạy rất sâu sắc, thấm nhuần chân thật với cuộc sống bây giờ.

Trong quyển 21, phẩm 32 Thiện tu, kinh số 3 thuộc tạng kinh Tăng Nhất A Hàm, có một bài mà tôi thấy tâm đắc đó là công đức lay Phật.

Đức Phật dạy lay Phật có năm công đức lớn đó là:

- “1) Xinh đẹp.
- 2) Tiếng hay.
- 3) Lắm tiền nhiều của.
- 4) Sinh nhà trưởng giả.
- 5) Chết sinh lên cõi trời, các cõi lành.

Vì sao? Vì Như Lai không ai sánh bằng. Như Lai có tín, có giới, có vấn, có tuệ, có sắc thiện thành tựu, cho nên thành tựu năm công đức”.

Thật vậy, lời dạy từ thời Phật còn tại thế, nhưng hôm nay trải dài chuỗi thời gian vô tận, gần 26 thế kỷ trôi về quá khứ, ấy vậy lời vàng ngọc kia mãi mãi ứng dụng trong cuộc đời.

Tôi tìm về bên Phật, không phải hôm nay mà muôn kiếp về trước, sống ta luôn cung kính vào niềm tin chánh pháp, luôn cung kính vào phúc đức và trí tuệ, luôn cung kính vào cách hành xử nhân duyên và tin sâu vào đời sống qua lời dạy vẫn còn vang bóng một thời, trải dài thời gian và không gian, qua vô vàn kiếp trước. Ta tập cung kính đảnh lễ Tam bảo từ ngàn ức Phật tịnh Quốc độ hiệp cùng trong tâm.

Bạn biết không, tập làm và hành trì thì phước đức có mặt theo lời dạy qua năm công đức trên.

Thật vậy, ta khởi tâm lạy Phật, cung kính Phật, tha thiết thành tâm, gieo hạt tình tâm ý, gieo hình ảnh tâm Phật vào chủng tánh mỗi ngày, mỗi một phút giây, khiến ta sinh tâm hoan hỷ, sinh tâm cung kính, sinh tâm an lạc, sinh tâm quay về. Lúc đó thân tướng của ta xinh đẹp hơn, trang nghiêm hơn, tinh tấn hơn, chân thật hơn do công năng lễ Phật mà sinh ra tâm đẹp từ thân tướng, nên thân tướng trang nghiêm, phước đức sinh trưởng. Vì lý do lễ Phật nên sinh ra tâm đẹp, thân đẹp trong tâm vui hơn.

Ta có âm thanh hay là nhờ ta phát tâm lễ Phật, tán thán ca tụng, ngâm vịnh, xưng tôn, ta có cách nhìn bằng tâm không phán xét đẹp xấu, ta có cách nhìn bằng tâm không phủ bóng, ta mang tâm và thân vào cùng ý thức quán tưởng

để nhìn hình ảnh tôn dung Đức Phật, tự tâm xưng tôn đọc tụng, tự nguyện phát ra nguồn tuệ giác tri kiến giải thoát, do hạnh nguyện công năng đó mà âm thanh thánh thót trong trẻo như chim phượng hoàng ngâm ca. Vì lý do đó mà bạn và tôi phát tâm xưng tán, để rồi âm thanh của đời này và kiếp sau được thanh trong hay hơn.

Ta có thân an trú phát tâm bố thí cúng dường vô lượng chư Phật, đúng thời, đúng sứ, đúng sự, đúng pháp thì tâm bố thí kia luôn được rải hoa, đốt đèn, dù nghèo hay giàu Phật không phân biệt, quan trọng là chân tâm, cúng dường chư Phật bằng tâm thanh tịnh, thân an trú, ý hòa hợp, nguyện chóng thành để kiếp sau luôn có công năng trở về ngôi nhà chánh pháp, hiểu và tin nhân quả, đồng thời ta về đem lại nhân duyên và nhiều phước báu khác. Vì lý do đó, ta cần học và làm để tiền kiếp hay hậu kiếp được sinh ra vào ngôi nhà quý phái, tu học và khởi tâm gieo duyên cúng dàng.

Ta tập làm công dung năng lượng, lạy Phật sát đất, năm vóc đầu thành, chân thật tâm và thân sát đất, khi thấy thân của đức Phật, dù vàng, đồng, đất, đá, ngọc, thạch anh, hay tranh ảnh ta nên cung kính cúi đầu, gối phải trái quỳ xuống một cách khiêm hạ, chân thành, để đôi tay búp sen chấp tay cung kính, chí thành lạy Phật.

Bạn biết không, trong những mùa hạ trước tôi đã phát nguyện lạy Vạn Phật, lạy Pháp Hoa, lạy Thủy Sám, lạy Lương Hoàn trọn bộ, tinh tấn hành trì để mong sao dứt sạch oan nghiệp, dứt sạch chướng duyên, dứt sạch tâm phiền lụy, não chướng, để từ đó ta có công năng hành trì dung thông.

Năm 2018 vào mùa đông, tôi có nhân duyên qua Mỹ, nơi trú của chùa Liên Hoa, Bang Texas, thành phố Antonio, tôi đã cùng với các vị tôn túc như: Ôn Thanh Thế, thầy Chúc Thiện, thầy Minh Khuong, thầy Thế Tường, thầy Đồng Tịnh, thầy Đức Nghiệp, thầy Quảng Lộc, tôi cùng Sư cô Hạnh Luật, sư cô Tuệ Quang, sư cô Quang Minh... cùng một số vị Phật tử phát tâm lạy Lương Hoàn Sám pháp trong suốt khóa tu kiết đông.

Thật hạnh phúc, vì tôi đã làm bằng trái tim để nguyện lớn được viên mãn. Vì lý do đó tôi đã phát nguyện lễ Phật, vậy hôm nay đọc trang kinh Ngài dạy càng thấm cả chân lý tương chao. Phước đức đó là có hạt giống sau này sinh vào nhà tôn quý trưởng giả kính tu Tam bảo.

Tôi làm cho tôi, cho gia đình, cho mọi người cùng đồng lòng làm và lạy Phật, tôi tìm về bên Phật luôn mong rằng trí tuệ, phước đức, niềm tin, nhân duyên, phúc quả tròn đầy, để thân hoại mạng chung không sanh vào cảnh giới thấp kém, mà ngược lại sinh lên cảnh giới cao đẹp, chỉ cần phát tâm lạy Phật, lễ Phật, kính Phật, nhìn Phật, chiêm bái và kính tin, thì từ đó ta sẽ không sinh vào cảnh giới khổ đau.

Thật vậy, vì Đức Phật đã có ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp tôn dung, Đức Phật có giới luật từ ba đời, Đức Phật có trí tuệ đa văn, Đức Phật có niềm tin như thật, Đức Phật có tướng hảo tròn đầy.

Năm điều đó là Tín, Giới, Văn, Tuệ, Phúc tròn đầy sắc thiện.

Nên nhà bác học Albert Einstein (1879-1955) đã thốt lên rằng: “Tôn giáo tương lai sẽ là tôn giáo toàn cầu, vượt

lên mọi thần linh giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm trọng thể gồm mọi phương diện trên, trong cái nhất thể đầy ý nghĩa, chỉ có Đạo Phật đáp ứng đủ điều kiện đó.

Nếu có một tôn giáo nào đương đầu được mọi nhu cầu của khoa học hiện đại, thì đó là Phật giáo.

Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình, để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học.


Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để theo khoa học, vì Phật giáo bao gồm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học.

Tôi là người không tôn giáo. Nhưng nếu có tôn giáo thì tôi phải là một Phật tử. Vì những gì tôi hiểu biết bây giờ thì mấy ngàn năm qua kinh Phật đã nói hết rồi..."²⁴


Một nhà bác học uyên tâm đã nói vậy, hướng hồ gì bạn là một Phật tử thuần thành mà không tin lời Phật dạy.

Qua bài học trên, tôi tìm về bên Phật, để minh chứng rằng đời sống ứng dụng chánh pháp thật là đời sống hạnh phúc, khi làm và thọ trì để nghiệm lại lời dạy từ vô thủy kiếp ngàn xưa.

²⁴ Trích Phật giáo và khoa học



Qua câu chuyện em bé hồn nhiên, tôi học ra nhiều điều, từ đây tôi biết mình cần làm gì và ứng dụng gì trong đời, một cách học hồn nhiên là không biết thì học, học để hiểu, học để hành, hiểu rồi thì ứng dụng, để thông đạt tư niệm trong nguồn mạch yêu thương.



Em bé hồn nhiên

Mùa hạ đang về bên khu hồ tịnh tâm sen nở, mùi thơm đích thị nhẹ cánh vút bay, dư âm mãi cho lòng hương quyện tỏa. Ánh nắng về khi ngày rằm tháng tư đang hân hoan chào đón mùa Vesak Tam hợp đã ươm mầm, nguồn tuệ giác đã hòa mình trong pháp học, nguồn hạnh nguyện đã hòa mình trong pháp ứng dụng, nguồn chân thật chứng ngộ giải thoát đã tiến thẳng vào tuệ giác tri kiến, tuệ niệm an trú, tuệ hành an vui, từ đó ta tìm về cung kính và đánh lễ.

Trái dài bao mùa sen nở, là bấy nhiêu mùa đản sanh, bấy nhiêu hạnh nguyện trong cuộc đời.

Ngày tam hợp Vesak là kỷ niệm ngày hòa bình cho muôn loại nhân sanh, ngày kỷ niệm Đức Thái Tử Tất Đạt Đa đản sanh, ngày Đức Phật thành đạo, ngày Đức Phật nhập Niết bàn, thời gian tương đương theo lịch xứ Ấn trong tháng 5 dương lịch và theo lịch cổ truyền Việt Nam vào mùng 8 tháng 4 đến ngày 15 tháng 4 âm lịch.

Nhưng vào ngày 15 tháng 12 năm 1999 tại Hội đồng Liên Hiệp Quốc, phiên họp lần thứ 54, với mục 17A của

chương trình nghị sự đã có gần 34 quốc gia là thành viên chấp thuận, chọn ngày Vesak là một ngày lễ Tôn giáo vì hòa bình tư tưởng giá trị nhân văn đạo đức, văn hóa trong thời hiện đại, là tư duy bất bạo động là tình thương, được xem là ngày lễ hội Tôn giáo, văn hóa của quốc tế, người có công đưa ra nghị quyết này là một Bộ trưởng của đất nước Srilanka. Thật vậy, ngày cho niềm tin và hòa bình trong nhân loại, để rồi muôn triệu trái tim hướng về Đức Từ Phụ Thích Ca Mâu Ni.

Trong những ngày này, tôi có một học trò, cháu vừa lên 3 tuổi, tuổi hồn nhiên thần tiên, nhưng với tâm thành kính Phật từ lâu, bố mẹ cháu đã quy hướng về ngôi Tam bảo.

Em bé hồn nhiên, với tục danh là Tuấn Khôi, biệt danh là Đô Đô, một em bé hồn nhiên kháu khỉnh, một em bé có nụ cười dễ thương.

Trong mùa Phật đản năm nay, năm Kỷ Hợi, Phật lịch 2563 và kỷ niệm ngày Đức Thái Tử Đạt Đa Đản Sinh 2643 năm cộng thêm 80 năm Đức Phật thị hiện giữa cõi Ta Bà thế độ cho muôn vàn chúng sanh.

Theo thông lệ, em bé hồn nhiên Đô Đô sẽ nghỉ ngơi nếu là ngày nghỉ học, mẹ bé sẽ cho em thưởng thức giấc mộng đến 8h30 sáng. Nhưng vì ngày nghỉ của em bé hồn nhiên Đô Đô lại trùng vào ngày Khánh Đản của Đức Từ Phụ, nên cả nhà em bé hồn nhiên đã dậy sớm đi chùa lễ Phật, tắm Phật, để cúng dường gieo phúc.

Mẹ và bố đã tề chỉnh, mặc chiếc áo dài xinh, em bé hồn nhiên bận chiếc áo vạt hò, màu vàng, mang đôi giày đẹp, đôi tay chấp thành búp sen nụ bươm.

Em vào chùa Tương Mai, chùa Quán Sứ tại Hà Nội, mọi người rất đông và trang nghiêm, em bé hồn nhiên tung tăng theo mẹ và những câu hỏi ngộ ngộ.

Em bé hồn nhiên hỏi mẹ: “Sao mọi người đông vậy mẹ?”

Người mẹ đáp: “Mọi người lên chùa lễ Phật, lạy Phật, tấu Phật và hôm nay là ngày Khánh Đản của Đức Phật”.

Ngẫm nghĩ một hồi, em bé hồn nhiên lại hỏi: “Vậy con Đô Đô có được làm không?”

Người mẹ đáp: “Có chứ, con cũng được mà”.

Em bé hồn nhiên vui thích, chấp đôi tay trang nghiêm, miệng lẩm nhẩm một cách chân thành: “Con Đô Đô ạ cụ Phật, con Đô Đô ạ cụ Phật”. Sau đó em bé hồn nhiên lạy Phật một cách chân thành.

Em bé hồn nhiên lạy ba lạy, cúi lên đứng xuống như ai vậy, vì bố mẹ lạy ở đâu, em bé hồn nhiên lạy ở đó. Ai đi ngang qua cũng béo má, cũng nựng em bé một cái, vì đôi má to và bầu bĩnh, em bé hồn nhiên mặc kệ thỏa sức cứ lạy và miệng lẩm bẩm: “Đô Đô lạy ạ cụ Phật”.

Tiếng cười âm vang, sau khi em bé hồn nhiên lạy xong, bố và mẹ gieo duyên cúng dường Tam bảo. Em bé hồn nhiên thấy vậy, liền hỏi người bố rằng: “Bố ơi, sao bỏ tiền vào đây để làm gì?”

Người bố trả lời: “Đô Đô biết không, mình gieo duyên cúng dường Tam bảo, để cái thiện được nhân đôi, trí của mình được thông minh, phước của mình được tròn trịa, cái thông minh qua nhân duyên cúng dường đức Phật, Đô Đô

nhé, Đô Đô hiểu không?”

Em bé hồn nhiên trả lời: “Dạ Đô Đô hiểu, vậy bố lấy tiền mừng tuổi của con ra đi, để con bỏ vào thùng cho thông minh nhân đôi bố nhé”.

Người bố nghe người con nói vậy lòng vui vô cùng, lòng hoan hỷ lấy ra tờ 10 ngàn, 1 ngàn, 5 ngàn, tờ 20 ngàn, bố em bé chọn ngay tờ 20 ngàn để đưa cho em bé hồn nhiên Đô Đô, tự tay Đô Đô bỏ vào thùng công đức rồi cười và lẩm bẩm: “Nhân đôi cụ Phật nhé, nhân đôi cụ Phật nhé”.

Ai đi qua cũng cười, cũng nhìn em bé hồn nhiên mà lòng thấy hoan hỷ.

Rồi lại ra bên lễ đài nơi tắm Phật, bố mẹ cùng nhau chấp tay cầu nguyện, em bé hồn nhiên thấy vậy cũng chấp tay. Bố mẹ tắm Phật đã xong, em bé hồn nhiên dụi dụi chiếc áo dài của mẹ và thốt lên rằng: “Mẹ làm gì vậy, cho Đô Đô làm với”.

Người mẹ bồng Đô Đô lên dùng tay múc nước rồi tắm lên Kim Thân Đức Phật. Em bé hồn nhiên Đô Đô nói: “Tắm cho em bé nè, tắm cho em bé nè, một tay ở trên cao, một tay chỉ xuống nước nè, em bé có mát không?”

Người mẹ nghe xong, không sao nhịn được liền nhìn Đô Đô và giải thích:

“Đây là Thái tử Tất Đạt Đa, con của Vua Tịnh Phạn và Hoàng Hậu Ma Da sinh ra tại vườn Lâm Tỳ Ni, sau đó xuất gia thành Phật, bậc Thầy của chúng ta”.

Mắt em bé hồn nhiên nghe ngạc nhiên quá, nên hỏi: “Vậy có phim hoạt hình không mẹ?”.

Người mẹ đáp: “Có con ạ, tối về mẹ cho xem”.

Em bé hồn nhiên đã thực hiện xong các bước và chào cụ Phật ra về, rồi sau đó cả nhà vào dùng chay.

Bạn biết không, trong kinh Đại Tạng Đức Phật có chỉ dạy: “Khi Hoàng hậu Ma Da dẫn sanh Thái tử, từ trên không trung có hai dòng nước của chư thiên, một ấm một mát, rưới xuống để tắm cho Hoàng hậu và Thái tử”²⁵²⁴.

Thật vậy, hai dòng nước ấm và mát tượng trưng cho dòng tâm thức ngộ chứng giải thoát, làm nền tảng an lạc và giải tịnh tâm hồn.

Dòng nước ấm tượng trưng cho trí tuệ vì dòng nước ấm là nguồn tuệ giác, tuệ trí, từ đó tu tập đạt được sự giải thoát từ bỏ hai cực đoan ép sát vào buồng lung cát đục, để trở lại nguồn trí tuệ minh triết.

Dòng nước mát tượng trưng cho từ bi vì dòng nước mát thể hiện sự yêu thương muôn người, tưới đi hạt giống xấu ác, để thêm vào đó nguồn an tịnh tình thương.

Cho nên, các chốn thiên môn đã dùng bài kệ Tắm Phật thế này:

*“Ngã kim quán mộc chư Như Lai
Tịnh trí trang nghiêm công đức tụ
Ngũ trước chúng sanh linh lý cấu
Đồng chứng Như Lai tịnh pháp thân.
Tỳ Gia thành lý bất tăng sinh
Sa La thọ gian bất tăng diệt*

²⁵ Trích Kinh Đại Bộ - Trường Bộ Kinh II - Hòa thượng Minh Châu dịch

*Bất sanh bất diệt lão Cô Đàm
Nhân trung khán kiến trùng thêm tiết.
Kim triều chính thị tứ ngoạt bát
Tịnh Phạn vương cung sinh Tất Đạt
Phún thủy cứu long thiên ngoại lai
Bổn túc liên hoa từng địa phát.
Án mâu ni, mâu ni, tam mâu ni, tát bà ha.*

Dịch:

*Con nay rưới tắm các Như Lai
Trí sạch trang nghiêm công đức lớn
Chúng sanh năm trước rời lời cấu trần
Cùng chúng Như Lai - tịnh pháp thân.
Trong thành Tỳ Gia chưa từng sinh
Giữa cây Sa La chưa từng diệt
Bất sinh bất diệt Đức Cô Đàm.
Trong mắt nhìn xem càng thêm bớt
Sáng nay là mùng tám tháng tư
Cung vua Tịnh Phạn sinh Tất Đạt
Chín rồng phun nước ngoài trời đến
Hoa sen đỡ bước theo đất mọc
Án mâu ni, mâu ni, tam mâu ni, tát bà ha"²⁶.*

Từ đây, ta hành trì pháp kệ, để rời tâm và thân tịnh hóa đi nghiệp chướng.

Qua câu chuyện em bé hồn nhiên, tôi học ra nhiều điều, từ đây tôi biết mình cần làm gì và ứng dụng gì trong đời, một cách học hồn nhiên là không biết thì học, học để

²⁶ Hòa thượng Thích Trí Quang dịch

hiếu, học để hành, hiểu rồi thì ứng dụng, để thông đạt tu niệm trong nguồn mạch yêu thương.



Đêm về, bà ngoại Đô Đô gọi đến hỏi: “Ngày nay con đi đâu...!”

Em bé Đô Đô trả lời: “Con đi lạy cụ Phật...”

Bà hỏi tiếp: “Con làm gì nào?”

Em bé hồn nhiên Đô Đô trả lời: “Con vào lạy cụ Phật. Sau đó tắm cho em bé... Phật, mát lắm Bà ơi...”.

Một câu chuyện giúp ta nên hiểu và biết cách chỉ dạy cho em bé hồn nhiên, để mai này lớn lên em bé hồn nhiên Đô Đô cung kính Tam bảo, quý kính ông bà, hiếu thuận gia tộc, làm người có ích. Khi người lớn chỉ dạy đúng cách, đúng chỗ, đúng nơi, đúng thời thì cái hữu ích qua góc nhìn em bé hồn nhiên trong nụ cười bao dung đầy tư duy hoan hỷ, tịnh lạc, giữa mây ngàn ánh sáng từ bi Đức Phật, giữa muôn đời thông dong.



Trong cuộc đời này, ai có đời sống chân thật, người ấy sẽ có tâm an tịnh, vì tâm an tịnh sinh ra tâm trí tuệ, tâm thông minh, tâm hiểu biết, tâm trí nguyện, tâm tự do, tâm chân thành.

Pháp hành từ góc nhìn tự tại

Trong đời sống này, ta có nhiều pháp hành từ góc nhìn tự tại đó là bản tâm, lấy tâm làm gốc, lấy ý làm gốc, lấy nguyện làm gốc, lấy sở hành làm gốc, lấy năng nguyện trí tuệ làm gốc, lấy dung năng tình thương làm gốc, lấy phước đức làm gốc, lấy pháp hành tu học tự tại làm gốc, lấy pháp quán chiếu làm gốc, lấy pháp quán hơi thở làm gốc, lấy pháp quán vô thường làm gốc, lấy niềm tin làm gốc, lấy sở tuệ qua góc nhìn tự do làm gốc, lấy tâm ác nhiều loại bỏ tham, sân, si ra đời sống để thay vào đó tâm thiện lành qua góc nhìn không còn tham, không còn sân, không còn si mê nữa, để từ đó ta có lối đi trong chánh pháp.

Bạn biết không, trong cuộc đời này, ai có đời sống chân thật, người ấy sẽ có tâm an tịnh, vì tâm an tịnh sinh ra tâm trí tuệ, tâm thông minh, tâm hiểu biết, tâm trí nguyện, tâm tự do, tâm chân thành.

Cho nên, Ngài Đạt Lai Lạt Ma XIV có dạy rằng: “Nếu chúng ta không tu tập ngay bây giờ, những nghiệp tạo trong quá khứ sẽ không bao giờ lụy tâm. Nói chung thì sự khổ đau luôn tồn tại; trong chừng mực nào đó, người ta phải gặp những nghiệp quả xấu mà mình đã tạo ra trong quá khứ qua thân, khẩu, ý, mà ngay bản chất của con người khổ đau...”

Thật vậy, pháp hành từ góc nhìn tự tại đã giúp tôi quán

chiếu về tâm, qua thân, khấn, ý, qua tâm không ngu, qua tâm không ác, qua tâm không tham, qua tâm không sân, qua tâm không si mê, mù quáng, qua tâm chân thật, tâm chung thủy để giúp tôi có góc nhìn bình an.

Vì tâm ngu sinh ra đời sống địa ngục và bất hạnh, nên ta cần chuyển tâm ngu thành tâm hiểu biết và yêu thương, để tình thương ta hưởng lớn hơn.

Tâm ác sinh ra đời sống của súc sanh và khổ lụy, nên ta cần chuyển bốn tâm rộng lớn, yêu thương và tha thứ, hiểu và xoa dịu từ đời này đến đời sau không bao giờ gây ác nghiệp giữa muôn người.

Tâm tham sinh ra cuộc sống ngạ quỷ và bất hạnh, nghèo khó, chất chứa nhiều tham đắm ẩn tàng, chất chứa nhiều ái nghiệp từ tham sinh khởi, nên ta cần học tâm bỏ tham là phát khởi tín tâm bằng năng dung chia sẻ, tha thứ, giúp đỡ, bảo vệ, nguyện từ đó hành pháp tứ chánh cần, biết đủ là tri túc, biết đủ là hạnh phúc, biết vừa cuộc sống là góc nhìn thanh cao, có vậy bạn mới là người có ích cho xã hội không còn tham những trần gian.

Tâm sân hận là tâm sinh ra từ đời sống có nhu cầu cao về dục, có nhu cầu về ái nhiễm, tâm sân hận phát sinh ra từ loài ngạ quỷ thấp kém, đói khát, loại ngạ quỷ giữa đời luôn gây hại cho người, cho mình, cho vạn loài nhân sinh, nên tâm sân hận đến đâu sẽ phá tan đời sống thanh cao, vì đời sống thanh cao là người đã và đang tu học không gây hận thù, không gây oan nghiệp.

Nên ta cần tu học pháp quán tâm trong tâm, vì tâm ta là bầu trời dung nạp khổ đau hay vui buồn qua tâm sân

hận tạo ra. Nên thiền tập, lắng yên sẽ diệt được tâm sân ngay đời này và đời sau.

Tâm si mê là tâm ấy có mặt trong đời sinh ra tâm ngu, tâm gốc, tâm bảo thủ, tâm cố chấp, tâm hơn thua, tâm trái ý, tâm xu nịnh, tâm hẹp hòi, theo bản tâm chấp thủ. Vì đời sống, ai có tâm ấy nên tu tập và gột rửa cho sạch tâm si mê, để bạn tìm về ngôi nhà bản tâm thanh tịnh tự do.

Pháp hành từ góc nhìn tự tại nên Đức Phật có dạy trong kinh Pháp Cú phẩm Song yếu, kệ số 2:


*“Tâm dẫn đầu mọi pháp
Tâm chủ, tâm tạo tác
Nếu nói hay hành động
Với tâm tư thanh tịnh
Hạnh phúc sẽ theo ta
Như bóng không rời hình”²⁷*

Ta nên tu học để có góc nhìn trong pháp hành tự tại, chính đó là hạnh phúc trong những ngày tôi đi hành hóa giữa xứ phương Bắc, để thêm vào đó là đời sống qua chất liệu trí tuệ và tình thương.


Bạn cùng tôi ứng dụng, để đi về hạnh phúc này như tâm tư thanh tịnh, vì thanh tịnh nhờ vào giới đức phòng hộ, giữ gìn, nhờ vào tuệ giác quán chiếu ứng nghiệm, nhờ vào định do công năng thiền tập trong đời sống thanh cao.

Vậy, còn bạn thì sao, có làm chưa? Nếu chưa nên tìm về nguồn hành pháp mà Đức Phật chỉ dạy cho ta và hôm nay cùng ngày mai rực sáng nếu ứng dụng lời Phật dạy xuyên suốt tất cả trong tâm.

²⁷ Hòa thượng Thích Minh Châu dịch



*“Thắng lợi sinh thù oán
Thất bại chịu khổ đau
Bỏ sau mọi thắng bại
Sống an bình, tịnh lạc”*



Trải lòng vào đời, ta có cái nhìn hay

Hạt mưa đầu hạ đang rơi vào thềm sân chùa Bình A, nơi lưu dấu một thời tôi về đây lưu ảnh. Những hạt mưa ướt áo màu vàng tím hậu thời thời tu học. Một khung trời thơ mộng, vì nơi đây có bức tượng A Di Đà bằng đá, cao gần 30 mét, tôn dung Ngài thật phúc hiền cho ai nhìn ngắm mà tư duy.

Trải lòng vào đời ta có cái nhìn hay về lối sống thanh cao, trải lòng vào đời ta có lối quay về ngồi yên đọc bản kinh A Hàm Phật thuyết cho các hàng Tỳ khưu, trải lòng vào đời ta có cách ứng dụng và chuyển hóa, trải lòng vào đời ta có sự dung nạp xem mình thực tập đời sống thiếu dục đến đâu.

Trải lòng vào đời ta có góc nhìn vào ngõ hẹp thành ngõ rộng, tập nhìn vào để quán chiếu sự vô thường qua từng hơi thở, qua từng năm tháng ấm của con người. Đó là dùng đôi mắt để nhìn vào các sắc mà không tham nhiễm, nhìn vào lời nói mà không bị âm thanh hỗn tạp làm loạn tâm, nhìn vào mùi hương mà không bị say đắm mê tình, nhìn vào vị giác mà không bị lôi cuốn cái ảo tưởng trầm luân, nhìn vào chánh pháp để nỗ lực tu học không đi theo con

đường tà pháp, tà kiến, tà tư duy.

Trái lòng vào đời ta có cái nhìn hay, để chuyển ngu thành trí, chuyển dại khờ thành người thông hiểu, chuyển oán ân thành người yêu thương và chia sẻ để hạt mưa kia sáng cả tâm hồn.

Trong mùa hạ 2019, tôi có thời gian quay về bên phương thất, lạy Phật, thọ trì thiền tập, đọc kinh Pháp Hoa hành trì và chiêm nghiệm, trong đó có góc nhìn về đời sống chân tâm.

Đêm qua, tôi đọc kinh Bộ A Hàm, tập 9 thuộc bản kinh Tăng Nhất A Hàm, quyển 31, phẩm 38, Sức Lực, thuộc hệ Tạng Pàli, thuộc bản kinh số 1, trang số 3- 4, thuộc ấn bản Hội văn hóa giáo dục Linh Sơn Đài Bắc xuất bản, của Ôn Tuệ Sĩ dịch.

Trong bản kinh này giúp tôi sống đẹp với tâm thức đó là sức mạnh, một góc nhìn mà Đức Phật đã chỉ dạy cho các vị Tỳ kheu, trong đời sống phàm thường này để sử dụng, lấy đó làm điểm mạnh thì tức thời ta buông bỏ góc nhìn thấp kém, không phải là trí tuệ, không phải là bậc tu học có niềm tin, nên điều nào là pháp học, pháp hành, pháp ứng nghiệm để mình quay về tìm ra cho mình lối đi tự tại trong nếp sống chân tu.

“Đức Thế Tôn bảo các Tỳ kheo:

Có sáu loại sức mạnh phàm thường. Sao gọi là sáu:

1) Trẻ con dùng tiếng khóc làm sức mạnh, muốn nói điều gì cốt trước phải khóc.

2) Người nữ dùng sân hận làm sức mạnh, nổi sân rồi sau đó mới nói.

3) Sa Môn, Bà La Môn dùng nhẫn nhục làm sức mạnh, thường nghĩ tự hạ mình và hạ mình đối với người sau đó mới trình bày.

4) Quốc Vương dùng kiêu ngạo làm sức mạnh, dùng thế lực cường hào để nói chuyện.

5) Song A La Hán dùng sự tinh chuyên làm sức mạnh để nói chuyện.

6) Chư Phật Thế Tôn thành tựu đại từ bi dùng đại từ bi làm sức mạnh để làm lợi khắp chúng sinh.

Này các Tỳ kheo, đó gọi là sáu sức mạnh đời thường này. Cho nên, các Tỳ kheo hãy học điều này như vậy.

Bấy giờ các Tỳ Kheo nghe những điều Phật dạy, hoan hỷ phụng hành”.

Thật vậy, trong cuộc sống giữa chốn thiền môn, tôi đã trải lòng vào đời, ta có cái nhìn hay qua bài Kinh Sức Lực mà Đức Phật đã chỉ dạy.

Bạn biết đó, một người có tâm thức muốn dưỡng nuôi, tâm thức sống và trải nghiệm để quay về làm nền tảng sức mạnh.

Em bé lấy sức mạnh qua tiếng khóc thét gâm, vì sao em bé yếu thế với người lớn, muốn người lớn quốc phục chiều lòng em bé không khác gì là tiếng khóc.

Tôi có một cậu học trò nhỏ tuổi tên là Cu bi, Cu bi nhìn thấy tôi lúng lỉnh cười đùa, nhưng hôm đó Cu bi không chào mà hét thật to.

Tôi bảo Cu bi: “Sao con hét?”

Lúc bấy giờ Cu bi trả lời: “Su phụ mắng con?”

Nhưng cả nhà nói rằng: “Su phụ có mắng con đâu”. Thế là Cu bi khóc.

Bạn biết không, tôi bỗng Cu bi và vào một căn phòng tối, rồi nói con im ngay để coi ai mắng con.

Cu bi nhìn thấy bóng đêm nên im luôn, sau đó Cu bi không khóc, thì tôi hỏi: “Su phụ đi về có làm gì Cu bi mà con khóc?”

Cu bi trả lời: “Không làm gì hết con thích hét lên thì khóc thôi”.

Thế rồi, tôi lắng nghe và giải thích, Cu bi đã lắng nghe và dịu lại tiếng khóc, xem như tiếng khóc của Cu bi là sức mạnh giữa cuộc đời phàm tục này. Đúng là sức mạnh của Cu bi, kể từ đó về sau nhìn tôi Cu bi không còn khóc nữa, vì khiếp sợ bóng đêm.

Bạn biết không, bóng đêm của em bé sẽ dứt tiếng khóc, nếu bạn biết cho em bé đúng điểm, cho em bé bài học vượt qua chính mình, có thể từ góc nhìn sức mạnh làm nền tảng lý lợm cho em bé không có lối dạy.

Nên Đức Phật đã chỉ ra cho ta một bài học vô giá, để từ đó các cụ Cổ Đức có câu hay: “Dạy con từ thuở còn thơ, dạy vợ từ thuở bơ vơ mới về”. Đó là góc nhìn trải lòng vào đời, ta có cái nhìn hay qua bài kinh Phật thuyết.

Trái lại, một em bé lấy sức mạnh tiếng khóc, thì người phụ nữ lấy sức mạnh sân hận làm sức mạnh, một người phụ nữ nổi ghen thì sân hận lên cao tột cùng, bất chấp thân mạng.

Sân hận sinh trong cảnh Atula, sân hận đưa đến đời sống khổ đau, càng sân là càng ngu và không bao giờ thoát ly sanh tử.

Phụ nữ sân hận là khi nhìn thấy chồng mình loạn luân với người phụ nữ khác, phụ nữ sân hận khi chê họ xấu, chê họ nghèo, chê họ không tài, nên phụ nữ có tâm ganh tỵ rất cao.

Trái lại trong cuộc đời vị sa môn hay một tu sĩ Ba La Môn đều có pháp tu nhẫn nhục, vì nhẫn nhục là đệ nhất đạo. Nhẫn nhục để nỗ lực tu tập tinh tấn, nhẫn nhục để phục trí tinh thần, nhẫn nhục là thực tập tu thân, tu khẩu, tu ý thức, nhẫn nhục đưa đến sự thiền định gạt bỏ thị phi nhân ngã, nhẫn nhục để an trú vào tư duy.

Do vậy, ta muốn nói gì với ai phải hạ mình xuống để học tâm lắng nghe, học tâm thương, học tâm chấp nhận rồi cảm thông, lúc đó ta trình bày điều gì cũng được lợi lạc.

Ngược lại, ta phải học pháp tu định hướng, xoay chuyển cho các vị quốc vương bỏ tâm kiêu ngạo, bỏ tâm tham nhũng, bỏ tâm oán hận, bỏ tâm tức giận, bỏ tâm thế lực tù đầy, bỏ tâm lời nói trống rỗng, thay vào đó là tâm chân thật, tâm chăm lo cho nhân dân nên kinh Pháp Cú có dạy trong phẩm An lạc, số 201 rằng:

*“Thắng lợi sinh thù oán
Thất bại chịu khổ đau
Bỏ sau mọi thắng bại
Sống an bình, tịnh lạc”²⁸²⁷.*

Thật vậy, oán thù là do kiêu ngạo tạo nên, từ đó dẫn

²⁸ Hòa thượng Thích Minh Châu dịch



sinh quốc gia thù hận, dẫn sinh đất nước điêu linh, sự thắng bại không phải lòng kiêu ngạo của vua hay quan, mà là cách tiếp cận để tìm về đất nước thanh bình tự do.

Và rồi, vị A La Hán cần có sự tinh chuyên làm sức mạnh tu học, nuôi lớn giới đức, nuôi lớn niềm tin, nuôi lớn nguồn tuệ giác thành kim cang bất hoại.

Đồng nghĩa, Đức Phật ba đời dụng tâm từ bi và trí tuệ để làm sức mạnh cho tất cả muôn loài nương tựa.

Vì trí tuệ sinh ra giới hạnh, từ bi sinh ra chất liệu tình thương, chính đó là nguồn hạnh phúc cho lòng chúng ta noi theo.

Trải lòng vào đời, ta có cái nhìn hay qua góc nhìn năng lượng sức mạnh mà Đức Phật đã chỉ dạy cho ta và quay về tự thân, để rồi đó là nguồn an lạc tiếp bước trong cuộc đời nhân duyên.



*Mây tầng nào sẽ gặp duyên mây tầng đó, gió
nghiệp nào sẽ đến rồi nếm trải thời gian.*

Năm điều cần suy ngẫm

Ánh trăng đang dần về trong khung trời tự do, khi tôi đang tìm lại những điều hay lẽ sống, để ung dung ngắm trăng gió thông dong.

Năm điều cần suy ngẫm để bạn học được những lời Phật dạy, thật sâu sắc trong các kinh điển, những lời chỉ giáo từ ngàn xưa, nay đang hiện về cho ai đó biết dừng chân ngồi lại tu học, cho ai đó biết quay về suy tư trong chánh pháp.

Hôm qua, tôi đọc tập sách kinh Tăng Chi bộ, Đức Phật dạy:

“Người muốn chọn bạn lành, phải chọn những người có đủ ba điều khó có thể làm được, tức là:

- Dám cho những cái khó cho.
- Dám làm những việc khó làm.
- Kham nhẫn những việc nhẫn”.

Thật vậy, ba nguyên tắc mà Đức Phật dạy cho chúng ta để chọn bạn tu, để học, để hành trì giới luật, để kham nhẫn đón nhận, đó là những người bạn bằng trí tuệ, tư duy.

Thông thường, giữa cuộc đời này cổ nhân có dạy: “Nguu tầm ngu, mã tầm mã” và từ đó ta biết hơn để học và làm.

Nếu ai đó chọn bạn quan quyền, thì tìm về quan quyền xu nịnh.

Nếu ai đó chọn bạn văn chương, thì sở thích ca hát, văn nghệ giải trí.

Nếu kẻ đó có chất men say tình, thì sẽ gặp đối thủ nát rượu vô chừng.

Nếu có ai đó theo giáo dục tri thức, thì người đó sẽ học được nhiều điều hay.

Nếu ai đó có tư chất nghiện game, thì người đó say mê không lối thoát.

Nếu ai đó thích thợ mộc thì chăm chỉ tạo ra bàn tay khéo, sản phẩm tốt hiến tặng cho đời.

Cho nên, ba điều Đức Phật dạy cho chúng ta cần suy ngẫm nhiều về pháp hành rồi ứng dụng năm điều cần suy ngẫm trong ta.

Nếu một vị tu sĩ buông xả cái khó cho, tức vị ấy có tâm bố thí rộng rãi, bao dung không chấp thủ keo kiệt, luôn luôn giang tay hy sinh chẳng luyến tiếc tiền tài vật chất, nếu khi ai đó cần, ta nên cần học và tư duy sâu để ứng hành cho đời.

Nếu có vị tu sĩ, có ý chí, có nghị lực, có quyết đoán, có ý nguyện, lập trường tư duy chắc chắn thì khó khăn vẫn không sờn lòng. Nên từ đó chớ dừng dừng bước.

Nếu có vị tu sĩ, luôn học hạnh kham nhẫn, có ý chí vượt

qua, dù gặp ngang trái, cũng không bao giờ tỏ thái độ mọi sự tranh cãi hơn thua. Cho nên, từ đây năm điều cần suy ngẫm giúp tôi đi lên con đường tu học trong tu bụi giữa phía Bắc đường tình, tiến về nguyên ủy suy tư.

Ta cần ghi nhớ lời Phật dạy sau:

- Có Thầy Tổ mà chẳng chịu thờ kính, lại muốn các đệ tử phải thờ kính mình đó là điều không phải thứ nhất.

- Có cha mẹ mà chẳng biết hiếu thảo, đó là điều không phải thứ hai.

- Có anh em mà không biết kính nhường, lại muốn các em phải kính nhường mình đó là điều không phải thứ ba.


- Có bạc vàng tiền của mà đời này không chịu bố thí cúng dường, lại muốn đời sau giàu có, đó là điều không phải thứ tư.

- Những việc đạo đức lương thiện trong đời không chịu làm, mà cuộc sống muốn mình phải an lạc, hạnh phúc, đó là điều không phải thứ năm.


Qua năm tư duy trên ta cần học và ứng dụng, để trí tuệ lấy sự nghiệp chiêm nghiệm trong đời sống, để có năng lượng chất tuệ từ bi.

Tôi đã làm, còn bạn thì sao, có khi nào nghĩ về năm điều cần suy ngẫm hay chưa? Nếu chưa mong bạn nên ứng nghiệm ngay để hạnh phúc tìm lại trong phương trời tự do.

Mây tầng nào sẽ gặp duyên mây tầng đó, gió nghiệp nào sẽ đến rồi nếm trải thời gian.



*“Vọng tâm, vọng niệm dễ sanh, những phiền
não nghiệp chướng cũng dễ phát khởi...”**



Thanh lọc sự vào ra

Bạn dụng hơi thở để thanh lọc sự vào ra, rồi hơi thở ấy chính là tinh khí dưỡng chất, nuôi lớn tâm hồn bạn. Bạn dụng không khí trong lành, nuôi dưỡng buồng phổi để sống, nên thanh lọc sự vào ra là một pháp hành trong đời.

Bạn sử dụng đôi mắt, để thanh lọc sự vào ra là một cách tập nhìn xuyên suốt và thấu hiểu.

Bạn sử dụng đôi tai nghe âm thanh sắc tướng, để thanh lọc sự vào ra luôn có gan lọc, ru lại âm thanh dung dị dễ chịu, âm thanh thét gầm khó nghe, rồi từ đó ta cần thanh lọc.

Bạn sử dụng cái mũi để ngửi mùi thơm trở về tâm thanh tịnh, rồi sàng lọc lại sự vào ra của ý thức tỉnh giác, ý niệm đời sống có chất liệu khi cái ngửi không còn mùi cấu uế, thay vào đó là sự thanh lọc vào ra.

Bạn sử dụng năm thanh ấm sắc, thanh, hương, vị, xúc, để rồi thanh lọc sự vào ra một cách an toàn trí tuệ, niềm tin, sức sống, lòng vị tha để thanh lọc sự vào ra hoàn hảo.

Hòa thượng Quảng Khâm đã chỉ dạy một điều rất hay,

chúng ta cần thanh lọc sự vào ra đó là:

“Mỗi một vị pháp sư đều có pháp môn độ chúng sanh của họ, không nên tùy tiện hủy báng phê bình, vì vậy mà ảnh hưởng tín tâm của người khác đối với Phật pháp.

Xử sự phải chú ý cẩn thận, việc gì đều có nhân quả, nhân quả tơ hào không mất, không ai thay thế được ai cả, sanh tử của ai người ấy lo, người nào ăn cơm người ấy no...”

Thật vậy, giá trị đời người chính là sự thanh lọc, qua lời khai thị của Hòa thượng Quảng Khâm giúp ta rút được ba chất liệu sau:

1) Pháp môn tu học theo Đức Phật tùy vào căn cơ, nghiệp chủng, tâm thức nhưng tất cả đều có chất liệu ứng hành của chánh pháp qua lời Phật dạy, thể nghiệm, thực tu, thực học, thực chứng, thực hành để giúp ta có tâm an trú trong ngôi nhà chánh pháp.

2) Chân thật là hành pháp trong lời nói ngay thẳng, lời nói không xảo ngôn dối trá, lời nói bằng niềm tin chân thực, lời dung hòa bằng cách nhìn giữ gìn giới pháp làm nền tảng căn bản, nền tảng tư duy đúng thời, đúng xứ, đúng sự, đúng chánh pháp.

Nên trong kinh Pháp Cú có dạy rằng:

*“Ý điều, lời thận trọng
Thân không làm điều ác
Ba nghiệp này thanh tịnh
Chúng đạo thanh nhân dạy”*²⁹

²⁹ Trích số 281, phẩm Đạo, thứ 20 của Hòa thượng Minh Châu dịch

Thật là pháp hành trong tam nghiệp, chuyển hóa tâm thức uế trước thành tâm thức trí tuệ, khi đời sống chân thật xuất hiện trong hạt giống thiện lành chân tâm.

3) Hạt giống gieo trồng trong nhân quả, là một sự thanh lọc vào ra sâu lắng, nên từ đó nhân là trí, quả là tuệ, nhân là nghiệp, quả là thọ, nhân là phúc, quả là đức, nhân là hạnh, quả là nguyện, nhân là đạo, quả là thành, nhân là đến, quả là đón nhận, nhân là trực tiếp, quả là xúc tiến, đón nhận sâu rộng trong hạt giống nhân duyên.

Nên từ đây, ta cần ngồi lại để thanh lọc sự vào ra trong tâm niệm hơi thở tự do.

Vậy thì, tôi đã học qua lời dạy của Ôn Trí Tịnh:

“Vọng tâm, vọng niệm dễ sanh, những phiền não nghiệp chướng cũng dễ phát khởi...”³⁰

Từ đây, thanh lọc sự vào ra để gạt bỏ tâm vọng, tâm ác niệm, tâm phiền lụy, tâm nghiệp chướng cuộc đời, để chúng rơi rụng xuống là sen thanh tịnh xóa vết nhiễm ô trần đời.

Do đó, ta cần tìm về nguồn tuệ giác chân như ngay giữa cuộc đời phàm lụy tình thương.

³⁰ Trích lời Khai Thị Nhân mùa Khánh tuế 17-7- Quý Mùi - 2007- Trong Hương Sen Vạn Đức - Thích Trí Tịnh Khai Thị

Cái uest dút trừ

Thả tâm và thân để trở về vùng biển Thuận An - Xứ Huế để nhìn ngắm hoàng hôn lạng buông dần cái uest, dút trừ tham tình, tham đời, tham dục, tham vô vàn hạt giống cấu nhiễm côi tham, cho nên ta cần biết loại tâm tham ra ngay trong cuộc sống chúng ta.

Hôm qua, có vị thiên khách đến tham vấn và có hỏi tôi một câu thế này:

“Bạch thầy, tâm con người đầy rẫy tham si, làm sao mà dút trừ cấu uest để trở về bản tâm thanh tịnh, xin thầy giúp con?”

Lắng nghe tiếng hỏi trình xong, tôi ngồi sâu lắng trước khung biển Thuận An và rồi nhìn thật an nhiên vào tiếp xúc với biển để tâm mình an trú, trước mọi sóng vỗ thì thềm.

Tôi trả lời:

“Này bạn, ta sống trong đời, luôn nhìn nhận mọi hành vi, mọi động tác, mọi cử chỉ, mọi góc nhìn, để ôn lại chuyển thức, dút trừ cấu uest ngu si hơn thua, trở về cái tâm

chân thật và trong sáng. Dứt trừ cấu uế si mê mù quáng, để trở về cái tâm thanh tịnh trong nguồn biển không bao giờ nhiễm ô.

Dứt trừ cái thân ngũ thanh ấm, để trở về làm sạch cái tâm uẩn khí tà niệm loại ra khỏi tâm thức, để ta có mặt lúc nào và ở đâu cũng an lạc.

Và sau đó tôi đọc cho vị khách thiền một đoạn kinh để ứng dụng:

Trong kinh Trung bộ số 64 phẩm Đại, thuộc kinh Nam Đổng Tử, Đức Phật dạy về năm ba phần kết sử:

- Thân kiến
- Nghi
- Giới cấm thủ
- Tham dục
- Sân

Đó là năm sự buộc ràng khiến chúng ta không thể thành tựu được các quả vị từ tu đã hoàn thành đến A La Hán, chỉ khi nào chúng ta tự mình cởi trói, tiêu diệt năm món buộc ràng này, thì mới thực sự giải thoát.

Thiền khách biết không, trong cuộc sống con người muốn cái uế dứt trừ thì phải làm điều này như sau:

1) Đối với bản ngã tự thân cho ta giới, thì tức khắc chính ta tự nhấn chìm xuống hố sâu, thân kiến cũng vậy, khi tiếp tức một lúc biển đổ ra trăm sông thành biển, biển ấy là đại dương, nhưng thân kiến ấy tự cao ngã mạn, tự đại ích kỷ thì

không bao giờ ta đứng được giữa đời vì khuôn mặt ta ở trên trời, rồi bị vấp té đập mặt khi nào không hay.

Nên khiêm tốn học hỏi người khác, thì tự mình rút ra khuyết điểm hay dở để khắc phục và phát huy.

2) Đối với tâm hoài nghi hơn thua lúc nào cũng dẫu chấm hỏi, không tin mình, không tôn trọng người, thì cái uế dứt trừ lúc nào cũng là khó vượt qua. Nhưng ta tôn trọng, bảo vệ, tư duy thì lúc nào ta cũng tìm cách dứt trừ hoài nghi, đó là pháp dụng thích hợp đủ dung chứa chữa bệnh cho ta, nên tâm hoài nghi đoạn sạch.

Nếu ta không có tín tâm, hạnh tuệ, đại nguyện từ dung, thì giải thoát đi đến, an lạc từ đây là bờ rào hoài nghi mắc sít. Do đó, ta cần phải nuôi dưỡng tâm không hoài nghi, loại phiền não cấu uế ra tâm, thì ta sẽ trở về đúng nguyên chất từ bản tánh tự nhiên, khiến cho bạn có góc nhìn mới hơn từ quốc độ phía trước, phía sau, bên trái, bên phải, từ trên xuống dưới, là một góc nhìn hữu cùng nhân duyên từ Tam bảo Phật, Pháp, Tăng, trong nền tảng giải thoát và an lạc có thực trạng trong pháp hành chứng nghiệm, qua lời Phật dạy giữa cuộc đời, là minh triết từ chánh pháp dứt trừ khổ đau.

3) Đối với tác năng giới cấm thủ đó là một không gian không bao giờ tạo nghiệp, từ tâm đến thân vượt qua được các đoạn trừ kết sử giới cấm thủ nghi ngờ.

Vì sao, vì giới là bờ rào, là ngăn chặn điều lệ, khuôn vàng thước ngọc từ lời dạy qua công năng hành trì giới, qua lý tưởng giữ giới và tu tập để đạt tâm thanh tịnh, hòa hợp dung nạp từ cõi lòng phát nguyện thọ trì.

Thủ là đôi tay chấp chặt, nên kẹt vào tà, từ đó qua góc nhìn, cấm thủ giữ chặt lòng tin mù quáng, cho ta là nhất đi đúng, còn tất cả là đi sai, thì càng tu ta càng bị kẹt, càng niệm ta càng tà, cùng hành ta càng đi lạc hướng.

Nên ta hãy từ bỏ những gì không phải là giới kinh, những gì không phải là Phật chế thì đừng bao giờ học, mà hãy lấy từ pháp Phật Tam Tạng chân ngôn Phật dạy mà tu hành theo tâm ta trở về bình lặng giải thoát.

Nên từ đó rút ra, trong Khế Kinh Đức Phật dạy: “Ta chỉ là một đạo sư, là người dẫn lối chỉ đường cho chúng sanh biết cách học đạo giải thoát mà thôi”. Nên vị thiền khách đã thiền tập nhìn biển qua lăng kính vào ra của ngọn sóng bỏ tánh chấp thủ cấm giới tự tâm.

4) Đối với lòng tham dục có từ vô minh. Trong muôn ngàn ức kiếp, nếu một người nam hay nữ mà nhìn vào hình dáng thanh cao, âm thanh trong hót, mùi hương từ xông ướp, vị nếm qua mắt, xúc chạm vào tay, đẹp xấu hơn thua thì chọn tình cảm, yêu, hôn, ghét, giận, thì đó là cái ố trước khó dứt trừ.

Nếu khách thiền ngồi yên thiền tập, thì sẽ tu học được loại trừ dục tính trầm luân, loại trừ tâm tạp niệm xấu xa cấu ố, hay phân biệt dục lý hơn thua hôn giận.

Bạn thấy đó pháp tu là loại dục, cần phải nhờ giữ giới, cần phải thức tỉnh, cần phải học và hiểu để hành trì tu thân, đó là pháp môn tìm tại tâm hành, chánh cần tinh chuyên.

5) Đối với con người sân là rơi vào cạm bẫy ngu và từ đó khó dứt trừ ác nghiệp.

Vì sân là gốc rễ phát sinh tham và si, sự khó chịu, sự oán hờn, ganh tỵ, đố kỵ, chấp trước, sẽ luôn gây ra khổ đau.

Do đó, cần tập quán chiếu để hiểu hơn tính năng của biển là diệt tham, diệt sân, diệt si, diệt đi chấp thủ, diệt đi hoài nghi, diệt đi tám thân thối nát biển không bao giờ dung chứa rác rệu vô dụng kết thành chiếc bè tham ô”.

Sau khi vị thiên khách nghe tôi giải thích, chuyển hóa, đã chấp tay và nói:

“Bạch thầy, con đã an trú đón nhận, một bài học từ cõi đời con ghi nhớ, để con bước vào bụi đời đầy giông bão, thì không bao giờ choáng ngợp giữa muôn trùng thời gian...”

Bạn biết không, chúng tôi thả bộ đi trên cát, chân ướt vào nước biển, đón nhận và chuyển giao một bầu trời chân thật thanh cao dưới lớp mây hồng tím của màu tím hoàng hôn.

Đố phẩm quyền năng

Đố bạn hố phẩm quyền năng nằm ở đâu trên mảnh đất này?

Đây là công án thiền tập của tôi mỗi ngày. Và duy trì sự vào ra để giải quyết chuyện vui buồn, giải tính thần sâu về trước làm thi vị chuyển hóa tánh thân.

Bạn biết không, hố phẩm quyền năng chính là một ngày bạn trực diện với chúng ba đến bốn lần một ngày, nếu bạn không trực diện khiến cho đời sống cơ thể của bạn bế tắc, héo gầy, tiêu tụy, khổ đau, ức chế, làm cho tâm trí ta khó chịu vô cùng...?

Hố phẩm quyền năng này, nó chinh phục cất giữ, bảo vệ tái tạo năng lượng giúp chất hữu cơ nuôi sống, từ Vua, Quan, Hoàng hậu, Công chúa, Thái tử, từ người già đến trẻ em, từ nghèo hèn đến vương quyền giàu sang, từ sa môn hay tâm trí quyền hành, từ xa cơ lộ vận, từ xe ôm hay những nơi tù đầy vẫn tranh giành hố phẩm quyền năng, nó trở nên uy quyền cho bất kể người nào cũng phải vào trình diện.

Đó là một trung tâm quyền năng bằng hổ phẩm, nhưng chúng lúc nào ở đâu khiến bạn phải diện trình, hổ phẩm quyền năng, chúng không đao to búa lớn, chúng không uy thế như những chiếc ghế tham ô, bóc lột, vậy mà ai ai cũng phải ngồi trình diện, cũng phải ngồi đủ nguyên lý thời gian, chúng bình đẳng cho nhau, khi ta trình diện xong, chúng lấy đi tất cả ngọc vàng của ta trôi vào dòng nước sạch.

Hổ phẩm quyền năng này, ngày mới vào chùa tu, thầy tôi trao cho tôi chiếc cọ, bắt tôi phải học thuộc lòng các bài kệ, để lau chùi hổ phẩm quyền năng.

Nhớ về thời còn để chỏm tóc trên đầu, Tăng chúng chung nhau một hổ phẩm quyền năng, cái ngộ ngộ vui vui, cái chân tình đồng nghĩa, cái an lạc đệ trình, cái uy quyền dù tiền tài có nhiều bao nhiêu cũng thua hổ phẩm quyền năng. Vì chúng không tham danh, không tham sắc, không tham tài, không tham nghi ngờ, không buồn, không giận, không hờn, không la, không hét. Mặt khác hổ phẩm quyền năng như trung tâm lực quyền oai vệ, như ngọn thét gầm, khiến bao người khiếp sợ nơi ấy vào ra trình diện mỗi ngày.

Bạn biết không, tháng ngày học đạo dần qua đi, thời gian vô thường đến như chớp mắt.

Tôi được Thầy tôi bảo rằng:

“Tâm Hỷ con, hãy học thuộc bài kệ này để duy trì tâm thanh tịnh, từ hổ phẩm quyền năng, con làm được đó là nguồn tuệ giác minh triết cho con về sau”

Bài kệ bằng âm Hán:

“Đại tiểu tiện thời

*Đương nguyện chúng sanh
Khí tham sân si
Quyên trừ tội pháp
Án, ngân lỗ Đà Da Sa ha (3 lần)*³¹

Tạm dịch:

*“Khi đại tiểu tiện
Nên nguyện chúng sanh
Bỏ tham sân si
Dứt hết các tội
Án, ngân lỗ Đà Da Sa ha”.*

Mỗi ngày, tôi đọc nhiều lần, nhớ mãi lời Thầy dạy, hổ phẩm quyền năng làm tôi ứng hành tu tập.

Lời dạy đó không bao giờ quên, không bao giờ mất, không bao giờ phai nhạt trong đời sống thường nhật trong tôi.

Ấy vậy, hai mươi năm đi qua trong lớp áo tử sinh, hai mươi năm hành trì, hai mươi năm vào trình diện không biết bao mùa thu rụng lá, không biết dứt bỏ dục tình từ cái khí tham đắm ngũ thạnh ấm đời tôi.

Trong pháp hành hằng ngày từ hổ phẩm quyền năng tôi đã thực hành sau mỗi lần trình diện.

1) Tri âm, vị quyền năng hổ phẩm, cho tôi ngồi rong chơi một cách an toàn, cho tôi thưởng thức giá trị vào ra mà không cấu uế, cho tôi tri ân mọi người bằng tư duy trí tuệ, giúp nó đẹp từ bên ngoài lẫn bên trong.

³¹ Trích Sa di Luật nghi - Trí Quang dịch

2) Xá chào trân trọng, nghĩa là sau một lần trình diện hồ phẩm quyền năng, sau thời an trú, tôi chấp tay xá chào trân trọng, tri âm ai đó đi vào ra sau, trước cần phải làm đẹp tâm, làm đẹp thân.

Nên thi kệ tôi thế này, đọc và ứng hành hằng ngày, ngoài bài pháp Đăng xí từ trong luật tiểu, mà ngoài ra tôi đọc thành thơ:

*“Ghế xinh trao tặng ta ngồi,
Dứt trừ cấu bẩn, tuyệt vời thân tâm.
Loại vòng uest độ cao thân,
Tham ăn, sân tật, từ lầm si mê.
Quyền năng hố phẩm tìm về,
Nhẹ bản tâm thức, giải phê cuộc đời.
Tẩy trừ xối sạch tinh khôi,
Người sau nhìn lại, vui tươi suốt ngày?”*

Sau bài thơ, tôi xá hố phẩm một xá, tri niệm nơi giải sầu bình an.

3) Tập nhìn: Nếu hố phẩm bị bẩn, quyền năng trung tâm uy lực bị cấu uest, tâm ta tập nhìn đừng khởi tâm sân hận, đừng khởi tâm tức hờn mà hãy vui lên, mang tâm dọn lại để hố phẩm lúc nào cũng bình an, cho mình và người sau.

Đó là pháp hành riêng của tôi, đã ứng dụng xuyên suốt từ bao ngày thời gian.

Bạn thấy đó, từ bài học thi kệ Đăng xí, giúp ta tu học có nhiều góc nhìn hay, để tìm về nguyên ủy. Đức Phật có dạy cho chúng ta rằng: “Có một Tỳ kheo, chẳng khảy móng tay khi đại tiểu tiện, làm trúng trên con quỷ dơ dáy. Quỷ

rất giận, muốn giết vị sa môn. Sa môn nhờ trì giới nghiêm mật, quý đuổi theo rình tìm lằm lổi của vị ấy, nhưng không thể được”³².

Đức Phật có dạy:

“Lúc vào nhà vệ sinh trước phải lấy thẻ tre, đến trước cửa khảy móng tay ra tiếng ba lần, để người và loài phi nhân được biết...”³³

Thật vậy, một đời ta thắm thía lời dạy của Đức Phật, khuyên chúng ta tìm về nguồn tuệ giác.

Lấy thẻ tre nghĩa là giúp người ta biết trong hố phẩm quyền năng kia có ai đó, nên dễ cảm thông và chia sẻ.

Khảy móng tay nghĩa là xem trong hố phẩm quyền năng kia có ai không, phép lịch sự từ hành vi nhỏ, nên giúp ta có cách đi, đứng, nằm, ngồi, tất cả hành vi đều là đời sống đẹp cho mình và cho người.



Do đó, quý đời không sinh tâm sân hận, người trong hố phẩm cũng được tôn trọng từng tâm hành ứng pháp.

Vậy, có gì bạn phải buồn, mà làm đi để ta có góc nhìn đẹp, cách làm hay, cái nghĩ thấu đáo cho ta trong đường đời giông tố.

Tôi đã làm, các tỳ kheo phạm hạnh đã làm, người tri thức thực hành, còn bạn thì sao? Chớ để vô tâm bạn nhé, nỗ lực tinh tấn lên, bạn sẽ có con đường thanh tịnh an bình trong cõi đời bình yên.

³² Trích Kinh Tạp Thí Dụ

³³ Trích Kinh Tỳ Mẫu



Ta thương ai từ trong trái tim thì tình thương đó mới mang lại hạnh phúc. Ta nhìn ai thì nhìn đôi mắt chánh kiến bằng tâm chân thật, không đem tâm nghi ngờ vào trong đời sống của họ thì ta sẽ tạo ra chất liệu, yêu thương và trân quý.

Nhìn để yêu thương

Trong từng ngày, bạn có khi nào nhìn ngắm lại bạn không? Hay là để cho dòng đời lưu chuyển theo thời gian vụt qua trong từng sát na sanh tử?

Trong từng giờ, bạn có khi nào ngồi lại hỏi: “Này! Đôi chân bạn có mệt không?”. Hay là để cho chớp mắt và nhắm mắt nhìn vào rồi xao lãng quên đi, không chịu hiểu đôi chân có khi nào mòn mỏi ra đi mà chưa bao giờ cảm ơn chúng dù một ngày hay một giờ.

Thực vậy, sống trong đời có nhiều bộn bề lo toan, lo gia đình, vợ chồng, con cái, cái ăn, cái mặc, cái đối nhân xử thế cho thật nhiều. Mà lo mãi cũng chẳng xong, với tâm lý chung sợ bạn, sợ mọi người chê trách rồi không bao giờ biết nhìn lại để yêu thương.

Ta thương ai từ trong trái tim thì tình thương đó mới mang lại hạnh phúc. Ta nhìn ai thì nhìn đôi mắt chánh kiến bằng tâm chân thật, không đem tâm nghi ngờ vào trong đời sống của họ thì ta sẽ tạo ra chất liệu yêu thương và trân quý.

Thế thì bạn hay tôi đã có tầm nhìn đời sống này như đóa hoa màu hồng thơm trong, xin hãy nâng niu bảo vệ cái nhìn bằng tình thương thanh bạch ngay trong đời sống này và cái nhìn nhân duyên trong đời sau để rồi tôi và bạn cùng hướng về tương lai tươi sáng.

Nếu trong đời bạn và tôi có cái nhìn chưa thiện cảm thì xin hãy tập nhìn bằng đôi mắt chánh kiến, cái thấy tư duy, cái hiểu chánh niệm, cái biết từ chân tâm an tịnh để rồi tạo ra đời sống này bằng niềm tin sáng mãi nguồn tâm.

Chúc bạn có cái nhìn để yêu thương sâu sắc, nhớ nhé tôi và bạn cùng đi.

Cười?

Đẹp cho đời khi ai được cười?

Đẹp cho đời khi ai được khóc?

Đẹp cho đời khi ai được tự do khóc, cười?

Đẹp cho đời sự thành công lớn nhất.

Khi người ấy biết cười và khóc, đúng lúc, đúng chỗ, đúng hoàn cảnh, đúng tâm trạng, đúng chân lý, đúng đối tượng, đúng thiện duyên, đúng với trái tim chân lý tuyệt đỉnh? Khóc hay cười đều là một phép lạ. Vì sao? Vì cười là giúp ta lấy lại chủ quyền tự do khi bản năng tự tại bước đến một chân lý, dù đó là hạnh phúc hay khổ đau trong kiếp trước thế gian.

Cũng vậy:

Khi ta khóc là ta hiểu và nhận diện chân lý tự do có chủ quyền từ ý thức đến trách nhiệm ta đảm trách trong cái hạnh phúc đích xác cho ta. Cho nên, ta được khóc hay cười là chủ quyền từ mạch sống nguyên sơ ban đầu khi ta bước ra từ trong bào thai nhỏ bé.

Thật vậy, cười đầu đời nguyên sơ từ khi ta còn trong bụng mẹ đó là cái nhìn qua nhân duyên học, vì sao? Vì ta được mẹ nuôi dưỡng cho ta tắm thân hình hài nhỏ bé, cho ta đầy đủ các quan năng, cho ta tiếng khóc pha lẫn chuyện cười vui khi được làm người như đầy đủ hai chất ngọc, đó là sáng và tinh khôi.

Hỡi các bạn, có khi nào cười hay khóc đúng nghĩa chưa? Nếu chưa xin bạn hãy cười lên nhé để nhịp đập con tim luôn bay trải tình thương trong ánh đạo từ tôn. Đó là một đề tài thiền tập của tôi mỗi ngày, nếu khi tâm bất an, thì tôi lấy lại chủ quyền nụ cười làm công án. Do đó, mà tôi thực hành pháp đi, đứng, nằm, ngồi trong ý thức trách nhiệm như một phép lạ của tâm.

Cười từ hạnh Phật tâm, khóc cứu vớt độ đời, vì chủ quyền thực tại ý thức đẹp muôn nơi.

Mong ai có cùng chung lý tưởng, hãy thực hành cười và khóc như phép lạ ngày ấy ban sơ.

Thực tại từ tâm

Thực tại từ tâm là một phép lạ, khi đời sống này đầy sự biến động của thiên nhiên, của cái nhìn thiếu cận, cái hiểu tri thức kém, cái biết quá nhỏ bé, cái học quá nông cạn nên thực tại từ tâm là qua cách sống, cách tu học, cách làm việc hết lòng, cách sống hết ý thức, cách nghĩ thấy chân lý.

Hôm qua, có vị khách đến thiền thất Pháp Hỷ hỏi tôi về tâm.

Bạch thầy: “Vợ con hôm nào đi công việc về đều la mắng con, xin thầy cho con biết do đâu mà con bị quả ấy?”



Tôi nhìn và cười: “Mời anh dùng nước, hãy thở thật sâu và nhìn vào thực tại từ tâm”.

Vị khách làm theo tôi chỉ dạy, sau đó mười lăm phút vị khách ấy đã thở phào và nói với tôi rằng: “Bạch thầy, không hiểu sao con ngồi yên nhìn Phật, tâm con vui đi nỗi buồn từ những cái la, cái nói, cái nhìn từ vợ con không được thiện duyên gặp Phật nên giờ con biết sự la mắng của vợ con là từ lòng sân hận, lòng cố chấp, lòng ganh tỵ hơn thua đúng không thầy?”

Tôi cười và nói: “Anh đã biết thì hãy ngồi nhìn thật sâu, do đâu mà bị quả báo từ vợ mình hằng ngày hay nóng giận?”

Thế là vị khách và tôi lại ngồi yên và tôi đọc bài cười cho vị khách nghe. Bất chợt, vị khách thưa rằng: “Cảm ơn thầy, nhờ thầy mà con hiểu từ nhân duyên quá khứ, con còn oán kết nên giờ con sẽ cười như đề tài thầy vừa chia sẻ cho con và đọc cho con nghe”.

Kể từ đây con sẽ có lòng từ bi yêu thương và không còn nóng giận nữa để sự hiểu và sống trong tình nghĩa vợ chồng có Phật tâm bên cạnh. Đúng là Phật tại từ tâm. Vị khách ấy ra về với nụ cười đầy an lạc hoan hỷ. Còn tôi bước vào thiền thất Pháp Hỷ mà lễ Phật bằng ý nguyện chân tu.



*Nghiệm sâu và sống chậm, để muôn đời tuệ giác
chính là bậc thầy khả kính trong tôi.*

Chiếc cần câu

Sáng nào cũng vậy, tôi nhìn ra trời vừa sáng thấy Hùng, một cậu thanh niên ngồi bên chiếc cần câu cất rờ. Tôi thăm nghĩ, các chú cá rô đồng, chú tôm xinh kia vẫn vô tình bơi lội tung tăng, nếu nước yên thì chiếc rờ vẫn nằm mãi nên Hùng ngồi than thở: “Ôi! Một ngày thật kém cho mình rờ, bụng đói meo”.

Vô tình, các chú cá rô tung tăng bơi lội, Hùng thấy rờ đang có chút gợn sóng nên Hùng đã cất lên, thấy chú cá rô to nửa cần, Hùng mừng rỡ về khoe với mẹ. Trưa nay nhà mình có bữa cơm ngon rồi mẹ ạ.

Mẹ Hùng là một người Phật tử thường tới chùa nên hiểu được việc phóng sinh là tạo phước thiện duyên, tăng được trường thọ, kéo dài mạng sống ra.

Mẹ Hùng bảo: “Con ơi! Hãy tha cho chú cá rô này nhé để mẹ ra chợ mua ít rau là cả nhà dùng cũng qua bữa thôi”.

Qua khung cửa sổ từ trên chánh điện chùa Bình A, trước mặt chùa có dòng kênh, tôi thấy Hùng buồn nên đùa vui: “Con à! Câu gì vậy?”

Hùng trả lời: “Con câu cá rô”

Tôi đáp: “Thế à! Con ơi, hãy về đi để mình có được chút thiện duyên phước đức con ạ”.

Không hiểu lời nói của tôi đã làm thức động đến Hùng ra sao, nhưng từ trái tim Hùng đã cầm cần câu về, vào chùa thả chú cá rô vào hồ. Tôi chấp tay lại và thầm cầu nguyện, cho Hùng và mẹ Hùng luôn được sống lâu. Còn chú cá rô kia được sống dưới mặt hồ tự do trong kiếp cá hóa rồng, nếu được thuận duyên tu tập và nghe kinh chuyển hóa.

Ôi, một chiếc cần câu ngày hôm qua, giờ không còn trước khung cửa trên chánh điện nữa mà giờ đây chỉ là một bến rửa chân cho những ai đủ duyên đến nó. Còn Hùng đã có một cuộc sống khác hơn, tìm cho mình một công việc thích hợp là lái xe Taxi.

Mẹ của Hùng ngày nào cũng vào chùa tụng kinh, cảm ơn Đức Phật từ bi nhiệm màu, dẫn dắt chúng sanh từ kiếp trước, lên bờ giác giải thoát chân tâm. Thế là chiếc cần câu ngày hôm qua đã đi vào trong huyền thoại của hạt ngọc tuệ giác Phật tâm.

Đây là bài học để đời, cho việc từ thiện và phóng sinh giữa trường đời đầy màu nắng, giúp cho ai đó hiểu rằng hồng trời Tây, lưu ảnh trong đời một cuộc tình vị tha, chân thực trong khối óc tư duy.

Nghiệm sâu và sống chậm, để muôn đời tuệ giác chính là bậc Thầy khả kính trong tôi.

Để hôm nay những Ráng hồng trời Tây luôn ẩn mình, trong tất cả giữa khoảng không thời gian tự tại và ngàn mây.

Mục lục

Lời tri niệm...!	7
Chút tâm tình...!	11
Tìm về lối sống thực	17
Thật sắc bén	21
Tâm từ khởi sắc	25
Bàn tay nhân ái	29
Càng chê càng khổ	33
Từ bỏ ý niệm xấu	37
Hãy vượt qua	45
Chớ manh động	47
Nói với ta	49
Ngôi thờ là hạnh phúc	53
Rồi con sẽ biết	57
Cả một đời vì con	65
Phẳng lặng ngồi nhìn	69
Rồi ta sẽ biết	71
Lời ôn còn đọng	75

Tập sống đời tỉnh thức	79
Về nhà đi con nhé	81
Nhìn vào để ta nhìn lại	87
Cái giả chạm vào cái thật	91
Nên tránh xa	93
Gieo mầm tình yêu	97
Giới tính ta là ai	101
Thử đời có gì hay	105
Giảm dần cái thú thù vật	109
Sống đi rồi biết	113
Thỏa sức kết nối	119
Tìm lại con đường	123
Tiếp xúc bằng cách nhìn yêu thương	127
Đời người có ba thứ	135
Giữ gìn tinh anh trong đời sống	139
Tìm lại lời xưa	145
Chắt lọc	151
Chong đèn ngồi lại	153
Ráng hồng trời Tây	157
Tách trà đêm trăng	161
Thật đáng học	165
Rồi	169
Chớ phân biệt	171
Hai mà một	175
Mười hai điều khởi vận	179

Từ đây này.....	181
Khúc gỗ cứng	185
Tập đi trong sương nắng.....	187
Giữ tâm trong lặng.....	191
Thả cái tâm chấp ngu.....	193
Gieo mầm hạnh phúc	197
Tâm vững thân yên.....	201
Đạt rồi.....	205
Nhìn vào thực thể.....	209
Hạt mưa Austin.....	213
Thật đời bình tâm.....	217
Nét nhìn tự nhiên	219
Cùng nhau ta hiểu	223
Âm vang lời dạy	227
Giản dị là hạnh phúc	231
Người thương ơi.....	235
Chiếc cầu Cổng Vàng ở Mỹ.....	239
Cánh đồng tình tôi	243
Giữ lại chút tình	247
Ai cho ta hạnh phúc	251
Lắng nghe lời biển hát.....	253
Sâu lắng và trầm tư.....	259
Lấy gì để cảm ơn.....	263
Xóa mất đường về.....	267
Bài học từ đời sống phụng sự.....	271

Thuở xưa trở về	275
Còn tôi tìm lại	281
Nói nghe bằng lời tâm sự	285
Sỏi đá ru tình.....	287
Nhớ từng lối về.....	291
Cái thú vị trong tôi.....	295
Nắng làm cho ta khó bước	303
Tĩnh lại sau cơn say	305
Bản tánh là do ta.....	309
Biết cách phân chia	313
Hãy gieo mầm trí tuệ.....	317
Giấc mơ bên thầy.....	321
Tập nhìn trách nhiệm qua góc nhìn chánh tư duy.....	325
Dung hòa trong đời qua góc nhìn tập làm bố thí.....	331
Tập an trú tính nết bất hòa.....	337
Pháp Hoa kinh giữa đời tu, biết an trú vào hóa thành.....	339
Trải nghiệm sự học.....	343
Hiền tuệ trong đời qua góc nhìn tự thân	347
Thời gian khó lắm.....	349
Ấy mà quý lắm	353
Chạm phải trang kinh phước đức	357
Đôi mắt tình, giữa cõi đời tu sĩ	365
Càng đuổi ta càng khôn	369

Liều thuốc pháp tu nhân	373
Chặt đứt gốc rễ.....	377
Học cách nhìn vào trong.....	381
Ai làm ta đau	383
Thăng trầm giữa tâm bạn	385
Tinh khôi từ huệ minh	389
Áng bình minh trong đời tu, qua góc nhìn cõi tâm	393
Ai giúp ta ngồi chơi.....	399
Thử nhìn lại cuộc tu sau bao mùa.....	405
Quét dọn sạch tâm	411
Tôi tìm về bên phật	415
Em bé hồn nhiên	421
Pháp hành từ góc nhìn tự tại	429
Trái lòng vào đời, ta có cái nhìn hay	433
Năm điều cần suy ngẫm	441
Thanh lọc sự vào ra	445
Cái ứ đứt trừ	449
Hố phẩm quyền năng	455
Nhìn để yêu thương.....	461
Cười?.....	463
Thực tại từ tâm	465
Chiếc cần câu.....	469
Mục lục.....	472

Ráng hồng trời Tây

Thích Minh Thế

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

*

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

Bìa: Thái Học Sinh

Sửa bản in:

Tâm Hỷ - Nguyễn Khánh Minh - Nguyễn Nhuận Minh - Lê Viên

Ảnh: Nhiếp ảnh gia Lê Minh

Ấn tống:

Nhóm Học Trò Đạo Tràng Liên Tĩnh Nguyễn - Hà Đông

Nhóm Học Trò Tĩnh Viên Nhiên - Hà Nội.

*

Đơn vị liên kết

CHÙA PHƯỚC THÀNH

365 Phan Chu Trinh, TP. Huế

In 1.000 bản, khổ 14,5x20,5cm, tại Xí nghiệp in FAHASA
774 Trường Chinh, Phường 15, Quận Tân Bình, TP.HCM

Số XNĐKXB: 4366-2021/CXBIPH/09 - 138/HĐ

Số QĐXB: 758/QĐ-NXBHĐ ký ngày 14/12/2021

Mã số ISBN: 978-604-351-008-9.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.