



Thiên
Tánh Không



triệt như
2020 - 2021

Tâm Tình Với Nhau

Thích Nữ Triệt Như

Hình bìa và minh họa: Thích Không Đăng

Thực hiện: Tuệ Chiếu

Xuất bản: Tháng 7 năm 2021

LỜI GIỚI THIỆU

Tập sách gồm 100 mẫu truyện ngắn từ nguồn cảm hứng ban đầu là những lời thăm hỏi và cầu chúc thiện lành của các thiện sinh gửi tới Ni Sư Triệt Như trong những ngày tháng thế giới hoang mang dao động vì bệnh Covid-19.

Mỗi truyện ngắn là mỗi chủ đề riêng biệt gồm tường thuật lại cuộc sống thường nhật tại Thiền viện trong mùa giãn cách hay trả lời những câu hỏi của Thiện sinh gửi qua điện thư, hay trong Diễn đàn tu học v.v. Mỗi bài viết đều chuyên chở một nội dung trong nhiều sắc thái khác nhau: cùng hướng tới mục tiêu tâm linh theo dấu chân của Đức Phật. Có khi là cái thấy của tục đế, có khi cũng lướt tới một chút cái thấy của chân đế.

Ẩn ý qua mỗi bài viết, Ni Sư muốn nhắc nhở chúng ta cùng nhau tu học đều đặn. Không lãng phí thời gian. Nhưng cũng không hấp tấp vội vàng.

Về phương thức thực hành, Ni Sư đã trình bày ngắn gọn cách hành trì của chính Ni Sư. Đó là các bài về “Pháp Thở”, “Thiền hành” và “Không Nói”.

Kèm theo cách thực hành là điều kiện: khi biết rõ rồi thì phải thực hành, không y lại vào ai khác.

Ni Sư bắt đầu và chấm dứt loạt bài tâm tình này, tình cờ đều rơi vào tháng tư. Ở Tổ đình đang là mùa xuân. Nhớ lại ngày xa xưa, ngày đó, Đức Phật đản sinh nhằm mùa xuân, Đức Phật bừng sáng giác ngộ cũng trong một đêm mùa xuân và đêm Đức Phật đại niết bàn cũng cùng là trong tháng VESAK.

Trân trọng giới thiệu,

Tuệ Chiếu

Mục lục

Bài 1: HOA TỔ ĐÌNH	5
Bài 2: TÂM TÌNH VỚI BẠN	7
Bài 3: AI LÊN TỔ ĐÌNH	12
Bài 4: KHÔNG PHẢI CHỈ CÓ MỘT DỊCH COVID-19	16
Bài 5: CHUYỆN “ĐÀO CỐC NGŨ TIÊN”	18
Bài 6: HỒI ÂM	21
Bài 7: HOA NGŨ	25
Bài 8: THIÊN SỨ	28
Bài 9: ĐỂ CHO MÂY BAY	30
Bài 10: PHÁP THỞ	33
Bài 11: DÒNG SÔNG NÀO CHO AI	38
Bài 12: KHỔ ĐAU VÀ HẠNH PHÚC	41
Bài 13: XUNG ĐỘT HAY HÀI HÒA?	44
Bài 14: THIỀN HÀNH	49
Bài 15: VÔ NGÃ - ĐỊNH VÀ KẾT QUẢ	52
Bài 16: TỰ MÌNH LÀ NGỌN ĐÈN	56
Bài 17: CHÂN NHƯ và KHÔNG	59
Bài 18: NGƯỜI LÁI CHIẾC XE ĐỜI	62
Bài 19: AI TRI ÂM ĐÓ?	66
Bài 20: VƯỢT TRÊN NGÃ VÀ VÔ NGÃ	69
Bài 21: SOI GƯƠNG, THẤY AI?	74
Bài 22: THỰC TẬP KHÔNG NÓI	77
Bài 23: TỬ DIỆU ĐỂ LÀ TỤC ĐỂ BÁT NHÃ	84
Bài 24: HÃY NHÌN LẠI MÌNH	87

Bài 25: TÂM CON NHƯ ĐẤT	90
Bài 26: PHẬT CAO BAO NHIÊU?	96
Bài 27: SỰ GIẢ NHƯ LAI	104
Bài 28: NÓI NHƯ HOA	111
Bài 29: TRONG MƠ NÓI MỚ	115
Bài 30: TU CHỢ.....	118
Bài 31: THIỀN SƯ NI DIỆU NHÂN	121
Bài 32: THẦN THÔNG CỦA THIỀN	125
Bài 33: NGƯỜI ĐI KHÔNG BAO GIỜ TRỞ LẠI	129
Bài 34: MỌI PHÚT THIỀN.....	133
Bài 35: KHO TÀNG CỦA 40 TÊN TRỘM THÀNH BAGHDAD.....	136
Bài 36: TRIỆU TỬ LONG.....	140
Bài 37: THẾ À?	143
Bài 38: PHÁP THÂN	146
Bài 39: GIỚI CỦA THIỀN	149
Bài 40: KHÔNG NƯỚC, KHÔNG TRẮNG	152
Bài 41: PHÁP KÍNH.....	156
Bài 42: THỰC TẬP NHƯ LÝ TƯ DUY	162
Bài 43: MÌNH LÀ AI?	166
Bài 44: BÀN THÊM VỀ THẦN THÔNG.....	169
Bài 45: KHÔNG GÌ NGUY HIỂM BẰNG	171
Bài 46: GƯƠNG SÁNG MUÔN ĐỜI.....	175
Bài 47: BHAVANGA.....	178
Bài 48: MỘT CHIẾC LÁ	184
Bài 49: RYONEN.....	189
Bài 50: TẠI SAO LÀ KHÓA BÁT NHÃ ĐẶC BIỆT?	192
Bài 51: BÍ ẨN GIẢI MÃ THIỀN	198

Bài 52: NHỮNG MẢNH “PUZZLE”	202
Bài 53: TIẾNG HÁT GIỮA SA MẠC.....	206
Bài 54: MÙ TỎA LÔ SƠN	210
Bài 55: KHO TRỜI	214
Bài 56: BA LOẠI ĐỆ TỬ	219
Bài 57: Kinh ANGULIMĀLA	222
Bài 58: CON ĐƯỜNG	227
Bài 59: CON ĐƯỜNG THIỀN TA ĐI.....	229
Bài 60: TRÁI MAI ĐÃ CHÍN.....	233
Bài 61: MƯỜI NGƯỜI THỪA KẾ	236
Bài 62: ĐÚC KẾT CÁC CHỦ ĐỀ.....	239
Bài 63: VỀ LẠI CON ĐƯỜNG MÒN.....	248
Bài 64: VIẾT CHO EM	254
Bài 65: NHÀ MÌNH.....	260
Bài 66: CỬA THIÊN ĐÀNG.....	264
Bài 67: TRẮC NGHIỆM LẠI MÌNH	269
Bài 68: GIỚI, PHÁP TỐI THƯỢNG.....	272
Bài 69: Ý NGHĨA CỦA NGHI THỨC LỄ PHẬT	276
Bài 70: TIẾNG RỒNG GẦM.....	282
Bài 71: NHỮNG NGƯỜI CHƯA QUEN.....	287
Bài 72: NHÌN LẠI MỘT QUĂNG ĐƯỜNG.....	290
Bài 73: MỘT ĐỜI MỘNG DU	295
Bài 74: DẾ HAY RỒNG?.....	303
Bài 75: CÒN SỐNG CŨNG NHƯ CHẾT	304
Bài 76: VƯỜN HOA TỔ ĐÌNH.....	307
Bài 77: NƯỚC CON AN ỔN	312
Bài 78: VƯỢT BIỂN	316

Bài 79: HAI SẮC THÁI TÂM	321
Bài 80: THIỀN SƯ... NÓI SAO CŨNG ĐÚNG.....	325
Bài 81: ĐÓA HOA TÂM	329
Bài 82: CÁI CHỐT TRỐNG	333
Bài 83: DUNG NHAN CỦA THIỀN	336
Bài 84: CÁI GÌ ĐẸP NHẤT TRẦN ĐỜI?	341
Bài 85: CON THUYỀN BÁT NHÃ	347
Bài 86: VÔ TÌNH THUYẾT PHÁP	350
Bài 87: ĐÚNG VÀ SAI	355
Bài 88: GIỮA DÒNG ĐỜI VẠN BIẾN	357
Bài 89: XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA ĐỨC PHẬT	361
Bài 90: XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA TỶ KHEO	368
Bài 91: XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA BỒ TÁT	372
BÀI 92: XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA CƯ SĨ CHÚNG TA.....	379
BÀI 93: XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ THỨ II CỦA CHÚNG TA	384
BÀI 94: KHO TÀNG Ở ĐÂU?.....	393
BÀI 95: XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA NGƯỜI BÌNH THƯỜNG	398
BÀI 96: NHỮNG SỢI CHỈ ĐỎ	402
BÀI 97: LỐI MÒN CỦA NGƯỜI TỈNH THỨC.....	408
BÀI 98: LEO DỐC NÚI.....	413
BÀI 99: BI - TRÍ – DŨNG.....	418
BÀI 100: CẢM NIỆM ÂN ĐỨC NGƯỜI XƯA	424

Bài 1

HOA TỔ ĐÌNH

Sau những ngày giông bão tại Cali, chiều nay mưa tạnh, có chút nắng ấm.

Cô ra vườn chụp được vài tấm hình, thân mến gửi tới các bạn để các bạn nhớ tới Tổ Đình.

Đến nay vẫn có 5 Tăng Ni còn đang Nhập Xuân tại đây: Thầy K. Đ., sư chú K. T., sư cô H. N., cô ni N. T. mới xuất gia đầu tháng 2 năm nay (đạo tràng Berlin - Đức) và Triệt Như.

Trong vườn, cỏ cây xanh tốt. Bao năm nay Cali vẫn không có mưa. Đất đai núi đồi không có cây xanh.

Mùa Xuân năm nay, mưa nhiều, các bạn sẽ thấy lá non xanh đẹp lắm. Mấy cây Bồ Đề cũng bắt đầu ra lá non mượt.

Hoa vẫn còn, hoa tím 10 giờ, hoa lan, hoa mai (tạm gọi vậy, vì có năm cánh màu vàng y hệt mai). Ngoài ra rau xanh mọc khắp vườn, năm người ăn hoài không hết.

Rau tần ô nơi nào cũng mọc, tới nay ra hoa rồi. Các bạn mua rau tần ô ở chợ, chắc là không thấy hoa tần ô đâu. Hoa màu vàng có khi vàng nhạt có khi vàng tươi giống hoa cúc.

Rau roquette (bên Pháp kêu tên này) mọc tràn lan khắp vườn, ăn hoài cũng không hết, khi thì làm salad, khi thì nấu canh, tới nay cũng ra hoa rồi, hoa nhỏ xíu màu trắng, dễ thương.

Rau cải trời cũng mọc nhiều, chỉ là ăn luộc thôi, chấm với nước tương.

Ngoài ra cây Milk Thistle là cây thuốc, để trị bệnh gan. Cũng mọc tràn lan. Nấu nước uống lọc gan tốt.

Thân mến gửi tới các bạn những tấm hình chụp không có chuyên môn. Chỉ là để ngắm chơi trong giây phút nào rảnh rỗi thôi. Chúc tất cả chúng ta an lạc trong bất kỳ hoàn cảnh nào trong cuộc đời.

Tổ Đình, ngày 10- 4- 2020



Bài 2

TÂM TÌNH VỚI BẠN

Trong mùa dịch cúm...

Hôm nay là ngày 16 tháng 4 năm 2020. Sau những ngày mưa bão kéo dài, mấy ngày nay nắng ấm. Bầu trời ở Tổ Đình trong xanh. Cây lá, tắm đẫm nước mưa nhiều ngày, bây giờ xanh non, sạch sẽ, mượt rượt.

Hoa đào thì rơi rụng, đầy sân, trên đá, bên tượng đức Quan Thế Âm, trông đẹp như tranh vẽ.

Mấy gốc Bồ đề, nụ lá bắt đầu ra mấy chiếc lá non màu đỏ thẫm, dịu mềm.

Bây giờ bắt đầu mùa xuân, cả vũ trụ đang chuyển mình đi vào một năm mới. Nhưng cô biết nói như vậy không thích hợp. Mình biết ở phương trời này là mùa xuân, ở phương trời kia là mùa thu, ở Mỹ là mùa hạ, ở Úc lại là mùa đông. Cho nên mình chỉ được nói là quanh mình, mùa xuân, cỏ cây hoa lá đang chuyển mình bắt đầu cuộc sống mới cho một năm mới.

Cây Bồ đề hôm nay ra lá non. Là vì những chiếc lá năm rồi đã vàng, đã khô, đã héo, đã rụng.

Mấy cây hoa đào bên cạnh pho tượng đức Quan Thế Âm, chúng ta mới hôm nào, cuối tháng hai khóa an cư thôi, ra đó chụp hình, hoa màu đỏ, màu trắng, màu tím tím, chen chúc nhau mà tươi cười với mình. Các em nhớ không? Hôm nay, giữa tháng tư, đã rơi hết theo những giọt nước mưa trong veo, hay những dòng cuốn hút vô tình lạnh lùng của gió bão.

Chúng ta tụ hội rồi chia tay. Từ khắp bốn phương trời về Tổ Đình, như những cánh chim trời bay về tổ, học, tập, vui, cười... Không gian này có gìn giữ những hình ảnh đó hay không, mình không biết. Nhưng chắc là những cái học, tập, vui, cười...đó nó

còn ẩn núp thấp thoáng trong nhận thức của mỗi người. Viết tới đây, cô chợt nhớ tới hai câu cuối của một bài thơ từ 25 năm trước, khi cô mới vào học khóa căn bản của Thầy lúc sắp tan hàng mỗi người về lại nhà:

*“Dù cho dứt vọng, bật lời,
Cũng xin chút nhớ cho người Cali.”*

Hôm rày, có nhiều em viết cho cô, hỏi thăm sức khỏe, chúc cô được khỏe mạnh, chúc cô được an lành. Những dòng chữ ngắn gọn, đơn sơ. Cô đã tiếp nhận những tâm tình này. Tuy nhiên cô nghĩ vài hàng cảm ơn của cô ngay sau đó chưa đủ. Vì thế hôm nay, cô mới quyết định ngồi lại bàn viết này, trải tâm tư mình ra, gửi theo gió mây, tới những em nào có duyên đọc mấy lời này. Xem như là để đền trả lại những niềm vui, những năng lượng thiện lành, mà cô đã nhận được từ khi dẫn bước vào con đường tu học.

Viết tới đây, cô nhớ tới những người bạn của mình, đang cần những năng lượng thương yêu của mình để sống. Mới mấy ngày nay, cô được biết tin một người bạn đang vào bệnh viện. Người bạn này đã quá tuổi “thất thập cổ lai hy” tới 20 năm. Cô ấy là thiên sinh kỳ cựu của Thầy, có thể là từ khi mới có đạo tràng Paris. Cô tu tập có kinh nghiệm, tâm tính nhu hòa, mỗi năm Thầy qua, đều tới học, lại làm thức ăn đặc biệt cúng dường. Những năm sau này, cô qua hướng dẫn đạo tràng Paris, cô ấy đều tham gia, cũng tu học, cũng làm thức ăn cúng dường, gửi sâm Đại hàn về cúng dường Thầy. Trải qua một thời gian dài, dài... vì mình quên là thời gian đi qua. Tới nay nghĩ lại, tâm cô thật là bền bỉ, không đổi dời.

Mỗi năm cô đều để dành tháng 5 cho Đạo tràng Paris và Toulouse, cô ấy cũng đến chào mừng và cúng dường thức ăn và mấy hộp sâm cho Thầy, cho cô. Hộp sâm của cô thì cô cúng dường lại cho vị nào cần, có khi Thầy, có khi vị ni nào lớn tuổi,

không khỏe. Hiện nay, cô còn giữ một hộp sâm tính đầu tháng 3 về an cư tại thiền viện Chân Như mới được gặp Thầy cúng dường Thầy. Tháng 5 rồi, gặp cô ấy, cũng vui vẻ chào mừng cô, nhưng lưng cô ấy đã hơi khom rồi. Cô trông thấy đau xót trong tâm mà không nói được.

Sư cô TN ở Paris mới gửi cho cô tấm hình chụp cô Minh Định đang nằm trên giường bệnh trong nhà thương, vai chỉ là xương. Từ nay không ai được vào thăm viếng. Có thể chỉ là chờ ngày đi...Các em có thương thì gửi năng lượng an lành đến tiếp sức cho cô Minh Định.

Cô kể chuyện này, chỉ như là những tâm tình của cô mong chia sẻ chút ít với các em. Cô không mong các em chung niềm đau buồn, cô chỉ muốn nhắc nhở các em đời sống rất mong manh, đời sống rất quý. Mình phải suy gẫm và chọn lối sống nào cho xứng đáng là một con người tốt. Bao nhiêu lời Kinh của Phật cũng chỉ dạy mình như vậy thôi.

Đầu mỗi khổ đau là: tài, sắc, danh, thực, thùý. Mình nhìn lại, chân thật nhìn lại mình.

Chỉ vậy thôi.

Hôm rày, người thứ nhất thỉnh mời cô tiếp tục hướng dẫn online, qua Zoom, là cô Minh Tuyền, Đức; người thứ hai thỉnh mời cô ghé qua online là Tâm Đăng, VN; người thứ ba đề nghị cô online qua Zoom nữa là cô Ngọc Huyền, Nam Cali...Tuy nhiên cô chưa trả lời dứt khoát vì có một cái gì đó khiến cô còn do dự. Mà thực sự cô chưa nhận ra.

Cũng như đã từ lâu, có lần cô nói là cô muốn có thời gian rảnh rỗi viết sách, chỉ là để chia sẻ vài kinh nghiệm của mình cho các em nào đủ duyên. Nhưng qua mấy năm rồi, ý định đó vẫn chưa thực hiện được. Có thể là vì không được rảnh rang.

Hai tháng nay, bệnh cúm Coronavirus này giữ mọi người trong nhà, chương trình đi khắp nơi hướng dẫn của cô cũng hủy bỏ. Cô

có nhiều ngày rảnh rang ở Tổ Đình, tưởng là cô sẽ có thuận duyên để làm việc mà mình muốn. Nhưng tại sao cô vẫn chưa có thể bắt đầu viết được trang nào. Trong tâm còn băn khoăn: mình muốn viết cho tuổi trẻ, qua những tập sách nhỏ nhỏ, xinh xắn, trình bày đẹp, để có thể tặng cho các em vài kinh nghiệm sống an vui, thiện lành, hợp với tâm tình của tuổi trẻ. Làm sao hài hòa tâm mình với đời sống tranh đua bên ngoài, làm sao cho cha mẹ anh em an vui, làm sao học tập tốt, làm sao mình là người bạn tốt, làm sao có bạn tốt ...Nhưng vẫn chưa biết bắt đầu từ đâu. Rồi cô nghĩ: những vấn đề này cũng đã có nhiều người nói rồi, những loại sách “Học làm người” đã có. Thiền của Phật phải sâu sắc hơn.

Sáng nay, trong giờ tọa thiền từ 5:00 am tới 6:00am, cô mới rõ tâm mình muốn gì.

Bây giờ cô chỉ trang trải tâm tình của chính mình trên trang giấy trắng mà thôi. Lúc nào muốn thì trang trải ra, lúc nào không thì không. Ai đủ duyên thì nhận, không thì thôi. Không gò ép tâm mình phải chọn đối tượng nào hay chủ đề nào. Lúc nào mình thấy cái gì đó hay hay thì nói cho nhau nghe. Như là chút tâm tình gửi cho “kẻ tri âm”. Vậy thôi.

Các em mong thấy cô trên internet, đó cũng chỉ là thấy mặt.

Thấy mặt thì các em đã thấy mặt cả 15, 20 năm nay, có em đã biết cô từ khi cô là Từ Tâm Thảo nữa mà. Bây giờ thấy mặt nữa chắc là dư thừa. Cái hình ảnh đẹp nhất là hình ảnh nào, đó các em? là cái hình ảnh còn giữ lại trong nhận thức của mình đó. Có hỏi thiệt: có phải hình ảnh đẹp nhất trần đời là những hình ảnh kỷ niệm, đã qua hết rồi. Không bao giờ tìm lại được.

Vậy thì các em hãy thấy cô qua cái hình bóng mờ ảo lung linh, thấp thoáng trong tâm của mình đi. Nói vậy không phải là cô sẽ biến mất. Làm sao biến mất được, mấy cô ni đệ tử mới của cô đâu chịu.

Các em có thấy là kỳ lạ hay không?

Cô tu học theo Thầy 25 năm rồi. Dẫn thân thực sự đã 15 năm nay, có nhiều đệ tử quy y thì không kể. Đệ tử xuất gia chưa có ai. Cô từng thưa với Thầy là con xin nghỉ ngơi khi con 70 tuổi, Thầy lúc đó chỉ nói mấy tiếng: “75” rồi Thầy cười. Vậy mà mới tới đúng tuổi 74, ngày sinh nhật, Thầy lại quàng cái gánh của Thầy. Sau này, cô thưa là tới tuổi 80 cô nghỉ.

Không ngờ, Thầy đi. Cô vừa tròn 79.

Cũng trong năm này, từ tháng giêng 2019 tới tháng hai 2020, lần lượt, cô có 10 cô đệ tử xuất gia.

Không hiểu nhân duyên vận hành ra sao? Thôi thì cứ để cho nhân duyên trùng trùng tự vận hành.

Mặc dù không thấy cô online, cô vẫn ở bên các em, nếu mình cùng một con đường đi.

Đừng thoái chuyển.



Bài 3

AI LÊN TỔ ĐÌNH ...

Các em thân mến,

Dường như bắt đầu từ tháng 1- 2020, cô và tăng đoàn còn đang an cư nhập hạ ở Cairns – Queensland, Úc, đã nghe phong phanh là có bệnh lạ xuất phát từ Trung quốc rồi. Lúc bấy giờ nghe tin từ xa xa, cũng ít ai để ý tới.

Cuối tháng 1, kết thúc khóa an cư, cô và hai cô ni trẻ, bay về Tổ Đình để bắt đầu khóa an cư nhập xuân tháng 2 tại Tổ Đình. Trên chuyến bay từ Úc châu về Cali, là một chuyến bay dài, hơn 15 tiếng, máy bay lớn, vậy mà ít hành khách, nhiều băng ghế trống nguyên 3 chỗ. Đến đổi cô tiếp viên hàng không đến tận nơi mời mình chuyển qua ngồi ghế khác cho thoải mái hơn. Cô cảm thấy hơi lạ, lúc trước, người ta không thích ai đổi chỗ trên những chuyến bay dài, có phục vụ thức ăn đặc biệt. Khi về tới Los Angeles, thủ tục nhập cảnh và lấy hành lý cũng mau.

Ra tới lề đường, chờ đợi người tới đón, cô cảm thấy là lạ. Sao phi trường LAX hôm nay lại vắng như vậy? Mới cuối tháng 11, từ Saigon bay về, phi trường đông nghẹt, ồn ào náo nhiệt, ra đường nói điện thoại không nghe được. Đầu tháng 1 bay từ Houston về sau tang lễ Thầy Thiên chủ, vẫn còn đông người như mọi khi, vậy mà hôm nay sao vắng tới như vậy. Lúc đó, cô chỉ thầm lặng nhận biết sự thay đổi cũng không quan tâm tới nhiều.

Về tới Tổ Đình rồi, lần lần mới biết lý do, à thì ra mọi người biết tới cái bệnh dịch cúm này trước mình. Sau đó, các thiện sinh cho biết tin tức hằng ngày: bệnh dịch này tăng trưởng mỗi ngày trên khắp thế giới.

Cho nên ngày 15-2-2020, cô đã thuận theo thỉnh cầu của tăng đoàn và thiện sinh đang an cư tại Tổ Đình, quyết định ra thông

báo tạm hủy bỏ tất cả chương trình sinh hoạt của Trung Ương trong năm 2020, trước khi chính quyền công bố về dịch Covid-19.

Đầu tháng 3, hai cô ni trở về lại Sydney, xem như hai cô đã bay khỏi Úc liên tiếp bốn tháng theo cô khắp nơi: tháng 11- 2019 ở Việt Nam, tháng 12- 2019 về Tổ Đình rồi bay gấp qua Houston ngày 27-12 viếng thăm gặp Thầy lần cuối, tháng 1- 2020 an cư ở Cairns, tháng 2 an cư ở Tổ Đình.

Sau đó, dịch Covid-19 mới bùng lên.

Rồi cuối cùng là lệnh của chính quyền: “Stay home” để an toàn cho mình và cho mọi người.

Cô ni N. T. còn đang an cư suốt 3 tháng tại Tổ Đình. Cô đã nhờ một cô thiện sinh nộp đơn xin được triển hạn lưu lại Mỹ nhưng đã bị từ chối, nên 1-5 sắp tới cô sẽ bay về Berlin. Như vậy qua tháng 5, chỉ còn bốn vị Tăng Ni trụ tại Tổ Đình thôi. Tổ Đình lại càng tĩnh lặng, thanh nhàn, vắng vẻ.

Nói vậy nhưng không phải hiu quạnh đâu các em ơi. Năm nay phong cảnh Tổ Đình tươi đẹp lạ kỳ. Mặc dù lá hoa rụng nhiều chưa ai quét sạch, cỏ non mọc nhiều trên các lối đi, chưa ai nhổ hết, nhưng lá vàng khô có cái đẹp của lá vàng khô, hoa đào rơi rụng có cái đẹp của hoa rụng, cỏ dại mọc đầy lối đi làm thành tấm thảm trải dài màu xanh mướt, màu xanh của mùa xuân non. Đó là nói lá hoa trên đất, còn nhìn lên cành, nói làm sao cho hết chuyện trên cành.

Khắp sân vườn, nhiều khóm hoa mười giờ, tím rịm, tươi thắm khoe sắc rực rỡ trong nắng. Nhất là quanh tượng Tổ Bồ Đề Đạt Ma, toàn là hoa tím.

Cho đến rau cũng trở hoa.

Rau tần ô. Chắc lúc trước do cô Triệt Huệ trồng trong cái “green house” nho nhỏ của cô, năm nay qua những ngày mưa dầm, mọc đầy cả sân vườn, nơi nào cũng có, giữa mấy hàng gạch

thiền hành, giữa kẻ đá làm vách tường cũng mọc, một hôm cô ra tận ngõ, nhìn ra đường bên ngoài hàng rào, cũng thấy tần ô. Tới nay, cao ngang tầm tay mình, muốn cắt ăn chỉ đứng cắt cũng được. Hoa tần ô tương tự cúc màu vàng tươi, hay màu vàng nhạt.

Rau roquette, viết theo tiếng Pháp, không biết Mỹ kêu tên gì, cũng mọc tự do, “không cần luật lệ”, chỗ nào cũng mọc. Bây giờ cũng thi nhau trở bông. Bông nhỏ xíu màu trắng tím nhạt, có 4 cánh thôi. Rau roquette và rau tần ô, chen chúc nhau, vươn cao lên, đón mưa, đón nắng, thấy thương. Mình nhìn thấy hoa thì biết là tần ô hay roquette.

Nói gì tới bồ công anh, cũng nhiều, lá to mướt, nhưng chưa ai thích ăn tới. Rau cải trời thì ít hơn, nhưng bụi nào cũng nhiều và mọc mạnh khỏe hơn mọi năm. Chỉ cắt ngọn và lá non thôi, luộc chấm nước tương me, vừa chua, vừa cay, ngọt ngọt mặn mặn nữa, còn đòi gì hơn. Ai muốn biết nước tương me thì hỏi cô Triệt Huệ và bà Sáu.

Các em nghe tới đây, có muốn về Tổ Đình chưa nè? Về đây, được ăn rau tươi, rau “organic” mà không tốn tiền mua, lại được tránh xa cái con coronavirus nữa. Lại có cơ hội sáng đạo!

Có muốn nghe cô kể chuyện “sáng đạo” không? Làm sao về Tổ Đình, ngắm hoa, ăn rau mà sáng đạo?

Chắc có em nói: - Biết rồi, cô giảng bao nhiêu năm, làm sao không biết?

Biết, nhưng sao mình chưa thấy nhúc nhích cái trí huệ của mình vậy cà?

Có bao giờ mình băn khoăn: Sao tu lâu quá mà chưa thấy gì mới lạ, thích thú?

Như cô mới nói, cỏ dại mọc đầy lối đi. Toàn cỏ non, chưa có gốc rễ, lại đất còn mềm, nên nhổ cả ngọn cả gốc rất dễ. Một em

thiền sinh, thường xuyên lên Tổ Đình, em trông thấy cỏ dại, phát tâm nhổ cỏ, tới đâu hay đó. Em ngồi trên một cái ghế nhỏ cao khoảng gang tay. Nắm chùm cây cỏ dại, giựt lên, giữ giữ cho rơi bớt đất, quăng qua một bên, gom thành một đống rác nhỏ. Cứ thế, hết chỗ này tới chỗ khác.

Một hôm, cô thấy, mới làm bộ nghiêm trang nói với em:

- Em ráng nhổ hết cỏ trong sân 4 mẫu đất này, em sẽ sáng đạo!

Em cười ha ha:

- Vậy cô thông báo thiền sinh ai muốn sáng đạo thì lên nhổ cỏ Tổ Đình, cô khỏi phải giảng pháp online nữa! Lý thuyết hoài làm chi? Phải thực hành chứ!

Vậy ai muốn sáng đạo thì lên nhổ cỏ Tổ Đình!

Ngày 21-4-2020



Bài 4

KHÔNG PHẢI CHỈ CÓ MỘT DỊCH COVID-19

Các em thân mến,

Chiều nay, 21 tháng 4, cô mới nhận được 1 email từ sư cô T. N.:
tin buồn. Cô biết rồi. Không muốn mở ra. Nhưng rồi cũng phải
đọc:

Chúng con, đạo tràng TK Paris xin báo tin buồn:

Thiền sinh Phật tử:

N. T. L., pháp danh Minh Định,

Sanh ngày 09/ 02/ 1932 tại VN

Đã từ trần, ngày 21/ 04/ 2020, lúc 5: 27 sáng tại Bệnh viện Paris.

Hưởng thọ 88 tuổi.

Chúng mình, những người còn đang sống sót tới ngày hôm nay,
hãy chung lòng tưởng niệm tới cô Minh Định.

Rồi nghĩ lại chính mình.

Suy gẫm lại mình. Mình đã sống như thế nào? Có ích lợi cho
mình không? Đã làm gì ích lợi cho những người thân bên cạnh?
Đã giúp gì cho người khác?

Các em ơi,

Bây giờ trên thế giới người ta lo âu, sợ hãi sự truyền nhiễm của
corona virus, giống như một thứ bệnh vô hình vô sắc, ma quái,
không thể biết được. Người ta lo sợ cũng đúng, không ai thích
bệnh, để rồi chết âm thầm, tức tử, không người thân bên cạnh.
Mình suy gẫm thêm một chút nữa, mình sẽ biết rằng đâu phải
đây là lần đầu tiên mình nhìn thấy “con quỷ vô thường”.

“Con quỷ vô thường” có nhiều mặt nạ lắm, và cũng có vô số thần
thông biến hóa, để bắt mình ra đi. Nào là bệnh tim, bệnh thận,
gan, ung thư, trầm cảm, hoang tưởng v.v... nào là tai nạn lưu
thông, nào là động đất, cháy rừng, băng tuyết, chiến tranh v.v.

Chính mình vô số lần đã chết, đã sinh ra để rồi lại chết. Cứ sinh ra rồi lại chết, lặp đi lặp lại hoài, mà mình chưa thấy mệt. Mình còn lưu luyến hoài cái dòng sông này, ngụp lặn hoài, chưa chịu cầm cuội đi về nhà. Mẹ đứng trên bờ gọi:

- Con ơi, chiều rồi, về nhà thôi.
- Cho con chơi thêm chút nữa.

Dù cho mẹ tới nắm tay kéo về, cũng tuột tay phóng xuống nước tiếp.

Mẹ làm gì nữa?

- Thôi ta về trước. Khi nào con nó mệt, nó sẽ về thôi.

Phật và các vị A la hán đành nhập niết bàn.

Các em ơi,

Trong đời, đâu phải chỉ có một bệnh truyền nhiễm ghê gớm là coronavirus, còn có nhiều bệnh lắm, mà mình quên. Cái bệnh từ xưa tới giờ, ai cũng mắc phải, mà không hay biết. Nó cũng lây lan truyền nhiễm từ người này qua người khác, cũng đưa tới chết, chết tức khắc, hay chết từ từ, héo mòn rồi chết, nó cũng vô hình vô sắc, nó còn ghê gớm hơn coronavirus nữa, vì không ai biết mà phòng ngừa, không có thuốc chủng, có thuốc mà người ta không xài thì cũng như không, và nó lây lan tất cả mọi người trên thế giới. Và có điều vui vui là không ai lo sợ như đã lo sợ cái con virus corona kia.

Con coronavirus nó chỉ ăn cái thân của mình thôi, và chỉ ăn mất thân trong một đời. Vậy mà người ta hoảng hốt. Còn cái bệnh dịch kia nó ăn cái tâm, nó ăn luôn nhiều đời mà ít ai lo.

Bệnh dịch ghê gớm đó là bệnh gì vậy?

Chắc các em đã có câu trả lời rồi phải không?



Bài 5

CHUYỆN “ĐÀO CỐC NGŨ TIÊN”

Hồi nhỏ, cô có đọc những truyện võ lâm của tác giả Kim Dung, trong đó có một nhóm nhân vật đặc biệt như vậy: Trong một trang trại trồng nhiều hoa đào, có sáu ông bà lão võ nghệ cao cường, nhưng đời sống bình thường thì không giống ai. Họ tranh luận nhau suốt ngày, có khi đấu võ nữa, nhưng chỉ là vui chơi, kỳ thật họ rất quý mến nhau. Người ta gọi nhóm đó là “Đào cốc lục tiên”.

Còn cái nhóm “Đào cốc ngũ tiên” này là năm “ông tiên” chỉ “ăn với ngủ”, nên cũng có thể viết chữ “ngủ” dấu hỏi.

Trong cái trang trại 4 mẫu này, ngày xưa có mấy chục gốc hoa đào, bây giờ chỉ còn lại lứa thưa khoảng mười gốc thôi, vì mấy năm hạn hán của Cali, mùa xuân rồi trở hoa tươi thắm, nên cũng tạm xem là “Đào cốc”.

Còn năm vị đang an cư tại sao được gọi là “ông tiên”? Vì mỗi người sống thanh thang trong cảnh giới riêng của mình, không ai giống ai, tưởng như là mỗi người một cõi vậy. Thầy KĐ thì hầu như suốt ngày ngồi trong một góc phòng ăn, trước cái màn ảnh computer của thầy, khi không thấy ở đó thì ra ngoài vườn cắt cỏ với máy cắt bằng dây, sư chú KT suốt ngày không nói, lang thang ngoài sân vườn, kéo cái xe bốn bánh với mấy thùng nước mưa tưới cây, mặc dầu phần lớn cây đã có hệ thống tưới tự động, rồi tới giờ ngồi thiền thì sư chú đã yên lặng ngồi trước rồi, trong cái góc riêng của mình ở cuối thiền đường. Sư cô HN thì thường xuyên đi bộ trên con đường thẳng tắp rộng rãi có nhiều nắng ấm. Khi mệt thì ngồi nghỉ, rồi tập thể thao, rồi nhỏ cỏ. Cô ni NT sáng sáng bưng cái rổ, với cái kéo đi dạo ngoài vườn. Bữa thì rau tần ô nấu canh, bữa thì rau roquette làm salad, bữa thì rau cải trời luộc, bữa thì làm salad với rau tần ô, bữa thì nấu canh rau roquette. Mới hai ngày trước, sau bữa ăn trưa, cô kể:

- Rau cải trời mới cắt hôm trước, hôm nay lại ra ngọn mới nữa rồi. Hôm nay con ra vườn, thấy khóm cải trời mọc lại nhiều quá, non mướt, thấy thương. Con ngồi xuống, xin nó: “Em ơi, cho chị cắt đầu em nha!!!” rồi con mới cắt, con chỉ cắt đầu non của nó thôi ...

- Con xin nó, rủi nó nói: “No!” thì sao đây. Trước khi cắt rau, con tắt niệm đi. Phạt cho mình ăn rau mà.

Rồi cô hỏi cô NT:

- Hôm rày con an cư ở Tổ Đình ba tháng, con thấy sao? có vui không? Mình không ra khỏi vòng rào Tổ Đình cả ba tháng.

- Dạ, vui. Con đâu muốn về.

- Trong mấy tháng này, có ai nổi niệm tham gì không?

- Dạ đâu có, ai cho gì mình ăn nấy. Mấy cô Chúc Như, Chúc Thanh, Chúc Nguyên mỗi cuối tuần đều thay phiên đi chợ đem lên cúng dường, ba người cháu của sư chú KT cũng cúng dường thức ăn, cô Sáu cô Triệt Huệ cũng tiếp tế, chú Ước gửi lên hai bao gạo nữa... Mình đâu thiếu gì.

- Trong mấy tháng này có ai nổi niệm sân không?

Cô HN và NT đều lắc đầu cười.

- Mình có hôn trầm không? Có trạo hối không? Có nghi ngờ Tam Bảo không?

- Đâu có.

- Vậy mình không vướng vô năm triền cái trong mấy tháng an cư này. Mà ai nấy đều hỷ lạc. Các em thấy tu đơn giản quá phải không? Không có gò bó, mình sống bình thường. Nhưng muốn sống bình thường như vậy là cũng đã đòi hỏi trí huệ, chân thật, hiểu biết, tôn trọng lẫn nhau, không dòm ngó xét lỗi người khác. Đó là tu trong bốn oai nghi, là tu trong cuộc sống, không phải chỉ tu khi ngồi thiền. Con về nhà mai này, con cứ giữ nếp tu tập như vậy: “giữ chánh niệm” trong đời sống bình thường của con. Đó cũng là thực hành “Tứ Niệm Xứ”. Khi con cảm thấy an lạc, cuộc đời nhẹ nhàng, thì đó là “Định không xuất không nhập”, lúc đó mới là “Tám gió thổi không động” Tu như vậy khó mà thoái

chuyển, vì vừa Huệ vừa Định... Cuối con đường đi của mình là vậy thôi.

- Như vậy, mình làm “Đào Cốc Ngũ Tiên” tiếp đi, cho tới khi con coronavirus biến mất.

Cô gởi các em câu chuyện trên cõi tiên. Ai muốn làm tiên nữa?

27- 4- 2020



BÀI 6

HỒI ÂM

Hôm thứ bảy rồi có một em thiền sinh, đọc bài “Ai lên nhờ cở Tổ Đình” rồi email cho cô:

“...Con đồng ý với cô. Con nghĩ sẽ có nhiều thiền sinh kéo nhau về Tổ Đình nhờ cở để được sáng đạo chứ chẳng cần học giáo lý (chân lý) mà Đức Phật đã giảng dạy từ hơn hai ngàn năm nay đâu.... và con phải chọn về Tổ Đình nhờ cở hay học Thiền online?”

Thứ nhất, em nghĩ chưa đúng, cho tới nay chưa có ai tỏ ý muốn lên Tổ Đình để tu, nói gì là nhờ cở! *(câu này là chọc quê em đó!)*
 Thứ hai, em nói không đúng. Nhờ cở mà sáng đạo, là cho những ai đã học, đã biết con đường đi rồi. Nhưng vì nhiều duyên nào đó ngăn trở, chưa bỏ hết được để thực hành. Bây giờ lên Tổ Đình, quên việc “trần gian”, toàn tâm chí thiết giữ chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày, nhờ cở, tưới cây, hái rau, cắt cỏ v.v... thì mới có thêm kinh nghiệm tâm an lạc, tĩnh lặng, dừng bật suy tư, kiến giải nhiều nhận thức sâu sắc về thiên nhiên, về cuộc đời. Như vậy, điều kiện sáng đạo vẫn là hiểu biết những chân lý từ Đức Phật giảng dạy. Đó là nền tảng vững chắc của trí tuệ và đạo đức con người. Sáng đạo là trải nghiệm thực sự những chân lý đó rồi từ đây phát huy ra thêm những kiến giải mới nữa. Chư Tổ mới gọi là biện tài, là thông suốt từ đầu tới cuối con đường đời cũng như con đường tâm linh. Nếu có chỗ nào chưa thông thì là chưa có biện tài.

Tuy nhiên, trí huệ là một tiến trình phát huy, nghĩa là có vô số mức độ từ nông đến sâu, từ đơn giản tới phức tạp. Không bao giờ ngưng phát triển.

Chắc là em biết 4 câu kệ bất hủ, tương truyền là của Tổ Bồ Đề Đạt Ma, thế kỷ VI, được xem như là chủ trương của Thiền Tông, đặc biệt là Tổ Sư Thiền:

*“Bất lập văn tự
Giáo ngoại biệt truyền,
Trực chỉ nhân tâm,
Kiến tánh thành Phật”.*

Không phải là chư vị dạy cái gì khác biệt, ngoài giáo lý. Giáo lý là chân lý. Nếu khác biệt chân lý thì rơi vào tà đạo rồi. Chủ trương này có nghĩa là: chư Tổ đã thông hiểu giáo lý rồi, muốn phát huy trí tuệ phải dùng cái tâm loạn động. Chư Tổ dùng nhiều phương tiện thiện xảo giúp người đệ tử nhận ra chỗ tâm dừng bất, trong tức khắc kinh nghiệm cái Biết không lời. Các phương tiện như: la hét, kêu tên, đánh, lấy gậy đập, véo mũi ...trong lúc bất ngờ, nếu người đệ tử sững sốt, dừng bất tâm, thì ngay lúc đó rơi vào trạng thái Biết không lời, hay là Định. Đó gọi là “Ngộ”. Là nhận ra trạng thái Biết không lời qua các tánh Thấy hay Nghe hay Xúc chạm.

Đây là phần đông những kinh nghiệm Ngộ của Tổ sư Thiền.

Còn nhiều mức độ Ngộ cao hơn mới kiến giải những hiểu biết mới, sạch hết lậu hoặc, tạm gọi là Triệt ngộ hay Đốn ngộ. Ví dụ ông Bāhiya nghe Đức Phật nói mấy câu là đặc quả A la hán:

“Trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy, trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe, trong cái thọ tưởng sẽ chỉ là cái thọ tưởng, trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri. Và này Bāhiya, nếu với ông, trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy, trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe, trong cái thọ tưởng sẽ chỉ là cái thọ tưởng, trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri, thì không có ông trong chỗ ấy. Không có ông trong đời này, không có ông trong đời sau, không có ông trong đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau”.

Một ví dụ nữa là: nhóm ngài Kiền Trần Như khi nghe Phật giảng bài kinh Tứ Đế, họ đạt được quả Nhập lưu, biết con đường tu đúng. Một tuần sau, Phật giảng kinh Vô ngã tướng, cả 5 vị sạch hết lậu hoặc, không còn chấp ngã, là 5 vị A la hán đầu tiên trên đời. Từ đó có Tam Bảo: Phật- Pháp- Tăng.

Mức độ cao hơn nữa là Đức Phật sau 4 tầng Thiền nhận ra Tam Minh, được gọi là: Abhisamaya, chứng ngộ hoàn toàn.

Đến khi Đức Phật nhận ra tất cả những bí ẩn của con người và vũ trụ qua Lý Duyên Khởi - Pháp Duyên Sinh, ngài chứng được Vô Thượng Chánh Đẳng Giác – Anuttara Sammā Sambodhi.

Vậy sáng đạo cũng có vô số mức độ. Do đó sáng đạo do vô số phương cách đi vào, không phải chỉ có một cửa.

Kinh điển đã từng nói: 84.000 pháp môn, tức là vô số cửa pháp để tu tập kinh nghiệm cái tánh giác, bước đầu là kinh nghiệm cái Biết Không Lờ.

Tại sao vậy? Lẽ dễ hiểu thôi. Vô số căn cơ, khả năng, hoàn cảnh, ý thích v.v... ai thích hợp cách nào thì đi cửa đó. Mới mong đạt được tâm thanh thản, thanh thơi, không gò ép, không mong cầu, không cố gắng, không tập trung, không tự kỷ ám thị, không tưởng tượng mình đạt được cái này cái kia mà rốt lại không được gì.

Trong sử Thiền Tông cũng có một vị nổi tiếng, là cư sĩ, có gia đình, có con trai, con gái, tất cả đều sáng đạo, làm chủ sinh tử, muốn ở thì ở, muốn ra đi thì lập tức ra đi. Đó là ông Bàn Long Uẩn. Ông có làm nhiều thi kệ.

Cô lấy hai câu cuối này:

*“Thần thông và diệu dụng,
Gánh nước, bữa củi tài”*

Gánh nước, bữa củi hay nhổ cỏ, hay tưới cây, hay cắt rau.... cũng đều là đang thực hành Thiền. Đang SỐNG THIỀN.

Cô muốn nhắc mình rằng phải thực hành “chánh niệm” trong sinh hoạt hàng ngày. Cái Biết rõ ràng, rồi ngưng. Không suy diễn gì thêm nữa. Điều này các em đã biết từ khi học lớp căn bản rồi. Và các em cũng đã biết có nhiều cách đi vào cái Biết không lời. Vững chắc hay không là tùy nơi mình. Không do ai khác. Không phụ thuộc nơi ai khác.

Kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật dạy rất rõ: “Sau khi ta diệt độ rồi, các ông phải lấy Chánh pháp làm thầy, phải lấy Giới làm thầy, phải nương tựa nơi chính mình, không nương tựa nơi ai khác...” Giới luật là Thầy, các em đã hiểu rồi.

Chánh pháp là Thầy: tức là tất cả những chân lý: vô thường, biến dịch, tương quan nhân quả, vô ngã, khổ, tạm gọi là tục đế Bát nhã.

Không, huyễn, chân như, tạm gọi là chân đế Bát nhã.

Tại sao lại chỉ nương tựa nơi chính mình? Khi đã nắm rõ Giới và Chánh pháp rồi, thì mình thực hành theo sự hiểu biết của mình. Người khác là qua một cái lăng kính chủ quan rồi. Người khác có khi đi lệch, thì sao?

Đây là cô chỉ nhắc lại kinh nghiệm của người xưa. Mỗi người chúng ta tự suy gẫm. Mình toàn quyền làm chủ cuộc đời của mình.

Tổ Đình, 28-4-2020



Bài 7

HOA NGỦ

Mày xưa đi học, biết vua Trần Nhân Tông đi tu, làm Trúc Lâm Đại đầu đà, ở Ngọa Vân Am, người ta dịch ra là Am Mây Ngủ. Không biết mây ngủ ra làm sao.

Sáng hôm nay, mới 7:00 giờ, cô bước ra vườn đi dạo chơi. Tháng trước còn lạnh, nay dường như thời tiết đã bắt đầu mùa hè rồi. Mặc dầu tháng 4 vẫn còn là mùa xuân.

Những tia nắng diu diu, không biết từ không gian xa xa vô tận nào, xuyên miết chạy tới đây, chạm nhẹ màu tím tím. Những cánh hoa mỏng, thon dài mảnh mai còn ôm nhụy, hé mắt, mơ ngủ. A, hoa cũng biết ngủ! Cả vườn hoa tím đồng mơ ngủ, khóm nào núp trong mát, ngủ say hơn. Khóm nào phơi trong nắng sớm, hé hé mắt ra chào mặt trời.

Cô bước qua khóm rau tần ô. Nhìn kỹ.... A, hoa tần ô cũng còn ngủ! Mấy cánh màu vàng tươi thì vẫn tươi, hay màu vàng nhạt trắng trắng, gần nhụy thì vàng đậm hơn, cũng vẫn giữ nhan sắc đó. Nhưng các cánh hoa rũ xuống, trong tư thế buông thả, thư giãn. Đẹp thiệt. Khi tỉnh thức cũng đẹp, mà khi ngủ cũng đẹp. Cô chụp nhanh vài tấm hình, cho các em thấy hoa ngủ ra sao. Hoa thức thì mình thấy hoài rồi.

Mấy tấm hình này cô chụp lúc 7:00 sáng, tia nắng mới vừa xuyên qua lá cành.

Tần ô mọc trên sân trải sạn nên rất mảnh mai, theo kịp thời trang thế kỷ 21!

Hoa dại cũng rất nhiều, mọc dọc hàng rào, hoa tím tím nhỏ xíu, chỗ khác lại màu vàng, hoa nhỏ xíu, nhìn xa như tấm thảm xanh

vàng tím, thiệt là đẹp. Dịu mềm, tưởng như trên đời không có gì mềm hơn. Làm sao ai nỡ nhỏ đi?

Các em ơi, thiên nhiên thiệt là đẹp. Cỏ cây hoa lá, có tên hay không tên, mỗi thứ một nhan sắc riêng. Buổi sáng khác, buổi chiều khác. Trong ánh bình minh thì tất cả như vươn lên, đầy sức sống, vui mừng, nhẩy múa, khoe sắc màu. Buổi chiều thì tất cả như trầm lặng lại, lá hoa từ tốn nghỉ ngơi, khi ánh nắng nghiêng nghiêng chéch bóng, mấy cánh hoa lại từ từ âm thầm khép lại, hay rũ xuống nhẹ nhẹ ngủ yên.

Cô chụp hình, chỉ là bắt đắc dĩ mà thôi. Hình là cái “bóng đã chết”. Nó có nói lên được gì đâu? Cũng như tranh. Tranh có nói lên được gì? Đời thì ca ngợi tranh và ảnh. Cái nào được đời tôn xưng là bất hủ? khi nó “giống y như thật! Có sức sống, có hồn! Vậy sao đời không thấy cái sức sống, cái nhan sắc thực của thiên nhiên? Mà lại đi ca ngợi, gìn giữ tranh, ảnh là những cái “bản sao chết” của thiên nhiên? Cô thấy ngộ thiệt. Hay là mình lảm cẩm vì tuổi già rồi không chừng!

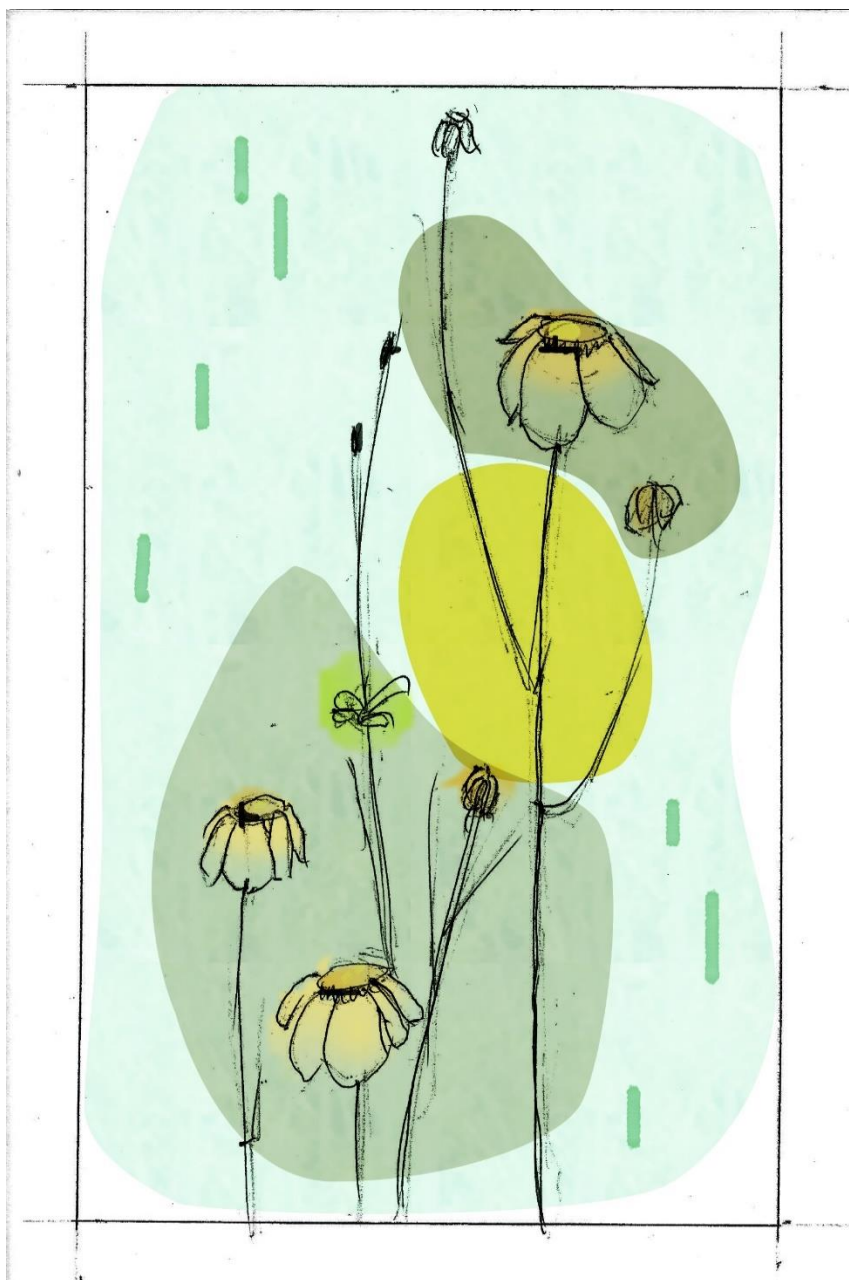
Cũng như bức tranh “La Joconde” hay “Mona Lisa” của Leonard De Vinci (viết theo tiếng Pháp) được gìn giữ từ thế kỷ VI tới nay trong bảo tàng viện.

Nó đẹp, vì giống thật, nhưng nó không phải thật vì nó là cái hình ảnh bất động, nó không có sức sống. Còn những cái đang sống, đang chuyển hóa, đang mới từng phút giây, thì người đời dường như thờ ơ... Cỏ cây, hoa lá, con người, cả vũ trụ lúc nào cũng đổi mới, trong nhịp điệu hài hòa, muôn sắc muôn màu.

Đẹp biết bao, cõi giáo hóa của Đức Phật Thích Ca!



30-4-2020



Bài 8

THIÊN SỨ

Trong kinh Tăng Chi, có một bài, nhan đề “Diêm Vương”, nói về 3 vị Thiên sứ: Già, Bệnh và Chết. Người đời thì không thích 3 vị này, đến đời có khi gọi là “con quỷ Vô thường” nữa. Có người không dám nói tới chữ “chết”.

Nhưng tại sao Kinh lại gọi là “Thiên sứ”? vị sứ giả của “trời”, của “thiên nhiên”, hay của “tạo hoá” hay của qui luật Vô Thường. Già, bệnh và chết chỉ là biểu hiện tất nhiên của qui luật Biến dịch, Vô thường, của qui luật Tương quan nhân quả:

*“Cái này có, cái kia có,
Cái này sinh, cái kia sinh,
Cái này không, cái kia không,
Cái này diệt, cái kia diệt”.*

Trong cái thấy của người thế gian thì Già- Bệnh và Chết là nỗi khổ lớn nhất của con người. Nó trở thành niềm trần trở từ bao đời. Thái tử Siddhattha ngày xưa cũng trần trở vấn đề đó, đến đời bỏ hết cảnh sống giàu sang, hạnh phúc của riêng mình, hi sinh hạnh phúc của cha mẹ vợ con, đi tìm con đường ra khỏi nỗi khổ của Già- Bệnh và Chết. Ngài đã giảng dạy suốt 45 năm chỉ để thức tỉnh con người ra khỏi biển khổ đó.

Vậy mà cho tới bây giờ, con người vẫn còn khổ vì Già- Bệnh và Chết. Cái tâm ham sống sợ chết từ ngàn xưa đã trở thành cái bản năng của con người. Kinh gọi là “Hữu lậu” hay “Hữu kiết sử”. Chính nó là nhân trực tiếp đưa tới tái sinh, trong 12 nhân duyên. Là nhân của luân hồi triền miên.

Trong bài Kinh “Diêm Vương”, Diêm Vương (vua cõi Yama) gọi hình ảnh một người già yếu tóc bạc, lưng còm... là vị thiên sứ thứ nhất, hình ảnh một người bệnh nặng, run rẩy đau đớn... là vị

thiên sứ thứ hai, hình ảnh một xác chết ghê tởm... là vị thiên sứ thứ ba. Gọi Thiên sứ là vì họ nhắc nhở con người rồi có ngày tất cả mọi người phải đi đến cảnh đó.

Không ai tránh khỏi.

Mình thấy những hình ảnh già, bệnh và chết nhiều quá, nên mình không quan tâm tới, mình chưa chấn động trong tâm.

Mình chưa tỉnh thức.

Cho nên, bây giờ mới có thêm một vị Thiên sứ nữa, để cảnh tỉnh con người.

Con Corona virus chính là vị Thiên Sứ thứ tư.

Hay nó là Vị Thiên Sứ thứ 100, hay 1001 cũng không chừng.

Hàng ngàn năm nay, trời đất, thiên nhiên, Phật và chư Tổ đã gửi cho loài người biết bao nhiêu là Thiên Sứ!

Tổ Đình, ngày 5- 5- 2020



Bài 9

ĐỂ CHO MÂY BAY

Sáng nay, trời mát hơn mấy ngày trước, 8 giờ đã có những tia nắng ấm. Cô ra vườn, mang theo cái máy chụp hình nhỏ, vì ở trong phòng ăn nhìn ra vườn đã thấy mấy cây trúc đào đang nở rộ, hoa trắng, hoa đỏ, chợt nhớ mấy câu:

“Người đi biết về phương nào,

Bỏ ta với ngọn trúc đào bơ vơ ...”

Cô nhìn mấy khóm bông mười giờ, tuần trước còn nở đẹp, tím tươi trong nắng, mấy hôm trước đã hơi khô úa rồi, sáng nay thì chỉ còn là màu vàng khô, mà chưa rụng. Còn vài khóm trong mát thì vẫn ráng giữ nét mảnh mai tím pha vàng. Cũng vẫn còn đẹp, nét đẹp của tàn phai.

Cô đi tới hai chậu mai vàng. Tạm đặt tên đó thôi. Vì bông nhỏ có hai lớp, mỗi lớp có 5 cánh, tương tự hoa mai của mình, nhưng thân cây mềm yếu phải chống đỡ mới đứng được. Hôm rày hoa cũng bắt đầu đổi màu. Từ vàng chuyển qua màu trắng từ từ, rồi sẽ thành trắng hết, để cuối cùng khô héo và rụng.

Cô chụp vài tấm hình, không phụ lòng của cây hoa mai suốt mùa đông lạnh, mảnh mai yếu đuối, những ngày mưa gió đã qua, vẫn nở hoa vàng thắm, dâng hiến cho đời. Cô làm việc trong phòng ăn- vì ở đây mới có sóng internet- nhìn ra cây mai vàng, có lần cô tự hỏi: “Mình ở trong nhà, mà phải mặc áo ấm, còn hoa mai ở ngoài trời, đang mưa, đang gió, ngày, đêm, cái cánh hoa thì mỏng manh, cái cuống hoa nhỏ xíu như vậy, mà sao hoa không rụng? Hoa nó khỏe hơn mình sao?” Trong lòng có một cái nỗi niềm gì đó ...Nhớ lại ngày xưa đã học về triết gia người Pháp, ông PASCAL thế kỷ XVII, có nói: “Con người chỉ là một cây sậy yếu nhất trong thiên nhiên, nhưng là một cây sậy có tư

tường”, (*L’homme n’est qu’un roseau le plus faible de la nature, mais c’est un roseau pensant*). Mình thua sức chịu đựng của cây mai vàng, mưa, gió, đêm lạnh mà vẫn đứng yên, có nghiêng ngả theo gió, nhưng vẫn dang hiến cho đời mấy cánh hoa mềm, mỏng, dịu dàng, tươi thắm suốt mấy tháng cuối đông, đầu xuân. Sáng nay, hoa mới bắt đầu phai màu. Mà vẫn ẻo lả, đẹp, cái đẹp của sự tàn phai.

Hoa tần ô cũng bắt đầu tàn, tuy vẫn còn lác đác rắng vươn lên đón nắng mai, chen lẫn với những cây cỏ khác. Hoa này tàn thì có hoa khác. Gần 2 cái cốc bên đường thiền hành, cây hoa tím năm nào cũng trở bông, dáng đẹp như hoa lan, màu lam tím. Đặc biệt có một cây, dưới tàng cây tiêu cổ thụ, vươn lên mấy đóa hoa huệ hồng thắm rực rỡ, khoe nhan sắc huy hoàng lộng lẫy. Nhưng em ơi, rồi em cũng sẽ tàn phai. Xin cho chụp một tấm hình gửi cho ai thưởng thức.

Cô đi lần ra sân trước. Quanh sân vườn, hôm nay nở rộ là trúc đào. Bông giấy có nắng ấm cũng khoe sắc thắm tươi. Cô đứng bên giàn bông giấy, nhìn khoảng không gian trước mắt. Nắng ấm chan hòa khắp vườn. Tia mắt lướt trên cây cỏ bông hoa. Chợt thấy nơi nào nắng cũng soi tới. Cây, lá, hoa, cỏ dại, tất cả, tất cả đều như vươn lên đón nắng. Bản năng. Con người cũng có bản năng. Ai ai cũng muốn vươn lên, cũng muốn bước lên trong ánh sáng. Mảnh đất 4 mẫu này, cũng là cõi trần gian thân thang kia. Từ cây cổ thụ, to cao, như cây tiêu, cây tùng, tàng lá xum xuê, cũng đâu có bao phủ hết. Cỏ dại tràn lan, hoa dại, nhỏ xíu mọc khắp các lối đi, trải sạn sỏi cũng không trừ được. Không nước tưới, không ai chăm sóc, vậy mà cỏ dại, hoa dại vẫn tràn lan, tràn lan. Còn mấy chậu bông lan, chăm sóc, tưới nước mỗi ngày, sao lại không mọc tràn lan?

Trong mảnh vườn nhỏ này, cây cỏ, hoa, lá chen chúc nhau, hài hòa, kiếm sống, kiếm nắng, kiếm sương. Nhưng rồi thì tất cả

cũng sẽ tàn, sẽ khô, sẽ rụng. Nhất là cỏ dại, hoa dại, chỉ một thoáng thời gian, khi mùa hạ tới, cỏ dại, hoa dại sẽ tự khô tàn.

Còn lại cái gì? Máy cây tiêu, cây tùng thì vẫn là cây tiêu, cây tùng. Nhưng dù còn đó, một trăm năm rồi cũng héo khô ngả quỵ. Mình cũng vậy.

“Trăm năm còn có gì đâu,

Chẳng qua một nắm cỏ khô xanh rì”.

Thôi thì, đặt gánh nặng xuống, cứ để cho mây bay.

Tổ Đình, 12-5-2020



BÀI 10

PHÁP THỞ

Một em thiền sinh hỏi cô về pháp Thở.

Bây giờ cô trình bày phương thức thực tập Thở của chúng ta đã theo từ nhiều năm nay. Chúng ta cũng căn cứ trên kinh Nikāya, tuy nhiên chúng ta giải thích đơn giản hơn.

Pháp Thở được xếp là Thiền Định.

Chúng ta biết Đức Phật đã trải qua 4 tầng Định liên tiếp, cuối cùng ngài chứng ngộ Tam Minh, sạch hết lậu hoặc, xem như đắc quả A la hán, gọi là Abhisamaya (Chứng ngộ hoàn toàn). Tiếp theo ngài chứng ngộ Lý Duyên Khởi, Pháp Duyên Sinh, hiểu biết tất cả nguồn cội của sự hiện hữu con người và vũ trụ, gọi là Vô thượng Chánh Đẳng Giác (Anuttara Sammā Sambodhi) tức quả vị Phật.

Bốn tầng Thiền, hay bốn tầng Định này lược kể như sau:

Tầng Định thứ 1: có tầm, có tứ. Hỷ lạc do ly dục, ly pháp bất thiện sinh ra.

Tầng Định thứ 2: không tầm, không tứ, hỷ lạc do định sinh ra.

Tầng Định thứ 3: ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú.

Tầng Định thứ 4: xả niệm thanh tịnh.

Chúng ta có thể gọi tên 4 tầng Định này là:

- 1- Định có tầm có tứ.
- 2- Định không tầm không tứ.
- 3- Định chánh niệm tỉnh giác.
- 4- Định bất động.

Thầy Thiền chủ đã giải thích 4 tầng Định này theo ngôn ngữ ngày nay để chúng ta hiểu biết và dễ thực hành:

- 1- Biết có lời (có lời nói thầm về chủ đề đang dụng công)

- 2- Biết không lời (hay thàm nhận biết chủ đề)
 - 3- Tỉnh thức biết không lời (trong 4 oai nghi)
 - 4- Nhận thức biết không lời (hay nhận thức biết trống rỗng)
- Trên đây là cái tiến trình khuôn mẫu thực hành Thiền áp dụng cho tất cả các chủ đề. Theo sát tiến trình của Phật. Dù là pháp Thở (xúc chạm qua mũi), hay Nghe (tai), hay Thấy (mắt), hay Không Nói (ý).

Bây giờ chúng ta chỉ nói về Thở.

1- **Biết có lời:**

a- **Thở bình thường:** "Tôi biết tôi hít vào...Tôi biết tôi thở ra..." Nói thàm chậm chậm theo hơi thở, cái biết rõ ràng từ khi mới bắt đầu hít vô cho đến khi hơi thở ra chấm dứt. Rồi tiếp tục hơi thở sau. Giống như ta đang quan sát hơi thở vô- ra... không diễn nói gì thêm. Cho nên kinh nói là nhất tâm, nghĩa là chỉ có một niệm Biết hơi thở. Cũng gọi là Đơn niệm Biết (có lời). Kết quả: những tạp niệm khác không khởi lên được. Tâm dừng, nhưng còn có một đối tượng. Nếu ta còn phóng tâm nghĩ tới việc khác, thì ta phải chú ý nhiều hơn vào hơi thở, không được buông lơi. Bước này có thể phải có sự chú tâm (mindfulness). Đến khi tâm tạm yên, ta thực tập bước Thở hai thì.

b- **Thở hai thì:** nói thàm, không cố gắng kéo dài hơi thở, ta chỉ hít vào nhẹ, thở ra nhẹ thì hơi thở sẽ dài hơn:
" Tôi biết tôi hít vào dài..."

Tôi biết tôi thở ra dài... sâu... chậm..."

Thầy Thiền chủ hướng dẫn thêm bước này với lý do:

- Hơi thở vào dài là hít vào sâu hơn, đem dưỡng khí vào phổi nhiều hơn. Do đó tốt cho sức khỏe. Hơi thở ra cũng dài hơn hơi thở vào, hay dài gấp hai hơi thở vào.
- Điều hòa về tim mạch: điều hoà áp suất máu cao, nhịp tim rối loạn, hở van tim, hơi thở ngắn v.v....

Khi tâm tạm thuần, ít vọng tưởng, ta lên bước Biết không lời.

2- **Biết không lời:** hay Thâm nhận biết “Thở hai thì”

Tới đây, chúng ta không nói thâm nữa. Ta vẫn quan sát hơi thở vào...ra chậm chậm từ từ, hơi thở ra dài hơn hơi thở vào (tức là vẫn tiếp tục thở hai thì). Nếu tập niệm còn thỉnh thoảng khởi lên, có nghĩa là chúng ta chưa vững chắc cái Biết. Vậy ta nên chú ý nhiều hơn vào chủ đề: hơi thở vào- ra. Ta có thể mở mắt thực hành để tránh hôn trầm, hay khép hờ mắt nhìn xuống. Một thời gian khi tâm yên lặng, ta mới bước lên, thực tập chánh niệm tỉnh giác hay Tỉnh thức biết không lời.

3- **Tỉnh thức biết không lời:** Đây là bước chuyển tiếp từ cái Biết không lời lên nhận thức không lời.

Trong bước 2, ta tác động tánh xúc chạm. Bây giờ ta thực tập các giác quan khác để buông hơi thở. Mục tiêu là tiến dần qua tánh nhận thức. Trong bước này, ta vẫn còn dùng giác quan, mắt, tai, lưỡi, thân để dụng công. Như vậy là ta thực hành trong sinh hoạt hằng ngày, khi đi, đứng, nằm, ngồi chơi hay ngồi thiền. Cái Biết không lời hay chánh niệm. Trong kinh, Đức Phật dạy “đặt chánh niệm trước mặt...”. Ta thường xuyên gọi lên trạng thái Biết không lời khi mở mắt nhìn ra cây cảnh hoa lá, khi nghe tiếng chim hót trong vườn, khi đi bộ, khi uống nước, khi ăn cơm v.v... Tới đây, ta gặp Tứ Niệm Xứ. Trong kinh Niệm Xứ, dùng từ “tuệ tri” hay “tuệ tri như thật”.

Tới đây, xem như ta kinh nghiệm nhận thức rõ ràng trong không lời, thông qua các giác quan. Ta không diễn nói gì hết khi “đối duyên xúc cảnh”, trong nhà Thiền gọi là “đối cảnh vô tâm”. Thầy Thiền chủ có câu kệ này:

“Ta trong đời mà bụi đời ta chẳng dính.

Ta trong đời mà Định Huệ chẳng rời ta”.

4- **Nhận thức không lời:** Tới đây ta tọa thiền, xem như không sử dụng giác quan nữa. Tâm không còn đối tượng, không còn

chủ đề Thở. Hơi thở sẽ từ từ nhẹ đi, trở thành thở tự động.

Trong Thiền gọi là Tĩnh tức, là hơi thở yên lặng từng chập. Tới đây mới là Tam Hành Bất Động:

- Ngón hành bất động: tầm và tứ yên lặng là kết quả của tầng thiền thứ 2.
 - Ý hành bất động: thọ và tưởng yên lặng, là kết quả của tầng thiền thứ 3
 - Thân hành bất động, là thân và cả hơi thở đều yên lặng.
- Vì thế gọi là Định Bất Động.

Trên đây, cô chỉ tóm lược các bước thực tập pháp Thở. Bước nào cũng là những tiến trình, đòi hỏi sự thực tập kiên nhẫn, quyết tâm. Vì là tiến trình trui rèn, huấn luyện tâm của mình. Không thể cưỡng ép tâm, không thể bắt buộc tâm phải thế này, thế kia trong một thời gian ngắn.

Để tránh tâm thoái chuyển, cứ khởi tạp niệm hoài, hay còn tham, còn sân, phiền não v.v... cô nhắc lại trong bài Đại Kinh Xóm Ngựa, Đức Phật dạy rõ ràng trước khi tiến vào 4 tầng Thiền Định, “các vị tỳ kheo” (tức là đối với chúng ta là cư sĩ, lại càng khó hơn) phải tu tập những giai đoạn cần thiết sau đây:

- Hạnh tầm quý: phải biết những ý, lời và hành động của mình là sai để hổ thẹn, sửa đổi. Hạnh này không phải dễ, vì cái ngã luôn luôn nói mình đúng.
- Thân hành, khẩu hành, ý hành, sanh mạng đều phải thanh tịnh.
- Tiết độ trong ăn uống.
- Chú tâm cảnh giác: suốt ngày phải chú tâm loại trừ những pháp ác khởi lên trong tâm mình.
- Chánh niệm tỉnh giác: giữ cái biết rõ (dù là còn có lời) trong sinh hoạt mỗi ngày. Làm cái gì biết rõ đang làm cái đó.
- Đoạn trừ 5 triền cái: chướng ngại cho việc tu tập: tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối quá, nghi phải được chấm dứt trong tâm.

Kết quả của giai đoạn tu tập này là: Hỷ lạc. Niềm hỷ lạc này thấm đẫm khắp toàn thân, Phật nhấn mạnh khi so sánh với niềm hỷ lạc của 5 ví dụ:

- + người vừa qua một cơn bệnh nặng
- + người đã trả xong món nợ
- + người đã thoát cảnh nô lệ
- + người ra khỏi cảnh tù ngục.
- + người đã qua khỏi bãi sa mạc.

Niềm hỷ lạc này là trạng thái hỷ lạc của tầng thiền thứ 1. Tâm đã trong sạch, nên trong tầng Thiền 1 đặc điểm là: hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sanh ra.

Nếu tâm mình còn đôi khi suy tính, bấn khoăn, thắc mắc, buồn phiền, ham danh ham lợi, thì chưa phải là đạt được cái gì. Vì còn đủ năm triền cái.

Tổ Đình, 14- 5- 2020



Bài 11

DÒNG SÔNG NÀO CHO AI

Sáng nay, có dịp xuống phố. Lần đầu tiên ra khỏi cổng thiên viện.

Từ cuối tháng giêng, bế mạc khóa An cư tại Cairns- Úc châu cho tăng ni đoàn và thiền sinh Úc tòng an cư, cô bay trở về Tổ Đình, chủ trì khóa An cư tiếp trong tháng 2 cho số đông tăng ni và thiền sinh khác. Cuối tháng 2 lại bế giảng khóa An cư này, ai ở đâu thì trở về trú xứ của mình. Nhất là lúc này bệnh dịch Covid-19 đang bắt đầu bành trướng.

Cô thì vẫn ở Tổ Đình- là cái nôi tâm linh, đã nuôi dưỡng cô từ khi thiên viện mới thành lập, trước khi cô xuất gia cho tới bây giờ. Thầy chúng ta dự định làm lễ Kỷ niệm 25 năm hoạt động vào ngày Truyền Thống tháng 4 năm nay. Thì cô đã có 24 năm theo Thầy tu học.

Tháng 3 & 4 tại Tổ Đình thì có “Đào cốc ngũ tiên”. Tới đầu tháng năm vì ông Trump không cho phép nên cô NT phải bay về Berlin. Bây giờ thì các khóa an cư đã hoàn mãn. Tính ra cô đã an trú trong Tổ Đình suốt 3 tháng rưỡi. Không ra ngoài. Không nhìn thấy thiên hạ ra sao, trong tình trạng báo động của bệnh dịch này. Chỉ biết qua tin tức truyền miệng từ các em thiền sinh mỗi tuần lên tiếp tế. Hay hình dung qua các biểu đồ phát triển của bệnh dịch trên thế giới thôi.

Sáng nay đủ duyên, cô được đi xuống phố, tức là xuống quận Cam, nơi hội tụ của nhiều thành phố lớn, đông dân cư, nhiều sắc tộc và nhất là người Việt nam mình, khu Little Saigon.

Ngồi trên xe nhà, em thiền sinh cẩn thận cho mỗi người một cái khẩu trang màu xanh lơ. Cô ngắm nhìn quanh mình. Trong mấy

con đường ngoằn ngoèo vùng núi đồi thì hoang vắng, hầu như không có xe, không thấy người, cũng như thường lệ thôi. Ra tới phố chợ, bắt đầu có xe, tới xa lộ, thì dòng xe đã nhiều hơn, nhưng vẫn chưa bằng lúc trước. Đi suốt xa lộ cho tới quận Cam, không bị kẹt xe. Là một điều khác biệt, có nghĩa sinh hoạt vẫn chưa trở lại bình thường.

Vào những con đường quen thuộc của thành phố, thấy cũng có người đi bộ, xe vẫn nối nhau, các cửa tiệm cũng đã mở, không đến nỗi hoang vắng như mình đã tưởng lúc trước.

Lướt nhìn nhà cửa hai bên đường, cây cảnh, bông hoa, vẫn tươi tốt, nắng vẫn ấm, đường sá vẫn sạch, thiên hạ vẫn đi đứng trầm tĩnh, xe vẫn chạy từ từ qua phố phường. Sự sống bình thường vẫn đang hiện hữu. Không thấy cái gì là dịch coronavirus.

Vậy cái con coronavirus này nó ở đâu vậy cà? Cái lo sợ, cái hoảng hốt, nó ở đâu? Sao mình tưởng là thiên hạ vẫn đang run rẩy, lao xao, hoảng sợ, nào là tranh giành đi mua thức ăn, mua gạo, mua nước, mua khẩu trang...Cái bản năng sinh tồn của con người bùng lên thấy rõ lắm, trong thời gian qua, thì ra do báo chí, do truyền thông chỉ nhắm vào các sự kiện tiêu cực, thổi phồng lên để câu độc giả. Truyền thông tiến bộ thì nó nắm quyền lãnh đạo, bất chấp là sự thật hay thiên lệch. Nó là con dao hai lưỡi, nó giúp truyền thông thuận tiện, nhưng vấn đề là nó đúng hay nó sai.

Cho nên làm thánh cũng dễ mà làm kiếp chồn cũng có khi.

Nhưng sao mình vẫn thấy cuộc đời trôi chảy bình thường. Mình biến mất 3 tháng rưỡi, cuộc đời này vẫn vậy. Thì ra có mình hay không có mình, dòng đời vẫn trôi chảy êm đềm. Rất là êm đềm, hài hoà, tuyệt diệu, theo nhân và duyên trùng trùng của nó.

Ba tháng rưỡi qua rồi, mình đứng trên bờ, nhìn dòng sông đời trôi chảy, êm dịu, hài hoà, theo nhân duyên của nó. Dòng sông

đời mình cũng vậy, trôi chảy thật êm đềm theo nhân duyên
trùng trùng của nó.

Đố ai khuấy động được dòng sông đời muôn thuở của nghiệp
quả?

Tổ Đình, 15- 5- 2019



BÀI 12

KHỔ ĐAU VÀ HẠNH PHÚC

Một hôm, lướt qua đầu một quyển sách của vị thiền sư hiện đại- Ajahn Brahm- cô đọc vài hàng “... cuộc đời là những xung đột, bất toại nguyện ...” , nhớ tới 4 chân lý phổ thông, ai là người con Phật chắc đã biết. Tứ Diệu đế. Phải rồi, thế gian này, từ ngàn xưa, bây giờ và mãi về sau nữa, con người ai cũng trải qua biết bao nhiêu là đau khổ. Khổ về thân, bệnh tật, già yếu, rồi chết, rồi lại sinh ra. Tâm cũng chịu biết bao nhiêu cay đắng: lúc thương, lúc ghét, lúc hối hận, lúc ngậm ngùi... Mà thân đau lại ảnh hưởng tới tâm, làm cho tâm khổ. Còn tâm không toại nguyện cũng chi phối tới thân, làm cho thân thêm đau.

Nói chung lại, Khổ là một cái bệnh muôn đời của con người. Đức Phật phân tích ra thật rõ ràng, những nỗi khổ của con người không ra ngoài 13 loại này: sinh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, ái biệt ly, oán tăng hội, cầu bất đắc, chấp thủ ngũ uẩn. Nguyên nhân vì đâu? Cái khổ thứ 12 có thể trả lời: tại vì mình mong muốn mà không được như ý nên khổ. Cũng nói là vì Tham, là vì Ái, cũng là Dục, là vì dính mắc quá nhiều với hiện tượng trên thế gian. Tuy nhiên, tham, ái hay dục chỉ là biểu hiện của một chủ thể, đó chính là cái Ngã. Cái khổ thứ 13.

Vì tưởng rằng mình có thiệt, nên sinh ra tham đắm, lo tích lũy tiền bạc, để bồi dưỡng thân với ăn, với ngủ, với vui chơi, lo đạt tới danh vọng quyền lực, lo chiếm lấy nhiều kiến thức, địa vị, để cái ngã được nhiều người biết tới. Hễ được danh thì sẽ được lợi. Hai cái này thường đi đôi với nhau. Đây là chân lý thứ 2.

Chân lý thứ 3: Biết được nguyên nhân thực sự của khổ rồi thì mới biết phương thức thoát khổ. Vậy thì bài toán khổ đã có giải pháp rõ ràng: không tham, không ái, không dục, không dính mắc là không khổ. Còn lý luận nào logic hơn.

Cũng nói gọn lại: biết Không Ta / vô ngã là thoát khổ. Biết tức là trí tuệ. Không phải vô minh. Hễ vô minh là đau khổ. Vô minh đồng nghĩa với Đau khổ. Cho nên ai còn đau khổ là còn vô minh. Vậy hạnh phúc là trí tuệ. Có trí tuệ là có hạnh phúc. Tuy nhiên, trong nhà Phật không nói hạnh phúc. Cái chữ “Hạnh phúc” là ngôn ngữ thế gian. Trong kinh chỉ nói: hỷ lạc, an lạc, thoát khổ, hay giải thoát hay niết bàn. Hễ thoát ra khỏi biển khổ, thì là đạt được trạng thái vắng lặng tịch diệt, an nhiên tự tại, vào ra 7 cảnh giới tự do. Đó là A la hán đạo hay Bồ tát đạo, hay Phật đạo. Cuối cùng làm sao đạt được kết quả đó? Con đường đi chung của 3 thừa đó là con đường mòn mà chư Phật ba đời đã đi: Bát Chánh đạo.

Mở đầu là Chánh kiến. Nói lên địa vị quan trọng của Trí Tuệ.

Gút lại, tiến trình tu phổ biến là: Giới- Định- Huệ.

Huệ là 1 tiến trình, nghĩa là có vô số mức độ phát huy Huệ.

Mức độ ban đầu của Huệ, học từ những chân lý qua Đức Phật dạy, tạm gọi là Tuệ Trí (insight), có thể tương đương với chánh kiến. Mức độ cao hơn là những tiến trình phát huy, kiến giải sâu sắc hơn, trong Thiền tông tạm nói là: Ngộ, chứng ngộ (realization), triệt ngộ, đại ngộ (enlightenment). v.v...

Tuệ trí thì cần có trí năng tỉnh ngộ để học Phật pháp, nghe hiểu, suy tư thêm. Còn những tiến trình chứng ngộ, triệt ngộ, đại ngộ thì tâm phải hoàn toàn vắng lặng, mới may mắn trải nghiệm khi mình bị bế tắc vì những vấn đề nào đó. Đúng khi tâm rơi vào trạng thái Định thì tiềm năng giác ngộ có thể bật ra kiến giải.

Vậy Định là điều kiện cần để phát huy Huệ. Định là phương tiện để phát huy Huệ, không phải là mục tiêu cuối cùng của con đường.

Bài kinh "**Cội rễ sự vật**", trong Tăng Chi bộ, Phật nói:

- 1) *"Này chư Hiền, các pháp lấy dục làm căn bản.*
- 2) *Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi.*
- 3) *Tất cả pháp lấy xúc làm tập khởi.*
- 4) *Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ tụ hội.*
- 5) *Tất cả pháp lấy định làm thượng thủ.*
- 6) *Tất cả pháp lấy niệm làm tăng thượng.*
- 7) *Tất cả pháp lấy tuệ làm tối thượng.*
- 8) *Tất cả pháp lấy giải thoát làm lõi cây".*

Kết luận lại, con đường tu đã được đức Phật trình bày thật rõ ràng, dứt khoát, lý luận thật vững chắc, không ai bắt bẻ được. Thời xưa cho đến nay, Tứ Diệu Đế vẫn được xem như là con đường tu quan trọng khuôn mẫu để ra khỏi cảnh đời đau khổ trần gian.

Vậy mà tại sao chư Tổ xếp Tứ Diệu Đế vào Tục Đế Bát nhã?

Tổ Đình, 16- 5- 2020



Bài 13

XUNG ĐỘT HAY HÀI HÒA?

Xung đột đưa đến đau khổ. Hài hòa đưa đến an vui.

Trong Thanh Quy của chúng ta, Thầy Thiền Chủ từ hơn 20 năm trước đã chủ trương: mục tiêu của con đường tu mà Thầy hướng dẫn là đưa tới sự Hài hòa. Thầy thường giảng: trước nhất là tâm phải hài hòa, sau mới điều chỉnh được thân hài hòa. Thân hài hòa rồi lại ảnh hưởng tâm càng an vui hài hòa hơn nữa.

Thầy không đưa ra mục tiêu cao nhất của Phật giáo là: Thoát khổ, Giác ngộ và Giải thoát. Muốn đạt được mục tiêu đó không phải trong 1 đời này. Cũng phải là những tiến trình tu tập gian khổ, trải dài qua nhiều kiếp sống.

Thực ra, Hài hòa cũng đòi hỏi thời gian và công sức, căn cơ, chứ không phải 1 tháng, 1 năm hay 3 năm, 5 năm...

Muốn hài hòa tâm, cũng là trong sạch tâm. Con đường tu tập rốt ráo chỉ là vậy.

Bài kinh Niệm Xứ, Phật nói:

“Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.”

Tâm chúng ta không trong sạch, vì cái Ngã tham- sân- si, vì lậu hoặc, nên cần phải chuyển hóa nó. Đó là cái nhìn của thực tế, cái thấy của người đời. Trong nhà Thiền gọi là cái thấy của Tục đế Bát nhã, còn gọi là “bất liễu nghĩa”.

Cũng là cái thấy của ngài Thần Tú, đệ tử thứ 2 của Ngũ tổ Hoằng Nhẫn, thế kỷ thứ VII, qua bài kệ trình kiến giải với thầy:

*“Thân thị Bồ Đề thọ
Tâm như minh cảnh đài*

*Thời thời thường phát thức
Vật sử nhạ trần ai."*

Tạm dịch:

*"Thân như cội Bồ đề
Tâm như đài gương sáng
Mỗi ngày phải lau chùi
Chớ để dính bụi nhơ".*

Do cái phương thức tu tập từ từ, mỗi ngày "lau chùi tâm" thích hợp với căn cơ của hầu hết thiên hạ- trung căn và hạ căn- nên ngài Thần Tú là quốc sư, làm thầy cho cả nước trong triều đại của Võ Tắc Thiên hoàng đế.

Trong khi đó, ngài Huệ Năng, tại sao được Ngũ Tổ truyền y bát kế thừa Tổ vị? Do kiến giải của ngài vượt lên kiến giải của ngài Thần Tú:

*"Bồ đề bốn vô thọ,
Minh cảnh diệt phi đài
Bản lai vô nhất vật,
Hà xứ nhạ trần ai"*

Tạm dịch:

*"Bồ đề không phải cây.
Gương sáng cũng chẳng đài
Xưa nay không một vật,
Chỗ nào dính bụi nhơ".*

Đây là cái thấy rất ráo, thấy tới bản thể của sự vật, bản thể Không, bản thể Huyền, hay chân như tánh của tâm và của thể gian. Cũng gọi là cái thấy theo Chân đế Bát nhã hay "liễu nghĩa". Ngài Huệ Năng đã nói lên ý nghĩa này, một lần nữa khi kinh nghiệm tâm thể trong sáng rỗng rang:

*“Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh,
Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ,
Đâu ngờ tự tánh vốn không dao động,
Đâu ngờ tự tánh vốn không sanh diệt,
Đâu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp”.*

Kết quả là sao? Ngài Lục tổ Huệ Năng lui về quê hương miền nam của mình và giáo hóa, phương thức “đốn ngộ”. Ngài Thần Tú thì ở phương bắc, nơi kinh đô phồn hoa náo nhiệt để giáo hóa, phương thức “tiệm tu”. Sau đó, ngài Huệ Năng có nhiều đệ tử sáng đạo, nên y bát không truyền nữa: ngài Huệ Trung về sau cũng làm quốc sư, thiền sư Hành Tư, thiền sư Bồn Tịnh, thiền sư Thần Hội, thiền sư Hoà Nhượng, thiền sư Huyền Giác...đều nổi tiếng.

Chư Tổ Phát triển cũng tuyên bố: “Tâm tánh bản tịnh, khách trần nhiễm ô”.

Bản thể tâm của mình là trong sạch, trong sáng. Tức cái trạng thái nguyên thủy của tâm là cái Biết thuần nhất, khách quan, rỗng không. Biết rõ ràng mà không xét đoán, không phân biệt, nên không thương ghét, không dính mắc. Nên tâm sống trong đời mà tâm không lung lay, không gợn sóng. Chư Tổ gọi đó là đại định, là định “không xuất không nhập”, là “tám gió thổi không động”.

Làm sao tu tập định này?

Trước nhất, bằng tuệ trí, hiểu thật rõ ràng vạn vật đều do nhân duyên sanh ra. Khổ cũng do nhân duyên sanh. Tất cả đều sẽ thay đổi. Từ đó, tiếp xúc với cảnh trần, bớt dính mắc, nhận thấy tất cả đều như cảnh giả trong chiêm bao. Cuối cùng đi tới tâm dừng lại. Đó là Định. Định mà nền tảng là Tuệ, cho nên không bị thoái chuyển.

Tâm không bị cưỡng ép phải dừng. Nếu không có Tuệ làm nền tảng, thì có khi phải dùng tới Giới để nắm giữ tâm.

Như vậy, con đường tu có tuệ trí sẽ là con đường ngắn nhất, vững chắc nhất. Vì sao? Nhờ tuệ trí hiểu tới bản thể của tâm là trong sạch, bản thể cuộc đời là trống không, là duyên sanh, từ đó sẽ làm cho tâm dừng lại. Tức là Định. Khi tâm dừng rồi, thì không thoái chuyển. Đó là con đường ngắn và vững chắc.

Khi nói bản thể tâm là trong sạch, điều này cũng có nghĩa bản thể của tâm là hài hòa. Là an vui, thanh thản, trong sáng, khách quan, từ bi, trí huệ, là chói sáng.

Với tâm trong sạch, tĩnh lặng, hài hòa, khách quan, chói sáng đó, nhìn ra thế gian, sẽ thấy ra sao?

Sẽ thấy cả vũ trụ này tĩnh lặng, an vui, hài hòa tuyệt diệu và chói sáng.

Này là cỏ cây hoa lá đang sống động rào rào, hòa điệu nhịp nhàng với nắng mưa, sương gió. Mùa xuân mát với mưa trong, cây bồ đề nảy chồi, hoa mai hoa đào nở rộ trên cành. Để rồi tàn phai trong nắng ấm. Mùa hạ sang, lá bồ đề xanh hơn, hoa trúc đào khoe sắc đong đưa trong gió, những dây tiêu trái xanh, trái hồng, nhẹ nhẹ lung lay, như vũ điệu tuyệt vời theo bài hát không âm thanh.

Cả thế gian rào rạt sức sống, vươn mình lên trong ánh sáng, mỗi người, mỗi cảnh đắm mình trong một âm điệu hài hòa tuyệt vời. Mặt trời, mặt trăng, ngôi sao, hay hành tinh xanh của chúng ta, tất cả, tất cả đang sống, đang động, di chuyển, biến hóa, thay đổi theo một sự nhịp nhàng, hài hòa của nhân và duyên.

Nếu cả vũ trụ không hài hòa, thì vũ trụ sẽ rã tan như mây khói.

Nếu thân tâm con người không hài hòa thì con người cũng rã tan như khói mây.

Tại sao tất cả bản thể, bản chất là hài hòa? Vì bản thể, bản chất tất cả thế gian là trống không. Tất cả sẽ kết hợp hài hòa theo

nhân duyên, rồi sẽ rã tan hài hòa theo nhân duyên, rồi lại kết hợp hài hoà theo nhân duyên nữa...Đó là một sự hài hòa phổ quát, thăng thang qua không gian và qua thời gian không cùng tận.

Vậy, qui luật xung đột là đúng hay qui luật hài hòa là đúng?

Xung đột là khổ đau. Hài hòa là an vui, là niết bàn.

Một cái thấy theo người thế gian, đúng theo thực tế của cuộc đời.

Một cái thấy của bậc tỉnh thức, đứng trên bản thể của cuộc đời.

Tổ Đình, 16- 5- 2020

EN

BÀI 14

THIỀN HÀNH

Có một em thiền sinh đề nghị cô nói lại về phương thức thiền hành. Cô trình bày theo kinh nghiệm.

Thực tập Thiền trong khi đi, ngày xưa, trong kinh điển dùng từ “kinh hành”, tức là đi lên đi xuống và thiền. Bây giờ từ dùng phổ thông là thiền hành.

Theo qui ước, ta bước chân trái trước. Đi từng bước chậm.

Không chậm quá, sẽ bước không vững, và cũng không mau như đi bộ bình thường.

Mắt nhìn xuống, trước mặt chừng 1 hay 2 thước. Mục đích là để tránh đập côn trùng trên đất, tránh sạn sỏi hay chướng ngại trên đường đi. Nếu mắt nhìn lên cảnh hay nhìn quanh, thì ta dễ dính mắc theo cảnh.

Hai tay buông xuôi, lưng lay chút ít tự nhiên. Không cố gắng đánh đồng xa như tập thể thao, cũng không chấp hai tay trước ngực, cũng không cố ý giữ hai tay thẳng cứng.

Nếu đi chung nhiều người, thường đi theo chiều kim đồng hồ, theo vòng tròn và đi 3 vòng rồi ngồi lại trên gối thiền tiếp. Nếu ta thiền hành một mình ở nhà thì tùy ý, có thời gian thì cứ đi, khi nào muốn ngồi thiền thì ngồi lại.

Trong khi đi, Biết rõ mình đang đi. Cái Biết có thể gắn xuống sự xúc chạm giữa bàn chân và mặt đất.

Thầy Thiền chủ khi xưa có 4 câu này trong bài kệ, tựa “Thiền hành” của Thầy:

*“Thiền hành từng bước đi,
Tánh Biết biết chân đi,
Chân đi trên tánh Biết.
Tịch diệt ngã tư duy”.*

Cái Biết bắt đầu từ lúc dở chân trái lên, để chân trái xuống, dở chân mặt lên, để chân mặt xuống. Cứ tiếp tục như vậy, thì cái

Biết rõ ràng và liên tục. Không thể lơ là. Nếu quên, tạp niệm sẽ xen vào. Bước này có thể phải cố gắng nhiều, nếu ta là người sơ cơ, mới bắt đầu thực hành thiền. Tạm xem như có chú ý tới chủ đề “Đi” (mindfulness).

Khi dõ chân lên, rồi đặt chân xuống thì gót chân chạm đất trước, mấy ngón chân chạm đất sau. Có nghĩa là đi chân đất, nếu đi trong nhà. Đi ngoài sân, có thể đi dép thấp.

Đây là giai đoạn 1 của thiền hành: Biết không lời sự xúc chạm khi đi.

Giai đoạn 1: Biết không lời + sự xúc chạm đi

Tâm đã tạm yên khi thiền hành, ta tiến lên giai đoạn 2, bằng cách nhìn lại tâm mình, nhận biết tâm mình đang yên lặng, không có nói thầm. Tức là tự nhận biết (self-awareness) trạng thái yên lặng trống rỗng của tâm.

Giai đoạn 2: Biết không lời + trạng thái tâm trống rỗng.

Trong giai đoạn này, ta đã buông chủ đề “thiền hành” rồi.

Bây giờ ta tiến lên giai đoạn 3 thực tập các giác quan khác: thấy hay nghe khi đi. Đã qua một thời gian thực hành rồi, cái Biết không lời bây giờ vững chắc, trở thành biết rõ ràng đầy đủ khi thiền hành, gần như là nhận thức biết không lời qua giác quan.

Giai đoạn 3: Tỉnh thức biết không lời + thấy hay nghe.
(awakening awareness)

Thực tập xong giai đoạn này, ta có thể ngồi yên một chỗ, không đi nữa, ngồi ngoài vườn, không cần tư thế bán già, chỉ ngồi chơi, thoải mái. Ta ngắm cây cảnh bông hoa, nhận thức rõ ràng “cái đang là”. Tới đây, xem như gặp phương thức “Yathābhūta”, thấy, nghe cái đang là. Nhận thức rõ tâm mình như một tấm gương trong veo, soi chiếu cây cảnh bông hoa. Đối tượng thế nào nhận thức biết y như vậy.

Cuối cùng, tới giai đoạn 4. Kỹ thuật ban đầu là thiền hành, tới đây phải tọa thiền. Vì tâm đã dừng, muốn tiến sâu hơn vào Định, bắt buộc phải tọa thiền, theo tư thế chính thức: kiết già, hay bán già để có thể buông thả toàn thân và tâm. Bây giờ không sử dụng giác quan nữa, ta chỉ soi chiếu lại chính trạng thái tâm

trống rỗng thênh thang tĩnh lặng hoàn toàn. (self-cognitive awareness)

Giai đoạn 4: Nhận thức biết không lời trống rỗng = nhận thức biết không lời như vậy.

Kết luận:

Phương thức đơn giản của thiền hành với cái Biết không lời cũng đưa tới mục tiêu cuối cùng là thể nhập chân như.

Tuy nhiên có thêm một điều kiện là chúng ta phải hiểu trước chân như là gì, qua học giáo lý của đức Phật và chư Tổ trong hệ thống Bát Nhã Ba la mật. Cuối cùng cô đọng lại, hiểu sâu sắc ý nghĩa cốt lõi của chân như, theo Thầy, đó chỉ là “cái không tên”, nó trở thành nhận thức ngữ nghĩa. Tới đây, trong nhận thức không lời trống rỗng, ta sẽ nhận thức rõ “cái không tên” của tâm mình và cảnh. Đó là: tâm như, cảnh như.

Tổ Đình, 16- 5- 2020



BÀI 15

VÔ NGÃ - ĐỊNH VÀ KẾT QUẢ

- *V*Ô NGÃ

Làm sao thấy được bản thân là vô ngã, trên lý thuyết con hiểu được nhưng trên mặt thực hành con chưa kinh nghiệm được, cho nên con còn bị buồn vui... chỉ phối một lúc, rồi mới trở về nhìn lại tâm xem niệm gì đang khởi lên trong tâm mình.

- ĐỊNH VÀ KẾT QUẢ

Thưa Cô, nếu mình không có học giáo lý của Phật mà chỉ chuyên tu thiền định thì mình có được định không? (chẳng hạn như mình thực hành miên mật pháp "Không Nói" cho đến khi đủ lâu để "Không nói" đi vào nhận thức... phản xạ của mình, thì lúc đó tâm mình ở trong không lời, vậy tức là định có phải không thưa Cô? Con nghĩ như vậy có đúng không ạ?).

Và như vậy thì có trí sáng tạo, biện tài..... không ạ? (Ý con muốn biết nếu có được định thì kết quả của định này sẽ cho mình được lợi ích gì? Hoặc bất lợi gì nếu có)

Được thư một em thiền sinh gửi cô 2 câu hỏi này. Cô trả lời lần lượt.

Câu 1- **VÔ NGÃ**

Chủ đề Vô ngã là một chủ đề quan trọng nhất trên con đường tu của mình. Vì sao?

Cái Ngã là đầu mối của ý, của lời và của hành động. Từ đó là Nghiệp.

Khi nói tới Ngã, là nói tới khát ái, ích kỷ, là dục, là tham, là lậu hoặc v.v....

Đức Phật vẫn thường giảng dạy cho đệ tử quán chiếu về ngũ uẩn là vô thường, là khổ, và vô ngã. Ví dụ như: sắc là vô thường. Cái gì vô thường là đưa tới khổ. Cái gì vô thường, đưa tới khổ thì

không hợp lý khi nói cái đó là ta, hay là tự ngã của ta, hay thuộc về ta. Cũng vậy, thọ, tưởng, hành, thức

Em nói là em hiểu trên mặt lý thuyết rồi, nên cô chỉ phớt qua thôi. Tuy nhiên, nếu hiểu sâu sắc hơn nữa, thì mình cũng cần quán chiếu tiếp tới bản thể của ngũ uẩn. Tức là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, mỗi khối thành lập do vô số nhân và duyên kết hợp, nên bản thể là trống không, tuy có hiện hữu mà sự hiện hữu đó chỉ là giả tạm, là huyễn. Khi những sự thực này trở thành nhận thức của chính mình rồi, thì mình sẽ sớm tỉnh thức để không bị thế gian chi phối. Mình sẽ nhận ra Ngã, hay cái Ta chỉ là một khái niệm sai lầm. Cái Ngã không phải là một cái gì vững chắc.

Đây xem như con đường của quán chiếu, mình sẽ có tuệ trí, là trí cao hơn trí thế gian, giúp ích mình rất nhiều, làm cho tâm mình thẳng bằng, trầm tĩnh, hài hòa với những biến chuyển của cuộc đời. Con đường Quán chiếu đòi hỏi thời gian huấn luyện tâm. Con đường của Định cũng cho mình kinh nghiệm vô ngã. Ngã có mặt khi mình có lời. Lời thì thâm trong tâm, nó cũng đã hiện hữu rồi. Do vậy, khi mình không nói thầm thì không có mặt Ngã. Cho nên khi có cái Biết không lời, lúc đó không có ngã, tương đối thôi. Khi tiến tới Nhận thức không lời, vô ngã càng vững chắc hơn. Lúc đó mình sẽ kinh nghiệm quả thật lúc đó mình không cảm nhận cái gì là sắc, là thọ, là tưởng, là hành, là thức. Tất cả đều không hiện hữu - trong giây phút mình ở trong chỗ nhận thức biết không lời.

Tuy nhiên khi ra khỏi định, có khi mình trở lại dao động. Cho nên cần phải có tuệ trí để giữ cho tâm vững chắc hơn.

Hơn nữa định cũng là một tiến trình lâu dài đòi hỏi thời gian, tâm mới trở nên nhu nhuyễn, trầm tĩnh.

Kết luận là Định và Tuệ luôn luôn đi với nhau mới giúp ta tiến mau và hoàn chỉnh trong việc đào luyện tâm và trí tuệ của mình.

Câu 2 - ĐỊNH VÀ KẾT QUẢ

Em đã quên định nghĩa của Định rồi nên em mới hỏi cô câu đó.

Hơn nữa, mỗi khi cô hướng dẫn một phương thức thực tập nào,

cô đều có giảng lý thuyết rõ, trong đó có nói đến giáo lý của Đức Phật dạy ra sao. Thí dụ khi hướng dẫn dùng giác quan để thực hành, tai nghe, mắt thấy, chân đi v.v.. cô có nhắc lời dạy trong kinh Nikàya: *đi chỉ biết đi, đứng chỉ biết đứng, ăn chỉ biết ăn v.v... và không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng v.v...*

Tiếp theo cô cũng thường trình bày kết quả của mỗi cách tập sẽ đưa tới gì. Nếu tập sai thì sao? và như thế nào là tập sai? Tuy nhiên em đã bỏ thì giờ viết thư hỏi thì cô sẽ trả lời vắn tắt thôi. Định nghĩa Định là: Biết không lời. Và Thầy ngày xưa nhấn mạnh chữ Biết là sự nhận biết / awareness. Không phải mindfulness, có sự cố gắng, có tập trung, hay chú ý.

Tuy vậy, Biết là một tiến trình, có nhiều mức độ. Chúng ta tạm xem trạng thái biết không lời chưa vững chắc lắm là **Chi/ Samatha**

Khi biết không lời tương đối vững chắc mới là **Định/ Samādhī**. Khi trở thành nhận thức biết không lời vững chắc cũng là **Định/ Samādhī**.

Vậy có rất nhiều mức độ Định, tự mình phải nhận ra tâm mình thôi. Không ai khác nhận ra được tâm mình bằng chính mình. Cho nên, luôn luôn nhìn lại tâm mình, thì không bị cảnh lôi cuốn. Kết quả của kinh nghiệm Định cũng tùy nơi mức độ Định vững chắc hay chưa vững chắc. Nói khái quát thôi, mình sẽ tự nhận thấy:

- Tâm mình lần lần bình tĩnh hơn, trước những biến cố trong cuộc đời.
 - Thanh thản hơn, có lòng thương mến đối với những người thân, anh em, bạn bè, lần lần lan tỏa ra những người xa lạ, mình cũng muốn giúp đỡ.
 - Thấy khách quan, bớt thành kiến, bớt xét đoán người khác.
 - Khiêm nhường (vì bớt ngã mạn) không khoe khoang mình giỏi, Phật thường nói: “không khen mình, không chê người”
 - Hiểu sâu sắc hơn Phật pháp, vì mình đã thực sự kinh nghiệm
- Không, Huyền- Chân Như rồi, nên có thể giảng pháp lưu loát.

Kinh gọi đó là biện tài vô ngại. Đây là kết quả tất nhiên thôi. Lời giảng có sáng tạo của riêng mình, không phải học thuộc lòng, hay bắt chước người khác. Thiền Tông thường nói đó là: “nói từ hông ngực”. Trong bài Thập Địa Bồ tát mà mình đã học trong lớp Bát nhã 3, Chư Tổ trình bày phần này rõ lắm. Sau khi kinh nghiệm” Bất động địa, hay là Chân như tự ngộ”, thì đạt tứ vô ngại giải, thông hiểu từng chữ, từng câu, từng ý nghĩa, và biện luận lưu loát. Cho nên mình xem kết quả để biết mình tu tập đúng hay không và tu tới mức nào.

Nếu mình tu một thời gian mà không thấy tiến bộ, thì nên bình tâm xem xét lại, mình không đúng chỗ nào, thiếu sót chỗ nào? Nếu mình không rõ, thì phải nhờ thiện tri thức chỉ dạy thêm. Còn nếu mình tự cho mình đủ rồi, mãn nguyện rồi, thì chịu thua thôi.

Vì chỉ chuyên tu định mà không tiến bộ thì chư Tổ nói có thể rơi vào: si định, hay vô ký hay trầm không.

Còn vài kết quả nữa:

- Về thần sắc, trong sáng, an vui luôn, hài hòa với mọi người.
- Có từ trường từ- bi- hỷ- xả, cảm hóa hài hòa với người khác, chứ không gây sóng gió xung đột.
- Sức khỏe tốt hơn.
- Có trí nhớ tốt, đây cũng là một yếu tố của huệ tự phát và biện tài.
- Giải thích tất cả pháp học pháp hành, không bị chướng ngại vì đã kinh nghiệm rồi. Nếu chưa có biện tài thì là chưa thực sự tu tập có kết quả đúng.

Cô nghĩ tới đây chắc cũng tạm đủ rồi.

Tổ Đình 19- 5- 2020



Bài 16

TỰ MÌNH LÀ NGỌN ĐÈN

Một em thiền sinh viết thư cho cô thỉnh cầu cô trui rèn cho một người khác về giáo lý Phật học, về kiến thức khoa học nào bộ, về giới đức nữa.

Cô đã suy nghĩ nhiều về vấn đề này. Làm sao cô đáp ứng được. Cũng đã có những trường hợp tương tự vậy. Những em đã dứt bỏ nhân duyên ở đời, xuất gia, theo cô đi khắp đó đây, dù không hề nói ra, cô cũng biết các em đó đã quyết chí đem cuộc đời còn lại của mình trao vào bàn tay của cô để cô rèn luyện. Mong trở thành người tốt, sống hữu ích cho mình và cho người khác. Tuy nhiên, cô cũng chỉ dặn dò các em như thế này: những gì thấy, nghe trong các khóa tu học, phải tự mình suy gẫm, rồi thực hành. Cô không thể giảng dạy cái gì thêm nữa. Phần căn bản Phật pháp đã có giảng đầy đủ trong tất cả các khóa tu, và những bài ghi âm đã có trên websites. Cốt lõi thực hành cũng đã biết hết rồi. Vậy bây giờ chỉ thực tập mà thôi.

Giáo lý, hay lý thuyết thiền, hay kỹ thuật thực tập là ngọn đèn soi sáng con đường mình đang đi. Các em phải tự bước đi. Mỗi người phải có trách nhiệm cuộc đời của mình. Đâu phải nhờ người khác nắm tay dắt đi từng bước.

Phần giới đức, cũng phải tự mình trui rèn mình thôi.

Đối với người xuất gia thì có giới luật. Mỗi năm Phật chế ra 3 tháng an cư bắt buộc tăng ni phải dẹp hết công việc khác để tụ hội lại trong một tu viện, học tập chung với tăng đoàn, ôn lại giới luật, học thêm kinh điển, sống chung hòa hợp trong tăng đoàn, tăng thêm tình tương thân tương trợ.

Khi người tu sĩ tuân thủ giới luật thì phẩm hạnh giới đức trở nên trọn vẹn rồi. Huống chi trong thiền viện của mình, Thầy đã ban hành Thanh Quy từ 20 năm nay. Ai tuân thủ Thanh Quy là đầy đủ giới đức rồi.

Cô đâu cần phải hướng dẫn cái gì thêm nữa?

Kết thúc lại, thỉnh cầu của em mới đọc qua thì biết là em có tư tâm, muốn cho người khác tốt hơn. Nhưng ngẫm kỹ thì thỉnh cầu đó không hợp tình cũng không hợp lý nữa.

Các em đệ tử quy y hay xuất gia của cô, nếu các em đó tự mình thỉnh cầu cô, thì điều này mới hợp tình hợp lý. Còn em thì thỉnh cầu cho người khác. Trong khi người đó biết có sẵn sàng để cô trui rèn hay không? Như vậy, chỉ điều kiện đầu tiên này đã thấy là việc không thành rồi.

Thêm điều khó khăn nữa là: một người cầu tiến sẽ biết tìm ở đâu ra để học về kiến thức Phật học, kiến thức Thiền học, kiến thức kỹ thuật thực hành, kiến thức não học. Một người tự mình mãi nguyện, sẽ không thể tiến lên nữa được. Em có nhớ bài Kinh Thí Dụ Lỗ Cây không? Hãy tìm đọc lại đi. Ai tự mãn, khen mình chê người, thì sẽ sống buông lung phóng dật và dừng lại ở đó. Không thể tiến tới.

Một điều kiện khác là: tùy nơi căn cơ nữa. Thường nói căn cơ do bẩm sinh, tuy nhiên có khi cũng do trui rèn, nhưng căn cơ bẩm sinh từ nhiều đời thì quan trọng hơn. Đó là khả năng của não bộ con người. Não bộ con người có rất nhiều chức năng vi tế lắm. Mỗi người tiến hóa khác nhau, từ bao kiếp sống trau dồi, un đúc, học tập, mới tới đời này, nên có nhiều mức độ khác biệt: thượng căn, trung căn, hạ căn, hạ liệt.

Nói rõ hơn, đó là khả năng hiểu biết, nghe, thấy, xúc chạm, nhận thức, chọn lọc, sắp xếp, ghi nhớ, biện luận, giải thích, suy đoán, lý luận, tưởng tượng, phân tích, suy diễn, qui nạp, tổng hợp ,

trình bày v.v...là những khả năng của não bộ con người. Không phải ai cũng giống ai.

Căn cơ phải sắc bén mới phát huy được trí tuệ tâm linh, có sáng tạo, có biện tài.

Còn thường thì là trí thế gian, bắt chước người khác, góp nhặt lời người khác, không nói năng thông suốt được.

Ngoài ra, muốn tiến bộ trên con đường tu, cô thường nhắc nhở đệ tử của cô là: phải khiêm cung, học hỏi từ mọi người, trong đời sống hằng ngày. Đó là cái gương sáng của ngài Thiện Tài Đồng tử cầu đạo, trong kinh Hoa Nghiêm.

Cô tạm trả lời thỉnh cầu của em như vậy: phải tự mình là ngọn đèn cho chính mình.

Tổ Đình, 20-5-2020



Bài 17

CHÂN NHƯ và KHÔNG

Một em thiền sinh mới viết email hỏi cô: Chân Như và Không khác nhau thế nào?

Cô trả lời chung cho những em chưa nhận ra sự khác biệt giữa Không và Chân Như.

Chủ đề Chân Như, chúng ta đã học lý thuyết trong khóa Bát nhã trung cấp 2, chủ đề Không thì trong khóa trung cấp 3. Tuy vậy đây là hai chủ đề quan trọng nhất thuộc chân lý sau cùng, mình không dễ gì học hay nghe giảng qua một vài lần mà nắm được. Trong phạm vi của bài viết này, cô không giảng chi tiết như trong khóa học. Cô chỉ nhắc lại những điều chính thôi.

Trước hết chúng ta nên nhớ lại, Thầy đã từng viết trong những Bài Đọc Thêm về Không và Chân Như rồi. Hệ thống kinh Bát nhã Ba la mật đa, thuộc hệ Phát triển đã từng khai triển Tánh Không xem như là nền tảng lý luận và tu tập quan trọng nhất để đạt trí huệ hoàn hảo “đã đến bờ giác ngộ, giải thoát”. Đồng thời hệ thống kinh Bát nhã Ba la mật này cũng khai triển chân như, để rồi cuối cùng kết luận “Không là chân như. Chân như là Không”. Và trong các khóa tu, chúng ta cũng đã biết: sở dĩ chư Tổ của hệ Bát nhã Ba la mật đã nói như vậy vì Không và Chân Như có nhiều điểm tương đồng:

- Cả hai đều là chân lý rất ráo chi phối con người và cả vũ trụ.
- Cả hai đều thường hằng bất biến, qua thời gian và không gian.
- Cả hai đều vượt ra ngoài ngôn ngữ, không thể dùng lời để diễn tả, ngoài lý luận nhị nguyên, kinh dùng từ ATAKKĀVACARA

(beyond logic) mà các nhà Phát triển diễn ra là: không thể nghĩ bàn.

- Cả hai, trong đó không có cái gì, hoàn toàn rỗng không, vắng lặng.
 - Cả hai có ở khắp nơi, bao trùm tất cả, trống không như hư không, không giới hạn.
 - Cả hai không do nhân duyên sanh ra, nên không thay đổi, không mất đi.
 - Cả hai không có chỗ khởi đầu, cũng không có chấm dứt.
 - Cả hai không thể dùng giác quan mà nhận ra được. Nên cả hai không phải là hiện tượng thế gian.
 - Cả hai chỉ được nhận ra qua nhận thức biết không lời mà thôi.
 - Khi nhận ra được rồi thì trí huệ siêu vượt của con người sẽ phát huy cho tới hoàn hảo, với tánh sáng tạo, tâm cao thượng với từ, bi, hỷ, xả và biện tài không chướng ngại.
- Đó là cô nhắc lại sơ lược về những điểm tương đồng.

Bây giờ chúng ta thử xem tới những điều khác biệt giữa Không và Chân như.

1- Đức Phật đã chứng ngộ Chân như và Không trong trường hợp khác nhau. Khi chứng ngộ Tam minh, cuối tuần lễ thứ tư, và cũng là cuối tầng định thứ tư, ngài đã nhận ra được Tâm Như, tức là trạng thái chân như của tâm mình.

Trạng thái Tâm Như, ngài đã diễn tả:

“Trong trạng thái tâm định tĩnh, trong sáng, thuần tịnh, không cấu nhiễm, nhu nhuyến, dễ sử dụng, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh...đến Thiên nhãn minh, đến Lưu tận minh...”.

Đến khi ngài chứng ngộ hoàn toàn Lý Duyên Khởi, ngài mới nhận ra thêm: Cảnh như, tức là trạng thái chân như của cảnh và tánh Không của cảnh qua sự chứng ngộ Y Duyên Tánh.

Vì hiện tượng thế gian do nhân và duyên sinh ra, nên nó sẽ thay đổi (vô thường) và biến mất đi. Cho nên hiện tượng thế gian

không có cái thực chất cố định (vô ngã), do đó bản thể nó là Không (Emptiness).

2- Chân như được định nghĩa như là: Khách quan tánh (objectivity) của hiện tượng thế gian.

Không được định nghĩa như là Thực chất tánh (substantiality) của hiện tượng thế gian.

3- Chân như là tinh túy (essence) của hiện tượng thế gian. Không là thực chất (substance) của hiện tượng thế gian.

4- Chân như không thành lập nên một cái gì.

Không là nền tảng thành lập vũ trụ và con người. Nhờ bản thể trống không mà khi đủ nhân duyên, vũ trụ và con người hiện hữu.

5- Trong chân như hoàn toàn không có gì, không thể cân, đo, đếm.

Trong Không, Đức Phật nói có năng lực biến dịch. Khoa học có thể tìm thấy năng lượng động để hình thành vật chất. Thí dụ Quarks chỉ là khoảng trống không, có những năng lượng xô đẩy nhau.

Trên đây, cô cũng chỉ khái quát có sự khác biệt giữa hai khái niệm Không và Chân Như. Tuy nhiên kết luận cuối cùng thì khi không khởi niệm, tất cả đều là một.

Chủ đề Không và Chân như là phương tiện:

- để khơi dậy tiềm năng giác ngộ của chúng ta.
- để không dính mắc vào hiện tượng thế gian, để thoát khổ.
- để sống tự tại, giải thoát.
- và khi thể nhập, thì là niết bàn.

Tổ Đình, 21- 5- 2020



Bài 18

NGƯỜI LÁI CHIẾC XE ĐỜI

Cô thường đi xa, có khi đến nơi thì trời đã tối. Trong màn đêm, chiếc xe từ từ tiến lên. Cây cảnh hai bên đường mù mịt. Bầu trời thì tối om, mênh mông vắng lặng. Chiếc đèn trước đầu xe chỉ soi sáng một khoảng không gian gần trước mặt. Nếu còn trong thành phố thì đèn hai bên đường cũng đủ. Khi ra ngoại ô, hay đồng trống nhà quê thì không trông thấy gì, đèn đường không có. Cái máy GP (Global Positioning System) giúp ích rất nhiều trong thành phố. Có khi vào vùng đồi núi, nó cũng không hoạt động.

Cô vẫn thường ngẫm nghĩ. Mình lái cuộc đời của mình có chuẩn bị cẩn thận như khi mình lái chiếc xe hơi bình thường của mình không?

Những ngọn đèn đường trong đêm tối đã tự động cháy sáng, giống như giáo pháp của Đức Phật và chư Tổ, thường xuyên chiếu sáng bình đẳng cho tất cả mọi người. Kinh sách đầy đủ, mời gọi, mà đâu phải ai ai cũng đọc, cũng quý.

Tuy vậy, những ngọn đèn đường chưa đủ soi sáng trong bóng đêm đen. Xe mình cần có hai cái đèn pha trước đầu xe nữa, phải không các em?

Đó là cái gì? Là trí tuệ của mình. Chính nó mới thực sự chiếu sáng như hai ngọn đèn pha trước đầu xe, để mình trông thấy rõ khoảng đường trước mặt, có cái gì ngăn cản hay không, thấy rõ tấm bảng chỉ queo qua queo lại trên mấy khúc quanh co. Xe hơi mà không có đèn thì bị phạt.

Có bao giờ mình lái chiếc xe đời mà không có trí tuệ soi đường không?

Vậy mà với chiếc xe không có đèn đỏ, mình đi trong đời, hấp tấp, vội vàng, cái gì cũng muốn mau, đi học muốn giỏi mà trong thời gian ngắn nhất. Đi chợ muốn mau và mua rẻ, hàng tốt. Cho tới cuối đời đi tu chắc mình cũng muốn mau mau, mau thành đạt, mau tiến bộ, mau giỏi kẻo không kịp ra giúp đời. Có khi có đèn, nhưng mình quên bật hai cái đèn pha của mình ra, để làm chi? Thì cũng để nhìn thấy rõ hai bên lề đường, không có lạng quạng leo lè, hay đụng xe người khác.

Nhưng có đèn sáng cũng chưa đủ. Phải không các em? Không lẽ chiếc xe của mình sẽ phải chạy hoài. Dù cho trên xa lộ. Các em có dám bước lên một cái xe chỉ biết chạy tới mà không biết dừng? Phải có cái thắng chứ! Hai cái thắng mới an toàn.

Vậy mà có khi mình đã lái xe không có thắng đó các em ơi! Giới luật của Đức Phật là quan trọng nhất, là cái thắng tự động kèm giữ mình không cho gây hấn với người khác, Thầy mình cẩn thận thêm cái Thanh Quy ban hành ra như gắn thêm cái thắng tay nữa cho an toàn. Còn mình thì có tỉnh ngộ, có trí tuệ, mình mới nhớ thắng lại khi có người chỉ cho mình, kìa đèn đỏ, sao không thắng lại? Hãy cài buộc sợi dây nịch an toàn.

Cái xe còn mới, láng bóng, thì là phước báu của mình, tuổi trẻ, khỏe mạnh. Cái xe cũ rồi thì phải ráng mà lái từ từ thôi. Nó còn chạy được thì phải chạy, có khi lái từ từ mà an toàn, không vội vã hấp tấp, lại tới nơi trước đó các em ơi. Mình còn nhớ chuyện ngụ ngôn hời nhỏ đã học không? Chuyện con thỏ và con rùa đó. Trên con đường tâm linh, ngộ lắm! Nguyên tắc tâm linh ngược lại với cuộc đời.

Cuộc đời phải chạy đua, tới trước là người thắng. Đứng trên đỉnh cao mới là người chiến thắng. Con đường tâm linh thì phải đứng dừng lại, mới là khớp. Phải nhún nhường, thua thiệt, từ bỏ, thì mới khớp. Đời thì phô trương cái ngã. Tâm linh thì dẹp cái

ngã. Đời thì phải đạt cái này cái kia. Tâm linh buông bỏ tất cả, không mong đạt cái gì.

Cho nên chiếc xe của mình mới hay cũ không có quan trọng lắm.

Điều quan trọng là chiếc xe của mình trước nhất phải có:

- cái thắng tốt, để mình tránh hầm hố, biết dừng lại khi đi sai đường, biết thắng lại bớt khi chạy quá tốc độ.

- có đủ hai ngọn đèn pha trước đầu xe, để trông thấy rõ mình đang ở đâu, và hành xử đúng.

- có đủ xăng dầu, như là nhiệt tâm.

Và mình là người lái xe cần phải:

+ giữ gìn giới luật, đạo đức con người, tuân theo pháp luật, luật giao thông

+ có trí tuệ chọn con đường đi đúng tới mục tiêu, của cuộc đời cũng như tâm linh. Thông hiểu giáo lý, như chọn con đường lớn có đèn soi tự động.

+ có nhiệt tâm trong sinh hoạt đời cũng như tu học. Đó là đầy đủ xăng dầu.

Vậy khi chúng ta đã điều khiển chiếc xe đời của mình an toàn đem đến hạnh phúc cho mình và cho người khác thì lo gì, chúng ta cũng sẽ lái chiếc xe tâm linh đến đúng mục tiêu thôi.

Còn nếu như mình lái xe bị phạt vì chạy quá nhanh, hay mình quẹt xe người khác, hay bị người khác quẹt mình hoài thì nên ngẫm nghĩ lại. Có phải mình quá vội vàng hay không?

“Đi đâu mà vội mà vàng,

Mà vấp phải đá, mà quàng phải dây?

Thủng thủng như chúng anh đây,

Chẳng đá nào vấp, chẳng dây nào quàng.”

Hay là mình thiếu đèn pha, hay mình đi con đường khúc khuỷu không có đèn đường. Hay xe mình không có cái thắng tốt?

Bởi vậy, người xưa đã ngậm ngùi, thương cảm cho thân phận con người, sống giữa ánh sáng mặt trời mà sao không thấy đường đi:

“Mờ mờ nhân ảnh, như người đi đêm”.

Tổ Đình, 21- 5- 2020

EN

BÀI 19

AI TRI ÂM ĐÓ?

Hôm rày đã bắt đầu bước sang mùa hạ. Tuy vậy, buổi sáng sớm, trời vẫn còn mát mà những tia nắng đầu ngày hè đã nhanh chân xuyên suốt không gian vô tận chạy tới thăm hoa Tổ Đình. Cô cũng nhanh chân ra vườn thăm cây cỏ hoa lá thân quen.

Lúc này hoa tần ô hầu hết đã tàn, rải rác lơ thơ vài khóm nhỏ còn ráng trở muện hoa vàng. Mấy khóm hoa mười giờ chỉ còn lá xanh, lốm đốm màu hoa nâu khô. Hoa roquette cũng lựa thưa, nhỏ xíu. Chậu mai vàng, hoa giờ đã chuyển ra màu trắng, nhưng vẫn còn nhiều trên cây, đong đưa, không rụng. Mấy chậu lan, hoa vàng, hoa tím cũng bắt đầu héo mềm.

Trong vườn có hai cây hoa nở rộ, màu tím hồng hồng. Một cây ở trước tượng Phật Thích ca, một cây ở góc đường thiền hành. Có thể là hoa bằng lăng. Cái tên nghe hay hay, tạm đặt thôi, không biết đúng hay sai. (Mãi năm sau mới nghe một cô thiền sinh nói nó tên hoa Hoàng hậu). Mấy cây trúc đào màu trắng, màu đỏ cũng đang nở rộ.

Bụi hồng bên đường ra cổng, đang ra hoa và búp non. Hoa màu vàng quý phái, mà lại có tên hoa hồng. Có búp xanh non khép kín, có búp hé mắt nhìn đời. Có búp mở tay ra ve vẩy. Có búp e lệ nép dưới lá. Có hoa cười tự tin khoe sắc hương. Hoa nào cũng đẹp.

Cô chụp hình mỗi sáng, thấy đóa hôm qua còn là nụ, hôm sau bắt đầu hé mắt.

Đặc biệt có một loại cây, giống như loại trường sanh, lá dày múp màu xanh lam nhẹ, lá mọc xoay tròn, trông cũng đẹp như những bông hoa. Thân cây thấp. Từ xưa trồng không thấy ra hoa. Hôm

rày lại có hoa. Ngày đầu chợt trông thấy, hoa lạ. Như mới thấy lần đầu.

Các em nhìn kỹ hình ảnh mấy bông hoa tím này. Có gì hơi là lạ ...Không gian mênh mông, mỗi cành mới nở có một đóa. Cành hoa thì dài, cao vô cùng. Vậy mà sao hai đóa lại quay mặt nhìn nhau, thân thiết. Hai đóa khác cũng vậy ? Thì thăm gì đó, hỏi em?

Hoa màu tím tím, không nhạt, cũng không phải tím thẫm. Màu ngọt, êm dịu. Cánh hoa mỏng, không dám chạm tay vào, sẽ rã cánh, sẽ bầm dập đi. Ngày đầu chỉ có hai đóa. Hôm nay có được sáu hoa. Thân và lá thì thấp gần mặt đất. Vậy mà hoa cao ngang gần tầm nhìn. Cọng hoa đặc biệt thon nhỏ dài có thể tới 6 tấc hay 7 tấc vươn cao lên. Như muốn nâng cao lên chỉ một đóa hoa nho nhỏ thôi. Mấy cánh hoa thiệt mỏng, hồng hồng tím tím, nhụy vàng. Cọng hoa cứ đong đưa, dịu dàng, theo gió nhẹ. Cánh hoa lung lay, trong nắng thì màu tím biến hoá thành màu vàng, màu trắng. Chỗ mát thì màu tím phết lên tím thẫm.

Sắc màu biến đổi lung linh, không thể nào nắm bắt được. Làm sao nói hết được nhan sắc của em, đóa hoa không tên. Cám ơn em, đã vươn lên, vươn lên, đem hết sức sống của mình, dâng hiến cho đời, một đóa hoa tươi thắm, dịu mềm, đẹp thanh cao, thắm lặng. Ai thấy thì thấy, ai hững hờ thì cứ hững hờ. Một mình em, nhỏ thiệt nhỏ, trong một góc vườn.

Cao quý, thắm lặng.

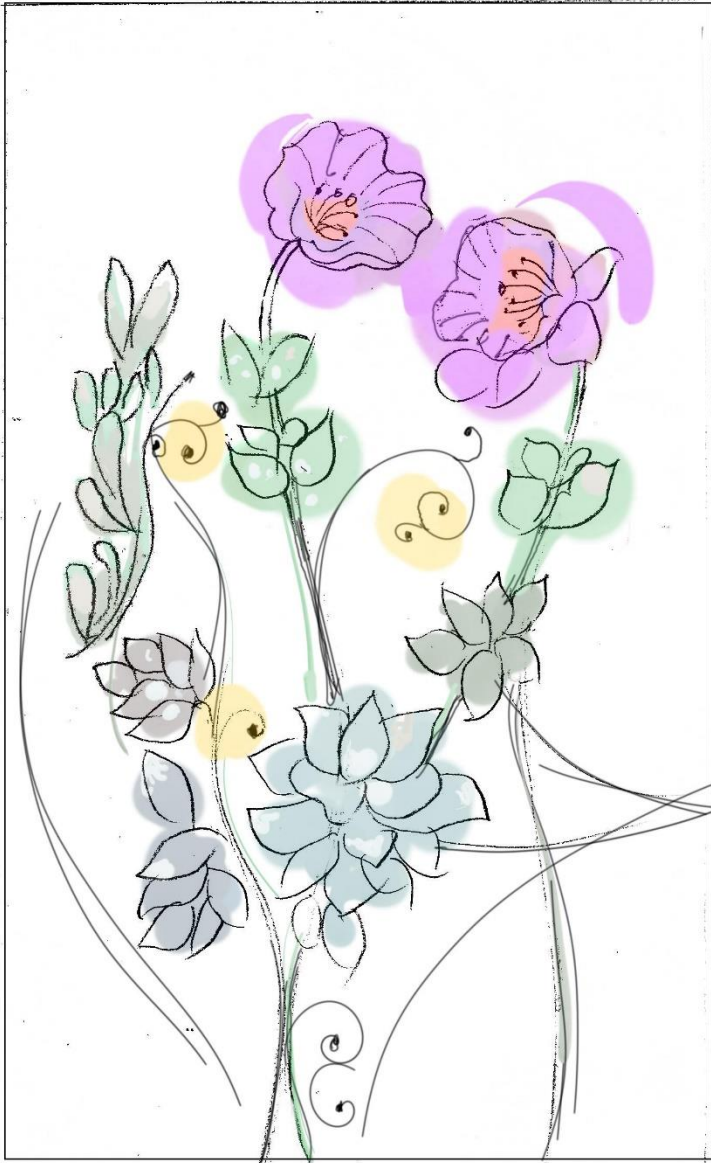
Mỏng manh, dịu dàng, tươi thắm. Ai ngờ đâu nhan sắc đó lại có thể giữ nguyên vẹn qua trưa hè, trải dài trong bóng tối sương lạnh đêm khuya?

Sao mình không xao xuyến khi thưởng thức bụi hoa hồng vàng, rực rỡ, tươi sáng kia. Sao đứng bên mấy đóa hoa không tên này,

lòng mình lại bồi hồi. Có phải là... dường như vừa biết trên đời
vẫn có thể có người tri kỷ?

Tổ Đình, 22- 5- 2020

EN



BÀI 20

VƯỢT TRÊN NGÃ VÀ VÔ NGÃ

Một em thiền sinh lại viết thư cho cô: "hãy chỉ cho con bí quyết làm sao để THỰC THẤY là mình Vô Ngã, vì con còn nhiều lỗi lầm và ham muốn."

Em có nói là đã hiểu vô ngã trên mặt lý thuyết. Nếu em hiểu thực sự vô ngã là gì? Tại sao con người vô ngã? Tại sao hiện tượng thế gian cũng vô ngã? thì em có thể bớt ham muốn, bớt lỗi lầm rồi. Vì lý thuyết không phải vô ích.

Lý thuyết, tức là giáo lý mà Đức Phật đã nhận ra và giảng dạy cho mình. Đó là những sự thật khách quan, muôn đời không thay đổi. Mình chỉ cần thông suốt một sự thật thôi, cũng đủ chuyển hóa cái Tâm của mình rồi.

Em lại còn xin "cách tu tập nào vừa với trình độ của con"

Tâm của em cũng tương tự tâm của đa số người đời thôi. Cũng là tâm của ông vua Trời Đế Thích, khi thỉnh cầu Đức Phật, trong bài "Tiểu kinh Đoạn tận Ái".

-- Bạch Thế Tôn, nói một cách tóm tắt, đến mức độ nào, một Tỷ-kheo ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn, khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người?

-- Ở đây, này Thiên chủ, Tỷ-kheo được nghe như sau: "Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp". Này Thiên chủ, nếu Tỷ-kheo được nghe như sau: "Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp", vị ấy biết rõ tất cả pháp. Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy biết một cách rất ráo tất cả pháp. Do biết một cách rất ráo tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh vô

thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy. Vị ấy nhờ sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy, nên không chấp trước một vật gì ở đời; do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết-bàn. Vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa". Nay Thiên chủ, một cách tóm tắt, đến mức độ như vậy, một Tỷ-Kheo ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn, khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người.

Nói tóm tắt, Đức Phật đã dạy phương thức gì trong bài kinh Đoạn tận Ái?

Nhận ra tất cả cảm thọ là vô thường. Kết quả là sao? Là không ham muốn, không dính mắc với cái gì trên đời nữa. Là chấm dứt Ái. Thì sao? Giải thoát.

Con đường đơn giản nhất, rõ ràng nhất. Bây giờ áp dụng cho chính em nha. Tại sao em vẫn còn ham muốn hoài? Vì em chưa "ly gia cắt ái", em còn gia đình, cha mẹ, anh em, chồng con, việc làm, v.v...

Đức Phật có nói: "hễ có một người thân ái là có một mối đau khổ". Em đang có quá nhiều người thân ái! Tức là vẫn còn "Ta", rồi thêm nữa "những cái của Ta", thì cái "ba lô" đời của em đầy ắp rồi. Làm sao em có thể trải nghiệm thực sự trạng thái vô ngã? Thôi thì chỉ mong bớt một chút ham muốn, thì cũng bớt khổ rồi. Trong bài Tiểu kinh Đoạn tận Ái, xem như Đức Phật dạy phương thức Quán, là Quán vô thường của cảm thọ. Cũng là một phương thức trong kinh Niệm xứ.

Ngoài ra có phương thức Định, khi giữ chánh niệm thì tâm an trú trong vô ngã. Không có lời diễn nói thì cái Ta không hiện hữu.

Phương thức Định đòi hỏi phải có chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Nếu không, cái Ta sẽ có mặt khi mình diễn nói, hay xúc cảm v.v...

Còn phương thức Tuệ, hay Tuệ Minh sát, thì giữ cái Biết Như Thật, cũng trong đời sống hằng ngày.

Nói chung, tất cả những con đường tu đều đòi hỏi những điều kiện quan trọng và cần thiết như nhau. Không có con đường nào dễ, ngắn mà đạt tới cứu cánh!

Những điều kiện cần thiết là:

+ có trí để thông hiểu Vô ngã theo giáo lý của Đức Phật.

+ phải áp dụng Chánh niệm / Biết không lời hay Biết Như Thực, trong thiền tập và trong đời sống. Khi có chánh niệm là đang kinh nghiệm vô ngã.

+ cần nhiều thời gian để từ từ chuyển hóa tâm mình.

+ luôn luôn quay lại nhìn tâm mình, không cho 1 ý nghĩ ác khởi lên. Đây là áp dụng bài Đại kinh Xóm Ngựa.

+ biết tầm quý/ hổ thẹn ăn năn vì những lỗi nhỏ của mình.

Đại khái cũng là con đường tu tập phổ thông. Vì vô ngã cũng tương ứng với trạng thái Định. Hay Chánh niệm tỉnh giác. Hay biết Cái Đang Là.

Tất cả đều là những tiến trình, qua nhiều mức độ chuyển hoá.

Bài kinh Niệm Xứ nói: *"Đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ."*

Tất cả những phương thức trong kinh Niệm Xứ đều là đưa chúng sanh từ chỗ có Ngã đi đến chỗ Vô ngã.

Em cũng có thể chọn 1 hay 2 phương thức nào thích hợp với mình để thực tập. Thí dụ pháp Thở, hay thêm quán Tâm.

Bây giờ cô nói thêm 1 chút.

Tại sao nhan đề bài này là: Vượt trên Ngã và Vô ngã?

Ngã thực sự là một khái niệm thôi. Nó không có thực thể cố định. Cũng như tất cả hiện tượng thế gian khác.

Do đó, để đối lập với Ngã, chúng ta thiết lập Vô Ngã. Vì ngã đưa tới xung đột, khổ đau. Nên muốn có hạnh phúc, mình tìm tới vô ngã.

Tuy nhiên, khi chúng ta thực sự trải nghiệm trạng thái vô ngã, tâm mình hoàn toàn trống rỗng, tĩnh lặng, khách quan. Không có khái niệm ngã hay vô ngã nữa. Như thế là vượt lên trên cả hai khái niệm: ngã và vô ngã rồi. Khi mình không còn khái niệm ngã và vô ngã, mình mới thực sự kinh nghiệm vô ngã. Nhưng không nói là vô ngã nữa.

Khi còn nói ngã hay vô ngã là còn trong tâm nhị nguyên. Pháp môn bất nhị mới là vượt trên ngã và vô ngã. Tức là trạng thái nhận thức biết không lời trống rỗng.

Tổ Đình 27- 5- 2020



Bài 21

SOI GƯƠNG, THẤY AI?

Bài này viết cũng vì em thiên sinh thắc mắc hoài về VÔ NGÃ, tuy nhiên cô cũng tặng cho em nào thấy thích hợp với mình. Không còn cách tu nào dễ hơn nữa đâu.

Để cô kể chuyện ngày xưa, mới có ngày nay. Ngày xưa, cách đây chắc cũng 60 năm qua rồi! Lúc đó cô học lớp đệ nhất trường Gia Long. Cô có một cô bạn thân, hiền lành dễ thương, cười thiệt là tươi. Cô nào ở tuổi 18, mặc áo dài trắng ôm cặp đi học, chắc cũng dễ thương phải không các em.

Hai đứa ngồi cạnh bên nhau, ở bàn nhứt, vì biết mình không cao bằng mấy chị lớn. Một hôm không nhớ vì sao hai đứa hờn nhau. Cũng có thể vì giờ ra chơi, mấy chị lớn kéo mình đi mua bánh ăn rồi bỏ nó một mình... chứ thời đó có chuyện gì quan trọng đâu. Lúc đó đang giờ học, thầy giảng bài. Nó mở cặp len lén lấy cái gương soi mặt nhỏ xíu ra nhìn. Cô nói thầm: xí xọn! Nó cười một mình rồi nó nhè nhẹ để cái gương của nó trước mặt cô.

Cô lấy làm lạ nhìn xuống, rồi cô cũng cười luôn. Như vậy là huề, hết giận nhau. Đố các em tại sao nó cười, tại sao cô cũng cười? Các em biết rồi, vì cái mặt đứa nào cũng ngốc nghếch, mà làm bộ nghiêm trang.

Từ đó cô có kinh nghiệm, mỗi khi bực bội, nhìn vào gương. Sẽ thấy ai vậy? Ủa mình đó sao? Cái mặt này ai dám nhìn. Mỗi khi buồn, cô cũng nhìn gương, hiện ra con ma sầu não.

Phật dạy quán chiếu lại tâm mình. Tổ cũng nhắc: phản quan tự kỷ. Thấy cái Tâm mình, nếu mình chưa làm được, thôi thì mình chịu khó nhìn vào gương đi. Thiệt ra cái Tâm luôn hiển hiện ra ngoài, nét mặt, ánh mắt nhìn, nụ cười, cử chỉ, lời nói, thần sắc,

nếp tóc, nếp áo, dáng đi, dáng ngồi. Cái gì cũng là biểu hiện của Tâm.

Mình có khi chưa nhìn rõ tâm mình, cứ tưởng là mình như vậy là hoàn hảo rồi. Mình nhìn vào gương. Cái gương rất khách quan. Người khác sẽ thấy mình như cái gương thấy mình vậy.

Khi mình bực bội với con cái, nhìn vô gương đi, thấy hình bóng sần trong gương ra sao, thì con cái nó cũng thấy cái hình ảnh con ma sần giống như mình thấy vậy. Khi nhìn thấy đôi mắt sần của mình, thì mình dịu cơn sần ngay tức khắc. Không cần ra lệnh “không nói”, hay hít thở, hay quán chiếu ... Hãy nghĩ người bạn đời bên cạnh, nếu trông thấy, chỉ một lần thôi, đôi mắt và đôi môi đang giận dữ của mình, thì hình ảnh dịu dàng dễ thương ngày xưa của mình tan biến mất trong tâm người ấy. Còn lại bây giờ là chuỗi ngày chịu đựng lê thê. Cho nên, cuộc đời mới có câu này:

*“Tình chỉ đẹp khi còn dang dở,
Tình không vui khi đã vẹn câu thề”.*

Cô nhớ ngày xưa có đọc chuyện Tây Du Ký, là một cuốn tiểu thuyết của tác giả Ngô Thừa Ân. Trong đó, Tôn ngộ Không thường đánh nhau với yêu quái để bảo vệ Đường Tam Tạng. Có một cái gương thần diệu, tên là: “Kính chiếu yêu”. Hễ lấy cái gương soi ngay mặt người bị nghi ngờ giả đó thì nó hiện hình thật là con yêu quái ngay.

Bây giờ mình đâu cần phải có “kính chiếu yêu”. Cái gương bình thường cũng là kính chiếu yêu rồi. Mình giận, nó hiện hình con ma sần. Mình phiền não, thì con ma phiền não hiện ra liền. Trái lại cái tâm an vui, thì là thần sắc an vui. Trong tâm không có ma thì làm gì hiện ra ma được. Hễ an vui thì là hết khổ. Trong giây phút đó.

Con đường tu chỉ là vậy thôi. Làm sao để những con ma trong tâm mình không có cơ hội hiện ra. Thì là mình giải thoát khỏi tầm mắt ngạ trị của ma.

Vậy tới đây, em đã biết cách tu tập chưa. Cõi này là cõi của ma vương, khi tham, sân, si ngạ trị tâm mình. Cõi này là cõi Phật khi tâm mình thoát khỏi lưới ma vương.

Tổ Đình 28- 5- 2020



Bài 22

THỰC TẬP KHÔNG NÓI

KHÔNG NÓI

Sáng nay có các em thiền sinh trong một đạo tràng nhân gặp cô trong một buổi sinh hoạt online, đã yêu cầu cô tóm kết lại về cách thực hành Không Nói.

Trước hết, cô thấy cần phải trình bày tại sao có phương thức này trong chương trình học của chúng ta.

Mỗi khi cô muốn trình bày một kỹ thuật thực hành nào, cô đều cẩn thận giải thích rõ đối chiếu lời Phật và Tổ trong kinh điển. Cô không phải chú trọng tới lý thuyết nhiều mà coi nhẹ thực hành. Thiệt ra, khi xưa, Thầy Thiền chủ đã từng giảng và có ghi trong sách của Thầy: nếu tu mà không hiểu giáo lý, hay lý thuyết, thì đó là “tu mù”. Do đó cô luôn luôn trình bày một phương thức thực hành theo thể “chân vạc”, tức là đủ 3 chân mới vững chắc: giáo lý, khoa học, và cuối cùng là thực hành.

Bây giờ, cô cũng sẽ trình bày phương thức Không Nói theo cách đó, vì phương thức này, có thể gây ra vài mối nghi ngờ, nếu em nào chưa nắm được cốt lõi của công phu thực tập Thiền.

Thiền là gì?

Tiếng Pāli là: Jhāna. Tiếng Sanskrit là Dhyāna.

“In the oldest texts of Buddhism, dhyāna or jhāna is the training of the mind, commonly translated as meditation, to withdraw the mind from the automatic responses to sense-impressions, and leading to a "state of perfect equanimity and awareness.””

Theo ý nghĩa phổ thông, Thiền là một phương thức huấn luyện tâm, làm cho tâm trong sạch, thăng hoa, tức là đốt cháy những uế nhiễm trong tâm.

Thầy thường định nghĩa theo khoa học: “Thiền là một phương thức huấn luyện tế bào não để nó có một quán tính mới là quán tính yên lặng.”

Thầy cũng định nghĩa: “Thiền Phật giáo là một khoa học tâm linh thực nghiệm”.

Chúng ta cũng có thể nói “Thiền Phật giáo là phương thức tu tập đưa tới mục tiêu: thoát khổ, giác ngộ và giải thoát”. Vì sao? Vì chính Đức Phật Thích Ca đã đạt được 3 mục tiêu đó qua sự kiện trải nghiệm lần lượt 4 tầng Thiền. Cũng gọi là 4 tầng Định. Do đó, trong Phật giáo, nói tới Thiền cũng là nói tới Định (Samādhi).

Định có vai trò quan trọng là từ những tiến trình Định, thì Huệ siêu vượt mới phát huy.

Trong bài kinh “Cội rễ sự vật”, Phật nói: “Định là thượng thủ. Niệm là tầng thượng. Huệ là tối thượng. Giải thoát là lối cây” có nghĩa: Định tuy quan trọng, nhưng nó là phương tiện để phát huy huệ.

Định chưa phải là mục tiêu cuối cùng.

- 1) *"Này chư Hiền, các pháp lấy dục làm căn bản.*
- 2) *Tất cả pháp lấy tác ý làm sanh khởi.*
- 3) *Tất cả pháp lấy xúc làm tập khởi.*
- 4) *Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ tụ hội.*
- 5) *Tất cả pháp lấy định làm thượng thủ.*
- 6) *Tất cả pháp lấy niệm làm tăng thượng.*
- 7) *Tất cả pháp lấy tuệ làm tối thượng.*
- 8) *Tất cả pháp lấy giải thoát làm lõi cây".*

Vậy Định có một vai trò quan trọng, nó cần để cho tâm đứng yên. Khi không tác ý gì, là tâm đứng yên. Thầy đã định nghĩa: Đó là trạng thái Biết không lời / Non-verbal awareness. Hay sâu sắc hơn, đó là Nhận thức biết không lời / Non-verbal cognitive awareness.

Trạng thái mà Đức Phật chứng ngộ Ba Minh và chứng ngộ Lý Duyên Khởi, là Tâm Như, hay Định bất động, được giải thích là ngoài lời / Atakkāvacara. Gọi là Định bất động vì có 3 hành không động:

- Ngôn hành không động: nghĩa là tầm / lời nó thềm, và tứ/ những đối thoại dây dưa thềm lặng trong tâm, phải được chấm dứt.
- Ý hành không động: cảm thọ và tưởng phải chấm dứt trong tâm, thì tâm mới thực sự trống rỗng, vắng lặng, khách quan, trong sáng, không trụ nơi nào.
- Thân hành không động: thân ngồi yên, cho tới hơi thở cũng nhẹ đi, mới thực sự là đối giao cảm hoạt động, hơi thở trở thành tự động, gọi là tịnh tức.

Từ đó, Phật thiết lập nhiều phương thức tu tập để giúp những vị đệ tử của ngài cũng chứng ngộ giải thoát khỏi lậu hoặc, tâm hoàn toàn trong sạch, không dính mắc vào cuộc đời. Đạt quả vị A La Hán.

Đức Phật đưa ra nhiều phương thức tùy theo căn cơ từng vị: Quán, Định hay Huệ. Có nhiều chủ đề thực hành và chủ đề nào cũng đưa tới kết quả giống nhau, như các chủ đề:

- quán vô thường trong những cảm thọ (bài kinh Đoạn tận Ái),
- quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp, tuệ tri và quán tánh sanh diệt (bài kinh Niệm Xứ)
- thực hành Giới để đưa tới Định và Huệ (bài Đại kinh Xóm Ngựa)
- thực hành Thở (bài kinh Định niệm hít vào thở ra) v.v...

Dựa trên những cốt lõi đó, Thầy chúng ta hướng dẫn thêm kỹ thuật Không Nói để giúp thiền sinh có kinh nghiệm cái Biết Không Lời. Khi đối duyên xúc cảnh, chúng ta giữ cái Biết không lời, thì tâm dừng, thì thấy biết Như Thực, đó cũng là giữ Chánh niệm, hay tuệ tri.

Các bước thực tập Không Nói:

- **Bước 1: có lời nói ra**, dành cho người mới bắt đầu thực hành Thiền, chưa kinh nghiệm cái Biết không lời. Nếu thiền sinh nào đã học khóa căn bản rồi, từng thực tập những phương thức dùng giác quan (thí dụ nghe tiếng chuông, thư giãn lưỡi, nhìn lướt, nhìn xa, nhìn mà không gọi tên, thiền hành giữ niệm Biết, v.v...) và kinh nghiệm một chút trạng thái Biết không lời, thì khi chuyển qua chủ đề Không Nói với bước này sẽ dễ dàng hơn.

Ngồi thiền: Chúng ta nói nhỏ, vừa đủ cho mình nghe, kéo dài hai chữ không nói, lắng nghe theo dư âm chữ “nói.....”. Tâm mình yên lặng theo thời gian của hai chữ “không ...nói.....”. Tiếp theo, thỉnh thoảng, lặp lại, “không...nói.....”

Trong khi nói, thì phải biết rõ đang nói.

Trong khi không nói, chỉ có dư âm, thì biết “đang không nói.” ở đây đã là “Biết không lời trạng thái đang không nói thầm” / hay tự nhận biết (self- awareness)

Bước 1 còn có lời nói ra, nên chưa phải là Định vững chắc. Tạm gọi là Chỉ / Samatha.

Nếu vẫn thỉnh thoảng có tạp niệm khởi lên, thì cần tăng sức chú ý vào chủ đề thêm. Có thể gọi là mindfulness, mục đích gom tâm lại vào chủ đề, thì không có tạp niệm.

Thiền hành: với chủ đề “không nói.”

Qui ước bước chân trái trước, nói nhỏ vừa đủ nghe kéo dài “không” ..., bước chân phải, “nói....”. Nếu chúng ta có tạp niệm thì nên chú ý vào bước chân thêm. Giống như gắn cái Biết vào sự xúc chạm của chân và đất. Có thể giữ yên lặng 2 bước kế tiếp. Sau đó lặp lại nói nhỏ “không” khi bước chân trái, “nói” khi bước chân phải. Rồi giữ yên lặng 2 bước chân kế. v.v... Lần lần có thể tăng lên giữ yên lặng 4 bước chân, nhận ra trạng thái tâm yên lặng trong 4 bước chân này.

Khi nào tâm tạm yên, chúng ta tiến lên bước 2.

- **Bước 2:** Chỉ nói thầm hai chữ “không...nói....”

Nói thầm có nghĩa là không phát ra âm thanh, người khác không nghe gì. Chủ đề bây giờ chỉ như là cái “ý” thôi.

Ngồi thiền: Ta nói thầm kéo dài “không ...nói.....” Chữ “nói” kéo dài ra, càng dài càng tốt. Vì khoảng thời gian này là cái Biết không lời. Ta cũng biết rõ – khi đang nói thầm (biết đang có lời) và - khi không nói thầm (biết đang không lời).

Thực tập từ từ khoảng cách giữa những lần nhắc lại xa hơn.

Bước này sau những giờ ngồi thiền, ta có thể thực tập thêm khi ngồi chơi trong vườn, khởi nói thầm chủ đề “không...nói....” rồi nhìn cảnh, nhận biết mình “đang không nói “. Lâu lâu lặp lại, nói thầm “không...nói....”

Thiền hành: cũng tương tự bước 1, nhưng bây giờ chỉ nói thầm. Khoảng cách yên lặng có thể kéo dài ra. Khi tâm tạm yên, ta lên bước 3.

- **Bước 3: Biết không lời.**

Ngồi thiền: sau khi ngồi đúng tư thế, ta khởi chủ đề: “không nói”. Có thể nói thầm cũng được, thì chủ đề sẽ hiện ra rõ ràng, gom tâm lại mau. Hay chỉ khởi ý thôi. Tiếp theo an trú trong trạng thái “tâm đang không nói thầm”. Chỗ này, kinh gọi là chánh niệm.

Đến đây mới có thể kinh nghiệm trạng thái Biết không lời tạm rõ ràng hơn 2 bước trước. Tỉnh thoảng gọi lại nhè nhẹ “không.....nói.....”

Thiền hành: chúng ta không để ý tới bước chân nữa. Tức là đi tự nhiên, chậm chậm, chỉ biết chủ đề là “không.... nói....” cũng không nói thầm. An trú trong tâm đang không nói thầm.

- **Bước 4: Chánh niệm tỉnh giác:**

Cái biết không lời lần lần vững chắc và rõ ràng sẽ trở thành nhận thức không lời. Buông chủ đề “không nói”. Tới đây, cái biết không lời đã vững chắc rồi. Không cần nhắc lại chủ đề ‘không nói’ nữa.

Chúng ta thường xuyên gọi lại “trạng thái tâm yên lặng trống rỗng” và an trú trong đó. Khi ngồi thiền và khi sinh hoạt hằng ngày.

Đức Phật thường dạy: “không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng”, hay “đặt chánh niệm trước mặt”. Chính là bước này.

Ta ngồi chơi, đưa mắt nhìn ra vườn. Khởi lên “trạng thái tâm trống rỗng, yên lặng” rồi ngắm nhìn cảnh bên ngoài. Ta sẽ thấy cảnh rõ ràng chi tiết như thông qua một tấm gương trong veo.

Cảnh thế nào, biết rõ y như vậy. Tâm yên lặng, cảnh yên lặng, tâm bất động, cảnh bất động.

Tới đây khế hợp:

“Đối cảnh vô tâm, chớ hỏi Thiền”.

Trên đây chỉ là những bước thực hành phổ thông, khế hợp kinh điển.

Cô đi từ cái Biết ban đầu có chủ đề “không nói”, chỉ một chỗ nương gá thôi, đó là chủ đề, không gá ý vào đâu nữa, thêm rắc rối. Chỉ có khi thiền hành bước đầu, mình có thể gá ý thêm chỗ xúc chạm của chân đi mà thôi, nếu mình còn khởi niệm lung tung.

Ngoài ra trong tất cả các bước đều không gá ý thêm chỗ nào hết. Vì có gá ý ở đâu là còn dính mắc vào chỗ đó.

Từ cái Biết trống rỗng (có nghĩa là vô trụ) thực tập hoài sẽ kinh nghiệm cái nhận thức trống rỗng (vô trụ), tức là một đường đi thẳng. Không cần phải vớ thêm cái gậy nào rồi lại phải buông đi. Nếu chúng ta còn khởi niệm lung tung hoài, có nghĩa là ta không thích hợp với phương thức “không nói” là dùng “ý” để dụng công. Vậy ta nên chọn những phương thức phổ thông trong kinh dạy: dùng giác quan thực tập: thấy, nghe, xúc chạm, giữ chánh niệm, hay Biết không lời. Giác quan thì có đối tượng cụ thể, nên dễ thực hành hơn.

Cách thực tập “không nói”, cô vừa trình bày thực sự đơn giản, nhưng cần phải có thời gian và kiên nhẫn thực tập.

Không có gì trên đời cao quý mà lại dễ dàng và mau chóng vội vàng đạt được. Nhất là khi muốn đạt, thì sẽ không được gì.

Tổ Đình. 31- 5- 2020



Bài 23

TỨ DIỆU ĐỂ LÀ TỤC ĐỂ BÁT NHÃ

Trong bài viết 12 của cô tựa là: Khổ đau và Hạnh phúc, câu cuối cùng cô hỏi:

“Vậy tại sao chư Tổ xếp Tứ Diệu Đế thuộc Tục đế Bát nhã?”

Một đạo tràng nhỏ, mới thành lập, nhưng từ mấy năm nay vẫn sinh hoạt đều đặn theo đúng Thanh Quy, gồm nhiều vị cao niên và số ít trẻ hơn, cùng nhau tu tập hài hòa. Trong thời gian bệnh covid-19 này, đạo tràng cũng không tụ họp đông người theo qui định của chính quyền Canada, nên đạo tràng sinh hoạt online. Nội dung là ôn tập những chủ đề đã học, cùng nhau thảo luận chung. Cô khen ngợi đạo tràng các em thâm lặng tu học, cùng nhau tiến từng bước vững chắc trên con đường tâm linh, vừa tuệ, tìm hiểu giáo lý, vừa thực hành định, và giới hạnh: đó là mức độ tu của mình biểu hiện ra trong nếp sinh hoạt tập thể: đoàn kết, hài hòa, trầm tĩnh, và thanh thản. Không ồn ào, không hấp tấp. Cô sẽ qua thăm đạo tràng khi thuận duyên, theo mấy lần thư thỉnh mời của ban điều hành của các em gửi cho cô. Một em thiền sinh của đạo tràng vừa đề nghị cô trả lời câu hỏi mà cô đã nêu ra đó. Cô đã đọc qua tất cả phần thảo luận. Mỗi em – cô xin phép gọi chung là em, có thể có một vài vị lớn hơn cô vài tuổi - đều hiểu đúng về tục đế của thế gian, về tục đế bát nhã và chân đế bát nhã.

Bây giờ, cô chỉ tóm gọn lại thôi.

- **Tục đế (hay chân lý qui ước):** về mặt hình thức là dùng lời nói, chữ viết, âm thanh, dấu hiệu, cử chỉ để biểu hiện ra những suy nghĩ, xúc cảm, suy đoán, phân biệt của tâm. Về mặt nội dung: là những cái thấy thông thường qua giác quan của người đời, thí dụ thấy núi sông thì cho là núi sông có thật, là vững bền,

nghe lời nói châm biếm thì cho là thiệt nên buồn phiền đau khổ. Thấy mình tóc bạc, bệnh yếu thì lo buồn, không dám nghĩ đến cái chết v.v... Đó là cái thấy của hầu hết chúng ta, gọi là chân lý của thế gian, hay tục đế.

- **Tục đế bát nhã:** Đức Phật cũng đứng trong chỗ đứng của thế gian mà dẫn dắt con người từng bước đi lên. Ngài cũng đồng ý: Phải rồi, cuộc đời là đau khổ, con người có tới 13 thứ khổ. Sinh ra đời là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ v.v....Như vậy, cái thấy tương tự người thế gian: sinh là có thiệt, già là thiệt, bệnh là thiệt, chết cũng là có thiệt, khổ nào cũng là thiệt v.v... Đó là **chân lý thứ 1**. Nếu Đức Phật chỉ ngưng ở đây, thì đó cũng là Tục Đế, tức y hệt cái thấy của thế gian. Nhưng ngài tiến tới nữa, nên không gọi là tục đế, mà là Tục đế bát nhã, để nói lên sự khác biệt.

Từ đó, Đức Phật trình bày tiếp tới **chân lý thứ 2**. Nguyên nhân của khổ là do cái ngã của mình. Chúng ta thấy mình có thiệt, nên sinh ra tham ái, ích kỷ, gom góp tất cả về cho mình. Từ đó phát sinh ra: tham, sân, si, lậu hoặc v.v... Chân lý thứ 2 cũng được chư Tổ xếp là Tục đế bát nhã.

Khi đã biết rõ căn bệnh Khổ của chúng sanh do Ngã, hay do Tham Ái, hay do Lậu hoặc, thì mình biết cách chấm dứt Khổ. Đó là thành đạt Vô ngã, đó là không tham ái, đó là chấm dứt lậu hoặc. Đây là **chân lý thứ 3**, kết quả là đạt được thoát khổ, giải thoát khỏi lậu hoặc, không còn vô minh, thì là giác ngộ, niết bàn. Chư Tổ xếp chân lý thứ 3 thuộc Chân Đế Bát nhã, vì qua tới bản thể của khổ là trống không, là huyễn. Mới có thể tu tập để chấm dứt khổ.

Chân lý thứ 4 Đức Phật trình bày 8 chi, tu tập đạt tới chánh trí và chánh giải thoát, tức A la hán quả. Đây cũng thuộc chân đế bát nhã.

Tóm lại, Tứ Diệu đế, được xếp là Tục đế Bát nhã, nhưng hướng nhắm là dẫn đến Chân đế Bát nhã. Xem như thông suốt ý nghĩa từng chân lý rồi phải thực hành thiền Định mới hoàn chỉnh Tứ trí: Khổ trí, Tập trí, Diệt trí và Đạo trí, gọi chung là đạt Chánh trí và chánh giải thoát.

Về sau, chư Tổ cũng xếp Tứ Diệu Đế là gồm đủ Tam học:

Giới: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng

Định: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định

Huệ: chánh kiến, chánh tư duy.

Vì thế, chúng ta không ngạc nhiên khi Tứ Diệu Đế được xem là phương thức quan trọng tu tập trong Phật giáo. Nhưng vì chân lý thứ 1 và 2 cũng đồng ý cho cuộc đời là khổ thiết, nên được xếp tạm là Tục đế Bát nhã.

Việc xếp loại như thế nào là quan điểm của chư Tổ đời sau, bàn luận, phân biệt, giải thích ra, có giá trị tương đối mà thôi.

Tổ Đình, 1- 6- 2020



Bài 24

HÃY NHÌN LẠI MÌNH

Ô nhớ ngày xưa có đọc một chuyện vui vui, tóm lại như vầy:

Một anh tới một cơ sở tìm bạn, tới cửa thứ 1, có 2 ngõ: trung bình và trẻ đẹp. Anh mạnh dạn đẩy cửa bên trẻ đẹp bước vào. Tới cánh cửa thứ 2, trung bình và giàu sang. Anh chọn giàu sang. Vào tới cánh cửa thứ 3, trung bình và có đức hạnh. Anh chọn có đức hạnh. Anh bước vào bên trong, chỉ thấy có 1 tấm gương lớn, soi từ đầu tới chân, với hàng chữ lớn: “Này anh bạn. Hãy nhìn lại người ngợm của anh đi!!!”

Chuyện vui, muốn người kia phải hoàn hảo, còn mình ra sao thì không biết. Bởi vậy, Phật và Tổ luôn nhắc nhở mình: hãy nhìn lại mình, thấy rõ cái tâm của mình ra sao để mà sửa, đó cũng là hạnh sám hối và hạnh tầm quý.

Trong bài Đại kinh Xóm Ngựa, phương thức “chú tâm cảnh giác” cũng dạy: cả ngày cả đêm, luôn cảnh giác, không cho tâm mình khởi lên những pháp ác, hay bất thiện. Trong bài kinh “An trú tầm” và bài kinh “Song tầm”, dạy:

Nếu khởi lên một ý nghĩ ác, mình phải khởi lên một ý nghĩ thiện để dập tắt ý nghĩ ác. Thí dụ, một ý tham, thì mình khởi lên “vô tham”, một ý sân, thì khởi lên “vô sân” v.v...

Chư Tổ cũng nhắc nhở: “Phản quan tự kỷ bốn phạm sự, bất tùng tha đắc”. Có nghĩa là chư Tổ dạy người tu luôn soi chiếu nhìn lại chính mình bằng trí tuệ. Kho báu trí tuệ của mình không do người khác, không ở bên ngoài, mà có.

Hơn nữa, khi chúng ta luôn quay lại nhìn tâm mình, thì làm sao còn để ý tới người khác đúng sai nữa. Vạy là tránh được ý

nghiệp xấu, khẩu nghiệp xấu và thân nghiệp xấu luôn. Tránh làm cho người khác đau khổ vì những hành động, lời nói bừa bãi vô ích của mình.

Con người thường ai cũng có tốt và có xấu. Tốt là mình nói ai cũng có Phật tánh, khả năng khai mở trí tuệ thiện lành của mình. Xấu là mình nói vì sao mình còn tái sanh? là vì còn lậu hoặc, còn nghiệp. Nếu mình cứ khẳng khẳng là người này tốt hay xấu, phải hay trái, là mình chủ quan, có thành kiến, là cái thấy không có trí tuệ. Cho nên khi phán đoán người này phải, người kia trái, trong nhà Phật gọi chung là chuyện thị phi. Là phiếm luận. Là tâm đời. Cho nên cái tâm của mình ra sao, là mình nhìn người khác như thế đó.

Các em có nhớ chuyện vui của ông thi hào Tô Đông Pha không? Ông Tô Đông Pha giỏi văn chương thi phú, làm quan to, có một người bạn thân là ông thiền sư Phật Ấn. Thường khi bàn luận, đều là chịu thua ngài Phật Ấn. Một hôm, ông Tô Đông Pha hỏi ngài Phật Ấn:

- Ngài thấy tôi ra sao?

Ngài Phật Ấn vui vẻ trả lời:

- Tôi thấy ông như một vị Phật.

Ông Tô Đông Pha mừng quá. Ngài Phật Ấn mới hỏi lại:

- Còn ông thấy tôi ra sao?

Ông Tô Đông Pha được dịp trả đũa:

- Tôi thấy ngài như một đồng phân bò!

Ngài Phật Ấn chỉ tùm tùm cười yên lặng.

Sau khi từ giả ra về, đến nhà, cô em gái là Tô tiểu muội, hỏi anh:

- Hôm nay anh đến gặp ngài Phật Ấn, có chuyện gì vui?

Ông Tô Đông Pha vui vẻ kể lại câu chuyện đối đáp và kết luận:

- Hôm nay ta nói một câu, ngài Phật Ấn im lặng, không trả lời được.

Cô Tô tiểu muội mới nói:

- Anh thua rồi! Tâm của ông thiền sư là tâm Phật mới nhìn anh như nhìn một vị Phật.

Câu chuyện vui vui này cũng nhắc nhở mình: “khi nhìn thấy lỗi của người khác, là lỗi của mình đã đến một bên”, như trong Pháp bảo đàn kinh, ngài Huệ Năng dạy.

Đây cũng là một phương thức tu quan trọng, chúng ta không nên coi thường. Không cần phải đạt tầng định này định kia, mà lại phạm vào những lỗi lầm:

+ nhìn lỗi người, không thấy lỗi mình.

+ chê người này người kia, tức là khen mình đúng.

+ ném đá giấu tay, đem chuyện người này nói cho người kia, để mong gây chia rẽ, xáo trộn.

Hi vọng chúng ta cẩn thận, tu từ từ, trên nền tảng chắc chắn,

theo Phật và Tổ dạy: xét lại cái tâm của mình, có tham hay

không, có mong muốn đạt cái gì, có nghĩ xấu ác cho ai không?

Khi tâm mình tương đối lành thiện rồi, không dính mắc chuyện người khác, có được an lạc, thì nó sẽ tự dừng. Đó là Định. Có cần phải tìm kiếm bon chen vợi vã không?

Tổ Đình, 1- 6- 2020



Bài 25

TÂM CON NHƯ ĐẤT

Nhớ có một bài kinh về ngài Xá Lợi Phất., tóm tắt như sau:

Có một ông Tăng trẻ, mới xuất gia nhập chúng. Một hôm ngài Xá Lợi Phất đi ngang qua ông, vô tình tà áo của ngài phớt qua mặt ông Tăng trẻ, khiến ông tức giận. Ông Tăng liền lên bạch Phật rằng ngài Xá Lợi Phất đã khinh thường ông. Đức Phật cho người mời ngài Xá Lợi Phất tới và hỏi:

- Nay Xá Lợi Phất, có thật là ông đã khinh thường ông tăng này?
- Bạch Thế Tôn, tâm con như đất ...

Chúng ta được bài học gì qua câu chuyện này
Mình biết rõ là tu theo Phật đó là tu Tâm.

Tu Giới: là rèn luyện tâm mình không có những ý nghĩ xấu ác: không khởi ý tham sân, si, thì làm sao có lời nói ác, hành động ác: tham lam trộm cắp, sát sanh, tà dục, vọng ngữ, say sưa rượu chè.

Tu Định: cũng là gìn giữ tâm mình không khởi niệm, thì làm sao những đam mê ghiền nghiện khởi lên được.

Tu Huệ: tiếp xúc với hiện tượng thế gian, mà *“không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng”*, chỉ biết như thực, biết cái đang là, thì cũng làm chủ được tâm mình.

Như vậy, tu Tâm là quan trọng nhất.

Mà Tâm của ai vậy?

Câu hỏi này, dễ trả lời quá, phải không các em? Chắc các em sẽ trả lời ngay, không cần suy nghĩ:

- Tâm của mình!
- Phải, đúng quá rồi!

Mà có khi nào, mình quên hay không? Mình lại đi nhìn tâm của người khác, rồi suy đoán coi người ta nghĩ cái gì, người ta cười là cười cái gì? người ta không cười, tại sao không cười? người ta không nói, tại sao không nói? còn khi người ta nói, tại sao nói câu đó? câu nói đó ám chỉ ai? người ta ám chỉ mình phải không? v.v...

Thôi giờ mình trở lại chủ đề: tại sao cần phải chuyển hóa cái tâm của mình để “Tâm như đất”.

+ Đất xem như chỗ nương tựa của con người, chỗ nương tựa thì cần phải vững chắc. Không gì lay chuyển được. Tâm như là chỗ phát xuất ra ý, lời nói và cử chỉ hành động. Tâm thiện lành, thì sẽ tạo ra ý, lời nói và hành động thiện lành.

+ Đất nhận tất cả những gì người ta quăng xuống nó. Không phản ứng. Tâm cũng phải chấp nhận tất cả những gì người khác trao cho. Khi nhận những lời thương mến, kính trọng, tâm không tự mãn, cao ngạo. Khi nhận những lời giận dữ, phỉ báng oan ức, không biện bạch, không buồn phiền.

+ Đất lại còn chuyển hóa những vật người ta quăng xuống thành ra chất màu mỡ để rồi từ đất, cây lá xanh tươi, ra trái ngọt, hoa thơm dâng hiến cho đời. Tâm mình cũng vậy. Khi nhận được những tình cảm tốt lành người khác gửi tới, tâm biết đó là những lời khích lệ để mình tiếp tục tu tốt hơn nữa chứ không tự mãn. Để rồi có thể đem khả năng của mình ra giúp ích cho đời. Còn khi nhận những lời đả kích, châm biếm mỉa mai, tâm biết đó cũng là bậc thiện tri thức, giúp mình cẩn thận hơn nữa để không phạm lỗi lầm, hay không nên làm người khác hiểu lầm. Từ đó, như tâm được thử thách, trong lò luyện vàng. Lửa càng nóng, vàng càng rực rỡ. Thì mới biết là vàng giả hay vàng ròng.

+ Đất thì ở dưới chân, ai cũng đạp lên được. Tâm mình cũng phải như vậy thì cái tự ngã mới không có bay lên trời như con điều gặp gió. Dẹp cái tự ngã sát mặt đất. Việc này không phải dễ đâu.

Như giới luật của Đức Phật, tất cả các vị tỳ kheo, đều phải đi khất thực- đi xin ăn- mỗi ngày. Dù cho là hoàng tử, công chúa, công tử, trưởng giả, dù là giai cấp quý tộc như Sát đế ly, như Bà la môn... khi phát tâm xuất gia, đều là có chí xuất trần xuất thế, dẹp liềm cái bản ngã bằng cách tự hạ mình xuống sát mặt đất, thua kém tất cả mọi người trên đời. Đi xin từng miếng ăn ngay cả từ những người nghèo khó, bần cùng nhất trong xã hội, ngay cả từ những người chưa biết tu hay những người theo tôn giáo khác. Các vị chịu biết bao nhọc nhằn, không kể là nhọc nhằn về thân, mà là về tâm. Để tu tâm mình. Cho tâm mình vào lò luyện vàng.

Bởi vậy, mình thấy thời Đức Phật, tại sao các vị chỉ tu trong một thời gian ngắn là đạt được kết quả tối thượng, thoát khỏi lưới ma, được giải thoát, chứng ngộ niết bàn, không còn tái sanh.

Còn mình bây giờ thì sao?

Đừng đổ thừa là tại bây giờ không có Phật, Phật đã nhập niết bàn rồi. Phật đã truyền lại kinh điển đầy đủ, tức là Pháp vẫn thường trụ trên thế gian. Mà khi Pháp vẫn thường trụ thì Phật vẫn thường trụ trên thế gian này. Phật vẫn đang thuyết pháp. Tại mình không nghe, mình không biết.

Hay là mình đổ thừa: có Phật, có Pháp, nhưng chưa có Tăng giải thích rõ ràng, nên mình chưa hiểu thấu chỗ thâm diệu của Kinh, làm sao mà thực hành? Điều này có thể đúng. Tuy nhiên cũng là tự biện mình thôi. Kinh sách đầy đủ, bao nhiêu là pháp. Ta chỉ cần hiểu một pháp. Làm theo một pháp. Theo đúng các điều kiện đòi hỏi là cũng tới kết quả cuối cùng.

Các điều kiện gì? Cô tạm đúc kết sau đây, tuy nhiên mỗi người sẽ uyển chuyển áp dụng theo ý của mình.

+ **Chọn một pháp thôi**, thí dụ: Quán (vô thường, hay tương quan nhân quả, hay Khổ, hay vô ngã v.v...) hay Chỉ hay Định (không định danh đối tượng, nghe, hay thấy, hay Thở, hay Không nói

v.v....) hay Huệ (Biết như thực) hay Tứ niệm xứ (chọn chủ đề thân, hay thọ hay tâm hay pháp) giữ cái Biết, hay chánh niệm và tỉnh giác.

+ **Chuyên tâm thực tập**, cắt hết những ràng buộc thế gian vô ích. Không tham gia tiệc tùng, hội họp, bạn bè vô ích. Ăn uống có chừng mực, không bỏ nhiều thời gian cho việc nấu nướng, dọn dẹp.

+ **Tâm vững chắc, không thoái chuyển**. Tự tin, không tin người khác. Không để ý tới những chuyện thị phi.

+ **Nếu ở nhà vẫn có thể thực hành được**. Thu xếp một ngày trong tuần rảnh rang, không phải nấu nướng, chuyên tâm tu thôi. Ra vườn, ngắm cây cảnh, tùy chủ đề mình chọn, nếu là Quán hay Huệ, thì quan sát thiên nhiên, nhìn sâu vào hiện tượng. Thấy hiện tượng. Nhận ra bản thể. Trống Không, Như Huyền. Giờ tọa thiền nếu chọn Thở hay Không Nói thì tọa thiền theo mức độ của mình.

+ **Có giờ để suy gẫm lại mình ra sao trong ngày hôm nay**. Có an lạc hơn không? có hiểu sâu hơn không? tâm có an không? Phần suy gẫm này quan trọng. Kịp thời rút kinh nghiệm cho mình. Hôm nay mình có gặp chuyện gì không vừa ý? – À, tại mình, mình nói câu đó làm người bạn hiểu lầm, sáng mai xin lỗi ngay. A, mình còn tự ái, là còn cái ngã. A, tại mình dính mắc, chuyện của người khác, có liên quan gì tới mình đâu.... A, người ta nghĩ gì về mình, suy đoán làm chi. Nói lên sau lưng, còn tốt, chưa nói ngay mặt mình. Viết thư nặc danh à? Người đó còn tốt, chưa rêu rao mình trên internet, người đó vẫn còn chút từ bi. Đó là ứng dụng tu làm sao cho “tâm mình như đất”. Ai cho cái gì cũng tốt. Người ta tâm ra sao là chuyện của người ta. Mỗi người đều là chủ của nghiệp của mình, và mỗi người cũng là người lãnh cái quả, không có sai lạc.

+ Phải tăng thêm những việc làm tốt, dù là việc nhỏ, ban phát ra: một nụ cười, một lời nói hữu ích, giúp bạn bè khi bạn cần v.v...
Được như vậy lần lần ý nghĩ ác, lời nói ác bị loại trừ tự nhiên.

+ Dù theo con đường nào trong Phật giáo, cũng không ra ngoài những điều kiện cần thiết này.

Chỉ vì mình chưa quyết tâm thực hành thôi. Đâu có gì khó hiểu, đâu có gì huyền bí. Nằm trong tầm tay mỗi người.

Ai cứ chạy theo phong trào, thấy người khác rộn rịp, tưởng là có cái gì hấp dẫn, có thần thông... cho nên đời dễ bị gạt là vậy. Kho báu trong nhà, mà cứ chạy ra đường tìm kiếm đồng tây.

Chỉ cần nhận ra cái Biết Không Lời, là trạng thái tâm trống rỗng, yên lặng, an vui, thanh thản, là kho tàng đem ra sử dụng hoài không hết.

Mà cái tâm đó ở đâu? Nó là cái mình đã có sẵn. Quay lại là thấy. Đừng chạy ra ngoài tìm nữa. Nó ở ngay trước mắt mình. Mắt mình, không phải nhờ mắt người khác. Tâm mình, không cần qua tâm người khác.

Ngày 6- 6- 2020





Bài 26

PHẬT CAO BAO NHIÊU?

“Phật cao một tượng. Ma cao ba tượng”.

Đã từ lâu, khi mới bước vào việc tu học, đọc được câu nói này ở đâu đó trong kinh sách, cô vẫn thường suy nghĩ: như vậy là “Phật thua ma” hay sao?

Nhất định là Phật hơn Ma rồi.

Đức Phật đã được tôn là bậc “Ứng cúng, Chánh biến tri, Minh hạnh túc, Thiện thế, Thế gian giải, Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, Thiên nhơn sư, Phật, Thế Tôn”. Mười danh hiệu của Đức Phật đã chứng minh điều này. Vậy tại sao lại có câu nói:

“Phật cao một tượng. Ma cao ba tượng”?

Cô hỏi các em đó. Suy gẫm rồi nói cho cô biết với nha!

Chúng ta tạm hiểu Phật như là tượng trưng cho sức mạnh của Trí tuệ và Từ bi, còn Ma tượng trưng cho sức mạnh của Tà trí và Độc Ác, hay Hủy diệt.

Có khi kinh nói: “Cõi này là cõi giáo hóa của Đức Phật Thích Ca”

Lại có khi kinh nói: “Cõi này là cõi của Ma Vương ngự trị”

Ngay trong cuộc đời giáo hóa của Đức Phật cũng có nhiều sự kiện cản trở con đường đi của Đức Phật. Như ông Devadatta; đạt được thần thông, đạt được định, nhưng có tham vọng muốn lãnh đạo tăng đoàn, đã mấy lần âm mưu hãm hại Phật: dùng con voi say, hay là lăn đá từ trên núi cao v.v... Ngoại đạo cũng mấy lần ra tay: cho người nữ mang thai giả tới vu khống, và giết 1 người nữ tín đồ của mình rồi phao tin cho tăng đoàn đức Phật, hay nhiều ngoại đạo tới tranh luận, sỉ nhục dòng họ Thích Ca v.v...

Chúng ta có thể đọc thêm bài giảng của HT. Thanh Từ, cô gởi kèm theo đây, tựa đề là: “Những chướng nạn của Đức Phật”.

Đó là những sự kiện thời Đức Phật còn tại thế. Về sau, các vị Tổ cũng gặp không ít chướng duyên. (trích trong “33 vị Tổ Ấn Hoa”)
Tổ thứ 4 Thiên Tông Ấn Độ, là ngài **UPAGUPTA** (thường âm ra là U Ba Cúc Đa) từng bị Ma Ba tuần quấy phá.

Cảnh Đức Truyền Đăng Lục chép như sau:

Tôn giả xuất gia năm 17 tuổi, đến năm 20 tuổi thì chứng đạo rồi đi các nơi cảm hóa, tới nước Ma-Đột-La hóa độ rất nhiều chúng sanh. Uy danh đó làm rung động cung ma khiến cho vua ma ba tuần rất là sợ hãi. Vua ma dùng đủ mọi cách để phá hoại Phật pháp. Tôn giả vào định quán sát các nguyên do thì nhân cơ hội đó, vua ma đem vòng chuỗi anh lạc khoác vào cổ của tôn giả. Xuất định, tôn giả dùng thần thông biến các thân chết của người, chó và rắn kết lại thành một vòng hoa rồi nói ngọt ngào với vua ma rằng:

- Người đã tặng ta vòng anh lạc, rất quý, nay đáp lại, ta biếu người vòng hoa này.

Ma ba tuần mừng lắm, đưa cổ nhận vòng hoa và tức thời, vòng hoa biến trở lại thành những thân chết thối tha. Ba tuần rất lấy làm ghê tởm, buồn bực, nhưng dùng hết thần lực của mình rồi mà vẫn không sao cởi ra được. Vua ma bay lên các cung trời cõi Dục cầu cứu với các vua trời, lại xin Phạm vương cứu giúp, nhưng các nơi này đều trả lời rằng:

- Đây là pháp do đệ tử của Phật biến hóa ra, chúng ta còn là phàm lậu, làm sao giải trừ được?

Vua ma hỏi:

- Vậy làm sao đây?

Vua Phạm đáp:

- Người xin quy phục tôn giả thì sẽ gỡ ra được.

Và nói kệ như sau:

*Nếu nhân đất ngã
Phải nhờ đất dậy
Lìa đất muốn dậy
Trọn không lý này.*

Vua ma nghe lời chỉ dạy, rời khỏi cung trời, cúi lạy tôn giả tỏ lòng sám hối, trông rất thương tâm. Tôn giả hỏi:

- Từ nay trở đi, người còn có lòng phá hoại chánh pháp nữa chăng?

Ba tuần đáp:

- Con xin thề quy y Phật pháp, vĩnh viễn không làm điều xấu.

Tôn giả dạy rằng:

- Nếu vậy, người hãy tự nói lên rằng người đã quy y tam bảo!

Vua ma chấp tay, xướng ba lần quy y tam bảo thì vòng hoa tức khắc biến mất. Vua ma vui mừng nhảy nhót, lễ tạ tôn giả, đồng thời nói bài kệ sau:

*Cúi lạy chánh định tột
Đệ tử Thánh mười phương
Nay con xin hồi hướng
Chớ còn tánh yếu hèn.*

Tổ Ấn Độ thứ 24. -Tổ Sư-Tử (Aryasimha) gặp chướng duyên.

Cuối thế kỷ thứ chín sau Phật Niết-bàn

Lúc ấy, trong nước Kế Tân có hai người ngoại đạo giỏi pháp huyền thuật mưu đồ ám sát nhà vua. Nhưng còn ngại bại lộ cơ mưu, nên chúng đổi hình Tỳ-kheo đi làm việc gian ác ấy. Quả nhiên bị quân quan bắt được. Vua Di-La-Quật hay việc này nổi cơn phẫn nộ, ra lệnh triệt hạ chùa chiền, bắt nhốt tăng chúng.

Vua trách:

-Lâu nay ta sùng kính Phật giáo quý trọng Tỳ-kheo mà nay họ lại manh tâm sát hại ta, vậy còn đạo đức chỗ nào?

Bởi sự tức giận ấy, nhà vua đích thân cầm gươm báu đến chỗ Ngài Sư-Tử hỏi:

-Thầy được không tướng chưa? Ngài đáp:

- Đã được.

- Đã được, thì còn sợ sống chết chẳng?

- Đã lìa sống chết thì đâu có sợ.

- Chẳng sợ có thể cho ta cái đầu chẳng?

- Thân chẳng phải cái của ta, huống nữa là đầu.

Vua liền chặt đầu Ngài rơi xuống đất. Nơi cổ phun lên giọt sữa trắng cao chừng một trượng. Cánh tay mặt của vua Di-La-Quật cũng đứt lìa. Bảy ngày sau vua băng.

Tổ Ấn Độ thứ 28. Bồ-Đề-Đạt-Ma (Bodhidharma) cũng là Tổ thứ nhất Thiền tông Trung-Hoa

Đầu thế kỷ thứ mười một sau Phật Niết-bàn

Tương truyền Tổ Bồ Đề Đạt Ma bị đánh thuốc độc 5 lần.

Thiền sư HƯƠNG HẢI. (1628 - 1715) Thiền sư Việt Nam:

Người đời thường truyền tụng lại lúc Sư sắp đắc đạo có nhiều câu chuyện rất linh dị.

Như nói khi Sư mới ra tu ở núi Tim Bút La này, gần đó có biển tên Ngọa Long Hải và đảo Đại Lãn. Hai nơi này ít người đi đến và là hang ổ của ma quái. Chúng ma đã nhiều lần kéo đến ngăn trở sự tu hành của Sư, mà tâm Sư vẫn không lay động. Một đêm vào lúc canh hai, những đờ đệ của Sư bỗng trông thấy một con ma lớn đen sì, cao chừng hai trượng (8 thước) xông xộc chạy vào, một lúc rồi biến đi đâu mất. Đến cuối canh ba, bỗng có một con rắn lớn bò đến quấn chặt mình Sư, Sư không cự động được, cố nhích mình lần tới bàn Phật, niệm chú Thần đao, một lát con rắn ấy biến mất.

Lại một hôm, đang giữa ban ngày bỗng mây đen kéo đến trước sân mù mịt, gió cuốn ầm ầm, cây gãy cát bay, mái nhà bung tóc, một lát mới hết.

Đến tháng thứ ba, lại một lần giữa đêm vắng, núi non yên tĩnh, bỗng nghe tiếng như ngàn muôn con mèo kêu ran lên một chập. Lại đến tháng thứ tám, một lần giữa canh vắng đêm khuya, Sư đang ngồi thiền trước điện Phật, hương đèn sáng choang. Bỗng thấy quân ma vừa trai vừa gái đứng vây tứ phía, đưa cầm giáo, đưa cầm mác, đưa dắt trâu, đưa dắt ngựa, đưa dắt voi, nhiều thứ quái tượng. Sư cảm thấy đau bụng, mắt mờ không thấy ánh sáng của đèn, không thấy tượng Phật, chỉ thấy toàn ma tinh. Lúc đó, Sư dùng hết sức trì chú, nhiều phương thức bí mật đều không linh nghiệm. Sư bèn lập chí Kim Cang tưởng lửa Tam-muội, quyết đốt cháy thân mình và thiêu cả thế giới. Quả thấy rất linh nghiệm, một lát chúng ma biến đâu mất, cảnh sắc lại quang minh như trước. Song giữa đêm vắng núi yên không ai thấy biết.

Sáng ra, Sư cho rằng đất này là ác địa, khó giáo hóa được, bèn trở về quê cũ là làng Bình An Thượng, phủ Thăng Hoa xứ Quảng Nam. Sư bảo với bà con làng xóm rằng: “Chỗ đảo này từ lúc mở mang đến nay chưa được khai hóa, chính là ác địa, cung ma, khó mở đạo pháp”. Sư ở qua một tuần, chợt có người Mán đến cầu thỉnh, Sư hỏi người ấy:

- Ban đêm đến tìm tôi chắc là có duyên cơ gì cần tỏ bày?

Người Mán thưa:

- Cả thôn xóm của tôi có ba ngôi đền cũ ở núi Tim Bút La. Một miếu thần Cao Các Đại Vương, một miếu Phục Ba Đại Tướng Quân, một miếu thần Bồ Bồ Đại Vương. Hôm Sư cụt về được bốn ngày, trong làng chợt thấy thần cả ba ngôi đền này đều phục đồng lên nói rằng: “Hôm nọ bọn ma tinh tác quái mấy lần làm nã hại Pháp sư, chúng ta ngồi yên xem thử coi ai thắng ai bại.

Chúng ta bỗng thấy Pháp sư biến hình biến tướng, chẳng biết ở đâu, khiến chúng ma tinh phải lui hết. Chúng ta thấy Pháp sư thật là đạo hạnh kiêm toàn. Vì vậy chúng ta rất thán phục Pháp sư ấy, nên báo cho dân làng biết hãy đi thỉnh Sư về trụ ở đây.” Bấy giờ mọi người trong làng nghe thấy việc như trên mới cho tôi vào thỉnh bạch Sư cụ về duyên do trước đó.

Khi ấy Sư nghĩ: “Việc bọn ma đã nép phục hiển nhiên rồi”. Nên sau đó Sư lại một phen cùng đệ tử xuống thuyền trở ra đảo Tim Bút La. Từ đây Sư ở chuyên tu hơn tám năm an ổn, không có gì chướng ngại. Sư được thần khen quý giúp, cảm ứng tự nhiên, Phật pháp thanh hành, tiếng tăm vang khắp.

Trên đây, là trích dẫn vài truyện xưa, từ Đức Phật Thích Ca cho đến các vị Tổ Ấn Độ, Việt Nam nhiều lần gặp tai ách, ma vương quấy phá, cả con người còn tâm ma, thù ghét đố kỵ, cũng nhiều lần muốn giết hại.

Ngoài ra, chúng ta biết có thêm một sự kiện nữa là:

Đại học Nalandā tại bang Bihar Ấn Độ.

Theo sử sách, người ta tin rằng đại học Nalandā được xây dựng từ đầu thế kỷ V và bị tàn phá cuối thế kỷ thứ XII (401- 1200). Tuy nhiên theo sử Tây tạng thì cho rằng ngài Long Thọ (Nagārjuna thế kỷ II- III) đã từng theo học tại Đại học Nalandā. Đó là một viện đại học Phật giáo lớn nhất thời đó. Ngoài Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo đại thừa (Trung Hoa, Nhật bản), và Kim Cang thừa (Tây Tạng), còn có các môn học khác: kinh Veda, y học, luận lý... Trải qua triều đại Gupta (tk V), triều đại Pala (tkVIII- tkXII) các vị vua Ấn độ đã trùng hưng đại học Nalandā, nên nơi này nổi tiếng và hưng thịnh trong nhiều thế kỷ.

Ngài Huyền Trang, một vị danh tăng Trung Hoa, thế kỷ thứ VII, đã đến Ấn độ và từng theo học tại đại học Nalandā, về sau ghi lại trong sách của ngài lúc đó có khoảng 10.000 người tu học từ các nước khác đến.

Đến cuối thế kỷ XII, đầu thế kỷ XIII, đạo quân Thổ Nhĩ Kỳ, do viên tướng Hồi Giáo Bakhtiyar Khalji cầm đầu xâm lăng miền đông bắc Ấn Độ, bang Bihar (1200 AC) đã tàn phá tất cả những di tích Phật giáo, trong đó có đại học Nalandā. Tất cả bị san bằng thành bình địa, kinh sách bị thiêu hủy. Tu sĩ bị thảm sát. Từ đó Phật giáo biến mất trên xứ Ấn.

Ngày nay, còn lại gì? Năm 2016, những thánh tích Phật giáo tại Ấn Độ và Nepal, được UNESCO công nhận là Di sản Thế Giới. Có thể vì thế mà có câu: “Phật cao một trượng, Ma cao ba trượng” chẳng?

Kết luận:

Qua những biến cố thăng trầm của lịch sử, chúng ta được nhiều bài học sâu sắc:

- + Khi con người còn tham, còn sân, còn si mê, thì cuộc đời vẫn còn là biển khổ.
- + Qui luật xung đột là qui luật của cuộc đời và tâm đời.
- + Nhẫn nhục vẫn là hạnh quan trọng của người tu. Mà phải là nhẫn nhục ba la mật mới có thể sống an vui trong đời.
- + Qui luật vô thường, qui luật biến dịch vẫn thường hằng trên thế gian.
- + Bằng Thiền Quán, bằng Thiền Huệ, thông suốt bản thể trống không, bản thể như huyễn của thế gian, tâm ta mới không đam mê, không chấp trước một vật gì trên đời, thì tâm mới tự tại, giải thoát.
- + Bằng Thiền Định, tâm ta mới dừng lại, không dính mắc vào thế gian, cũng được tự tại, giải thoát.

Như vậy, Phật, như thiện tri thức, Ma, như ác tri thức. Cả hai đều giúp ta nhận ra con đường tu tập tiến tới an vui hạnh phúc thực sự, trong hiện đời và những đời sau nữa.

3-6-2020

EN

Đính Kèm:

Hòa Thượng Thích Thanh Từ: **Những chương nạn của Đức Phật**

<https://www.tanhkhong.org/p105a1164/ht-thich-thanh-tu-nhung-chuong-nan-cua-duc-phat>

Bài 27

SỨ GIẢ NHƯ LAI

Trong tháng qua, cô đã thông báo tất cả chúng ta về kế hoạch sắp tới, trọng tâm là đội ngũ giáo thọ của mình cần quyết tâm tu học nhiệt tâm hơn nữa. Đồng thời chúng ta mở rộng cửa đón mời các vị thiền sinh mới phát tâm tham gia vào đội ngũ chúng ta. Tuy nhiên cho tới nay, không biết các em có chờ đợi cô sẽ thực hiện chương trình này như thế nào. Nếu ai tinh ý, thì biết cô đang thực hiện kế hoạch này theo cách của cô.

Trước nhất, cô thích dùng từ “sứ giả Như Lai” hơn là từ “giáo thọ” hay “huấn luyện viên”. Vì sao vậy?

Theo cô hiểu, chúng ta đang đi trên con đường tu tập theo pháp của đức Phật, đây là tạm nói “con đường tâm linh”. Đi được một đoạn đường dài rồi, có kinh nghiệm vững chắc, chuyển hóa được tâm của mình, bớt tham, bớt sân, bớt si mê, sống hài hòa trong gia đình, sống hài hòa trong tăng đoàn, sống hài hòa trong tập thể. Sau đó, mình phát tâm hướng dẫn các bạn khác cùng tu chung với mình. Mình san sẻ những hiểu biết về Phật pháp với các bạn, như vậy tạm xem như mình bạo gan làm “sứ giả Như Lai”.

Thiệt ra, không phải ra giảng pháp giữa công chúng đông người mới là sứ giả Như Lai. Cô hiểu đơn sơ là khi mình tặng cho người bạn một nụ cười thân ái, đúng lúc, với cái tâm trí tuệ và từ bi. Đó là “sứ giả Như Lai” rồi.

Hiểu như vậy, thì một nụ hoa tươi thắm giữa vườn dâng hiến cho đời vài phút an vui, không vì danh, không vì lợi, cũng là hiện thân của Như Lai.

Còn nếu mình chỉ nhận ra mình là “giáo thọ” hay “huấn luyện viên” thôi, thì chỉ có nghĩa là khả năng của một cái bằng cấp hay chứng chỉ của đời. Và có thể từ đó, mình chưa thấy cái tầm cao quý của việc mình làm. Rồi có khi mình nhiệt tâm quá. Mình hấp tấp vội vàng, ồn ào náo nhiệt, dẫn người khác đi tới đi đâu không biết. Mình như thế nào, cũng không rõ chính mình. Vì vậy, cô muốn nhắc lại rằng, khi đứng trên bục hướng dẫn về Thiền, phải nhận thức rõ mình đang làm một trọng trách cao quý và nặng nề, “sứ giả Như Lai” để mình trang trọng, cẩn mật, trong phong thái, trong lời nói, và nhất là với cái tâm “trí tuệ và từ bi.” Tức là cái tâm trong sáng, phục vụ cho đời. Chứ không phải với cái tâm “giáo thọ hay huấn luyện viên”, dạy dỗ hay huấn luyện người khác.

Cô trở lại chủ đề. Như vậy, nói gọn Sứ giả Như Lai cần hai đức tánh: trí tuệ và từ bi. Hay cũng có thể nói trí tuệ và đức hạnh. Hai yêu cầu này làm sao mình có thể có được trong một khóa tu 10 ngày, hay 1 hay 2 hay 3 tháng, hay hơn nữa, trong vài năm? Điều này, các em chắc cũng hiểu. Thời Phật cũng vậy. Trong thời Đức Phật, những vị đạt được mục đích tối thượng, không phải dễ dàng. Dù cho trong thời gian ngắn, như ngài Mahā Moggalāna, Sāriputta, Upāli, v.v... Tất cả đã có một thời gian dài chuẩn bị, từ bao nhiêu đời quá khứ, và tới đời này, họ đã có căn cơ thuần thực, từ bỏ nhân duyên thế gian rồi. Khi gặp Đức Phật, tâm các vị đã như trang giấy trắng tinh. Nói như vậy, không có nghĩa là cô bi quan cho chúng ta. Cô chỉ muốn nhắc lại là nhiều vị trong chúng ta đã theo Thầy tu học từ 25 năm nay rồi. Hay 15 năm, hay 10 năm, hay 5 năm qua. Chúng ta đã nghe, đã nhớ, đã biết những gì là hành trang trên con đường tâm linh này. Cốt lõi là gì? Mình phải học ra sao? Thực

tập cái gì? Kết quả mình đã trở thành con người tốt hơn ra sao? Tâm mình bây giờ ra sao? Trí mình bây giờ hiểu biết ra sao? Như vậy cô có cần phải lặp đi lặp lại hoài những kiến thức mà các em đã học rồi? Vì cô chỉ trao lại cho các em kiến thức mà thôi. Cũng như cái bản đồ chỉ đường vậy. Chính các em phải hiểu và thực hành trong đời sống của chính mình...

Đức Phật ngày xưa đã từng nói, trong bài kinh Ganaka Moggallāna:

” Ta chỉ là người chỉ đường.”

“-- Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi có mặt Niết-bàn, trong khi có mặt con đường đi đến Niết-bàn, và trong khi có mặt Ta là bậc chỉ đường.

Nhưng các đệ tử của Ta, được Ta khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một số chứng được cứu cánh đích Niết-bàn, một số không chứng được.

Ở đây, này Bà-la-môn, Ta làm gì được? Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

Đức Phật giảng dạy chung cho tất cả đệ tử giống nhau, tại sao có người chứng quả Dự lưu, có người chứng quả A la hán, và nhiều người không chứng gì hết? Đó là do căn cơ và công phu tu tập của chính mỗi người.

Hôm rày, cô rảnh rang, nhưng cô không lên online để giảng. Cũng là vì vậy. Giảng hoài cũng vậy thôi. Có khi mình nghe hoài có bấy nhiêu, mình sẽ coi thường, sẽ nhàm chán. Thì uống phí thời gian cho cả hai bên.

Tuy nhiên, trong thời gian ở Tổ Đình, cô cũng làm việc, là cô nghe lại các bài đã giảng rồi gửi ra cho các em nghe ôn lại. Đồng thời cô thỉnh thoảng cũng viết năm ba đoạn ngắn, gửi tới chia sẻ với các em những cảm nghĩ bất chợt của mình, nhắc nhở chúng

mình cùng nhau tu học. Xem như cô cũng tiếp tục ôn bài cho các em, trong đó có các em giáo thọ nữa. Vì thiệt ra, giáo thọ hay không, tất cả chúng ta đều cùng đi trên một con đường. Cùng nhìn về một hướng. Là hướng tự rèn luyện tâm của chính mình, có trị tuệ và có từ bi. Chỉ vậy thôi.

Cô đã sống những ngày đặm bạc, yên tĩnh, thanh thoi ở Tổ Đình. Bên ngoài dòng đời ra sao? Đó là chuyện muôn thuở của đời. Đâu phải bây giờ mới có già, bệnh, chết? Đâu phải bây giờ mới có tranh giành, xung đột, chiến tranh? Đâu phải bây giờ mới có thù hận và nước mắt?

Nếu mình hiểu tại sao? thì mình biết mình phải sống như thế nào? Và mình sẽ biết muốn là một “sứ giả Như Lai”, mình phải ra sao?

Tuy nhiên, nói rõ ràng hơn, cô xin trình bày, cũng là nhắc lại ý Phật, ý Tổ, ý Thầy.

+ Trước hết, trong kinh Pháp Hoa, yêu cầu của một vị giảng pháp, kinh gọi pháp sư, là “vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi trên tòa nhất thiết pháp Không”, tức là đã thông hiểu bản thể thế gian là chân như, và trải nghiệm thể nhập tâm như như bất động, và thể nhập không tánh.

Tại sao kinh đòi hỏi điều kiện này? Có thể là vì:

- Sau khi thực sự thông suốt và thể nhập chân như, hành giả sẽ phát huy trí huệ siêu vượt hiểu biết tất cả nguồn cội mọi vấn đề trên thế gian. Do đó, hành giả sẽ phát huy biện tài mãi, không có giới hạn, gọi là “tứ vô ngại giải”, gồm: từ ngữ dùng chính xác, câu nói mạch lạc, rõ ràng, nghĩa lý đúng pháp, và biện luận sắc bén. Năng lực này là chính yếu để giảng giải pháp.

- Cần phải an trú trong nhận thức “tất cả hiện tượng thế gian đều trống rỗng” giả tạm, như bong bóng nước, như thân cây chuối, như ánh sáng mặt trời chiều, như chiêm bao, như trò ảo

thuật. Vì khi ra tiếp cận với người đời, sẽ có nhiều chướng ngại, nhiều sự chống đối, hủy báng, xuyên tạc v.v... Hành giả sẽ vượt qua được nếu đã thông suốt tánh Không của thế gian.

- Tại sao kinh không nói tới điều kiện đạo đức hay giới hạnh? Thực ra trong Thập Địa Bồ Tát, đã phân tích rất kỹ. Từ các giai đoạn tu đầu tiên, đã là trui rèn đức hạnh rồi. Thí dụ:

1- Hoan hỷ địa

2- Ly cấu địa:

Giai đoạn thuần tịnh: Land/Stage of perfect purity.

Để bắt đầu tu, Bồ Tát nghiêm trì giới hạnh. Thông qua trí tuệ để giữ thanh tịnh giới, Bồ Tát không bị vướng mắc giới tướng mà cốt làm cho giới thể được thanh tịnh từ trong tâm. Thân, khẩu, ý trong sạch. Ý thức tự chuyển. Đạo đức trong sạch. Phiền não xa lìa.

3- Phát quang địa:

Giai đoạn phát sáng: Land/Stage of luminosity.

Sau khi chân như có mặt trong tiến trình định-huệ, chướng ngại của sự ngu si bị triệt (suppressed), dục tham si (the delusion of desire-covetousness) cũng bị triệt theo. Sự u tối trong tâm không còn. Thần sắc trở nên trong sáng. Nhưng tâm thực sự chưa dừng lặng.

4- Diệm tuệ địa:

Giai đoạn Trí tuệ rực sáng: Skt: Land/Stage of glowing wisdom.

Đây là giai đoạn ý niệm «Tôi» và «Của tôi» bị triệt. Ngã kiến (self-belief), ngã mạn (self-conceit), ngã ái (self-love), và ngã dục (self-desire) là những phần vi tế nhất bên trong tâm cũng bị loại. Tuy nhiên, trong giai đoạn này, Bồ Tát vẫn chưa thực sự dừng được niệm si mê vốn còn tiềm tàng trong tâm.

Như vậy, chúng ta cần ứng dụng tu Giới luật cho mình như một điều kiện quan trọng, cụ thể là Thanh Quy của tập thể chúng ta mà Thầy Thiền chủ khi xưa đã ban hành, và nhắc lại mỗi năm

trong ngày Truyền Thống. Tuy tư liệu đó là giới tướng, mà cũng là giới thể vì Thầy cũng nhắc tới thực hành pháp Như Thực và Chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày.

Trong bài Đại kinh Xóm Ngựa, Phật đã chỉ bày những phương thức tu tập cho đệ tử, căn bản là giới đức (hạnh tâm quý, ba hành trong sạch, sanh mạng trong sạch, tiết độ ăn uống, chú tâm cảnh giác không cho pháp ác khởi lên trong tâm v.v...). Rồi kết luận lại: bậc sa môn là gì, A la hán là gì, đó là vị đã xa lìa, đã làm cho sạch, đã chấm dứt các pháp ác, bất thiện, làm ô nhiễm tâm. Chỉ vậy thôi.

Đó là Phạm hạnh, hạnh sống của bậc thánh.

Cho nên, các vị A la hán ngày xưa đã công bố: “Sanh đã tận. Phạm hạnh đã thành. Việc cần làm đã làm xong. Sau đời này, không trở lại”.

Muốn biết mình đi đúng đường hay không, mình nhìn lại xem mình có hài hòa trong gia đình nhỏ bé của mình chưa, có sống hài hòa từ ái với tập thể quanh mình chưa, có mang lại đoàn kết an lạc cho tầng đoàn cùng tu học chưa? Điều này rất khó nhận diện, chỉ vì cái ngã mê muội của mình luôn cho là mình đúng, mình giỏi hơn người khác. Cho nên đây là một yêu cầu quan trọng nữa: “Tự độ - Độ tha”. Chưa tự rèn luyện cái tâm mình, làm sao rèn luyện cái tâm của người khác.

Kết luận, tất cả đòi hỏi mình phải có trí tuệ. Trí tuệ thì có rất nhiều mức độ, và phần lớn trí tuệ là từ bẩm sinh, hay là có căn cơ sắc bén.

Trí tuệ để biết thắng mình lại khi mình đi quá đà. Trí tuệ để dành thời gian tự rèn luyện bản thân thêm cho tiến bộ hơn nữa. Khi tự mãn thì là đứng dừng lại. Trí tuệ để có thể tự tin khi bước lên bục giảng và có thể trả lời mọi câu hỏi.

Trí tuệ phải có, một khi mình thực sự thông suốt ý nghĩa và kinh nghiệm thể nhập các chân tánh của tự thân và của thế gian. Vì vậy, Giới- Định- Tuệ là Một. Khi mình có Định, là mình phải có Trí Tuệ phát huy, và Giới luật đức hạnh cũng được chuyển hóa. Và cuối cùng, khi thực sự có trí tuệ thì hiển hiện ra thần sắc trầm tĩnh, an vui trong sáng, thân nhanh nhẹn khỏe mạnh, giảng pháp lưu loát, chính xác, diễn đạt được chân ý của Phật và Tổ theo phong cách riêng của chính mình, chứ không phải học thuộc lòng hay đọc bài của người khác đã soạn sẵn cho mình. Trí huệ là cửa ngõ đi vào trọng trách “sứ giả Như Lai”. Không còn cách nào khác.

5- 6- 2020

En

BÀI 28

NÓI NHƯ HOA

Chúng ta đọc một bài kinh ngắn trích trong Tăng Chi Bộ kinh.

- Có ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Hạng người nói như phân, hạng người nói như hoa, hạng người nói như mật.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người nói như phân? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người khi đi vào hội trường, hay đi vào hội chúng, hay khi đi đến giữa các người bà con, hay khi đi đến giữa các người đồng một tổ hợp, hay đi đến giữa cung vua, hay bị dẫn như là người làm chứng, được nói: "Ngươi biết gì, hãy nói lên". Người ấy không biết, nói rằng: "Tôi có biết"; có biết, nói rằng: "Tôi không biết"; không thấy, nói rằng: "Tôi có thấy"; có thấy, nói rằng: "Tôi không thấy". Do vì mình hay vì người, hay vì một vài lợi vật nhỏ, mà đã cố ý nói láo. Người như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là người nói như phân.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người nói như hoa? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người khi đi vào hội trường, hay khi đi vào hội chúng, hay khi đi đến giữa các người bà con, hay khi đi đến giữa các người đồng một tổ hợp, hay đi đến cung vua, hay bị dẫn như là người làm chứng, được nói: "Ngươi biết gì, hãy nói lên". Người ấy không biết, nói rằng: "Tôi không biết"; có biết, nói rằng: "Tôi có biết"; không thấy, nói rằng: "Tôi không thấy"; có thấy, nói rằng: "Tôi có thấy". Không vì mình hay vì người, hay vì một vài lợi vật nhỏ mà đã cố ý nói láo. Người như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là người nói như hoa.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người nói như mật? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người đoạ tận ác ngữ, từ bỏ lời nói ác ngữ. Lời nói của người ấy không hại, tai ưa nghe, khả ái, đi thẳng đến tâm, lễ độ, được nhiều người ưa thích, được nhiều người thích ý,

người ấy nói những lời như vậy. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người nói như mật.

Ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời.

Nhớ ngày xưa, cũng hơn nửa thế kỷ trước, thời tuổi thơ của thế hệ cô, văn minh khoa học kỹ thuật chưa tiến bộ, lúc đó mình còn chụm củi, chụm than để nấu cơm, nấu nước. Tuổi thơ không có trò chơi nào hấp dẫn bằng nhảy cò cò, hay nhảy dây, hay chơi đánh đũa. Ngoài ra là nằm nghe ba má kể chuyện cổ tích, hay chuyện “Một ngàn lẻ một đêm” rồi ngủ ngon lành. Trong những câu chuyện cổ tích nhiều ấn tượng đó, cô còn nhớ tới bây giờ chuyện này:

.....Ngày xưa, có một cô thiếu nữ hiền lành xinh đẹp, nhưng mẹ mất sớm. Cha cô có một người vợ thứ hai. Bà mẹ ghẻ này chỉ thương cô con gái riêng của mình, thường ghen ghét và hành hạ cô thiếu nữ kia. Còn cô gái khờ dại được mẹ cưng chiều nên càng lười biếng. Một hôm, như thường lệ, cô thiếu nữ hiền lành xinh đẹp ra giếng lấy nước. Một bà lão nghèo quá đói nghèo, run run chống gậy đến xin một chút nước uống. Cô gái vui vẻ lấy nước và mời bà. Uống xong, bà lão tươi cười cảm ơn và chúc lành: “Con ngoan lắm, lời nói của con như châu ngọc.” Rồi bà lão đi mất. Cô gái gánh nước về nhà.

Bà mẹ ghẻ vừa trông thấy cô đã to tiếng: - “Tại sao về trễ?”

Cô gái nhỏ nhẹ thưa: - “Thưa mẹ, con về trễ là vì ...” thì bỗng nhiên, châu ngọc từ môi rơi ra từng hạt từng hạt lấp lánh.

Bà mẹ ghẻ ngạc nhiên, rồi vui mừng, rối rít hỏi cô chuyện gì đã xảy ra. Cô gái thành thật kể lại chuyện gặp bà lão nghèo xin nước uống. Mỗi lời cô nói cứ rơi ra từng hạt châu sáng rực. Rồi bà mẹ ghẻ dặn con gái của mình:

“- Ngày mai con ra giếng lấy nước. Nếu có một bà lão nghèo tới xin nước uống, con nhớ lễ phép cho bà ấy uống nước. Đây là bà tiên. Nhớ đấy.”

Cô gái vâng lời mẹ. Cô ra giếng lấy nước, rồi ngồi đợi bà lão nghèo. Mãi một lúc sau, có một bà sang trọng, trẻ đẹp tới xin nước uống. Cô gái nói ngay:

“- Không có nước. Tôi không phải là người hầu hạ cho bà. Tôi chỉ có nước cho một bà lão nghèo mà thôi”.

Bà tiên nói:

- “Con không tốt. Lời nói của con như cóc nhái rần rết”. Rồi bà tiên biến mất.

Cô gái về nhà. Mẹ hỏi: “Sao con, có gặp bà lão nghèo không?”

Cô gái trả lời bực bội: - “Không có. Chỉ có một bà sang trọng trẻ đẹp thôi. Con mắng, và không cho nước...” Lúc đó, cóc nhái rần rết từ trong miệng cô tuôn ra....

Câu chuyện cổ tích tới đó là hết. Ngày ấy, cái ý tưởng trong miệng có cóc nhái rần rết thật là ghê tởm. Lần hồi mới hiểu đó chỉ là người xưa mượn ẩn dụ để nhắc nhở mình cẩn thận về lời nói. Cũng như câu tục ngữ bình dân:

*“Lời nói không mất tiền mua,
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”.*

Trở lại ý nghĩa bài kinh “Nói như hoa”, Đức Phật chỉ giải thích đơn giản về phẩm chất của lời nói.

+ Nói như phân: nói không đúng sự thật, hay nói dối.

+ Nói như hoa: nói đúng sự thật.

+ Nói như mật: lời nói lễ độ, ái ngữ, hữu ích, đúng sự thật, làm cho người nghe ưa thích vui vẻ.

Chúng ta có thể khai triển thêm chi tiết để mình ứng dụng trong đời sống hằng ngày. Thí dụ như:

- Đúng sự thật, Nhưng có những sự thật không nên nói ra. Vậy phải im lặng. Phật nói đó là sự im lặng của bậc thánh.
- Nói đúng lúc và đúng người.
- Lời nói không nịnh bợ, để mong được lợi cho mình.
- Lời nói có trí tuệ, mới hữu ích cho người khác.
- Không bàn chuyện ma quái, huyền hoặc, bùa chú.
- Không nói chuyện quá khứ vị lai bói toán.

- Không nói chuyện của người vắng mặt.
- Không đem chuyện của người này nói cho người kia biết với mục đích chia rẽ.
- Không phê bình xét lỗi của người khác.
- Không tham gia vào bàn luận chuyện phải hay trái của người khác. Tất cả gọi chung là chuyện thị phi.
- Không chụp mũ người khác. Dù cho người ta sai, còn không được nói lỗi ra cho người khác biết. Huống chi là mình bẻ queo ra rồi đi rêu rao cho nhiều người biết. Đó có khác gì miệng mình tung ra toàn là cóc nhái. Trong bài kinh trên, Phật xếp là :”Nói như phân”.
- Trong giới luật, Phật xếp lỗi làm rối loạn tâm của người tu (gồm tứ chúng: tu sĩ nam, tu sĩ nữ, cư sĩ nam, cư sĩ nữ) là tội nặng. Sangha hay tăng đoàn là một tập thể sống hài hòa cùng nhau tu tập theo những chân lý do Phật dạy. Cho nên cái lỗi tung ra chuyện thị phi, gièm pha, chụp mũ, nói lên... đều là “tội phá hoại sự hòa hợp Tăng”, là một trong ngũ nghịch: giết cha, giết mẹ, giết A la hán, làm cho thân Phật chảy máu, và phá hoại sự hòa hợp Tăng.

Chúng ta tự nhận là con Phật, vậy nhớ cẩn thận lời nói của mình. Vì lời nói là biểu hiện của Tâm. Tâm ma thì “lời nói như phân”.

Ngày 6- 6- 2020



BÀI 29

TRONG MƠ NÓI MƠ

Hôm rày rảnh rang, cô đọc lại Kinh Hoa Nghiêm. Đây là bộ kinh ngày xưa cô rất say mê, toàn là thi kệ, bóng bẩy trau chuốt, hùng vĩ tráng lệ, thanh thang vô tận, là cảnh Hoa Tạng thế giới. Tới 10 giờ tối, cô đi ngủ. Mơ màng thức giấc, xem trong cell phone thấy 1:30 khuya. Lại nhắm mắt tiếp. Nhớ mình đang nói pháp khi mơ, dòng pháp tuôn chảy tiếp tục: ...Chư Tổ nói: “Tất cả pháp đều là Phật pháp”. Mà mình cũng biết tất cả pháp cũng không phải là pháp Phật. Kinh Pháp Hoa, phẩm Dược thảo dụ, nói: tất cả cây cỏ đều là linh dược, mà tất cả cỏ cây cũng là độc dược. Vậy chư Tổ nói đúng không? Đúng trên mặt bản thể. Phật thuyết pháp giảng dạy 45 năm, sao chư Tổ nói: Phật nói “Ta từ đêm ấy thành đạo cho tới đêm ấy nhập niết bàn, ta không nói một lời”

Vậy Phật giảng cái gì? người nghe cái gì? Phật giảng mà không nói. Không nói mà ta nghe, nghe cái gì mà đắc quả A la hán? Cỏ cây sao là Phật pháp? Vậy sao người xưa cứ phải đi đông đi tây hành cước cầu đạo? Sao không mở mắt ra, liền thấy cỏ cây, tức thấy pháp Phật.

Thiệt ra pháp Phật là gì? Nếu tất cả pháp đều là pháp Phật, vậy cần gì nói thêm chữ Phật? Nói thêm chữ Phật là khi nào còn có pháp Ma. Vậy nên nói tất cả pháp đều là Pháp, mới đúng

Mỗi sáng, chúng ta lễ Phật:

“Chí tâm đảnh lễ, tất cả chư Phật, ba đời tội hư không khắp pháp giới.

Chí tâm đảnh lễ, tất cả chánh Pháp, ba đời tội hư không khắp pháp giới.

Chí tâm đánh lễ, tất cả Tăng, bậc hiền thánh, ba đời tột hư không khắp pháp giới”.

Phật ở đâu mà nhiều như vậy? Nhiều đầy ấp cả hư không trong 3 đời, không chỗ nào là không có Phật, vậy mình đừng có chạy đi tìm nha. Đừng có giống như anh chàng Diễn Nhã hoảng loạn tưởng mình không có đầu, chạy đi tìm đầu.

Chánh Pháp cũng vậy, đầy ấp cả khắp nơi, tràn đầy hư không vô tận, trong cả 3 đời. Biết vậy rồi thì cứ ngồi yên một chỗ, tâm an, bất động, cũng thấy chánh pháp. Bằng chính con mắt của mình, chính cái tâm nhận biết của mình, chính cái trí huệ của mình.

Không cần tới ngón tay chỉ của ai.

Tăng ý nói sự sống chung hòa hợp, trong cái trật tự tuyệt vời của cả vũ trụ thênh thang này. Cho nên, sự hài hòa thể hiện khắp vũ trụ trong 3 đời. Nếu có cái gì lỗi nhịp, có ai đi lệch một bước, thì tức khắc bị rời xa theo sức ly tâm của bánh xe tiến hóa chung theo định luật duyên sanh duyên khởi.

Vậy mình cứ sống tự nhiên, biết rõ đâu cũng là Phật, đâu cũng là Pháp, đâu cũng là Tăng rồi, thì đây là cõi nào? Niết bàn chứ gì. Mà đâu đâu cũng là niết bàn, có nghĩa không có các cõi khác, cõi trời, cõi người, cõi Asura, cõi ngạ quỷ, cõi súc sanh, cõi địa ngục đều không có. Vậy chư Phật và chư Tổ nói làm chi tới những cõi đó?

Mà nếu đã có nói tới. Vậy có hay là không? Có với ai? mà không với ai?

Ai thấy tất cả pháp đều là Phật pháp thì người này mới thấy đây là niết bàn. Mới đọc được kinh vô tự. Mới nghe được âm thanh vi diệu Đức Phật Thích ca đang nói pháp ở núi Linh Thứu. Âm thanh vi diệu còn vang mãi tới bây giờ, còn đọng trên giọt sương mai lấp lánh trong nắng như kim cương, còn phốt hồng trên nụ hoa mới chớm, còn đong đưa trên cành lá tiêu rữ kia, còn phơi trần trên xác lá khô rụng ngoài vườn. ...

Mở mắt thấy trời đã sáng. Trong tâm còn vắng vắng: Vậy Phật có nói gì không? Ai có nghe, ai không nghe? Kinh có chữ tràn đầy

kia, ghi lại lời Phật... Vậy Phật có nói pháp. Pháp ở đâu? Trong kinh à? Hay ở ngoài vườn? Hay ở trong tâm? Tâm của ta hay tâm của Phật? Hay Phật của tâm ta?

Còn hỏi, còn nói, ngài Hoàng Bá cho ăn liền ba gậy!

Ngày 7- 6- 2020

EN

BÀI 30

TU CHỢ

Một tuần nay, xuống núi, vì có việc cần. Xuống phố rồi mới biết chuyện trần gian. Nhiều nơi đang sôi động, nhiều cuộc biểu tình xảy ra vì vụ cảnh sát Minneapolis làm chết một thanh niên da màu. Sự kiện xảy, trùng hợp với mùa dịch covid-19 đang phát triển làm cả thế giới rung động hốt hoảng trong mấy tháng đầu tiên. Bây giờ đã là tháng 6, tương đối con người đã làm quen với sự phòng chống dịch covid-19. Bây giờ người ta mới nhìn lại vụ bạo hành của cảnh sát, thế giới da màu công khai bày tỏ phần nộ, ngay cả các sắc dân da vàng, da trắng trên thế giới cũng công kích hành động tàn bạo đó. Rồi nhiều nơi trên thế giới đã hành động phản đối sự kỳ thị chủng tộc. Kể anh hùng trong thời đế quốc, giờ trở thành kẻ tội đồ của nhân loại.

Tiếp theo sau những cuộc biểu tình lại có cảnh bạo động, cướp của, xông vào các cửa hàng đập phá, rồi vợ vét tài sản. Rồi sao nữa? chính quyền ra lệnh giới nghiêm, ban đêm tránh ra ngoài. Giữa cảnh rối ren, tật bệnh làm chết người hàng loạt, chưa tìm ra được phương thức cứu chữa hiệu nghiệm, tâm con người còn hoang mang, dao động, lại gây thêm cảnh bi thảm làm chấn động lương tâm thế giới. Bạo tàn tiếp theo tàn bạo, tội ác dẫn tới tội ác.

Cuộc đời là như vậy. Thật đáng thương mà cũng đáng sợ. Ngẫm nghĩ lại lời Phật dạy trong kinh Pháp cú. Mấy ai để ý tới.

5. *"Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được.
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu".*

Chắc cũng vì thế mà đã hơn hai ngàn năm rồi, kinh sách tràn lan, chân lý cuộc đời rành rành trước mắt, mà con người vẫn cứ khổ. Suy gẫm lại ông bà mình có câu nói bình dân này. Tuy nói bình dân, mà lại thâm thúy vì không nói rõ cái thứ tự từ dễ tới khó hay từ khó tới dễ?

“Thứ nhất tu tại gia

Thứ nhì tu chợ

Thứ ba tu chùa”

Ngày trước, mình thường nghĩ rằng: Dễ nhất là tu tại gia. Vì những người thân trong gia đình cùng chung nề nếp quen thuộc, sẽ là thiện tri thức giúp mình tu học. Còn khó nhất là tu chùa, vì trong chùa phải sống chung với người xa lạ, có thể không đồng ý nhiều việc, khó tránh xung đột, thêm giới luật khe khắt, giờ giấc sinh hoạt phải đúng v.v...

Bây giờ, sau những biến động covid-19, và cảnh hỗn loạn trong tâm con người, chắc mình phải xét lại: Tu tại gia và tu chợ là khó vô cùng. Tu chùa là dễ nhất. Vì sao? Rất khó giữ được: “Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến”.

Mấy tháng qua mình sống bình an trong cảnh giới riêng của mình, không sách báo, không truyền thanh, truyền hình, cũng ít tiếp xúc với thiên sinh. Hoàn toàn không biết thế giới bên ngoài biến chuyển như thế nào. Tâm con người lằng xằng lo sợ ra sao, sống hưởng thụ hấp tấp, phản ứng với ông thần chết covid-19 như thế nào. Cái bản năng ham sống sợ chết của con người bộc phát, gây nên nhiều cảnh bi thương.

Mai này sẽ trở về lại Tổ Đình, chiếc nôi êm ấm, đã nuôi dưỡng mình từ 20 năm qua. Mình đã từ từ khôn lớn trong khung cảnh thiên nhiên cỏ cây hoa lá, núi đồi hoang dã đó.

Ngẫm nghĩ lại cuộc đời của Đức Phật. Tại sao phần lớn cuộc đời Đức Phật trải dài giữa cảnh thiên nhiên? Sanh ra giữa trời, trong vườn Lumbini, dưới gốc cây vô ưu. Tu khổ hạnh giữa rừng sâu,

nắng cháy trong mùa hè, tuyết lạnh trong mùa đông. Đạt đạo vô thượng dưới tàng lá Bồ đề giữa chốn rừng hoang. Chuyển bánh xe pháp lần đầu trong vườn Nai. Nhập niết bàn trong rừng cây sa la khi đêm vừa tàn. Và những chuyến đi bộ từ làng này qua làng khác, từ thành phố này tới thành phố khác, trong suốt 45 năm giáo hóa.

Cả đoàn người đi bộ, rồi nghỉ trưa ở đâu? rồi đêm đến, nghỉ ngơi chỗ nào? bãi tha ma, rừng xoài, hang núi, gốc cây? rồi nắng, rồi mưa? gió, bão?

Từ đó, cả cuộc sống và tu tập của Đức Phật và tăng đoàn của Phật là một gương sáng cho chúng ta. Luôn luôn soi lại để hiểu vì sao mình vẫn còn buồn, còn khổ. Vì sao, ngày ấy các vị tỳ kheo chỉ tu một thời gian ngắn thì thoát khổ, thì chứng ngộ niết bàn ngay khi còn sống.

Mình cũng hiểu vì sao chư Tổ chủ trương muốn đi tới rất ráo, thì phải xuất gia. Xuất gia rồi, phải vào chốn hoang vắng mà tu. Chỗ ồn náo phố thị có quá nhiều cám dỗ, mà cũng quá nhiều chông gai, thử thách. Trong kinh có nói ý này: Vị tỳ kheo ở trong rừng vắng, dù cho ngồi thiền ngủ gục, chư Phật cũng an tâm, vì khi hết ngủ gục rồi thì sẽ tiến tu. Còn vị tỳ kheo ở giữa phố thị đông người, dù tu hành tinh tấn, chư Phật cũng lo, vì có thể bị đời cám dỗ, rơi xuống dòng nước xoáy của tham dục.

Chúng ta có cảm nhận tấm lòng bi mẫn của chư Phật, thì biết mình phải sống như thế nào?

9- 6- 2020



Bài 31

THIÊN SƯ NI DIỆU NHÂN

Chúng ta cùng đọc truyện một vị thiền sư ni Việt Nam, trích trong sách “Đạo Bước Vườn Thiền” là 333 truyện Thiền, Đỗ Đình Đồng biên soạn.

Ni sư Diệu Nhân, tên thế tục là Ngọc Kiều, là con gái của Phụng Loát Vương. Lúc còn nhỏ, bà được vua Lê Thánh Tông nuôi trong hoàng cung. Lớn lên gả cho nhà họ Lê. Khi chồng mất, bà không tái giá. Một hôm bà than:

- Ta xem tất cả pháp trong thế gian như giấc mộng, huyễn ảo, huống là các thứ phù vinh mà đáng trông cậy sao?

Rồi bà đem tất cả tư trang ra bố thí, cạo tóc xuất gia. Sau khi đắc pháp với Thiền sư Chân Không, bà làm trụ trì Ni Viện Hương Hải ở làng Phù Đồng, huyện Tiên Du Bắc Việt.

Có người đến cầu học, ni sư dạy:

- Chỉ tánh mình trở về nguồn, nhanh chậm liền tùy đó mà vào. Thường ngày, ni sư chỉ thích ngồi lặng lẽ, có bệnh kỵ âm thanh và màu sắc. Có người học hỏi:

- Tất cả chúng sanh bệnh nên ta bệnh, tại sao lại kỵ thanh sắc? Ni sư dùng mấy câu kinh Kim Cang trả lời:

*Nếu dùng sắc thấy ta,
Dùng âm thanh tìm ta,
Người ấy hành tà đạo,
Không thể thấy Như Lai.*

- Tại sao ngồi yên?

- Xưa nay không đi.

- Thế nào chẳng nói?

- Đạo vốn không lời.

Một hôm (vào năm 1113), ni sư có bệnh, nói kệ dạy chúng:

*Sanh già bệnh chết
Xưa nay lẽ thường.*

Muốn cầu thoát ra

Mở trí thêm rành.

Mê đó tìm Phật

Làm đó cầu Thiền.

Thiền, Phật chẳng cầu,

Uổng miêng không lời.

Nói kệ xong, ni sư cạo tóc, tắm rửa, ngồi kiết già viên tịch.

(Thiền Sư Việt Nam)

Đọc tiểu sử của Thiền sư ni Diệu Nhân, chúng ta có cảm nghĩ gì?

- Trong sách sử Thiền, hầu hết đều là các vị Thiền sư, rất hiếm mới có một vị Ni được ghi lại trong sử liệu. Đây là sử của chúng ta. Nhìn qua Thiền sử Trung Hoa, hầu như không có vị nữ nào được ghi chép đầy đủ. Trong thực tế không phải là không có người nữ giỏi trong Thiền. Như chuyện Bà lão đốt am, như chuyện Bà lão bán bánh bao và ngài Chu Kim Cang, như chuyện Bà lão có tha tâm thông biết tâm của chư vị tỳ kheo đến trọ chỗ của bà. Đây là những bà lão không tên tuổi, không phải là người xuất gia, mà còn giỏi như vậy.

- Chúng ta nhận biết con đường tu của mình kế hợp với những lời dạy của thiền sư ni Diệu Nhân:

+ Đạo vốn không lời: tâm không lời, trống rỗng, lặng yên, thì ngay đó là nhận ra chân lý, nhận ra Phật, nhận ra bản tâm.

+ Không cần tới hình sắc, hay âm thanh, Vì hình sắc hay âm thanh là bên ngoài “chỗ đó”.

+ Sanh, già, bệnh, chết là luật tiến hóa tự nhiên. Khởi tâm muốn thoát ra, lại là thêm tự trí chặt.

+ Đi tìm Phật bên ngoài là mê. Đi cầu Thiền từ bên ngoài là làm. Ta quay lại nhận ra bản tâm mình vốn trong sáng sạch trơn. Thì không uổng công.

+ “Xưa nay không đi”, tức là không có đến thì không có đi, không có sanh ra, cũng không có chết đi. Lúc nào cũng trụ yên. Trụ ở đâu? Niết bàn, không đến không đi, chỗ vô tướng, chỗ vô nguyện, chỗ trống không, chỗ bất động, chỗ thênh thang khắp

cả pháp giới. Mình nhớ trong kinh Bát nhã ba la mật, Phật nói: Như Lai không đến không đi, không sắc tướng, không âm thanh, không ba đời v.v...

+ Sanh tử tự tại: thiền sư ni Diệu Nhân ngồi kiết già viên tịch. Ra đi trong tỉnh thức, tức là trong Định, tức là nhập niết bàn. Trên đời có mấy ai ra đi như thế? Tất cả các vị thiền sư xưa đều ra đi tự tại. Sống thì tỉnh thức, ra đi cũng tỉnh thức, an nhiên, nhẹ nhàng, như chiếc lá vàng khô rời rụng theo cơn gió thoảng.

Cuộc đời của thiền sư, như đóa hoa quỳnh, trong trắng nở tròn đầy trong đêm tối, hương tỏa phảng phất. Nhưng trên đời có mấy ai hay, biết thưởng thức hương sắc đóa hoa quỳnh. Khi mặt trời lên, đời nhìn thấy đóa hoa quỳnh, thì hoa đã phai tàn, rũ cánh, giã từ trần gian. Để lại cho ai nỗi niềm ngơ ngẩn?

CẢM Ồ

Lợi ích cho đời,
Đúng thời mới nở,
Trăm năm một thuở,
Như đóa vô ưu.

Đêm tối một mình,
Tỏa hương thơm phức,
Mấy ai thưởng thức,
Như đóa hoa quỳnh.

Như cánh chim bay,
Không lưu dấu lại.
Huy hoàng lộng lẫy,
Như ráng chiều nay.

Giữa biển bùn đen,
Vươn lên như sen,
Thiền sư một đời,

Chiếc nhận ngang trời.

9- 6- 2020



Bài 32

THẦN THÔNG CỦA THIỀN.

Từ lâu, đọc trong Kinh Nikāya có nhiều bài sau khi kể đến 4 tầng Thiền- kinh nghiệm của đức Phật hay cả các vị tỳ kheo đệ tử nào đạt được 4 tầng Thiền rồi cũng vậy- là nói đến những thần thông biến hóa, như là kết quả tất nhiên. Nào là bay lên hư không, đi bộ trong không gian, đi bộ trên nước như đi trên đất, lặn xuống đất rồi trôi lên, một thân hóa ra nhiều thân, trên thân phun nước, dưới thân phun lửa v.v... Người đệ tử nổi tiếng thần thông đệ nhất là ngài Mahā Moggallāna thì chúng ta đều biết. Đó là nói trong kinh Nikāya.

Trong kinh điển Phát triển, như Pháp Hoa, Duy Ma Cật, A Di Đà, mà nhất là kinh Hoa Nghiêm, chư Phật và chư Bồ Tát biến hóa thần thông không thể nào diễn tả bằng trí hiểu biết thông thường của chúng ta.

Trở lại phạm vi của mình, là Thiền tông, thì dường như đơn giản hơn, dễ hiểu và dễ chấp nhận. Như bài kệ phổ biến của một vị thiền sư cư sĩ nổi tiếng của thiền sử Trung Hoa là ông Bàng Long Uẩn:

*Hằng ngày không việc khác
Chỉ tôi tự biết hay
Vật vật chẳng bỏ lấy
Chỗ chỗ nào trái bày
Đỏ tía gì làm hiệu
Núi gò bật trần ai
Thần thông cùng diệu dụng
Gánh nước bửa củi tài.*

Hằng ngày ông chỉ soi chiếu tự mình biết mình, tâm thanh thản, an vui, không phân biệt so đo tính toán, cho nên gánh nước bửa

củi đều là thần thông diệu dụng. Thành ra ăn hay ngủ, với cái tâm đó thì cũng là thần thông của Thiền. Như trong những câu đối đáp sau đây trong gia đình ông Bàn Long Ẩn. Ông nói:

- *Khó, khó, khó! Ba tạ dầu mè vượt trên cây.*

Bà Bàn Long Ẩn nói:

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

Cô Linh Chiếu, là con gái của ông bà, nói:

- *Chẳng phải khó, chẳng phải dễ.*

Đói đến thì ăn, mệt ngủ khò.

Từ mấy năm nay, cô có một ước muốn mình cần có nhiều thời gian thiệt là rảnh rang, buông hết những công việc thường ngày, không đi đó đây nữa, cũng không tiếp xúc với ai. Mong có thêm kinh nghiệm mới, phát kiến thêm cái gì sâu sắc hơn nữa. Giống như thành ngữ trong Thiền: "làm người vô sự".

Cô đã một mình định nghĩa "làm người vô sự", chỉ là "sống mà không cần nhìn cái đồng hồ", là tại vì cô đã sống chạy theo cái đồng hồ từ bao nhiêu năm nay rồi. Ngày nào có khóa tu? Giờ nào ra phi trường? Giờ nào phải đi ngủ? Giờ nào phải thức? Giờ nào lễ Phật, ngồi thiền? Giờ nào bắt đầu lớp? Giờ nào nghỉ giải lao? Giờ nào dùng trưa? Giờ nào Ủa, mình nói phải tự mình làm chủ cuộc đời mình, mà sao thấy cái đồng hồ nó lại làm chủ mình? Hết ngày này tới ngày khác. Hết khóa tu này tới khóa tu khác. Hết đạo tràng này tới đạo tràng khác. Liên tiếp, không có khoảng trống. Chắc cũng đã hơn mười năm nay rồi.

Cho tới vài ba năm sau này, Thầy quở phải để ra 3 tháng trọn vẹn an cư, không được nhín ra 1 tuần nào đi giảng. Lúc này các đạo tràng lớn đã có thể tự mình hướng dẫn các khóa căn bản nên cô cũng có thời gian được an cư theo giới luật.

Thiệt ra, cô thấy an cư là "quyền lợi" "nói theo tiếng bình dân của đời. An cư là "bổn phận", nói theo giới luật của Phật và Tổ. Tuy nhiên, theo nhận định của cô, an cư là "phước báu của người xuất gia".

Tại sao là phước báu? An cư, giống như đi "vacation" vậy, mà hữu ích hơn nhiều. Được học lại giới luật, được học thêm kinh

điển, có nhiều thời gian thực hành thư giãn hoàn toàn trong các sinh hoạt bình thường. Có thêm hiểu biết, có thêm trải nghiệm mới. Được sống bên Thầy, được gặp tặng đoàn, thảo luận, chia sẻ, ấm cúng biết bao! Ba tháng an cư! Như là được “dưỡng quân” để rồi tung ra “chiến trận” tiếp.

Mấy tháng nay, vì tình hình covid-19 nên mọi người bị bó buộc ở yên trong nhà, hạn chế ra ngoài. Cô ở Tổ Đình, ngày ngày cũng “đói thì ăn, mệt thì ngủ”. Không nhìn cái đồng hồ nữa. Thiệt là đúng như ước mơ. Hổm rày thiệt không dám nói ra, sợ có người buồn buồn. Nhưng các em ơi, có một tin vui vui đây nè, Cô nói mau mau để chúng ta cùng vui nha.

Sáng sớm hôm nay, cô thấy ra cô cũng đang “thi triển thần thông.”

Người ta nói “con tầm thì phải nhả tơ”. Cô viết bài gửi ra, nhưng cô không phải con tầm. Con tầm rút ruột nhả tơ làm cái kén bao bọc chung quanh nó rồi nằm trong đó, bị người ta đem nấu cho chết rồi lấy tơ dệt thành tơ lụa.

Cô đem tâm tình mình trải ra thành ý rồi bằng máy laptop mà ghi lại thành bài văn. Cũng nhờ máy laptop mà click ra cho mấy hàng chữ nó bay đi, đi đâu không biết, chắc nó bay lên trời. Mà nói vậy không đúng, nó vẫn còn trong cái screen của cô, chớ đâu có mất mà nó bay đi. Vậy thì nó vẫn còn y nguyên trong cái cục USB của cô- Cái cục có chút xíu mà chứa hoài chưa đầy. Chứa cái gì? Thì chứa mấy hàng chữ viết này. Mà mấy hàng chữ viết này từ đâu tuôn ra vậy? Thì từ nguồn nhận thức của mình chứ đâu. Vậy là cục USB nó hiển hiện cái tâm của mình. Ngộ chưa?

Các em nào muốn đọc bài của cô, cứ mở máy laptop ra, bấm bấm mấy cái nút nhỏ nhỏ ra là thấy ngay mấy hàng chữ viết của cô. Nếu chưa bấm thì nó chưa hiện. Vậy lúc mình chưa mở máy laptop thì mấy hàng chữ này nó ở đâu vậy? Cái này phải hỏi mấy nhà bác học phát minh cái máy laptop mới biết.

Cái tâm của mình chỉ phát ra những làn sóng điện mà thôi. Nếu làn sóng điện của tâm mình mạnh thì nó sẽ phóng tới nhanh như

ánh sáng tới tận người nào nó muốn. Mình thường cho như vậy là thần thông. Những làn sóng điện này vượt qua không biết bao nhiêu là núi non, sông hồ, đại dương, thành phố, quốc gia để phóng tới nơi nào có người muốn nó. Chúng ta cũng đang có thần thông, nhưng còn yếu, nên phải nhờ cái máy laptop một chút thôi!!!

Còn một điều nữa. Khi những làn sóng tâm của cô phóng tới cái máy laptop của các em thì nó lại hiện ra là những hàng chữ và các em đọc. Rồi các em hiểu cô muốn nói cái gì. Tức là qua những hàng chữ viết vô tri vô giác, những cái ký hiệu vô tri vô giác, chúng ta hiểu nhau. Đó cũng là tâm truyền tâm. Như vậy, thuật ngữ “tâm truyền tâm” trong Thiền, có thể hiểu qua nhận thức không lời mà cũng có thể qua nhận thức có lời, tức qua ngôn ngữ văn tự truyền dạy.

Vậy ngôn ngữ (dùng âm thanh), văn tự (ký hiệu), chính nó là vô tri vô giác, nhưng nó là phương tiện chuyên chở trí huệ về chân lý.

Tới đây các em chắc đã nhận ra ý nghĩa của hình ảnh trong Thiền “*khô mộc long ngâm*”: tiếng rỗng gầm trong khúc gỗ khô. Mình phải nghe cho được tiếng con rỗng gầm trong khúc gỗ khô đó. Vậy bây giờ nếu chúng ta hiểu nhau, thì là chúng ta đã gặp nhau rồi. Người đời có câu này:

*“Hữu duyên thiên lý năng tương ngộ
Vô duyên đối diện bất tương phùng”*

Tạm có nghĩa như vậy: người không có duyên với nhau, dù ở trước mặt vẫn là chưa gặp, còn người có duyên với nhau dù cách xa nhưng vẫn gặp nhau thường.

Như vậy chúng mình đều đang có thần thông: người viết, người đọc, hai bên hiểu nhau. Dù xa cách ngàn trùng. Không thấy mặt mà thấy tâm nhau. Đó là thần thông của Thiền.

18-6-2020



Bài 33

NGƯỜI ĐI KHÔNG BAO GIỜ TRỞ LẠI

(Hay ĐƯỢC VIÊN KIM CƯƠNG TRÊN QUẢNG ĐƯỜNG LẦY)

Đọc truyện này từ lâu, cô có một ấn tượng nên nhớ hoài.

Hôm nay tìm lại để gởi cho các em đọc khi rỗi rảnh.

“Thiền sư Ngu Đường (Gudo) là thầy của Nhật hoàng, nhưng sư thường hành cước lang thang như một tên ăn mày.

Một hôm trên đường đến Edo, trung tâm văn hóa và chính trị của thời tướng quân tiến quyền, sư đến một ngôi làng tên là Takenaka. Trời chiều và mưa rơi nặng hạt. Sư ướt như chuột lột. Đôi dép rơm rã ra từng mảnh. Sư thấy ở cửa sổ một nông gia có treo bốn năm đôi và quyết định đến mua một đôi khô. Người đàn bà trao dép cho sư, thấy sư ướt quá, mời sư ở lại nhà bà qua đêm. Ngu Đường chấp nhận, cảm ơn bà. Sư vào nhà và tụng kinh trước bàn thờ gia đình. Rồi sư được người đàn bà giới thiệu với người mẹ và các con của bà ta. Quan sát thấy cả nhà buồn bã, sư hỏi có chuyện gì không tốt.

Người đàn bà đáp, “Chồng tôi là một người đánh bạc và nghiện rượu. Khi nào may thắng được, anh ta uống say và hành hạ vợ con. Khi nào thua, anh ta mượn tiền của người khác. Đôi khi say quá, anh ta không về nhà gì cả. Tôi làm gì được bây giờ?”

Ngu Đường đáp, “Tôi sẽ giúp anh ta. Đây là một ít tiền. Hãy mua cho tôi một bình rượu ngon và một ít đồ nhắm. Rồi chị có thể đi nghỉ. Tôi sẽ tọa thiền ở trước bàn thờ.”

Khoảng nửa đêm người đàn ông của gia đình trở về, say mèm, rống lên, “Nè, bà ơi, tôi đã về. Bà có gì cho tôi ăn không?”

“Tôi có cái này cho anh,” Ngu Đường đáp, “Tôi bất ngờ bị mưa, vợ anh tử tế mời tôi ở lại đây qua đêm. Để đáp lại, tôi có mua ít rượu và cá, anh cũng có thể ăn được.”

Người đàn ông vui mừng. Anh ta lập tức uống rượu rồi nằm dài xuống nền nhà. Thiền sư Ngu Đường ngồi thiền định ngay bên cạnh.

Đến sáng khi người chồng thức dậy anh ta quên hết mọi chuyện đêm qua. “Ông là ai?” anh ta hỏi Ngu Đường vẫn còn đang ngồi thiền.

“Tôi là Ngu Đường ở Kyoto và tôi đang trên đường đến Edo,” Thiền sư đáp.

Người đàn ông cảm thấy rất xấu hổ. Anh ta không ngớt lời xin lỗi vị thầy của hoàng đế.

Sư mỉm cười, giảng giải, “Mọi sự trên đời đều vô thường. Cuộc sống ngắn ngủi. Nếu anh tiếp tục đánh bạc và uống rượu, anh sẽ không còn thì giờ để làm được việc gì khác và anh sẽ làm cho gia đình đau khổ.”

Người chồng chợt bừng tỉnh như vừa ra khỏi cơn mộng.

Anh ta tuyên bố, “Thầy đúng lắm. Làm sao con có thể trả ơn được lời dạy kỳ diệu này! Hãy để con mang hành lý cho và tiễn thầy một đoạn đường.”

Ngu Đường bằng lòng nói, “Nếu anh thích.”

Hai người bắt đầu đi. Sau khi đi được ba dặm, sư bảo anh ta trở về. Anh ta nài nỉ, “Xin cho năm dặm nữa.” Hai người tiếp tục đi.

“Bây giờ anh có thể trở về được rồi,” sư gợi ý.

“Sau mười dặm nữa,” anh ta đáp.

Khi mười dặm đã hết, sư bảo, “Bây giờ hãy về đi.”

“Con sẽ theo thầy cả quãng đời còn lại của con,” anh ta tuyên bố.

Nhiều Thiền sư Nhật hiện đại phát xuất từ dòng Thiền của một vị sư danh tiếng, là người thừa kế Thiền sư Ngu Đường.

Tên của vị sư ấy là Vô Nan, người không bao giờ trở về.”

(Truyện này trích từ sách “333 truyện Thiền”, của Đỗ Đình Đồng. Trong sách “Góp nhặt cát đá” thì tựa là: “Người đi không trở lại”)

Một khi đã ra đi, thì không bao giờ trở lui lại. Chúng ta đã chọn con đường Thiền, là con đường tâm linh, thì phải dẫn bước đi tới hoải, dù cho có nhiều thử thách, chướng ngại, dù có khó khăn, dù mất nhiều thời gian, dù bị chê bai, chỉ trích, khi biết con đường đi của mình là đúng, thì không nên thoái chuyển tâm. Đó cũng là ý nghĩa của “Quyết định ba la mật” trong Thập độ Ba la mật, chủ trương của hệ Theravāda. Cũng là quan niệm “Tánh Nguyên tắc” của người tu sĩ, theo lời giảng của Thầy chúng ta từ trước.

Nhưng làm sao biết con đường đi của mình chọn là đúng? Vấn đề là ở chỗ này. Nếu mình đi sai, mà cảm cú đi tới hoải thì không được. Đó là ngoan cố, là bướng bỉnh, là vô minh.

Vậy lấy tiêu chuẩn nào để biết mình chọn con đường đúng.

- Trước nhất, nó đúng theo chân ý của Phật ghi trong kinh.
- Cũng đúng theo chân ý của chư Tổ Thiền ghi trong sách sử.
- Thích hợp với những kiến giải theo khoa học hiện đại.
- Thích hợp với đạo đức, luật pháp của xã hội mình đang sống.
- Điều quan trọng cuối cùng là chính mình trải nghiệm thực sự tiến trình chuyển hóa tâm của mình, từ từ an vui, nhẹ nhàng, sống hài hòa trong gia đình, trong tầng chúng, trong cộng đồng chung quanh. Sức khỏe lần lần tốt hơn, không có những bệnh tâm thể. Ngày càng có thêm kiến giải những điều hiểu biết mới lạ, sâu sắc hơn trong kinh sách, hay trong cuộc sống. Sự kiện này chỉ một mình hay biết mà thôi. Nếu thích đem ra khoe khoang, lại là chưa được. Từ đây mình có thể sống thanh thản

trong đời sống bình thường.

Như thế, tâm mình sẽ không thoái chuyển, dù sóng gió đời vẫn có khởi lên - theo qui luật xung đột- mình chỉ nói :” Thế à?” như thiền sư Hakuin. Và mình cũng là “người đi không bao giờ trở lại.”

19- 6- 2020



Bài 34

MỌI PHÚT THIỀN

Chúng ta cùng đọc lại một câu chuyện trong “Đạo bước vườn Thiền”, hay 333 truyện Thiền, do Đỗ Đình Đồng soạn.

Những người học Thiền thường ở với thầy ít nhất mười năm trước khi họ bắt đầu dạy người khác.

Tenno đã qua thời gian tu học và trở thành sư, một hôm đến viếng Thiền sư Nam Ấn. Bất ngờ hôm ấy trời mưa, nên Tenno đi guốc và che dù.

Sau khi chào hỏi xong, Nam Ấn nói: “Giả sử ông để đôi guốc của ông ở tiền đình. Tôi muốn biết cây dù của ông ở bên phải hay bên trái đôi guốc.”

Tenno bối rối và không trả lời ngay được. Sư nhận ra rằng mình chưa thể hiện được Thiền trong mọi phút. Sư trở thành đồ đệ của Nam Ấn và học thêm sáu năm nữa để hoàn thành Thiền trong mọi phút.

Đây là một trắc nghiệm nhỏ của vị Thầy. Biết ngay là mức độ tỉnh thức của người kia ra sao. Người xưa tu tập miên mật như vậy.

Chúng ta học được điều gì qua câu truyện ngắn này?

- + Phải tỉnh thức luôn luôn, để làm gì?
- + Soi chiếu lại tâm mình, rồi thấy cái gì?
- + Thấy cái tâm biết đang biết rất rõ, biết rất rõ cái gì?
- + Biết cái đang là. Biết đang làm gì, đang ở đâu.

+ Trong lúc đó, tâm không phóng đi chỗ khác, không suy nghĩ chuyện khác, không chú ý tới người khác.

+ Trong lúc đầu, phải có cố gắng, chú tâm vào chủ đề, tức “cái đang là” của tâm và cảnh. Tương ứng với “Chú tâm cảnh giác”

+ Về sau, tâm thuần rồi, không chú tâm nữa. Thư giãn, thành thơi. Tương ứng với “chánh niệm tỉnh giác”

+ Và điều quan trọng nữa là: thực hành trong tất cả sinh hoạt hàng ngày, không phải chỉ trong lúc ngồi bán già giữa thiền đường mới là tu.

+ Ngồi giữa thiền đường, trước mặt Phật, trước mặt thầy, giữa các bạn, mình rất dễ tỉnh thức. Tâm lý mình là phải ngồi ngay thẳng, không nhúc nhích, vì ở chỗ đông người. Sợ bị chê cười, sợ một lát nữa phải trình bày kinh nghiệm ra cho mọi người biết v.v... nên thường mình tập tốt. Còn khi về nhà, vì mình là cư sĩ, gia đình, con cháu, nhiều việc lằng xằng, rất khó thu xếp để ngồi thiền. Đây chính là lý do tại sao, hệ Theravāda chủ trương muốn tu tới nơi rất ráo thì phải xuất gia, trong ý nghĩa hẹp nhất, là phải sống độc thân, rời bỏ gia đình, sống không gia đình.

+ Trong thực tế, là người cư sĩ, mình vẫn có thể tu được và đạt kết quả tốt, với những yêu cầu thiết yếu sau đây:

- Kiên nhẫn, vì mình cần nhiều thời gian tu học hơn tu sĩ. Tu sĩ thì dùng toàn thời gian cho riêng mình để tu. Cư sĩ phải có thời gian cho gia đình, cho việc làm. Nên kết quả chậm hơn.

- Quyết tâm hay tánh quyết định (trong 10 ba la mật) cư sĩ còn sống trong đời nên có nhiều thử thách hơn, gặp nhiều chông gai, chướng ngại hơn. Tiếp xúc hàng ngày với tâm đời, ít gặp thiện tri thức. Nếu mình không vững chắc thì sẽ lo buồn, ưu tư.

Nên môi trường sống không thuận tiện bằng tu sĩ, ở yên trong thiền viện tĩnh lặng vắng vẻ, với những thiện tri thức cùng đi chung một con đường.

- Nếu sống trong gia đình thì còn chữ Ái. Sống trong thiền viện thì là chữ Từ. Vậy phải làm sao chuyển hóa chữ Ái thành ra chữ Từ mới là thanh thản.

Tóm lại, dù là tu sĩ hay cư sĩ, con đường đi cũng chỉ là một. Là hướng tới sự an lạc thực sự, lâu dài, cho mình và cho người khác. Vậy phải có trí tuệ thông hiểu những chân lý của cuộc đời, rồi áp dụng trong cuộc sống bình thường của mình để hài hòa bản thân với người khác quanh mình. Tạo ra nếp sống hài hòa an lạc cùng chung nhịp điệu chuyển hóa tuyệt diệu của trời đất bao la này.

19- 6- 2020



Bài 35

KHO TÀNG CỦA 40 TÊN TRỘM THÀNH BAGHDAD

Hồi xưa, truyện “Một ngàn lẻ một đêm” dường như là truyện cổ tích hấp dẫn nhất đối với lứa tuổi 9- 10 của cô. Lúc còn nhỏ, 5- 6 tuổi thì còn thích nghe mẹ dỗ ngủ qua mấy truyện cổ Việt Nam, nào là Tấm Cám, Ăn khế trả vàng, Sơn tinh Thủy tinh, nào là Bánh dày, bánh chưng ... Tới lúc mẹ hết truyện rồi thì tới ba cô kể. Thế hệ của ba cô là tất cả học sinh đều phải học chương trình Pháp, nghĩa là tiếng Pháp được sử dụng ngay từ tiểu học như là sinh ngữ chính. Nên ba cô lấy cuốn “Contes de mille- et- une nuits” ra vừa đọc thầm vừa dịch ra tiếng Việt cho các con nghe. Rất nhiều truyện hay, lạ. Trong đó, tới giờ này, cô vẫn còn nhớ truyện “Kho tàng của 40 tên trộm thành Baghdad”. Mà đổ các em, tại sao cô nhớ truyện này? Không phải nhớ tất cả chi tiết đâu. Cô chỉ nhớ có một chi tiết thôi.

Khi xưa, nghe ba cô kể Alibaba lúc đến trước kho tàng, nói lớn lên:

- “Hột mè ơi, mở cửa đi!”. Thì cánh cửa kho tàng từ từ hé ra. Alibaba chui vào vờ vét vàng bạc ngọc ngà rồi đi mất.

Sau đó, cô hay suy nghĩ, câu thần chú của Alibaba nói không phải là câu ba mình nói đâu. Nói không đúng thì cửa kho tàng không mở. Cô mới lò dò tìm hiểu. Cô lấy cuốn sách “Contes de mille- et- une nuits” ra, chỗ ba cô còn làm dấu để tối mai đọc tiếp. Rồi tìm xem câu thần chú bí mật là câu gì.

A, đây rồi. Alibaba nói: “- Sesame! Ouvre- toi!”

Từ đó, cô không bao giờ quên câu thần chú này!

Các em, bây giờ mình cũng đang đi mở cửa kho tàng. Nhưng khác với kho tàng của Alibaba muốn. Kho tàng đó là ngọc ngà, châu báu của thế gian, lại là cướp đoạt tranh giành, hãm hại người khác mới có. Kho tàng thế gian là nỗi khổ, là mồ hôi, nước mắt của người khác, sẽ có người lường gạt, hay chiếm đoạt của mình.

Kho tàng mà mình đang tìm khác hẳn.

Kho tàng này không có tiền bạc, không có ngọc ngà châu báu, mà chỉ có sự bình an, có thanh thản, có niềm vui, có sức khỏe, có hài hòa, có chân thật, có trí huệ sáng suốt, có từ bi, có nhẫn nhục, có đức hạnh. v.v.

Kho tàng này lại hay hơn nữa là dù có mở toang cửa, cũng không ai “ăn cắp” được. Và càng cho đi, thì nó lại càng đầy. Cho nên mình mới nói nó là kho tàng tâm linh. Mà thiệt ra nó có tên không? Ai cũng biết là nó không có tên nha.

Mà kho tàng tâm linh đó, thiệt ra nó ở đâu vậy? Mình biết ai cũng có kho tàng của mình. Nên nó ở trong mình chứ ở đâu. Vậy thì đừng có chạy ra ngoài mà tìm. Tổ gọi nó là: “Tự gia bảo”, là kho báu của nhà mình. Vậy quay lại nhìn mình. Tâm dừng lại, thì lập tức thấy.

Nếu thấy là thấy lập tức.

Nếu còn hỏi: “-Thấy cái gì?” thì là chưa thấy.

Vì còn đối tượng. Còn đối tượng là còn đi tìm.

Còn đi tìm là tâm chưa dừng.

Nếu tâm mình còn lảng xảng khởi niệm, tâm chưa thực sự đứng dừng, thì thôi tạm mượn câu thần chú của Alibaba đi. Nhớ nói

cho đúng câu tiếng Pháp nha, nói tiếng Việt rủ cái cửa kho tàng nó không hiểu thì sao. Không biết thành Baghdad của Iraq ngày xưa, nói tiếng gì, nhưng mình cứ nói tiếng Pháp đi. Như mình không hiểu cũng không sao, không hiểu càng tốt vì nó là câu thần chú mà. Kho tàng của 40 tên trộm thiệt ra cũng giống giống kho tàng của mình thôi. Mình cứ thử đi. Không mở cửa được thì cô chỉ cho cách khác.

Bây giờ, đọc câu thần chú :”Sesame Ouvre toi.....” chăm chú đọc thiệt là chí thành. Rồi im luôn, im luôn. Cánh cửa tâm sẽ từ...từ.... mở ra.... Thấy không gian thênh thang, thênh thang, và không có gì hết, không có ta Rồi ở trong đó luôn đi..... Kho tàng đó: bình an, nhẹ nhàng, hết buồn, không lo, không khổ.....hơi thở nhẹ, nhịp tim nhẹ....

5 phút không khổ, quên hết chuyện đời là 5 phút giải thoát.

10 phút không khổ là 10 phút giải thoát.

15 phút không khổ là 15 phút giải thoát Các em hiểu rồi, cô không nói tiếp nữa nha.

Rồi tha hồ mà lượm kho tàng.

Ai có thử mở kho tàng được, lượm được cái gì, nhớ cho cô biết với nha. Còn ai từ trước, thử ra thử vô rồi mở cửa kho tàng, bây giờ thử câu thần chú này, cũng sẽ mở được kho tàng dễ dàng.

Rồi tới bước cuối cùng, không cần dùng câu thần chú nữa, vì sao? Vì cuối cùng rồi thì kho tàng luôn luôn mở ra trước mắt. Ngộ quá ha! Tại sao vậy? Vì mình cứ mở cửa nó hoài, mở hoài, tới lúc cánh cửa không thềm đóng lại. Thì là nó luôn luôn mở toang ra thôi.

Lúc đó, hể mình ngó nó là thấy nó đang mở cửa. Ngọc ngà châu báu tràn lan, tràn lan ra tới cỏ cây hoa lá, ruộng đồng, nơi nào cũng có. Mà ngộ lắm. Không ai “ăn cắp” được. Ai mà lấy trộm, thì ngọc ngà châu báu biến thành cỏ cây hoa lá sớm nở tối tàn ngay, rồi cuối cùng nó cũng chỉ là rác rưởi.

Bởi vậy, ngày xưa đi hành cước ngàn dặm, tới hỏi mấy ông thiền sư: “Kho tàng của con ở đâu?” bị ăn gậy là phải.

20- 6- 2020

EN

Bài 36

TRIỆU TỬ LONG

Hồi nhỏ, cô có nhiều dịp được xem hát Bộ (cũng nói là Hát Bội) mỗi năm thường diễn ở Lăng Ông (Lăng của ông Tả quân Lê Văn Duyệt ở Bà Chiểu). Lúc đó chắc cô chừng 10 tuổi, ông ngoại cô ở trong ban trị sự Lăng Ông. Cô tới đứng xớ rớ trước cửa, ông ngoại nhìn thấy tới dất vô, chứ con nít không được vô, chỉ hạn chế cho một số ít người lớn thôi. Xem hát thì thích, nhưng nhìn mấy gương mặt sơn phấn nhiều và kẻ vằn vện đen trắng như ông Tạ Ôn Đình thì thật là đáng sợ. Ông Quan vân Trường mặt đỏ rục, tay cầm cây thương dài, múa may, mình cũng run run, sợ ổng bước xuống khỏi sân khấu. Lúc đó cô thấy ông Triệu Tử Long là hay nhất trong tuồng hát “Triệu Tử Long đoạt ấu chúa”. Mặt mũi trắng tinh, môi đỏ thắm, mắt đẹp, áo giáp phất phới. Vừa múa cây thương dài, vừa ca hát, trên lưng thì đeo “ấu chúa” nai nịch cẩn thận. Một mình xông pha, đánh thắng tất cả quân Tào Tháo, phá vòng vây trùng điệp, cứu được con của Lưu Bị đem về an toàn. Triệu Tử Long, vừa đánh vừa chạy, rồi dừng lại ca hát múa may hùng dũng trên sân khấu, tiếng quân giặc reo hò vang rền bên trong sân khấu. Có lúc, cô lẩm bẩm: “Chạy đi, chạy mau đi! ..”

Trong tuổi thơ, cô vẫn hâm mộ Triệu Tử Long, tài giỏi, một mình tả xông hữu đột, cứu người, và thêm nữa là mặt mũi hiền lành trắng trẻo. Không phải như mặt mũi ghê gớm vằn vện, hay gian xảo của mấy tên gian thần.

Hát Bộ chỉ cần nhìn mặt là mình có thể biết người đó là trung thần hay nịnh thần, ông vua nào có trung thần thì biết là mình

quân, ông nào thích nịnh thần thì biết là hôn quân.

Sau này, Thầy cho cô ra hướng dẫn các khóa tu một mình. Tiếp xúc các đạo tràng, nhiều khi cũng có vài việc tế nhị, cô về hỏi ý kiến của Thầy, không muốn quyết định một mình. Ban đầu Thầy còn cho ý kiến. Vài năm sau đó, có lần Thầy nói: “– Bây giờ con là tướng ra trận rồi, Con phải quyết định. Nếu Thầy không còn thì sao?”

Lúc đó cô nhớ tới Triệu Tử Long. Tướng ra trận, phải phá vòng vây của quân thù, một mình, thoát ra an toàn, bảo vệ ấu chúa. Ấu chúa của Triệu Tử Long là Lưu Thiện, con trai của Lưu Bị thời Tam quốc. Ấu chúa của mình là ai? Thì là cái Tâm của mình, cái Phật tánh của mình, còn non nớt, chưa vững chắc, chưa trưởng thành. Mình bị ai vây tấn công? Giặc trong giặc ngoài, tứ tung vây đánh, tui bụi ngày đêm. Bên trong thì cái ngã, nào là ma tham, ma sân, ma si, ma kiêu ngạo, ma buồn phiền, ma lười biếng, ma đố kỵ, ma giả dối, ma lo lắng, ma sợ hãi. Ngoài thì dư luận, thị phi, chuyện vui chuyện buồn... Đâu có khác gì cảnh hỗn chiến của Triệu Tử Long.

Thầy xưa mình ra trận, Thầy đã cho mình nhiều bữa bối rồi. Cô thích nhất bữa bối Như Huyền. Thấy rõ giặc bên ngoài là “Như Huyền” thì lập tức giặc bên trong tan biến hết. Tại vì tiếp xúc với bên ngoài rồi dính mắc theo, nên bên trong mới nổi loạn. Bên ngoài thấy như chiêm bao, thì bên trong êm re.

Vậy mình đã ứng dụng “Vô chiêu thắng hữu chiêu” hay nói khác, dùng gươm bén Bát Nhã thì cắt hết dây trói buộc.

Trí Huệ Bát Nhã chính là “Vô ảnh kiếm,” hay “Vô hình kiếm,” hay “Vô tướng kiếm”, mỗi người chúng ta đều có, xin nhớ lấy ra mà dùng.

Kết quả là mình kinh nghiệm được “Đối cảnh vô tâm”.

21-6-2020



Bài 37

THẾ À?

Chúng ta cùng đọc câu truyện Thiền Nhật bản này nha.

Thiền sư Bạch Ẩn (Hakuin) được những người láng giềng ca ngợi là người sống một cuộc đời trong sạch.

Một cô gái Nhật đẹp có cha mẹ làm chủ một cửa tiệm thực phẩm sống gần chùa sư. Bất ngờ một hôm cha mẹ cô ta khám phá ra cô ta có thai.

Cha mẹ cô nổi giận. Cô ta lại không chịu thú nhận người đàn ông đó là ai, nhưng sau nhiều phiền phức cuối cùng lại là tên Bạch Ẩn.

Cha mẹ cô ta phần nộ đi thẳng đến sư. Sư chỉ thốt vồn vện hai tiếng, "Thế à?"

Sau khi đưa bé sinh ra, nó được mang đến cho Bạch Ẩn.

Lúc ấy sư đã mất hết thanh danh. Điều này không làm sư phiền não. Sư chăm sóc đứa bé thật chu đáo. Sư xin sữa của những bà mẹ hàng xóm và mọi thứ khác cần cho đứa bé.

Một năm sau đó, cô gái làm mẹ không còn chịu nổi nữa.

Cô ta nói sự thật cho cha mẹ cô ta biết--rằng người cha thực sự của đứa bé là một thanh niên làm việc ngoài chợ cá.

Cha mẹ cô ta lập tức đến Bạch Ẩn cầu xin tha thứ, xin lỗi không ngót, và xin đứa bé trở lại.

Bạch Ẩn ưng thuận. Khi trao lại đứa bé, sư cũng chỉ nói hai tiếng, “Thế à?”

Đọc lại truyện này, các em nghĩ sao?

Hai tiếng “Thế à?” không xác nhận mà cũng không phủ định. Một vị Thiền sư danh tiếng bị vu oan là cha một em bé sơ sinh, vậy mà tâm không động, chỉ nói: “Thế à?”

Một mình chịu oan ức. Đằng sau sự kiện này, vị thiền sư hi sinh danh tiếng, ai được hưởng lợi? Trước mắt là cô gái, sau đó là người cha đứa bé, kế là em bé, và cuối cùng là hai ông bà ngoại của em bé.

Trong suốt một năm, câu chuyện tưởng chừng như lắng yên. Nhưng trong thâm tâm con người tội lỗi vẫn còn lương tri. Cô gái lỗi lầm kia hổ thẹn. Đó là hạnh tâm quý, tuy nhiên chần chờ cũng quá lâu, cô gái mới thú nhận sự thật. Cha mẹ cô gái lập tức tới cầu xin thiền sư tha thứ. Đây là hạnh sám hối. Tuy nhiên hai ông bà cũng đã quá vội vã khi xưa tới giao đứa bé cho vị Thiền sư mà không hỏi con gái rõ ràng, lại dường như tin tưởng con mình mà không tin tưởng đức hạnh của vị Thiền sư. Nếu như hai ông bà tin tưởng vị Thiền sư thì đã âm thầm nuôi dưỡng em bé dù chưa biết chắc chắn ai là cha nó. Thì đã không có lỗi lầm đối với Tam bảo.

Qua hạnh sống của vị Thiền sư Hakuin, chúng ta nên “lẻo đẻo theo sau bước chân ngài” tập hạnh nhẫn nhục, dù có oan ức, cũng không biện minh. Đó là hạnh của Ba la mật: Nhẫn nhục ba la mật.

Nếu là vàng ròng thì không sợ lửa. Có thử lửa, người đời mới biết đó là vàng ròng.

24- 6- 2020

EN

BÀI 38

PHÁP THÂN

Từ Sanskrit của Pháp Thân là DHARMAKĀYA. Bài này không phải là một bài tham khảo, nên không khảo sát tỉ mỉ về những quan điểm khác nhau của các bậc cổ đức. Nếu đi vào chi tiết, chúng ta sẽ có thể hoang mang vì mỗi vị giải thích có hơi khác nhau. Ở đây, cô chỉ trình bày khái quát về cái hiểu biết đơn sơ của cô trong hai cái nhìn tục đế và chân đế bát nhã.

Trên mặt tục đế bát nhã, khởi thủy đây là quan điểm của đại thừa cho rằng Đức Phật Thích ca có ba thân.

+ Pháp thân: bản thể thanh tịnh, thường hằng, hay chân như tánh, hay Không tánh. Cũng có vị cho là Phật tánh.

+ Báo thân: do phước báu và công hạnh chứng ngộ Pháp thân mà hiện ra thân với 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp.

+ Hóa thân, hay Ứng thân, hay Ứng Hóa thân: thích ứng với việc đi giáo hóa mà hiện ra nhiều sắc thân và nhiều phương tiện khác nhau, trải qua nhiều đời.

Ta có thể thu gọn lại đây là nói về 3 mặt của một con người hay một sự vật. Đó là: Thể, Tướng và Dụng. Ta tạm hiểu như sau:

- **Thể:** bản thể (nature), hay bản chất (substance) hay tinh túy (essence), phần tinh hoa, trong sạch, cao thượng, nền tảng, không hình sắc, không sanh không diệt. Tức là những chân lý thường hằng trong vũ trụ, điều hành tất cả con người và thiên nhiên. Gọi là Chân như tánh hay Không tánh. Trong con người thì gọi là tâm Như hay tâm Không, hay Phật tánh. Khi trải nghiệm được tâm Như hay tâm Không thì gọi là chứng ngộ Pháp thân.

- **Tướng:** Nếu chỉ là Thể, không hình không tướng, thì không ai nhận biết được. Nên phải hiển hiện ra, với giác quan con người mới có thể nhận biết. Từ bản thể Như hay bản thể Không, hiển lộ ra con người và thiên nhiên, hình thành một thể giới chuyển động, biến hóa muôn hình muôn sắc.

- **Dụng:** tất cả vạn vật đều có những vai trò, công năng khác nhau tùy theo con người có nhu cầu gì.

Trên mặt chân đế bát nhã “vạn vật đồng nhất thể”, nên chư Tổ khai triển ra, không phải chỉ có Đức Phật Thích ca mới có ba thân, chư Phật ba đời cũng có, tất cả chúng sanh ba đời, và thiên nhiên cũng có ba thân.

- Con người, thiên nhiên: cũng là biểu hiện của pháp tánh, pháp giới tánh: vô thường, duyên sinh, biến hoại, tánh không, tánh huyễn, tánh chân như. Con người và thiên nhiên là báo thân hay Tướng, trong đó tàng ẩn pháp thân hay Thể.

- Con người, thiên nhiên có mặt trên đời đều có hữu ích, có công năng riêng. Đó là Dụng.

Do vậy, nên trong Thiền sử Việt Nam có một vị thiền sư đã viết:

“Xanh xanh trúc biếc thảy đều Pháp thân.

Rậm rậm hoa vàng đều là Bát Nhã”.

Có ý là, nói gom lại, thiên nhiên, mỗi cảnh đều là thể hiện tròn đầy chân lý muôn đời.

Đây là cái nhìn theo chân đế bát nhã.

Cũng vậy, chư Tổ cho rằng: “Tất cả pháp đều là Phật pháp”, vì tất cả pháp đều đồng qui vào những chân lý: vô thường, biến hoại, duyên sinh, trống không, như huyễn và như như bất động.

Trong cái nhìn bao quát qua chiều dài của thời gian vô tận thì tất cả pháp do duyên sinh, do duyên hoại và rồi cũng sẽ lại do duyên tái sanh, rồi sẽ cũng do duyên hoại nữa. Không có pháp nào thực sự biến mất, mà chỉ là luân chuyển không ngừng. Cho nên tất cả pháp đều là vô sanh bất tử, vô thủy vô chung.

Tới đây xem như cái thấy “liễu nghĩa”. Còn khi phân biệt hữu vi, vô vi thì còn là cái thấy “bất liễu nghĩa”.

Khi ta nhận ra “tất cả pháp đều là Phật pháp” thì bây giờ cõi nào cũng sẽ là “Hoa Tạng Thế Giới” mà kinh Hoa Nghiêm đã trang trọng hiển bày.

Nếu có ai hỏi:

- Nhưng sao tôi không thấy?

Thì mình sẽ nghe ông thiền sư Duy Khoan trả lời:

- Ông không thấy vì cái ngã của ông.

Rồi nếu mình hỏi:

- Vậy Hòa thượng có thấy không?

- Vì có ông có ta, nên ta cũng không thấy.

- Nếu như không có tôi, không có Hòa thượng, thì có thấy không?

- Nếu không có ông, không có ta, thì có ai muốn thấy?

Tới đây, đừng hỏi ông thiền sư nữa, coi chừng bị 3 gậy.

Nếu có người muốn thấy, làm sao thấy được, phải không các em?

Khi có chủ thể thì có đối tượng, tức sẽ không thấy gì hết. Chưa thể nhập. Chỗ này là bật lời. Tức Atakkāvacara, ngoài lý luận.

Chỗ này, kinh Hoa Nghiêm nói là: “Sự sự vô ngại pháp giới”.

25- 6- 2020



Bài 39

GIỚI CỦA THIỀN

*K*hi chúng ta quy y, chúng ta được nhận Ngũ giới để gìn giữ. Năm giới này chắc các em đã quy y rồi đều biết rõ, cô chỉ lược kể ra:

- Không sát sanh
- Không gian tham trộm cắp
- Không tà dâm
- Không nói dối
- Không uống rượu

Năm giới này dành cho tất cả người Phật tử còn sống trong gia đình, dù tu học theo pháp môn nào.

Riêng trong Thiền, Giới được giải thích rộng hơn và sâu sắc hơn. Ngoài năm giới căn bản trên, Đức Phật còn trình bày về Phạm Hạnh. Đây là giới của hàng tỳ kheo.

- Ngày các Tỳ kheo, chớ có nói lời tranh luận lẫn nhau: "Ông theo tà hạnh. Tôi theo chánh hạnh. Điều đáng nói trước, ông lại nói sau... Những câu chuyện tranh luận không liên hệ đến mục đích, không phải căn bản cho Phạm Hạnh, không đưa đến yếm ly (nibbidā = chán ghét = aversion, ghê tởm = disgust), ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn..." (Tương Ưng V, S. V. 419)

Cũng trong kinh Tương Ưng, về Lời Nói, Phật dạy:

- Ngày các Tỳ kheo, chớ có nói những câu chuyện của loài súc sanh, những câu chuyện về vua chúa, câu chuyện về ăn trộm, câu chuyện về đại thần, câu chuyện về binh lính, câu chuyện về hãi hùng, câu chuyện về chiến tranh, câu chuyện về đồ ăn, câu chuyện về đồ uống, câu chuyện về vải mặc, câu chuyện về

giường nằm, câu chuyện về vòng hoa, câu chuyện về hương liệu, câu chuyện về bà con, câu chuyện về xe cộ, câu chuyện về làng xóm, câu chuyện về thị tứ, câu chuyện về thành phố, câu chuyện về quốc độ, câu chuyện về đàn bà, câu chuyện về đàn ông, câu chuyện về vị anh hùng, câu chuyện bên lề đường, câu chuyện tại chỗ lấy nước, câu chuyện người đã chết, các câu chuyện tạp thoại, các câu chuyện biến trạng của thế giới, câu chuyện về biến trạng của đại dương, câu chuyện về sự hiện hữu và sự không hiện hữu. Vì sao?

Những câu chuyện này không đưa đến mục đích, không phải cần bản làm cho Phạm Hạnh, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn. Có nói chuyện, này các Tỷ kheo, các Ông hãy nói chuyện: "Đây là khổ" "hãy nói chuyện: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt..."

Kinh Tương Ưng Bộ V, Phẩm Định, tr. 609. (S. V. 149)

Qua hai bài kinh này, Đức Phật nhấn mạnh tới giới về Vọng ngữ:

- Tránh mọi sự tranh luận, bàn luận vô ích.
- Chỉ được nói một vấn đề mà thôi: đó là Tứ Diệu Đế: làm sao thoát khổ.

Chúng ta nhận thấy Đức Phật dạy rất rõ ràng, không thể hiểu lầm. Mình chỉ ứng dụng theo. Nếu mình phạm lỗi về lời nói, thì là do mình hay quên, lơ là, không quán sát tâm mình chặt chẽ. Do cái Ngã nó thao túng, nó dính mắc, nên nó thích xen vào chuyện thị phi của người khác. Từ chuyện nhỏ xíu, lần hồi nó lan ra thành chuyện lớn lúc nào không hay. Làm phiền tới người khác. Tới đây, cô muốn đố các em:

- Vậy chớ làm sao để mình không dính mắc tới những chuyện phức tạp, xung đột trong cuộc đời phiền toái này? Những chuyện không liên quan trực tiếp tới mình, ngay cả những chuyện có liên hệ tới mình. Làm sao không dính mắc?

- Câu trả lời dễ lắm. Có nhiều câu trả lời, nếu các em đã học hết các khóa Bát nhã rồi. Nói gọn lại là: Phải nhớ cái bản thể của cuộc đời là ... Là gì? Là Trống Không. Là Như Huyền mà thôi. Thì lập tức cái tâm của mình dừng lại ngay.

Nếu cái tâm mình không chịu dừng lại, thì làm sao? Thì phải ráng mà học lại khóa Bát nhã 3 thêm nữa! Còn cách nào nữa đâu?

A! Tuy nhiên, các em có thể nhắc thầm, hay nói lớn cũng được, nếu cái tâm của mình ương ngạnh quá, nói gì? Nói:

- Như Huyền thôi mà! Như Mộng thôi mà!

Mình cứ ngọt ngào vỗ về cái tâm của mình, nó sẽ ngoan ngoãn dịu lại rồi dừng thôi. Đây cũng là một phương thức sống, không cần phải ngồi bán già mới là tu. Tâm mình sẽ dừng, trong sinh hoạt hàng ngày, bằng trí tuệ. Thầy đã nói trong bài học về Huyền: “Huyền là chiếc gươm bén tuyệt vời của trí huệ Bát nhã, cắt đứt tất cả những dính mắc” thì đạt được cái gì? Là giải thoát.

Tóm lại, lúc đầu bài, chủ đề là Giới, tới cuối bài lại là Huệ và Định. Hóa ra Giới- Định và Huệ không thể tách rời ra.

26- 6- 2020



BÀI 40

KHÔNG NƯỚC, KHÔNG TRĂNG

Chúng ta cùng đọc một truyện Thiền Nhật bản về Ngộ, trích trong sách “Dạo Bước Vườn Thiền” của Đỗ Đình Đồng.

Ni cô Chiyono học Thiền dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Phật Quang (Bukko) ở chùa Viên Giác (Engaku) trong một thời gian khá lâu nhưng cô không đạt được kết quả của thiền định.

Cuối cùng vào một đêm trăng sáng, khi cô đang xách nước bằng một cái vò cũ có bọ nan tre. Bọ nan gãy, đáy vò rơi xuống, và ngay giây phút đó Chiyono được giải thoát!

Để kỷ niệm, cô viết bài kệ sau đây:

*Chiếc vò cũ, bọ nan tre đã yếu
Và sắp hư, ta cố cứu nhiều lần,
Nhưng chẳng được và đáy vò rơi xuống,
Nước không còn, trăng cũng mất tiêu luôn.*

Chúng ta thử tìm hiểu xem trường hợp cô Chiyono được giải thoát trong giây phút đó ra sao?

Các em đã học qua nhiều khóa rồi, chắc các em sẽ trả lời dễ dàng thôi.

- Ngộ qua tánh thấy.

Phải rồi. Bây giờ mình thử phân tích thêm nữa để nhận định rõ hơn.

Ở trên đầu bài văn có nói một chi tiết: cô Chiyono đã học Thiền nhiều năm mà chưa đạt được kinh nghiệm Định. Có nghĩa là cô ấy chưa trải nghiệm được trạng thái tâm đứng dừng vững chắc.

Thầy chúng ta đã từng định nghĩa “Định là Biết không lời”, khi mình có cái Biết không lời vững chắc, thì gọi là Định. Trước cảnh, giác quan mình vẫn tiếp xúc bình thường, nhận biết rõ ràng

nhưng không khởi thêm gì nữa. Như vậy khi đó, cái gì hiện hữu? Cái Biết trong sáng, trống rỗng, thênh thang, tĩnh lặng, khách quan.

Cô Chiyono này chưa làm chủ được tâm của mình, trong một thời gian dài, cô vẫn cứ khởi ý liên miên. Nhưng trong lúc bất chợt cái vò cũ đầy nước bị sút dây buộc, lặn xuống đất, nước đổ ùa tung tóe khắp nơi. Cô sửng sờ, tâm dừng bật. Giây phút đó, cô trông thấy trăng lấp lánh trong nước, rồi thoáng chốc, nước chảy mất và trăng cũng không còn trong nước. Đồng thời cô cũng nhận ra tâm mình trống không, tĩnh lặng, thênh thang. Không có gì hết trong tâm. Không có gì hết trên đời. Và đó là giây phút giải thoát.

Đây là một trường hợp Ngộ rất phổ thông trong Thiền, tạm xếp là Ngộ qua giác quan: nhận ra tâm mình trống rỗng, yên lặng như thấy sờ sờ trước mắt. Xem như tương ứng với thuật ngữ Pāli:

Sacchikaroti: to see with one's eyes, to realize, to experience for oneself.

Cái ngộ này có thể qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Vị Thầy có thể giúp đệ tử mình mau ngộ qua nhiều phương tiện khéo léo, trong lúc bất chợt, kích thích vào các giác quan. Nếu người đệ tử sửng sờ, dừng suy nghĩ, thì các tánh bị tác động mạnh. Người đệ tử sẽ nhận ra tâm của mình trong lúc đó đang dừng bật, trống rỗng, tĩnh lặng, thênh thang.

Trạng thái này tạm xem là Định sát na. Tức là nhận ra được trạng thái tâm dừng bật trong một thời gian ngắn. Cũng gọi là Ngộ vì nhận ra rõ ràng điều mà từ trước mình chưa biết.

Thí dụ: ngài Bá trượng bị ngài Mã Tổ véo mũi thật mạnh. Ngài Vân Môn bị ngài Trần Tôn Túc đóng cửa đập mạnh vào chân. Ngài Hương Nghiêm nghe tiếng hòn sỏi chạm vào bụi tre. Ngài

Linh Hựu trông thấy đóm lửa than khi ngài Bá Trượng đưa lên v.v...

Ngộ là một tiến trình, có rất nhiều mức độ ngộ.

Sâu hơn là ngộ kèm theo kiến giải từ chức năng kiến giải của tánh nhận thức biết, hay có thể xem như chức năng của Precuneus. Ví dụ trường hợp ngộ của ngài Huệ Năng, khi tâm dừng bật, ngài nhận ra và nói:

*“Đâu ngờ tánh mình vốn thanh tịnh,
Đâu ngờ tánh mình vốn không sanh diệt,
Đâu ngờ tánh mình vốn tự đầy đủ,
Đâu ngờ tánh mình vốn không lay động,
Đâu ngờ tánh mình hay sanh muôn pháp”.*

Một ví dụ khác, ông Bāhiya, nghe Phật giảng mấy câu ngắn gọn: *"Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri".* Như vậy, này Bāhiya, Ông cần phải học tập. Vì rằng, này Bāhiya, nếu với Ông, trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng; trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri. Do vậy, này Bāhiya, ông không là chỗ ấy. Vì rằng, này Bāhiya, Ông không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau."

Hai trường hợp này xem như là Đốn ngộ hay Triệt ngộ, thuật ngữ là:

Khippapaññā, ngộ tức khắc và sâu sắc qua tánh nhận thức biết nên có kiến giải.

Cao hơn nữa có trường hợp Đức Phật nhận ra ba minh, trong trạng thái Định sâu qua tánh nhận thức biết không lời kéo dài, gọi là: **Abhisamaya**, chứng ngộ hoàn toàn.

Và cuối cùng là: **Anuttara Sammā Sambodhi**, Vô thượng chánh đẳng giác. Là quả vị Phật.

Kết luận, trong một đời tu cần phải có nhiều lần ngộ. Mỗi lần ngộ là ta được giải tỏa khỏi một bế tắc nào đó, trí tuệ phát huy thêm rộng và sâu sắc hơn.

27- 6- 2020

EN

Bài 41

PHÁP KÍNH

Trong bài kinh Đại Bát Niết Bàn, thuộc Trường Bộ Kinh, khi ngài A Nan hỏi Đức Phật về hậu vận của các vị tỳ kheo, tỳ kheo ni, cư sĩ nam, cư sĩ nữ sau khi mệnh chung, họ đi về cảnh giới nào. Đức Phật cuối cùng dạy phương thức dùng Pháp Kính để biết hậu vận của chính mỗi người, bằng vào lòng tin đối với Tam Bảo khi còn sống.

Chúng ta đọc lại đoạn kinh này sau đây:

“8. Nay Ananda, thật không có gì lạ, vấn đề con người phải mệnh chung. Nhưng mỗi lần có người mệnh chung lại đến hỏi Như Lai về vấn đề này thời Ananda, như vậy làm phiền nhiều Như Lai. Nay Ananda, vì vậy ta sẽ giảng Pháp kính (Gương chánh pháp) để Thánh đệ tử, sau khi chứng đạt pháp nghĩa này, nếu muốn, sẽ tự tuyên bố về mình như sau: "Đối với ta, sẽ không còn địa ngục, sẽ không còn tái sanh cõi bàng sanh, ngạ quỷ, đọa xứ, ác thú. Ta đã chứng quả Dự lưu, nhứt định không đọa ác đạo, sẽ đạt Chánh giác".

9. Nay Ananda, Pháp kính ấy là gì mà Thánh đệ tử, sau khi chứng đạt pháp nghĩa này, nếu muốn, sẽ tự tuyên bố về mình như sau: "Đối với ta, sẽ không còn địa ngục, sẽ không còn tái sanh cõi bàng sanh, ngạ quỷ, đọa xứ, ác thú. Ta đã chứng quả Dự lưu, nhứt định không đọa ác đạo, sẽ đạt Chánh giác".

*Nay Ananda, vị Thánh đệ tử có **chánh tín đối với đức Phật**: "Thế Tôn là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh hạnh Túc, Thiện Thế, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn".*

*Vị ấy có **chánh tín đối với chánh pháp**: "Chánh pháp được Thế Tôn khéo giảng dạy, thiết thực, vượt ngoài thời gian chi phối,*

đến để mà thấy, có khả năng giải thoát, được kẻ trí tự mình thâm hiểu".

Vị ấy có chánh tín đối với chúng Tăng: "Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn chân chánh tu hành, chúng Tăng đệ tử Thế Tôn chân trực tu hành, chúng Tăng đệ tử Thế Tôn chân trí tu hành, chúng Tăng đệ tử Thế Tôn chân tịnh tu hành, tức là bốn đôi tám vị. Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn đáng được nghênh đón, đáng được cúng dường, đáng được chiêm ngưỡng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở trên đời, cụ túc giới hạnh, được bậc Thánh mến chuộng, được viên mãn không mảy mút, được vẹn toàn không sứt mẻ, không tỳ vết, không ô nhiễm, những giới hạnh đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị ảnh hưởng bởi đời sau, hướng dẫn đến thiền định".

Này Ananda, chính Pháp kính này mà Thánh đệ tử sau khi chứng đạt pháp nghĩa này, nếu muốn sẽ tự tuyên bố về mình như sau: "Đối với ta, sẽ không còn địa ngục, sẽ không còn tái sanh cõi bàng sanh, ngạ quỷ, đọa xứ, ác thú. Ta đã chứng quả Dự Lưu, nhứt định không đọa ác đạo, sẽ đạt Chánh giác".

Nếu chúng ta đọc phớt qua, có thể chúng ta sẽ nghĩ rằng: "A sao dễ quá!

Chỉ tin Tam Bảo thôi, thì mình đã quy y Tam Bảo rồi, vậy chắc là mình xem như được quả Dự Lưu!"

Tuy nhiên, suy gẫm lại. Không phải đơn giản. Trong giới hạn của bài chia sẻ này, cô chỉ gợi ý để các em tìm hiểu, khảo sát thêm, như là phương thức "Văn- Tư- Tu", hay "Như Lý Tư Dụ" mà Đức Phật vẫn thường sử dụng.

+ CHÁNH TÍN ĐỐI VỚI PHẬT:

Trước nhất cô giải thích sơ lược về 10 danh hiệu của Đức Phật.

- **A la hán:** bậc đã sạch hết lậu hoặc, hay đã chấm dứt tam độc: tham, sân, si; hay bậc đã đoạn trừ tất cả pháp ác, bất thiện.

- **Chánh đẳng giác:** trí huệ giác ngộ hoàn toàn, thông suốt tất cả những chân lý rốt ráo chi phối con người và vũ trụ.
- **Minh Hạnh túc:** minh là trí tuệ sáng suốt, hạnh là đức hạnh, hạnh sống; túc là đầy đủ. Nghĩa chung là hoàn toàn đầy đủ trí tuệ và đức hạnh.
- **Thiện thệ:** khéo léo vượt qua (các cõi luân hồi sinh tử)
- **Thế gian giải:** thông hiểu tất cả những sự kiện trên thế gian.
- **Điều Ngự trượng phu:** bậc tài trí anh hùng điều phục được tâm mình và tâm người khác.
- **Thiên nhơn sư:** bậc thầy của cõi Trời và cõi người.
- **Phật:** đấng giác ngộ, tỉnh thức hoàn toàn.
- **Thế Tôn:** bậc cao qui trên đời.

Đây là 10 danh hiệu theo kinh Đại Bát Niết Bàn. Có chỗ nói 2 danh hiệu đầu khác: Như Lai ứng cúng, Chánh biến tri.

Như Lai ứng cúng: bậc đến từ chỗ như như bất động, xứng đáng được cúng dường.

Chánh biến tri: trí huệ hiểu biết đúng chân lý và phổ quát cùng khắp.

Phần này đòi hỏi mình phải nhận ra rõ ràng đức hạnh cao quý và trí tuệ thấu suốt vũ trụ và nhân gian của Đức Phật. Thì lòng tin của mình mới gọi là chánh tín. Trong 1 bài kinh khác, Đức Phật có phân biệt người phàm phu xưng tán Như Lai về các mặt: không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu, khổ hạnh, v.v... Người trí xưng tán Như Lai về thành đạt các tầng Thiên, thì mới là chánh tín đối với Đức Phật.

+ Sau đây, ta xét tới **CHÁNH TÍN ĐỐI VỚI CHÁNH PHÁP.**

Đặc điểm của chánh pháp là:

- Do chính Đức Phật giảng dạy.

- Thiết thực: áp dụng trong đời sống con người, không mơ hồ, viễn vông, không bí hiểm.
- Đó là những chân lý đúng muôn đời
- Ta phải đến tận nơi, thấy nghe, học, thực hành rồi mới tin.
- Kết quả: đưa tới giải thoát, không còn phiền não.
- Người có trí phải tự mình hiểu biết và tu tập.

Như vậy phần này đòi hỏi ta phải có trí tuệ trước nhất, để học hỏi, nghe giảng, thực hành, chứng nghiệm rồi mới là *thấy chánh pháp*. *Thấy tức là chánh tín đối với chánh pháp*.

+ CHÁNH TÍN ĐỐI VỚI CHÚNG TĂNG:

Chúng Tăng có những đặc điểm:

- Là đệ tử Đức Phật
 - Chân chánh tu hành: giới luật trong sạch.
 - Chân trực tu hành: hạnh tu chân thật, nói sao làm vậy, làm sao nói vậy.
 - Chân trí tu hành: trí tuệ hiểu đúng chân lý.
 - Chân tịnh tu hành: tâm thanh tịnh, dưng lặng, như trong định.
 - Bốn đôi tám vị: nhiều vị giảng như thế này: A la hán đạo có 4 bậc, mỗi bậc có 2 vị (người đã đạt quả Tu đà hoàn/ Tư Đà hàm/ A na hàm/ A la hán, và người đang hướng tới quả Tu đà hoàn/ Tư đà hàm/ A na hàm/ A la hán). Điểm này, có thể cần phải tham khảo thêm.
 - Đáng được cúng dường, chiêm ngưỡng, giới hạnh đầy đủ, không tỳ vết, không ô nhiễm, đưa tới giải thoát v.v....
- Phần này có thể là khó khăn đối với chúng ta. Vì sao? Tăng ở đây không phải giới hạn trong tăng đoàn thời đức Phật còn tại thế. Chúng Tăng thời nào cũng là đệ tử đức Phật. Nhưng trong thực tế, không phải vị nào cũng đạt được những điều kiện: giới hạnh

không tỳ vết, không ô nhiễm. Vậy làm sao chúng ta có được hoàn toàn lòng tin?

Trong văn kinh có một ý như thế này “được người trí tán thán”. Chúng ta phải là người trí thì mới thấy được chúng Tăng là ruộng phước muôn đời. Nếu còn phân biệt người này lỗi này, người kia lỗi kia, thì đó là lấy tâm phàm phu mà xét người khác. Khi mình nhìn thấy trọng trách của Tăng là nối tiếp gieo rắc giòng giới giác ngộ thì mình mới có được chánh tín nơi chúng Tăng. Khi nào không còn Tăng thì Phật và Pháp cũng sẽ không còn.

Tóm lại, Pháp Kính, muốn ứng dụng cũng không phải đơn giản. Nhất là tự mình phải nhận biết chính mình đối với Tam Bảo ra sao?

Và mình cũng không thể đoán biết tâm của người khác ra sao?

Kết luận lại, cũng theo qui luật nhân quả, muốn cho đời sau sanh vào cõi trời hay cõi người có thuận duyên để tiếp tục tu nữa thì phải:

+ đặt trọn niềm tin, một cách chân thật và sáng suốt vào trí tuệ và đức hạnh của đức Phật Thích Ca, và chư Phật.

+ đặt trọn niềm tin vào chánh pháp, là những chân lý muôn đời do Đức Phật giảng dạy, sau khi mình học hiểu và thực hành có kết quả đúng.

+ đặt trọn niềm tin vào chúng Tăng, là những bậc có trí tuệ và đức hạnh đang trên đường đi tới mục tiêu giải thoát. Vì lý do là tất cả mọi người đều có khả năng giác ngộ, giải thoát.

Vậy hôm nay cô nhắc lại cho các em một bữa bối thần diệu, có thể soi chiếu thấy tới đời vị lai, mà Đức Phật với lòng từ mẫn, đã ban cho mình.

28- 6- 2020





Bài 42

THỰC TẬP NHƯ LÝ TƯ DUY

Khóa An Cư vừa qua ở Tổ Đình trong tháng 2, cô đã hướng dẫn các em một phương thức tu học mới- tạm nói là mới- thực ra trong kinh điển đã có, nhưng chúng ta xưa nay không chú trọng tới nhiều nên chưa ứng dụng đúng mức để có thể khai triển hiệu quả quan trọng của nó. Đó là phương thức “Như Lý Tư Duy”, nói khác đi, đó cũng là Thiền Quán:

- quan sát thực tại bằng tuệ trí, tức là Anupassanā: Pāli (looking at, contemplating) (Thí dụ: Quán tam pháp ấn),

- hay khảo sát thực tại bằng tuệ trí, tức là Pariksā: Sanskrit (examination, investigation) (Thí dụ: Quán 12 nhân duyên)

Trong khóa An Cư, ngoài những giờ học giới luật, ngoài những buổi thực tập sử dụng chuông, mõ, khánh, xướng lễ, tụng kinh, phần học thêm về kinh Nikāya cũng quan trọng. Cô đã chọn những bài kinh liên hệ trực tiếp đến con đường tu học của mình, thích hợp với nhiều căn cơ khác nhau. Thí dụ: bài kinh “An trú Tâm” và bài kinh “Song Tâm” thích hợp với đa số chúng ta, người còn sống trong gia đình, còn bôn ba giữa chợ đời, thường gặp rất nhiều điều không vừa ý. Cho nên khó giữ cho tâm thanh thản một cách hồn nhiên. Thì làm sao đi tới tâm vô niệm, vô tướng, vô nguyện, một cách hồn nhiên, không tác ý? Làm sao trải nghiệm kho báu trí tuệ của mình nó tỉnh thoảng tung ra những kiến giải mới cho mình?

Hai bài kinh trên là phương thức chuyển hóa tâm ngay bước đầu. Mặc dù còn suy nghĩ. Nhưng là những suy nghĩ phù hợp chân lý. Những suy nghĩ hướng đến thiện, lành. Thì cũng giúp cho tâm loại trừ các pháp ác, bất thiện. Từ gốc. Không phải là ngọn.

Các pháp ác, bất thiện, gốc là do cái ngã, là do xông ướp lậu hoặc trong tâm.

Ngọn là Lời nói thàm.

Chúng ta đi vào chuyển hóa tâm, chuyển hóa cái ngã, và lậu hoặc, tức là chuyển hóa cái gốc. Cái gốc si mê, cái gốc sai lầm.

Còn làm chủ Lời nói thàm, không cho Nói ra lời, là ngăn chặn cái Ngọn.

Nếu cái Gốc không tốt thì cái Ngọn không tốt sẽ bung ra hoài.

Cũng là làm cái công việc của con dã tràng ở biển đông.

Tuệ trí (Insight) và Huệ (Wisdom) mới có thể chuyển hóa, thăng hoa cái gốc Tâm. Dù là còn Có Lời. Và hiệu quả trong cuộc sống hằng ngày áp dụng được.

Còn Định, cũng tốt. Nếu Định là kết quả tất nhiên của tiến trình Tuệ trí và Huệ thì mới đúng.

Nếu không nói thàm, chỉ để không cho những ý nghĩ sai lầm khởi lên, không cho cái ngã có mặt, không cho lậu hoặc khởi ra, thì tốt, với điều kiện mình phải không nói thàm trong 4 oai nghi, trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Nếu lơ là, xả thien ra, có thể mình sẽ trở lại phiền não và gây thêm phiền não cho người khác. Và nếu chỉ chăm chăm “không nói thàm”, chư Tổ nhắc nhở mình có thể rơi vào “nước chết” của Định, đó là:

+ vô ký

+ si định

+ trầm không (hay trầm không trệ tịch)

Cổ đức còn nói một câu này: “Vô tâm còn cách một lớp rào”.

Trong khi đó, nếu có Tuệ Trí và Huệ thì không rơi vào các bệnh đó.

Bởi vậy, Phật, với lòng bi mẫn, trong những lời Di Giáo cuối cùng, kinh Đại Bát Niết Bàn, nhắc đi nhắc lại hoài Tuệ và Định, có nghĩa là cả hai đều rất quan trọng; Phật nhắc lại:

*“Định cùng tu với Giới, sẽ đem lại kết quả lớn, lợi ích lớn
Tuệ cùng tu với Định, sẽ đem lại kết quả lớn, lợi ích lớn
Tâm cùng tu với Tuệ, sẽ giải thoát khỏi các lậu hoặc”.*

Trở lại chủ đề, hôm nay cô muốn thử áp dụng phương thức Như Lý Tư Duy, từ từ phát huy tuệ trí của mình. Trong khóa An Cư rồi, hầu hết các em đều hưởng ứng. Đức Phật khi xưa, khi còn là Bồ tát, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, ngài đã từng sử dụng “Như Lý Tư Duy” khi khảo sát về nghi vấn: tại sao con người phải sinh ra, để rồi già, bệnh và chết? Ngài đã tìm ra 12 mắt xích nhân duyên. Lúc đó, ngài vẫn chưa kinh nghiệm 4 tầng Thiền. Nhưng thực sự, ngài đã dừng được tâm trước những cám dỗ của đời, qua 6 năm khổ hạnh. Ngài đã làm chủ Lời nói thầm qua sự chứng đạt 4 tầng Thiền vô sắc của yoga. Đó là dừng tâm bằng ý chí, bằng tập trung cố gắng, bằng tưởng tượng, hay bằng tự kỷ ám thị. Đây không phải phương thức của chúng ta.

Hôm nay cô muốn chúng ta thử áp dụng “Như Lý Tư Duy”. Tất cả mọi người đều được khuyến khích tham gia, xem như một “trò chơi mới” hay như “đố vui để học” trong thời điểm đặc biệt hiện giờ “rảnh rang mà chưa thanh thản”.

Chủ đề cô đề nghị là “ **Một chiếc lá**”.

Các em tìm một chiếc lá, lá xanh, lá vàng, lá khô cũng được.

Ngắm nhìn chiếc lá. Có lời hay không lời tùy ý. Thấy cái gì. Suy nghĩ điều gì. Nhận ra thế nào. Tâm mình thế nào.

Có thể ngắm nhìn chiếc lá trong 10 phút tùy ý. Rồi các em viết ra những gì mình đã thấy, đã nhận ra trong giây phút đó. Các em viết trong mục “Gửi ý kiến của bạn” bên dưới bài này, (trên trang Web tanhkhong.org, mục "Tâm tình với nhau". Viết ngắn gọn thôi, để chia sẻ với cô và các bạn. Tuần lễ sau, cô sẽ đúc kết

lại và sẽ có phần giải đáp bài thực tập đơn giản này. Rồi chúng ta sẽ có chủ đề khác nữa.

Các em trong ban điều hành có thể chuyển bài thực tập này đến thiền sinh trong đạo tràng mình. Chúng ta cùng tham gia cho vui. Cũng có thể xem như đây là chúng ta cùng nhau tu học online. Và vì bài này phổ biến nên cũng xin mời các bạn Thiền xa gần tham gia không giới hạn. “Bốn biển đều là anh em một nhà”, ngôi nhà tâm linh chung cho tất cả.

30- 6- 2020



BÀI 43

MÌNH LÀ AI?

*N*gày xưa, có một vị Thiền sư Việt Nam đã xếp hạng người tu như thế này, xin mời xem sau đây:

BỐN HẠNG NGƯỜI TU

Đại sư Trường Quan Chiếu Khoan (1741-1830) là truyền nhân đời thứ năm phái Liên Tông (dòng Lâm Tế). Khi sắp tịch, sư gọi đệ tử lớn là Từ Tánh bảo: “Ta từ bé đến già chuyên tâm tiến đạo, nay ta sắp ra đi, hãy nghe ta nói kệ:

*Người bậc nhất tu pháp vô vi,
Người bậc nhì phước huệ đầy đủ,
Người bậc ba làm thiện chừa ác,
Người bậc tư tam tạng tinh thông.”*

Nói xong, sư ngồi yên viên tịch.

(Thiền Sư Việt Nam)

Chúng ta thử tìm hiểu ý của thiền sư khi xếp loại như thế.

1- Bậc nhất: Tu pháp vô vi.

Pháp vô vi là pháp nào?

Hệ thống kinh Bát nhã ba la mật, thuộc Phát Triển, chủ trương Tánh Không và Tánh Chân Như thuộc pháp Vô vi. Đó là hai thực tại cuối cùng, cao nhất, thường xem là chân đế bát nhã. Không và Chân Như không do điều kiện làm ra, còn được gọi là pháp Vô Sanh. Hễ vô sanh thì là bất tử, thường hằng, không thay đổi. Vì thế Không và Chân như siêu vượt thế gian, không phải là hiện tượng thế gian. Tu hai pháp này, đòi hỏi phải thông suốt ý nghĩa, rồi sau đó phải thể nhập bằng những tiến trình Định, đó là Không định và Chân như định/ Vô tướng định. Từ đây Phật tánh phát huy với tứ vô lượng tâm, với tánh sáng tạo, với biện tài vô ngại.

Đây cũng là con đường tu của hàng bồ tát, như trong “Thập địa bồ tát” đã trình bày, hướng tới quả vị Phật.

2- **Bậc nhì: Tu phước và huệ**

Vị này có hướng tâm đến tìm cầu phước báu. Tuy cũng có tu huệ, tức là thông suốt kinh điển, chuyển hóa được tâm, có trí tuệ, nhưng còn một chút tâm hữu lậu, tức là mong có phước báu cho đời này và đời sau, nên chưa thật sự giải thoát, sẽ còn tái sanh để hưởng phước báu và tiếp tục tu.

3- **Bậc ba: Làm thiện, chừa ác**

Vị này cũng là người hiền thiện. Tuy nhiên còn phân biệt thiện và ác, sự phân biệt này cũng có tính cách chủ quan. Nên vị này tốt một cách tương đối. Cũng sẽ có phước báu, nhưng chưa có trí tuệ. Nên còn luân hồi.

4- **Bậc tư: Tinh thông Tam Tạng.**

Vị này chỉ học hiểu ghi nhớ tất cả kinh điển, mà không thực hành. Chưa phát huy trí tuệ của riêng mình. Bậc này thường được gọi là nhà thiền lý. Chỉ hiểu lý thuyết suông. Chưa kinh nghiệm được những kết quả của thực hành trên sức khỏe của mình, chưa chuyển hóa tâm. Theo thiền sư Tường Quan Chiếu Khoan, vị này là thua kém nhất.

Chúng ta nhớ trong thiền sử Trung Hoa có một vị thiền sư là **ngài Ô Sào** đã trả lời cho thi hào Bạch Cư Dị, đời nhà Đường, rằng:

*“Chư ác mạc tác
Chúng thiện phụng hành
Tự tịnh kỳ ý
Thị chư Phật giáo”*

Tạm dịch nghĩa:

*“Tất cả pháp ác không nên làm
Tất cả pháp thiện thì làm
Tự làm cho ý trong sạch
Đó là lời tất cả Phật dạy.”*

Trong 4 câu này, quan trọng nhất là “Tự tịnh kỳ ý”. Ý là chủ, từ ý sẽ hiển lộ ra thành lời và hành động.

Tịnh có hai nghĩa: yên lặng và trong sạch.

Làm sao cho ý trong sạch? - Phải yên lặng hoàn toàn, không khởi ý thì mới trong sạch. Như vậy là trạng thái tâm Định, tâm trống không, rỗng rang với cái Biết không lời. Hay Chánh niệm tỉnh giác khi sống trong đời, làm việc thiện lành mà thôi. Lúc đó không còn khởi ý mong cầu phước báu, hay quả vị Phật. Như thế mới khế hợp thể nhập pháp vô vi.

Phương thức tu của ngài Ô Sào được trình bày đơn giản, rõ ràng, cũng có thể là một con đường tu tập cho chúng ta.

- Bắt đầu là tu theo tục đế, làm lành, tránh ác, dù lớn dù nhỏ. Đây là kiểm soát lời và hành động. Cuộc đời sẽ nhẹ nhàng an vui cho mình hơn. Pháp này cũng phải thực hành suốt đời.
- Đồng thời tu về ý. Tức là kiểm soát tâm. Khế hợp với bước “chú tâm cảnh giác” trong bài “Đại kinh Xóm Ngựa”. Cũng tương ứng với kinh “An trú tâm” và kinh “Song Tâm”. Bước đầu có thể còn lời nói thàm. Nhưng là ý thiện lành.
- Kế tiếp không nói thàm nữa, vào ngay Biết không lời, vì tâm đã trong sạch rồi. Không còn lăng xăng dao động.
- Thực hành hoài trong sinh hoạt hằng ngày, có cái biết rõ ràng mà không dính mắc, vì không khởi niệm, kinh gọi là Chánh niệm tỉnh giác. Thiền nói là “Đối cảnh vô tâm”.
- Kết quả là khi ngồi thiền, tâm yên lặng dễ dàng. Nhận thức biết không lời trống rỗng. Đó là gì? Là thể nhập chân như. Hay thể nhập Không.

Như vậy, mình thử ngẫm nghĩ xem mình thích hợp với phương thức nào, mình muốn vào bậc nào theo ngài Tường Quan Chiếu Khoan, hay mình thích tu theo ngài Ô Sào?

1- 7- 2020



Bài 44

BÀN THÊM VỀ THẦN THÔNG

Hôm trước cô có nói về thần thông của Thiền. Bài viết ngắn quá, không nói đủ ý, hôm nay cô viết thêm.

Thường theo sự hiểu biết phổ thông của mình, thần thông là những khả năng phi thường, siêu vượt thế gian. Thí dụ: bay lên không, đi bộ lướt trên biển, chui xuống đất, đi xuyên qua vách tường, hóa hiện ra nhiều thân giống nhau, biến mất nơi này hiện ra ở nơi khác, trên thân phun lửa, phun nước v.v... Những khả năng này trong kinh Nikāya có nói, đó là những kết quả tất nhiên của Định, cũng là kết quả của chứng đạt quả vị Arahant thời Đức Phật. Ngay cả sau thời Phật cũng có những vị Tổ có thần thông. Nói rộng ra, tất cả những hành động nào người thường không làm được thì đều có thể nói đó là thần thông. Thí dụ: muốn ra đi, các vị thiền sư gọi đệ tử tới ban ra một bài kệ ngắn, rồi ngồi xếp bằng nhập định rồi ra đi. Đó cũng là việc phi thường. Tỉnh thức ra đi là nhập niết bàn. Có vị thiền sư còn lưu lại nhục thân không tan rã.

Giải thích rộng ra hơn nữa, ông Bàn Long Uẩn nói:

*“Thần thông cùng diệu dụng
Gánh nước, bửa củi tài.”*

Bất cứ làm việc gì với tâm rỗng rang, trong chánh niệm tỉnh giác, khi gánh nước, bửa củi, thì đều là thần thông trong nhà Thiền. Như vậy, cô Linh Chiếu con ông Bàn Long Uẩn, khi ăn, khi ngủ, cũng trong chánh niệm tỉnh giác, cũng là thần thông:

*“Không phải khó, không phải dễ.
Đói đến thì ăn, mệt ngủ khò”*

Trong cái thấy phóng khoáng của nhà Thiền, bất cứ việc gì mình làm trong chánh niệm tỉnh giác cũng xem như là thần thông, vì

người đời chưa làm được.

Như cô viết bài, là còn có lời. Nhưng trong tâm không có pháp ác, tạm xem như “dùng thần thông” (cô nói cho vui vui), đem tâm mình ra “biến hóa” thành chữ. Chữ chỉ là ký hiệu vô tri vô giác. Vậy mà nó “bay” tới mọi nơi nào xa tít mù khơi (cũng là “thần thông”!) rồi các em lấy cái máy, cũng vô tri vô giác, bấm bấm là nó hiện ra ngay... Biến hóa hoài, không phải “thần thông” là gì. Nhờ những vật toàn là vô tri vô giác, mà chúng ta hiểu tâm nhau. Cô thấy đó là việc kỳ diệu. Nửa thế kỷ trước làm gì có việc này. Đó là cô chưa nói tới bây giờ mình muốn thấy mặt nhau cũng dễ nữa, dù cách xa bao nhiêu.

Tuy nhiên khi mình có cái “rõ biết tâm mình” trong mọi lúc, thì mới xem như “thần thông” của Thiên. Còn nếu chỉ nói về ích lợi của kỹ thuật, thì đó là “thần thông” của thế gian thôi.

1- 7- 2020

Bài 45

KHÔNG GÌ NGUY HIỂM BẰNG

Đức Phật có nói trong một bài kinh ngắn thuộc Tăng Chi Bộ:

1-10 Tâm Không Tu Tập

- 1.- Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại khó sử dụng, này các Tỷ-kheo, như tâm không được tu tập. Tâm không được tu tập, này các Tỷ-kheo, khó sử dụng.
2. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại dễ sử dụng, này các Tỷ-kheo, như tâm được tu tập. Tâm được tu tập, này các Tỷ-kheo, dễ sử dụng.
3. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại đưa đến bất lợi lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm không được tu tập. Tâm không được tu tập, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi lớn.
4. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại đưa đến lợi ích lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm được tu tập. Tâm được tu tập, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn.
5. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại đưa đến bất lợi lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm không được tu tập, không được làm cho hiển lộ. Tâm không được tu tập, không được làm cho hiển lộ, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi.
6. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại đưa đến ích lợi lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm được tu tập, được làm cho hiển lộ. Tâm được tu tập, được làm cho hiển lộ, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn.
7. Ta không thấy một pháp nào khác đưa đến bất lợi lớn, này các Tỷ-kheo như tâm không tu tập, không làm cho sung mãn. Tâm không tu tập, không làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi lớn.

8. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại đưa đến lợi ích lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm được tu tập, được làm sung mãn. Tâm được tu tập, được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn.

9. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đem lại đau khổ, này các Tỷ-kheo, như tâm không được tu tập, không được làm cho sung mãn. Tâm không được tu tập, không được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đem lại đau khổ.

10. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đem lại an lạc, này các Tỷ-kheo, như tâm được tu tập, được làm cho sung mãn. Tâm được tu tập, được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đem lại an lạc.

Chúng ta suy nghĩ gì về bài pháp này?

Trước hết mình tìm hiểu xem **“tâm không được tu tập”** là gì?

Mình tạm hiểu đơn giản là người này chưa biết về những chân lý trong cuộc đời. Ngay cả những điều qui định trong đạo đức bình thường, hay trong luật pháp của xã hội. Lý do là người này sống buông thả theo những suy nghĩ chủ quan, theo những ước muốn quá độ, vô lý của tâm ích kỷ của mình. Lý do là vì người này không được tu tập về qui luật chi phối con người và vũ trụ như những qui luật vô thường, qui luật tương quan nhân quả nghiệp báo, qui luật vô ngã. Lý do là vì người này không biết về bản thể của con người và vũ trụ là Trống Không, là Như Huyền v.v...

Do đó cái thấy của người này chiều theo những đam mê ích kỷ của mình, không ngoài: tài, sắc, danh, thực, thù. Từ đó khởi ra đủ thứ Tham. Dĩ nhiên là không thỏa mãn, nên Sân Hận khởi ra. Tạo ra không biết bao nhiêu là xung đột, trong gia đình, trong xã hội. Mà trước nhất là trong chính bản thân mình. Dẫn vật phiền

não. Tim rối loạn. Không ăn không ngủ. Tự mình làm khổ mình rồi đưa tới làm khổ người khác.

Phật có một bài kinh nói về sự kiện này:

“Ở đời có bốn hạng người:

- *Hạng tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình.*
- *Hạng hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người.*
- *Hạng vừa tự hành khổ mình, chuyên tâm hành khổ mình; vừa hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người.*
- *Hạng không tự làm khổ mình, không chuyên tâm tự làm khổ mình; cũng không làm khổ người, không chuyên tâm làm khổ người.*

Người chưa biết tu tập sẽ đưa tới hậu quả trong 3 hạng người đầu. Trong kinh nói đến 3 kết quả:

- Khó sử dụng: có nghĩa là bướng bỉnh, ngoan cố.
- Đưa đến bất lợi lớn: có nghĩa là làm tổn hại mình và người khác.
- Đem lại đau khổ: cho chính mình trước nhất và cho người khác.

Trái lại là người biết tu tập, thì là hạng người thứ 4.

Tiến trình tu tập qua 3 bước:

- + Tâm được tu tập
- + Tâm được làm cho hiển lộ
- + Tâm được làm cho sung mãn.

Chúng ta bàn thêm về tiến trình này.

Tâm được tu tập: có nghĩa là hiểu và thực hành đúng theo những pháp Đức Phật dạy. Thí dụ: qui luật vô thường, vô ngã, duyên khởi duyên sinh, Như Thực, bản thể Không, Huyền v.v...

Tâm được làm cho hiển lộ: sau khi học hiểu và thực tập rồi thì đem ra ứng dụng trong cuộc sống hằng ngày của mình, bớt ham muốn đòi hỏi người khác phải chịu đựng mình, bớt đòi hỏi xã hội phải cung ứng cho mình đầy đủ tiện nghi... Tức là sống biết đủ, kham nhẫn những điều trái ý.

Tâm được làm cho sung mãn: càng ngày càng phát triển những đức tính cao quý hơn nữa: từ (thương yêu quý mến tất cả mọi người như nhau), bi (giúp đỡ, chăm sóc người khác khi cần với lòng bi mẫn), hỷ (vui vẻ an lạc, không còn ganh ghét đố kỵ khi thấy người khác thành công hạnh phúc), xả (thanh thản, trầm tĩnh, không dao động trước những thăng trầm của cuộc đời).

Kết quả là:

+ **dễ sử dụng:** tâm hiền dịu, biết phục thiện, bình tĩnh, tế nhị, biết lắng nghe.

+ **đưa tới lợi ích lớn:** lợi ích trước nhất là điều hòa sức khỏe của mình, tâm an vui, sáng suốt, hài hòa, có trí tuệ. Từ đó ảnh hưởng tốt tới những người thân trong gia đình, bạn bè, xã hội.

+ **đem lại an lạc:** chính mình được an lạc, tức là hết khổ. Những người chung quanh cũng được an vui theo, mình sẽ có nhiều bạn tốt.

Kết luận, tâm được tu tập là con đường dẫn tới hạnh phúc, nói theo ngôn ngữ thông thường. Tâm không được tu tập dẫn tới khổ đau.

Mà tâm không biết tu tập, không gì nguy hiểm bằng chọn lầm người bạn đường. Khổ cho cả ba đời: cha mẹ, mình và con.

2- 7- 2020



Bài 46

GƯƠNG SÁNG MUÔN ĐỜI

Ngày xưa học với Thầy, được nghe Thầy giảng về A la hán đạo và Bồ tát đạo. Điểm khác biệt rõ nét nhất là các vị A la hán có ước nguyện là sau khi bỏ thân vật chất này, các ngài sẽ an trụ niết bàn mãi mãi. Đó là thời Đức Phật, Đức Phật cũng nhập niết bàn tịch diệt trọn vẹn, các vị đệ tử A la hán cũng vậy, vĩnh viễn không trở lại cõi người nữa. Thời gian về sau, khi phong trào đại thừa khởi lên, có thể từ đầu công nguyên, chư Tổ đại thừa đề xướng Bồ tát đạo rầm rộ để phản đối lại thái độ “an trụ niết bàn” của A la hán đạo, xem là tiêu cực, “tiêu nha bại chủng” (hết giống hươu).

Bồ tát đạo chủ trương rằng A la hán quả chưa phải là mục tiêu cuối cùng. Phải phát tâm cao thượng hơn, đạt tới quả Phật mới là trọn vẹn (trong kinh Pháp Hoa, phẩm Hóa thành dụ). Do đó, đại thừa chủ trương đời đời tái sinh để thừa hành Bồ tát đạo. Như trong 4 câu nguyện chúng ta tụng đọc hằng ngày:

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

Trong phạm vi của bài này, chúng ta không khai triển hai chủ trương đó, cũng không xét đoán gì thêm nữa. Chúng ta là người đi sau, không hiểu được tâm cao thượng của các bậc A la hán và Bồ tát. Chúng ta chỉ xem đó là hai lý tưởng của người tu theo Đức Phật. Ai thích hợp con đường nào thì cứ theo.

Tuy vậy, thực sự các vị thánh đệ tử của đức Phật cũng đã hi sinh cả cuộc đời của mình phục vụ chúng sanh khi các ngài còn sống.

Vào thời Phật tại thế, vị đệ tử nào tự mình biết tâm đã trong sạch, không còn lậu hoặc, đều tự mình tuyên bố: “Sanh đã tận. Phạm hạnh đã thành. Việc cần làm đã làm xong. Sau đời này không trở lại”. Sau đó, đức Phật chứng nhận vị đó đạt quả A la hán. Rồi Đức Phật khuyến khích các vị A la hán phân tán đi khắp nơi tùy duyên giáo hóa chúng sanh.

Thời gian này xem như quý vị đã thực hành hạnh nguyện bồ tát rồi: lang thang không nhà, không gia đình, không tài sản, mưa nắng, gió sương. Chỉ để mang lại lợi ích cho người khác. Thời đó, có nhiều nhóm tu học theo tà kiến, làm sao không có chống đối, tranh luận, sỉ nhục. Người dân chưa thuần thành, làm sao không có những lời mỉa mai châm biếm khi các vị tỳ kheo mỗi ngày đi khất thực – hạ mình xuống sát mặt đất - tiếp xúc với đủ thành phần trong xã hội.

Trong số đệ tử tỳ kheo ấy, có rất nhiều các vị hoàng tử, công tử con nhà lương thiện giàu sang, tất cả đều phải đi lang thang, xin ăn từng ngày.

Ngẫm nghĩ tới những cảnh sống và tu thời đức Phật, mình không khỏi hổ thẹn cho mình. Mình bây giờ sống và tu như thế nào? Bởi vậy cho nên qua 2500 năm rồi, mình vẫn còn lặn hụp trong biển khổ.

Thời đó, sau khi được đức Phật chấp thuận cho thọ giới trở thành tỳ kheo, mỗi vị nhận một chủ đề thiền quán - có thể khác nhau, tùy theo căn cơ - rồi đi vào rừng, một mình, quán chiếu. Một thời gian ngắn sau, đạt được giác ngộ.

Tuy nhiên trong kinh không có kể lại tỉ mỉ mỗi vị tu như thế nào. Chúng ta chỉ được học các bài kinh Đức Phật giảng đã ghi lại thành kinh thôi.

Cô nhắc lại bậc A la hán, theo kinh điển, là:

- + người sạch hết lửa tham, sân, si
- + hay là người hoàn toàn không còn lậu hoặc

- + hay là người sạch hết các kiết sử
- + hay là người không còn những pháp ác, bất thiện.

Bây giờ mình thử suy gẫm xem tại sao thời ấy, các vị tu chỉ một thời gian ngắn là có thể chấm dứt hết lậu hoặc, tâm hoàn toàn trong sạch, chấm dứt tái sanh? Chúng ta cần biết rõ câu trả lời để mình đi cho đúng đường, không mò mẫm đi lang thang nữa. Trên con đường tu học của cô, trải dài 25 năm rồi, cũng có nhiều cay đắng. Cô nhớ lại hình ảnh Đức Phật và tăng đoàn của ngài thời xưa, kham nhẫn biết bao, từ những nhu cầu vật chất thiếu thốn, tới những thử thách sâu sắc hơn: sỉ nhục, tranh luận, đả kích, hãm hại, mưu sát, hàm oan... Tất cả những cảnh đời phức tạp ngày xưa, thời nào cũng lặp lại..

Soi lại mình, những chướng ngại mình gặp đâu có sánh được với tăng đoàn của đức Phật. Mỗi khi cô nhớ tới đức Phật và tăng đoàn ngày xưa, lập tức, tâm cô bình an và chấp nhận tất cả. Cô có thể học được rất nhiều từ đó, không kể hết .

Hình ảnh Đức Phật và các vị thánh đệ tử của ngài là tấm gương sáng muôn đời cho chúng ta.

2- 7- 2020



Bài 47

BHAVANGA

Bài viết này không có tham vọng khảo sát về những triết lý cao xa trong Phật giáo. Phần này xin để chư Tôn Đức, những bậc uyên thâm bác học trong cửa Thiền.

Những bài viết của cô là trong phạm vi tâm tình với các em, cùng nhau lần mò dẫu dít nhau từng bước đi trong đêm tối mịt mù, chỉ thấy bóng của Phật, của Tổ mờ mờ ảo ảo xa tít, bóng của Thầy mình cũng chỉ còn là những nhận thức in trong ký ức mà thôi. Cho nên bài này chỉ là vài ý nghĩ tỏ bày, để cùng đóng góp xây dựng với nhau, mong đi tới cái mục tiêu của mình.

Ngày xưa, lúc còn học trung học, cô chưa biết gì nhiều về Phật pháp. Tuy ở trường có học về triết lý đông phương, cũng chỉ hiểu khái quát về Khổng giáo, Lão giáo, Phật giáo. Lúc đó, ba má của cô có nhiều kinh và sách Phật giáo lắm. Có một lần, cô được đọc một quyển sách, dường như tựa là: “Đường về Cực lạc”.

Trong đó đa số là kể những điển tích xưa và nhiều truyện cận đại về quý vị có tu rồi khi từ trần có nhiều cảnh màu nhiệm hiển lộ khi ra đi hay sau khi mất. Đọc cũng thấy vui và dễ hiểu. Tuy nhiên, đọc xong rồi thì quên hết. Duy chỉ có một câu, tại vì mình không hiểu, nên còn nhớ, mãi cho tới bây giờ, qua hơn nửa thế kỷ. Câu gì vậy? Giống như một câu công án của Tổ sư Thiền! Câu này:

“Nếu ai tu cho tới khi nằm chiêm bao thấy hoa sen, là thành công, là sẽ về Tây phương cực lạc”.

Câu này thỉnh thoảng vẫn hiện lên trong ký ức của cô. Nếu quả thật vậy thì đâu có khó! Cái đầu óc khờ dại của cô lúc trẻ tưởng

như vậy.

Cuộc đời trôi đi theo thời gian. Những tháng ngày sóng gió, đạn pháo kích từng đêm, ngay giữa lòng Sài Gòn, nhà nhà đều có bao cát chất đống dưới gầm giường. Hễ nghe một tiếng nổ thứ nhất thì lập tức nhào xuống gầm giường. Lúc đó, ngủ thường nằm mơ, toàn là thấy cảnh mình bị rượt đuổi, chạy không kịp, có lúc thấy ma quỷ hiện ra, sợ hãi, niệm Phật lia lịa. Tỉnh giấc mồ hôi đầm áo, miệng khô, tim còn đập mạnh.

Rồi cũng qua đi, Cuộc sống ổn định lại từ từ. Lúc đó, biết tìm quên trong kinh kệ, mỗi đêm, trước khi ngủ luôn luôn cô lấy kinh Phát triển ra đọc. Cho tới khi buồn ngủ mới xếp kinh lại. Từ đó ngủ bớt dần dần ác mộng. Tuy nhiên, thỉnh thoảng vẫn còn nằm mơ thấy bị người rượt đuổi, mình chạy trốn mà không nhúc nhích được, nên còn sợ hãi tới mức tỉnh giấc luôn.

Khi qua tới quê hương thứ hai này, cuộc sống bình thường, tâm hồn ổn định. Thường khi cũng còn nằm mơ. Thấy gì? Cứ thấy mình đi về con đường cũ, lần mò về tới ngôi nhà xưa, có khi thấy ông bà ngoại, mà thường là thấy ba má, anh em. Lúc đó ba má anh em vẫn còn sống. Sau này ba má anh em qua đây hết, nhưng sau rồi ba má cô qua đời.

Thỉnh thoảng cô còn nằm mơ cứ thấy mình tìm về nhà cũ, đi lại con đường cũ, có khi gặp lại ba má. Có lúc biết ba má cô đã mất rồi nên sợ rồi tỉnh giấc. Có khi thấy ba má cô mà cô không sợ, tới nắm tay má coi là người hay là ma nữa chứ! Cô có một kinh nghiệm ngộ lắm. Lần đó nắm tay má của cô, lúc đó cảm giác má cô là người thiệt, tức là cái cảm giác giống hệt như xúc chạm khi cô đang thức vậy. Sự kiện này cũng khiến cô phải suy nghĩ: tại sao khi nằm mơ, tức là không sử dụng giác quan, tay không có tiếp xúc thiệt, mà sao vẫn có cảm giác xúc chạm y như thiệt?

Vậy sau khi bỏ thân này rồi, mình có còn thấy, nghe và xúc chạm, giống như khi có thân hay không? Câu trả lời, có thể.

Bây giờ trở lại chủ đề. Sau này cô học với Thầy, trong khóa Tâm lý học Phật giáo, khi học về các Bộ phái trong thời kỳ Phân liệt, kéo dài mấy trăm năm, từ sau khi Phật nhập diệt 100 năm cho tới khoảng đầu công nguyên. Trong 10 bộ phái tách ra từ Theravāda, Độc Tử Bộ đã giải thích về Tái sinh như sau:

Pudgalavāda- Hữu Ngã Luận,

Con người /Nhân /Ngã thể: luôn luôn lưu động không ngừng: tạo nghiệp, chịu quả báo, đi luân hồi hay đi tái sinh.

Ngã thể này không phải là 5 uẩn, cũng không là 5 uẩn.

Ngã thể này là thực thể tồn tại từ quá khứ tới vị lai, từ phàm phu cho đến khi thành Phật và chỉ chấm dứt trong Niết Bàn.

Trong phạm vi bài này, cô không khai triển về Hữu Ngã luận, cô chỉ nói vắn tắt là Hữu Ngã luận không mâu thuẫn với thuyết Vô Ngã của Phật mà hệ Theravāda chủ trương. Đó là khác cách diễn đạt và dùng tên thôi, vì dù nói là có Ngã, đi luân hồi, nhưng ngã này cũng phải chấm dứt trong niết bàn. Còn Phật thì nói vô ngã, cái đi tái sinh gọi là Thức. Thức thì thay đổi luôn luôn khi còn thân hay khi không có thân. Thức là một dòng tương tục sinh diệt từng sát na thời gian và chỉ chấm dứt trong niết bàn.

Bây giờ cô trình bày tiếp. Trong hệ Theravāda, có một bộ phái lại triển khai vấn đề tái sinh. Họ nói rằng:

Cái đi tái sinh gọi tên là BHAVANGA. Tạm xem Bhavanga là Luồng Sinh Tồn. (theo thuật ngữ Thầy dùng trong khóa Tâm lý học Phật giáo).

Đây là vài ý trên internet giải thích từ Bhavanga:

- *a mental process which conditions the next mental process at the moment of death and rebirth.*

- *constituent of becoming, function of being, functional state of subconsciousness,*
- *a stream of consciousness.*

Đối với chúng ta, là người bình thường, thì Luồng Sinh Tồn này là Dòng lưu chuyển liên tục của ý thức. Một niệm Biết rõ ràng của Ý thức chấm dứt thì một niệm khác mới khởi lên. Liên tục không gián đoạn. Cho nên niệm Biết cuối cùng tạm gọi là Tử thức, niệm Biết khi tái sinh tạm gọi là Thức tái sinh. Và Thức tái sinh là quả. Tử thức là Nhân. Vì thế Tử thức còn được xem là cận tử nghiệp.

Bài này, cô chỉ muốn nói đến một khía cạnh rất nhỏ của vấn đề mà thôi. Cô không dám bàn tới chủ đề tái sinh.

Bộ phái đó giải thích rộng ra hơn một chút:

“Luồng Bhavanga đó tương tự như tâm thức của chúng ta khi chúng ta ngủ say.”

Đây là điểm chủ yếu của bài viết này.

Từ khi được học với Thầy về chủ trương này, cô nắm ngay ý đó. Vậy mình có thể nhìn thấy thực sự tâm mình còn ẩn chứa sâu kín cái gì qua những giấc chiêm bao để mình có thể hình dung khi ra đi, mình sẽ như thế nào sau đó.

Cũng trong chương trình của khóa Tâm lý học Phật giáo, có sử liệu về ngài Đại Thiên / Mahā Deva, thời của A Dục / Asoka (304-232 BC), thế kỷ III trước công nguyên. Ngài Đại Thiên là một danh tăng trẻ, phóng khoáng cấp tiến, là thầy của vua A Dục và hoàng gia, trụ trì một ngôi chùa ngay tại kinh đô Hoa Thị Thành / Pātaliputra của vua A Dục. Chính thái tử Mahinda và công chúa Sanghamittā là đệ tử xuất gia của ngài Đại Thiên, đã mang Tam Tạng kinh bằng chữ Pāli sang Sri Lanka truyền dạy, hình thành Nam Tông về sau.

Trở lại ngài Đại Thiên. Trong sử liệu còn ghi, ngài Đại Thiên đã chủ trương uyển chuyển hơn về phẩm chất của một vị A la hán. Sử gọi là Ngũ sự A la hán:

- 1- A la hán ngủ có thể còn nằm mơ thấy ma dâm, có thể di tinh trong mộng.
- 2- A la hán có thể còn phải học (chưa phải là bậc vô học)
- 3- A la hán có khi chưa tự biết mình đã đạt quả A la hán, mà phải nhờ Thầy bảo mới biết
- 4- A la hán có thể vẫn còn nghi
- 5- A la hán còn dụng công với lời nói: “khổ ơ!”

Chủ trương này, hệ Theravāda phản đối, giữ vững tiêu chuẩn của Phật dạy: A la hán là bậc hoàn toàn trong sạch, không còn lậu hoặc. Trong khi Hệ Đại chúng bộ chấp thuận quan điểm của ngài Đại Thiên. Từ đó, sự cách biệt giữa hai hệ thống, bảo thủ và cấp tiến càng xa nhau. Và cũng từ đó, dường như không còn ai dám tự xưng là A la hán nữa. Thay thế là danh xưng Trưởng Lão.

Cô kể lại chuyện về ngài Đại Thiên chỉ để bàn về một quan điểm: người tu phải tự mình biết rõ mình. Ngày xưa có Phật, Phật thấy tâm mình. Ngày xưa có Tổ, Tổ cũng có thể nhìn thấu tâm mình. Bây giờ ai biết mình cho bằng mình. Phải không các em? Ai nói nhìn thấy tâm mình, mình chỉ cười thôi. Mình phải thấy rõ tâm mình. Đó là phương thức tu duy nhất. Đừng chờ đợi ông thầy bói nào nói chuyện quá khứ vị lai.

Còn một chi tiết nữa trong Ngũ sự, đó là nếu còn nằm mơ thấy ma dâm, tức là còn lậu hoặc, cái bản năng còn tiềm tàng trong tâm. Cũng có thể nói là trong tiềm thức của mình. Nếu trong giấc ngủ còn bùng lên lậu hoặc, thì khi ra đi, tâm trí có thể lu mờ rồi, lậu hoặc cũng có thể bùng lên thành cận tử nghiệp thì làm sao thoát khỏi tái sanh.

Khi ngủ say, nếu luồng Bhavanga chưa hoàn toàn trong sạch, còn dính mắc, tất nhiên sẽ bùng lên thành ra những giấc mơ. Giấc

mơ của lậu hoặc là pháp ác rồi. Lậu hoặc của dục ái là đầu mối của tái sanh, nếu còn tiềm tàng trong thức hay tiềm thức, thì làm sao giải thoát được. Ban ngày, có khi mình che giấu, mình kiểm soát, bằng trí tuệ, bằng đạo đức, giữ gìn giới luật, sợ hậu quả v.v... Nhưng trong giấc mơ, cái gì còn đọng lại trong tâm thức, hay trong ký ức, trong bản năng hay trong tiềm thức, là vẫn có thể bung ra tự do.

Với những suy gẫm linh tinh như vậy, cô thấy công phu tu tập của mình sẽ biểu hiện, dĩ nhiên ra ý nghĩ, lời nói, việc làm của mình. Như từ xưa tới giờ. Và sẽ gây ra nghiệp với người khác. Nhưng là người tu thực sự thì tự mình phải biết rõ chính mình. Những cái gì còn che giấu, ẩn núp sâu kín trong tâm, chỉ một mình hay biết mà thôi. Không cần nói ra, không thể nói ra. Nhưng mình vẫn lãnh cái hậu quả của cái tâm thức sâu kín của mình, trong đời này và đời sau nữa. Có khi nó là tùy miên, mình không biết được.

Nhưng những giấc mơ, nó sẽ báo cho mình biết.

Cám ơn những giấc mơ.

Nhưng các em có biết không? Có một sự thật này, trong kinh thường nói:

“Chư Phật ngủ không bao giờ nằm mơ”.

Từ đó, cô cũng hiểu vì sao mà Đức Phật, tất cả những vị thánh đệ tử A la hán của Đức Phật, và hầu hết chư Tổ Thiên tông, các vị Thiên Sư tên tuổi còn ghi trong sử, dường như tất cả – chỉ trừ ra vài vị - đều ra đi trong Định, tức là tỉnh thức, ngời kiết già thị tịch. Nghĩa là sao? Ra đi trong Tâm Chói Sáng. Thì đi đâu? Nhập niết bàn.

3- 7- 2020

Bài 48

MỘT CHIẾC LÁ

Cô đã được đọc nhiều bài các em ghi lại cảm nghĩ, suy tư và phương cách các em ứng dụng chủ đề thực tập “Một chiếc lá”, trong tuần trước. Tuần này cô tạm đúc kết lại các phương thức ứng dụng, cũng như kết quả ra sao cho mình.

Nói chung, đây là mình bắt đầu thử ứng dụng phương thức đơn giản nhất, thường gọi tên là Thiền Quán, hay Quán Chiếu, mà trong kinh Nikāya, nhiều lần dùng tên là: “Như Lý Tư Duy” hay “Như Lý Tác Ý”, có khi Phật dặn dò đệ tử “Các ông hãy khéo tác ý, ta sẽ nói...”

Vậy phương thức này cho mình sử dụng suy tư ngẫm nghĩ, còn dùng tầm tứ. Cũng là bước “Tư” trong tiến trình “Văn- Tư- Tu”. Chủ đề của mình là một chủ đề cụ thể, một chiếc lá, có thể dùng mắt nhìn ngắm, có thể dùng tay nhặt lấy nó, cũng có thể ngửi mùi hương v.v... để nhận ra nó đang có mặt trước giác quan của mình.

- Khi mình khởi ý thực tập “thấy một chiếc lá”, tâm mình lúc đó đã dừng lại trên chiếc lá rồi. Tâm không còn phóng ra biết các cảnh khác, cũng không tưởng nhớ tới quá khứ hay tương lai khác. Đó là kết quả trước nhất của “cái Biết một chiếc lá”. Muốn nhìn sâu vào chiếc lá, mình đã ứng dụng “chú tâm cảnh giác”, toàn tâm toàn ý chuyên chú vào “chiếc lá” mà thôi. Cũng có thể xem như trạng thái “nhất tâm” (one-pointedness of mind”).

- Khởi đầu, qua giác quan, mình thấy rõ ràng “Cái Đang Là”: chiếc lá màu xanh, hay nâu, tươi mát hay khô héo, hình dáng nhỏ mỏng manh hay thô nhám v.v... Lúc này mình thấy “**như thật**” (Yathābhūta). Tâm yên lặng, chưa suy nghĩ.

- Mình sẽ biết tên của chiếc lá, hay chỉ đoán thôi. Tới đây bắt đầu trí năng đoán tên, hay ký ức bung ra tên của chiếc lá.
- Nhìn ngắm chiếc lá, mình nhận ra chiếc lá từ thân cây mà ra, nhờ có đất để nương tựa, lại phải tưới nước cây mới sống, có ánh nắng mặt trời, có mình chăm sóc v.v.. Nếu thiếu một hay nhiều điều kiện thì cây sẽ không lớn, sẽ không ra lá, sẽ không ra hoa, sẽ không có quả. Tất cả chúng ta đều nhận ra ảnh hưởng liên hệ mật thiết giữa vô số điều kiện trong thiên nhiên: mặt trời, đất, nước, gió, lửa, cây, lá, hoa, quả và con người...Điều nhận ra này giúp mình "*thấy rõ*" định lý **Duyên khởi Duyên sinh** đã học. Tới đây, tạm xem là bắt đầu có phát huy được Tuệ trí (insight) hay Pháp trí.
 - Nhìn chiếc lá trong tay, nhìn các chiếc lá khác trên cành, mình sẽ nhận ra chiếc lá thay đổi từng phút giây, đời sống của chiếc lá **vô thường**. Nó không có gì bền chắc bên trong chính nó, nó **vô ngã**.
 - Nếu mình khởi ý muốn nó phải tươi tốt hoài, làm sao được? Từ đó là bất như ý, kinh nói là **khổ**. Hiểu Tam pháp ấn.
 - Cho tới đây, chư Tổ tạm xếp là cái thấy của Tục đế Bát nhã.
 - Tiếp theo là cái thấy của Chân đế Bát nhã.
 - Chiếc lá sống, biến đổi theo vô số điều kiện, trong cái chu kỳ sinh- tru- hoại- diệt không thể nào đứng dừng. Dòng sống của một chiếc lá chỉ là sự hội tụ tạm thời của duyên mà thôi. Duyên hội tụ rồi duyên sẽ rã rời, tan tác. Rồi duyên khác sẽ gặp gỡ, rồi cũng sẽ tách ra. Dòng lưu chuyển của duyên cứ như thế mãi mãi. Ngàn đời. Làm thành ra những chiếc lá. Làm thành ra con người. Làm thành ra cả thế gian này. Bởi vô số nhân duyên. Vì thế tạm gọi bản thể của chiếc lá, của con người, của thế gian là **Không** (Sūnyatā/ Emptiness).
 - Tuy nhiên, con người có giác quan tiếp xúc với thế gian, nên nhận ra thế gian và tưởng là thế gian có thật bền chắc, hay mong muốn là bền chắc. Người có trí thì mới nhận ra cả thế gian này hiện hữu như cảnh **Huyễn** (Māyā/ Illusion) mà thôi.

- Thấy được tới đây, mình sẽ không còn ham thích, mê hoặc gì trong thế gian nữa. Tâm mình mới từ từ đứng dừng lại. Tiến trình tâm này tạm nói là như như bất động. Đó là thấy được **Chân như** của cảnh và của tâm.

Trên đây, cô tạm đúc kết lại **tiến trình cái thấy** của mình, bắt đầu qua một chủ đề tầm thường, nhỏ nhoi, thực tiễn, là “một chiếc lá”.

Mà chiếc lá có nói gì với mình không, hử các em?

Tới đây, mình đã hiểu “Kinh Vô Tự”, mới là chân kinh.

Vậy, một chiếc lá cũng là “trang kinh vô tự”, một đóa hoa, một tảng đá, một dòng sông, một con thỏ, một người, một ngọn gió... có giảng pháp được không? Mỗi mỗi vật, mỗi mỗi cảnh đều đang giảng pháp cho mình. Mình có nghe, có thấy hay không, là do ai vậy?

Mình còn buồn, còn khổ là tại sao?

Các em có tin các vị Tổ Thiền đoạn chắc là Đức Phật Thích Ca vẫn đang giảng pháp tại núi Linh Thứu không?

Không những Phật vẫn đang hiện hữu ở núi Linh Thứu, mà Phật đang hiển hiện khắp nơi.

Ai thấy? Ai không thấy? Ai nghe, ai chưa nghe?

Tóm lại, mình thực tập “dễ như chơi” mà “kết quả là thiệt”. Kết quả tốt không ngờ đó các em ơi!

Hôm nay, cô cho một chủ đề khác thực tập tiếp theo.

Mình sẽ **Thiền hành** khoảng 5 hay 10 phút, rồi tiếp theo mình sẽ **Ngồi** khoảng 5 hay 10 phút.

- Thời gian có thể kéo dài hơn, tùy ý mỗi người, Tuy nhiên nếu kéo dài có khi mình không còn chú tâm nữa mà nghĩ tới chuyện khác.

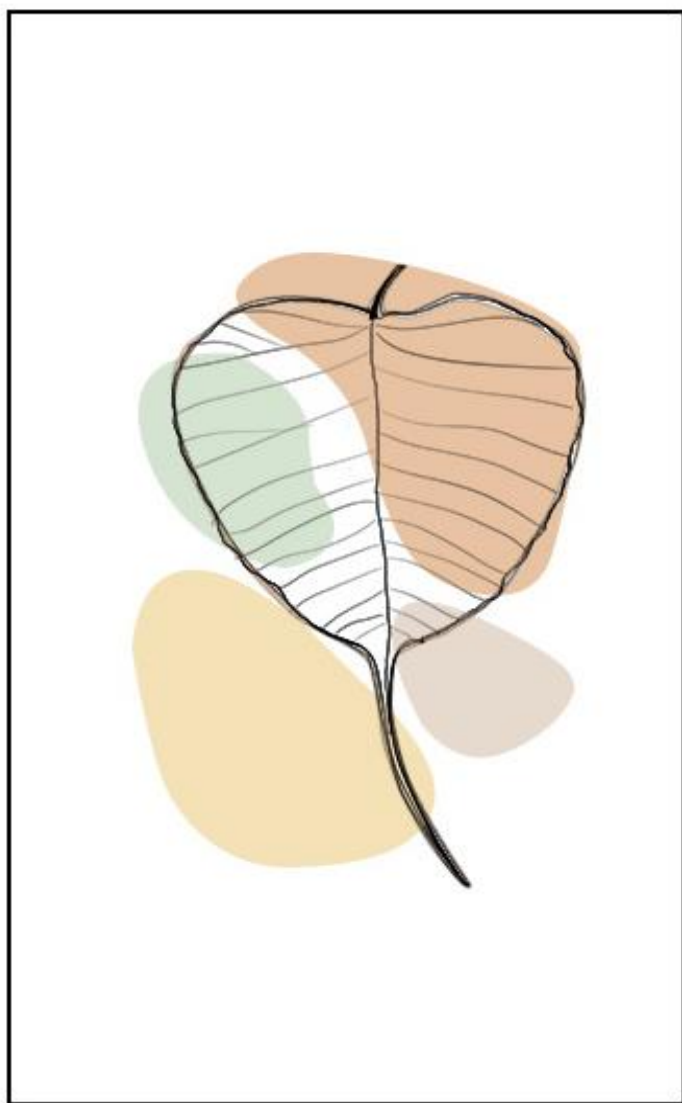
- Mình có thể tập ở trong phòng khách hay trong sân vườn cũng được.

- Thiền hành, giữ cái Biết mình đang đi.

- Ngồi: không cần phải bán già, chỉ ngồi, bình thường, ngồi trên ghế ở sân vườn hay trong phòng khách. Biết mình đang Ngồi.
- Không cần nhắm mắt. Có thể thấy, nghe, hay xúc chạm. Tất cả giữ cái Biết rõ ràng. Đơn giản vậy thôi.
- Biết cái gì? Thân mình lúc đó ra sao? Tâm mình lúc đó ra sao? Cảnh ra sao?
- Nếu các em thực tập lần thứ nhất chưa nhận ra rõ thì làm lại lần thứ nhì, lần thứ ba, cho tới khi nào nhận ra rõ ràng có thể ghi lại được thì tốt.
- Viết ra trong mục "Gửi Ý Kiến Của Bạn". Viết chân thật thì mới đặc sắc của mình.

15- 7- 2020





Bài 49

RYONEN

Mời các em đọc câu truyện này trích trong “ĐẠO BƯỚC VƯỜN THIỀN” tác giả Đỗ Đình Đồng.

Ryonen là pháp danh của một ni cô sinh năm 1797. Cô là cháu nội của Shingen, chiến sĩ Nhật nổi tiếng. Với thiên tài thi ca và sắc đẹp quyến rũ của cô lúc mười bảy tuổi cô đã phục vụ hoàng hậu với tư cách một công nương của triều đình. Danh vọng đã chờ đón cô ngay lúc tuổi còn trẻ như thế.

Bỗng nhiên hoàng hậu yêu dấu của cô qua đời, những giấc mộng vàng của Ryonen vụt tan biến, cô trở nên ý thức chính xác về sự vô thường của cuộc đời trong thế gian này. Ấy chính là lúc cô muốn học Thiền.

Tuy nhiên thân nhân của cô không đồng ý, và thực tế đã bắt cô lấy chồng. Ryonen đã đồng ý khi có lời hứa rằng sau khi sinh được ba đứa con, cô sẽ đi tu. Cô đã làm xong điều kiện này trước khi cô hăm lăm tuổi. Lúc bấy giờ chồng và thân nhân không ai còn khuyên can cô đừng thực hiện ý muốn của cô. Cô cạo tóc và lấy tên là Ryonen có nghĩa là nhận thức rõ ràng và cô bắt đầu đi hành hương.

Cô đến thành phố Edo và xin Tetsugyu nhận cô làm đệ tử. Thoạt thấy cô, Tetsugyu đã từ chối ngay vì cô đẹp quá.

Rồi Ryonen lại đến một sư khác là Hakuo. Hakuo cũng từ chối cùng một lý do, nói rằng sắc đẹp của cô chỉ gây phiền phức.

Ryonen bèn lấy bàn ủi nóng đặt lên mặt. Chỉ vài phút sau, sắc đẹp của cô biến mất vĩnh viễn.

Rồi Hakuo nhận cô làm đệ tử.

Để kỷ niệm giây phút ấy, Ryonen viết một bài thơ lên phía sau một cái gương soi nhỏ:

*Bên hoàng hậu khi xưa ta đã đốt
Nén hương thơm xông áo đẹp tuyệt vời.
Giờ làm khổ sĩ không nhà, ta lại đốt
Vẻ mặt này vào Thiền viện để tu.*

Khi sắp từ giả thế giới này, Ryonen lại viết một bài thơ khác:

*Sáu mươi sáu lần thu đã đi qua
Cảnh thu thay đổi mắt ta đã nhìn.
Ánh trăng ta nói đủ rồi,
Xin đừng hỏi nữa, hãy ngồi lắng nghe
Tiếng tùng bách khi không gió lộng.*

Đọc xong truyện thiền sử này, các em có cảm nghĩ gì?

- Một bà hoàng hậu có đủ: tài, sắc, danh, thực, thù, là 5 thứ mà người đời xưa nay vẫn ước mơ. (Truyện này xảy ra ở Nhật, có thể không có những cảnh tranh đoạt mưu mô ám hại nhau trong nội cung, như ở Trung Hoa thời quân chủ.) Đang sống trong nhung lụa như vậy bỗng nhiên phải buông bỏ, bởi vô thường. Ra đi với hai bàn tay trắng.
- Cô Ryonen, mới 17 tuổi, trẻ, đẹp. Được vào làm công nương sống bên cạnh hoàng hậu. Cũng trọn vẹn tài, sắc, danh, thực, thù. Cả một tương lai tươi sáng đang chờ đón. Bỗng chứng kiến cái vô thường rơi cho người thân ở bên cạnh mình, cô tỉnh ngộ, cuộc đời và những thành công hạnh phúc, cũng là phù du mộng ảo. Cô muốn đi tìm cái gì đó cao thượng hơn, nơi Đức Phật, nơi Thiền. Nhưng thân nhân muốn cô phải lập gia đình. Cô phải vâng lời với điều kiện sau khi sanh 3 đứa con, cô sẽ đi tu.
- Tỉnh ngộ là bước tiến đầu tiên, là động lực thúc đẩy mình dẫn thân, Nếu chưa tỉnh ngộ thì mình còn chìm đắm mãi trong dòng đời. Mình sẽ chần chừ, nghi ngại.
- Khi đầy đủ duyên rồi, cô xin xuất gia, nhưng cả 2 vị thiền sư đều từ chối với lý do cô đẹp quá.

- Tại sao như vậy? Sắc đẹp là phước báu của một người từ nhiều đời. Nhưng tới đây lại là chướng duyên. Viết tới đây, cô nhớ tới những người đẹp trong lịch sử, nếu không có trí tuệ phi thường thì sắc đẹp có thể trở thành tai họa cho mình. Vì sắc đẹp dễ lôi cuốn người khác khiến cho có sự tranh dành, xung đột, hãm hại nhau để chiếm đoạt. Cho nên người xưa có câu:

*“Giai nhân tự cổ như danh tướng
Bất hứa nhân gian kiến bạch đầu”.*

Tạm giải là: từ xưa, người đẹp cũng như vị tướng tài ba, người đời không thể thấy họ tóc bạc, tức là đều qua đời khi còn trẻ.

- Cô Ryonen đã quyết tâm, nên hủy hoại sắc đẹp của mình. Hành động này nói lên tâm sắt thép của cô. Đối với một người thuộc phái đẹp, thì sắc đẹp là gia tài của mình. Cô Ryonen đã là một đấng trượng phu, chí khí xuất trần. Khó ai so sánh được. Với quyết tâm đó, cô đạt được mục đích cao quý là chứng ngộ. Là điều tất nhiên.

- Về bài thơ trước khi ra đi, cô Ryonen muốn nói điều gì? Các em suy gẫm đi. Nhất là 2 câu cuối cùng

*Xin đừng hỏi nữa, hãy ngồi lắng nghe
Tiếng tùng bách khi không gió lộng.*

Hãy im lặng lắng nghe! Nghe gì?

Không có gió thổi, vậy cây tùng cây bách có âm thanh hay không?

16- 7- 2020



BÀI 50

TẠI SAO LÀ KHÓA BÁT NHÃ ĐẶC BIỆT?

Mấy năm sau này, cô đã hướng dẫn nhiều khóa Bát nhã tại nhiều đạo tràng ở khắp nơi, cô thường gọi là khóa “Bát nhã đặc biệt”, vì các lý do sau đây:

- Sau một thời gian dài tu học, thiền sinh mình có nhiều mức độ khác nhau. Tiếp thu, hiểu biết khác nhau. Công phu khác nhau nên kinh nghiệm cũng khác nhau.
- Các đạo tràng thường xuyên tiếp nhận thêm nhiều thiền sinh mới. Có người đã theo khóa Căn bản với ban giáo thọ đạo tràng rồi. Có người hoàn toàn mới.
- Mỗi năm cô chỉ đến mỗi đạo tràng có một lần, thường là một tuần, hay 10 ngày, có khi 2 khóa liên tiếp thì là 2 tuần.
- Do đó, khi cô tới một đạo tràng nào, những thiền sinh cũ, đã học qua tất cả chương trình, và cả ban điều hành, cũng thường tụ họp lại thăm cô và tham gia lớp, trước là ôn bài, sau là khích lệ lớp.

Vì thế, các bài giảng trong mấy năm sau này có nội dung uyển chuyển, người mới cũng hiểu được mà người cũ cũng ôn lại và hiểu biết thêm. Mỗi chủ đề, cô khai triển từ bước đầu đi tới bước cuối.

Từ tục đế, bước qua tục đế bát nhã và đi tới chân đế bát nhã.

Thí dụ:

+ từ chủ đề Vô thường hướng đến: ly tham, đoạn diệt, giải thoát, niết bàn, như trong bài kinh Đoạn Tận Ái. Cô muốn nhắc nhở mình không nên coi thường Tuệ (Insight), dù là Tuệ Trí có lời. Cho nên Thiền Quán cũng rất quan trọng. Mình xem lại trong kinh Nikāya, hầu hết các vị tỳ kheo sau khi xuất gia với Đức Phật, nhận một chủ đề Quán từ Đức Phật, theo căn cơ của mỗi người.

Rồi một mình đi vào rừng, quán chiếu tinh cần, không dính mắc với thế gian, đắc quả A la hán trong một thời gian ngắn.

+ từ Giới, thực hành miên mật cũng hướng tới kinh nghiệm Định và Huệ Bát nhã phát huy. Như bài Đại Kinh Xóm Ngựa, Định chỉ là kết quả tất nhiên của Giới đức, thực hành Giới tương trở thành kinh nghiệm Giới thể. Đó là cô nhắc nhở mình không coi thường Giới. Rốt cuộc Giới- Định- Huệ là một.

+ Cái Biết có lời và nhận thức có lời cũng quan trọng, chính nó chuyển hóa tâm mình từ bước đầu tu học, và đây mới là cái gốc của mình tu. Tức là chuyển hoá cái gốc Tâm.

+ Cô cũng giải thích hai bài kinh: An trú Tầm và Song Tầm: Đức Phật chú trọng tới chuyển hóa cái gốc Tâm bằng nhiều cách. Từ cái Tâm tham, sân, si, làm hại người khác, chuyển thành tâm không tham không sân, không si, không làm hại người. Thì là cái tâm trong sạch của bậc thánh.

Phương thức này thích hợp với đa số, còn sống trong gia đình, còn tiếp xúc với cuộc đời. Bước kế tiếp mới dễ dàng đưa tới Định.

+ Bài kinh Thí Dụ Lỗi Cây, cũng trình bày cho mình những giai đoạn tu rất rõ, và cái gì ngăn cản bước tiến tu của mình, là cái ngã, lòng tự mãn, khen mình chê người.

Tóm lại, những **yêu cầu chính yếu trên con đường tu của mình là những gì?** Tại sao thời Phật, các vị đạt được thánh quả ngay trong đời hiện tại, có khi chỉ trong vài năm, vài tháng hay vài ngày?

- **Tất cả đều phải xuất gia.** Trong cái ý nghĩa hẹp nhất là sống xa gia đình, ý nghĩa quyết định hơn, chính là tâm hoàn toàn tỉnh ngộ, không còn nghĩ tưởng riêng gì tới người thân trong gia đình nữa. Không nhớ thương, không luyến tiếc, không hối hận, đối với quá khứ. Do vậy mới toàn tâm toàn ý mà tu tập.

- **Sống nơi hoang vắng,** trong rừng núi, một mình hay vài ba vị đồng tu khác. Không tiếp xúc với người thế gian, ngoài việc đi khất thực và giáo hóa. Đó là thực hành hạnh cắt đứt nhân duyên

ràng buộc của thế gian, một cách triệt để, ngay từ bước bắt đầu dẫn thân.

- **Tất cả đều đi khát thực để sống.** Hạ cái ngã của mình một cách triệt để. Đồng thời cũng bào mòn những đam mê: ăn uống, ngủ nghỉ, tiền tài, sắc đẹp, vật chất, danh vọng.

Với ba điều kiện về Giới vừa kể trên, ngũ dục đã bắt đầu chuyển biến nhanh. Minh nhận thấy tới đây hành giả đang thực hành:

+ xuất gia ba la mật

+ quyết định ba la mật

+ nhẫn nhục ba la mật: chịu nắng mưa, nhận những lời xét đoán, sỉ nhục...

+ tinh tấn ba la mật: toàn thời gian là tu tập.

+ trì giới ba la mật: trong những hoàn cảnh sống độc cư, không phạm: sát sanh, không gian tham, không tà dục, không vọng ngữ, không uống những chất say.

- **Có một đề tài Thiền Quán thích hợp.** Chỉ một đề tài mà thôi. Chỉ một pháp môn mà thôi. Tâm trở thành chuyên nhất, không suy nghĩ rối loạn, lan man, không so sánh pháp này pháp kia, thầy này thầy khác. Kết quả của Quán là có Tuệ Trí (Insight). Tuệ trí đã là trí xuất thế gian, siêu vượt cái thấy sai lầm của người đời. Là bớt khổ. Tuệ trí là một mục tiêu của Tứ niệm xứ.

Thầy chúng ta vẫn thường giảng: “Con đường tu rốt cuộc là đi từ chỗ dính mắc tới chỗ hoàn toàn không dính mắc”.

Kinh Niệm xứ giảng thế nào? Tất cả 4 lãnh vực: Thân, Thọ, Tâm, Pháp, đều

+ tuệ tri Như Thực

+ đều biết là pháp có sanh khởi, có diệt tận, tức là phải nhận ra tánh sanh diệt của thân, thọ, tâm và pháp.

+ kết quả là “không chấp trước một vật gì trên đời”

+ từ đó, tâm thản nhiên, bất động trước cảnh đời. Thì thoát khổ vì không còn đam mê cảnh đời nữa. Sạch lậu hoặc.

Như vậy, bao nhiêu đề tài tu tập, bao nhiêu phương thức khác nhau trong Phật pháp, tam tạng kinh điển lưu truyền, cả rừng

sách vở bàn luận sau này, tất cả cũng chỉ hướng tới một kết quả mà thôi. Nhưng nếu dùng ngôn ngữ nói ra thì nói hoài không hết.

Mình thử dùng lời diễn tả con đường tu của mình:

- Con đường tu thực ra chỉ là đi từ chỗ vô minh tới chỗ giác ngộ.
- Con đường tu thực ra chỉ là đi từ chỗ khổ tới chỗ thoát khổ.
- Con đường tu thực ra chỉ là đi từ chỗ mê tới chỗ chứng ngộ hoàn toàn
- Con đường tu thực ra chỉ là đi từ chỗ có lậu hoặc tới chỗ sạch lậu hoặc.
- Con đường tu thực ra chỉ là đi từ chỗ bị trói buộc tới chỗ hoàn toàn tự tại giải thoát ...v.v...

Bây giờ mình thử kể ra các phương tiện đi, có thể dẫn tới mục tiêu cuối cùng:

- + Đi bằng Giới
- + Đi bằng Quán vô thường (tổng quát)
- + Đi bằng quán Tâm (vô thường)
- + Đi bằng quán Thọ (vô thường/ khổ)
- + Đi bằng quán bất tịnh (thân bất tịnh, hay cửu tướng quán/ thi thể)
- + Đi bằng Định (dùng giác quan thực hành) bắt đầu với cái Biết không lời.
- + Đi bằng Như Thực / Minh sát tuệ, bắt đầu với cái biết “cái đang là”
- + Đi bằng Văn-Tư-Tu
- + Đi bằng Bát chánh đạo
- + Đi bằng niệm Phật, bắt đầu với cái biết có lời.
- + Đi bằng đọc thần chú, bắt đầu bằng cái biết có lời v.v....

Như vậy, mình thấy con đường đi có nhiều ngõ lẩn, tùy ý thích của mình, chọn cái nào cũng đi tới nơi thôi. Nói chung là làm sao để cái tâm của mình hoàn toàn trống rỗng, trống không, trắng tinh, trong veo, sáng suốt, khách quan, bình đẳng, trí tuệ minh

mẫn, sắc bén, hiểu nhanh, ứng phó nhanh, chính xác, khéo léo, đem lại niềm vui cho mọi người.

Kết quả trước nhất là mình được hưởng, thân khỏe mạnh, nhanh nhẹn, tươi vui, sắc diện tươi sáng, ai cũng thích tới gần. Khi đó là mình có từ trường an lạc. Từ trường là những làn sóng tâm an lạc, trí tuệ của mình tỏa ra gởi tới những người chung quanh, đồng thời những người chung quanh cũng gởi tới mình những làn sóng an lạc và trí tuệ. Những làn sóng tâm này gặp nhau, đan kết nhau làm thành những mạng lưới tâm trong sáng, từ bi, trí tuệ. (trong kinh nói thế gian là lưới đế châu). Từ đó, mình được bảo vệ. Những làn sóng ác, bất thiện từ bên ngoài không xâm phạm được tới mình. Khi nó phóng tới gặp từ trường tốt của mình thì nó bị đánh giạt ra. Thí dụ cụ thể, có thể một người nào đó không ưa mình, nói xấu khi ở nơi nào đó, nhưng khi tới gặp mặt mình thì vẫn nói năng lễ phép, đàng hoàng. Những làn sóng tâm của mình không những ảnh hưởng tới cõi người mà cũng ảnh hưởng tới cõi vô hình nữa., theo nguyên tắc "đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu". Những tâm thiện lành sẽ thu hút những vị thiện thần, và những người bạn tốt. Những tâm xấu ác, sẽ thu hút những cảnh giới xấu ác, và những con người xấu ác thích tới gần. Trong khi còn sống cũng như khi đã qua đời.

Kết luận:

Trên đây là lý do tại sao cô không theo sát các chủ đề trong từng cấp lớp nữa. Mà uyển chuyển theo từng mức độ tiếp thu của thiên sinh, không bị áp lực của giáo trình khắt khe, hơi nặng đối với một số không theo kịp. Những chủ đề quan trọng thực ra cần giảng trải dài qua nhiều cấp lớp. Mỗi cấp lớp giảng từ đơn giản tới phức tạp sâu sắc hơn.

Thí dụ: các chủ đề:

- Tiến trình tu chứng của Đức Phật Thích ca.
- Các sắc thái Biết của con người.
- Sự tương tác giữa Tâm- Pháp- Não bộ.
- Nhận thức

Các phương thức thực tập cũng vậy, có thể cho thực tập trải dài các cấp lớp ôn hoà cho nhuần nhuyễn. Trong đời sống cũng phải luôn ứng dụng.

- Dùng mắt nhìn, trống rỗng, “không nắm giữ tướng chung, tướng riêng”, nhìn mà không gọi tên đối tượng, thấy như thật.
- Nghe tiếng chuông, nghe tất cả âm thanh, nghe trống rỗng, nghe như thật.
- Thở, quan sát trống rỗng.
- Thiền hành, biết “cái đang là”, biết trống rỗng.
- Chú tâm cảnh giác và chánh niệm tỉnh giác.

Trên đây cô tạm trình bày lý do vì sao mấy năm sau này cô chỉ hướng dẫn khóa Bát nhã đặc biệt với cách hướng dẫn uyển chuyển khác nhau trong từng đạo tràng. Về phần giáo lý cũng như về thực tập. Đạo tràng nào thấy cần bổ túc phần nào thì bổ túc. Mà phần thiếu nhất là Kinh Nikāya, cần học thêm để tăng niềm tin và để mình không xa rời những lời dạy của Đức Phật. Muôn đời, những lời dạy của Đức Phật là khuôn mẫu vô giá cho người đời sau.

17- 7- 2020



Bài 51

BÍ ẨN GIẢI MÃ THIỀN

Thuở xa xưa, trong ký ức lan man của cô, có nhiều cái lại sâu sắc, tới giờ vẫn chưa quên. Ba cô thích đọc sách, có sách tiếng Việt, có sách tiếng Pháp. Ba cô thì ngủ trên một bộ ván gỗ, rất lớn, hơn giường “king size” bây giờ. Mỗi tối, sau khi tụng kinh lễ Phật trước bàn Phật xong, ba cô vô cùng, ngồi xếp bằng trên bộ ván gỗ. Má cô thì ở phòng bên kia với mấy đứa em nhỏ của cô. Có lần cô hỏi ba cô:

- Ba ngồi chi vậy?
- Ba tu. Chỗ cái “gap” đó.
- Cái “gap” là cái gì?
- Ở giữa hai câu nói, kêu là cái “gap”.

Lúc đó, chắc cô đang học đệ tam, đệ nhị gì đó, cũng 17- 18 rồi, mà cô không hiểu gì hết, cũng không thắc mắc để hỏi thêm. Nên ba cô cũng không giải thích thêm nữa. Lúc đó chắc đầu óc cô chỉ lo học cho cái bằng Tú tài thôi, và có chút thì giờ rảnh là thơ với nhạc, là mộng với mơ. Cho nên cái “gap” nó rơi vô nằm im trong ký ức dài hạn cho tới bây giờ.

Cô mới vừa tìm hiểu cái “gap” là cái gì. Thì ra đó là cái khoảng trống giữa hai vật, khoảng trống giữa hai câu nói, khoảng trống giữa hai ý nghĩ. Tới đây chắc các em đã nhận ra nó rồi.

Chỗ đó là chỗ mà Thiền nhắm tới. Làm sao đạt được nó là đạt được tất cả.

Kinh Nikāya, Đức Phật dạy:

- “Không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng” khi giác quan tiếp xúc với đối tượng. Tức là không khởi ra ý nghĩ nào hết, thì tâm ngay đó ở trạng thái trống không.

- “Dứt tầm, dứt tứ” thì cũng vô chỗ cái “gap” của tâm.
- “Đi tuệ tri đi, đứng tuệ tri đứng v.v... trong kinh Niệm xứ cũng vậy. Chỉ có cái biết thôi, thì cái biết trống không.

Trong Tổ sư Thiền, chư Tổ thường bất ngờ tác động vào các giác quan của đệ tử. Nếu ngay đó, người đệ tử sững sờ, bật hết suy tư, tâm bất chợt dừng lại, vị này sẽ rơi vào trạng thái Biết rõ ràng, không lời nói thềm. Đó là trạng thái Định sát na, nếu nó chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn. Nếu Định kéo dài vững chắc thì là mức độ định sâu, sẽ có kiến giải. Thí dụ: ngài Mã Tổ vịn mũi ngài Bá Trượng. Ngài Trần Tôn Túc đóng nhanh cánh cửa đập vào chân ngài Vân Môn. Hai trường hợp này, hai vị nhận ra trạng thái tâm yên lặng trống rỗng qua tánh xúc chạm. Trường hợp ngài Huệ Năng khi nghe ngài Hoằng Nhẫn giảng kinh Kim Cang, hay ông Bāhiya nghe Đức Phật giảng pháp, hai vị ở trong trạng thái định sâu, nên cả hai có kiến giải về trạng thái tâm của mình.

Pháp môn Thiền Công Án về sau cũng khai triển chỗ đó:

Khi cho thiền sinh tham khảo công án, là các vị thiền sư muốn cho học trò mình bế tắc trí năng, đừng suy tư, khi đó liền vào chỗ tâm biết trống không tĩnh lặng hoàn toàn. Thí dụ những câu bí hiểm treo ngoe, ngược luận lý, không thể giải thích: “Cầu trôi nước đứng”, “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, bản lai diện mục (bộ mặt thật xưa nay) của ông là gì?”, “Con có Phật tánh không? – Có. Con chó có Phật tánh không? - Không”, “Tiếng vỗ của một bàn tay” v.v...

Thiền Thoại đầu cũng vậy, mục tiêu là làm sao cho người đệ tử nhận ra khoảnh khắc biết rõ ràng mà hoàn toàn yên lặng, trước khi suy nghĩ, hay trước khi nói. Hay là cái khoảnh khắc trống rỗng giữa hai niệm.

Nói chung, là cái trạng thái Biết Không Lờ, hoàn toàn tĩnh lặng của tâm ở giữa hai niệm. Gọi là cái “gap”.

Thí dụ: Ai kéo cái dây chết? Phải nhận ra trước khi khởi niệm nói câu này, thì là cái gì?

Tóm lại, chỗ quan trọng nhất của Thiền là làm sao cho tâm của mình hoàn toàn yên lặng và có cái biết rõ ràng chính cái trạng thái tâm mình lúc đó. **Tuy nhiên vì mình thường hay khởi niệm, nên khó nhận ra cái khoảng trống giữa hai niệm, chính là cái “gap”, chỗ này là cái Biết không lờ, là niệm chân như** (theo ngài Mã Minh nói) **hay niệm vô niệm** (theo Lục tổ Huệ Năng). **Trạng thái tâm đó lại chính là bản thể thanh tịnh của tâm mỗi người.** Vì nhiều đời, nhiều năm tháng chúng ta huân tập thói quen nói thầm, nên bây giờ chúng ta phải kiên nhẫn thực tập trở lại một thói quen mới: tâm dừng lại, đứng yên, không nói thầm. Bao nhiêu mẫu chuyện bí ẩn của Thiền, các trường hợp Ngộ, hay sáng đạo, các cách giải thích khó hiểu: không thể nghĩ bàn, không thể nói tới v.v... đều là chỉ cho chỗ đó. Là chỗ ngoài lý luận, ngoài lời. Thực sự nó không có tên. Nhưng muốn giảng ra, người ta phải cho nó tên. Nó cũng là một tiến trình từ thô sơ đơn giản, trong một khoảnh khắc (tạm gọi là “gap”) đi tới vững chắc hơn (samatha), kéo dài và sâu sắc (samādhi).

Kinh gọi nó là Chánh niệm/ Chánh niệm tỉnh giác/ Chánh niệm như vậy

Niệm chân như/ Niệm vô niệm

Định/ Tánh Giác/ Phật tánh

Tâm Không/ Tâm Như/ Niết bàn/ Pháp thân

Kinh Pháp Hoa gọi là Viên ngọc châu trong chéo áo/ viên ngọc châu trên búi tóc/ Phật tri kiến

Mình tạm đặt tên là cái Biết Không Lờ/ Nhận thức biết không lờ

Kết luận, chỗ phát huy trí huệ siêu vượt, chỗ tâm hoàn toàn khách quan, vô ngã, là “chỗ đó”. Từ có nhận thức rõ ràng về tâm biết tĩnh lặng trong sáng này, mình cứ kiên nhẫn thực hành hoài trong đời sống hằng ngày là mình sẽ đạt được tất cả: sức khỏe tốt, hài hòa trong tất cả hoàn cảnh sống, chính mình an lạc và đem an lạc tới cho tất cả mọi người khi mình tiếp cận.

Có vô số con đường đi tới kinh nghiệm Biết không lời. Từ đây đi mãi sẽ tới mục tiêu cuối cùng.

Con đường đi không khó phải không các em?

18- 7- 2020



Bài 52

NHỮNG MẢNH “PUZZLE”

Ngày xưa, khoảng 25 năm trước, những ngày tháng “dài nhất của đời người”, sau mấy ngọn gió vô thường thổi tới, cô lao chao trong không gian hệt hắng. Lúc đó tìm nguồn vui trong hoàn cảnh trống trải của mình, chỉ là mấy cái hộp nhỏ, xanh xanh đỏ đỏ của trẻ em. Chơi lắp ráp nhà cửa, phố phường, hết rồi thì tới trò chơi khó hơn một chút, “puzzle”. Những mảnh vụn đủ màu sắc, hình dạng, kích thước khác nhau gắn vào thành một bức tranh đẹp. Say mê từ ngày này qua ngày khác, kiên nhẫn, có lẽ từ trò chơi này cũng tập cho mình lòng kiên nhẫn và trí quan sát tỉ mỉ. Ban đầu chọn những mảnh puzzle lớn, đơn giản. Về sau, chọn những bức tranh có hàng trăm mảnh nhỏ để làm cho lâu, phức tạp hơn. Mỗi khi chọn được một mảnh vừa vặn gắn vào chính xác, thì có một niềm vui. Quên đời.

Cứ thế, tháng ngày qua mau. Cho tới khi trong nhà không còn hộp puzzle nào nữa thì đời trở lại bình thường, không còn nặng nề như lúc trước. Bấy giờ gặp được Phật pháp nâng đỡ vừa đúng lúc để cô có thể đứng lên làm cột trụ cho cái gia đình bé nhỏ của mình. Tuy nói là đã đứng lên được, trước mắt các con, mà có khi con gái nằm ngủ bên cạnh chắc không biết mẹ đang rơi nước mắt thầm, ướt gối giữa đêm.

Lúc đó, bắt đầu học Thiền, học khóa căn bản với Thầy năm 1996 khi ấy Thầy còn ở trên thành phố Beaverton, tiểu bang Oregon. Đến năm 1997 và 1998, cô và các bạn tổ chức khóa tu tại Nam Cali và thỉnh Thầy xuống dạy.

Mãi đến năm 1999, Thầy mới quyết định về Nam Cali luôn. Ban đầu thiền sinh chỉ mua được một căn nhà loại mobile home đường Euclid, với 3 phòng ngủ, phòng khách làm thiền đường để

Thầy mở khóa tu. Khóa Bát Nhã đầu tiên được tổ chức tại đây. Đến khoảng 2002 mới có được ngôi thiền viện này tại thành phố Perris, thuộc quận Riverside.

Bây giờ nói tiếp những mảnh “puzzle” của đời cô. Khóa Căn bản I Thầy dạy năm 1995 tại Oregon, cô chưa học. Năm 1996, cô cùng với bà Tín Giáo bay lên Oregon học khóa Căn bản II. Lúc đó Thầy dạy khóa Căn bản gồm 2 lớp. Mỗi lớp dạy thứ bảy và chủ nhật, kéo dài 3 tháng. Khi ấy, cô vẫn còn ốm yếu lắm, chỉ cân có 85lbs, Vẫn khó cười. Thầy nói cô xanh mét. Tuy đã tu học, tâm nhẹ nhàng hơn. Nhưng cô còn nhớ, có một lần, khi đang dùng cơm cùng chung bàn với Thầy và các bạn, hôm đó, không biết ai đã mở máy cho nghe nhạc hoà tấu đàn tranh. Đang ăn yên lặng, bỗng phóng tâm lắng nghe tiếng đàn ai oán não nùng, nước mắt tuôn rơi xuống chén cơm. Thầy nhìn thấy, Thầy cười:

- Rớt rồi, con ơi!

Năm 1997, khóa tu nhập thất 3 tháng tổ chức tại Corona ở Nam Cali, có vài chuyện buồn phiền, vài người rủ nhau chèn ép cô. Một hôm giữa lớp, không nhớ bắt đầu từ chuyện gì, tủi thân, cô rơi nước mắt mà nói: “- Tại con mờ coi, nên như vậy ...”

Lúc đó, Thầy giơ tay lên cao, Thầy nói lớn:

- Con có Thầy đây! Có Thầy đây con!

Từ đó, người duy nhất trên đời để cô yên tâm nương tựa, chỉ là Thầy.

Cha mẹ không còn, người bạn đường cũng không. Bà con cô bác đều ở xa. Một mình trên cõi đời. Nơi xứ lạ quê người.

Từ đó, chuyện gì không biết đúng hay sai, chuyện chung hay chuyện tư, cũng đều nhờ Thầy chỉ dạy.

Kể lại vài chuyện nho nhỏ này chỉ để các em biết ngày trước cô rất dễ rơi nước mắt. Hễ muốn là cứ nghĩ tới quá khứ, là rơi nước

mắt thôi. Cho nên sau này khi cô giảng bài kinh” Nhất Dạ Hiền Giả” là cô giảng bằng kinh nghiệm của chính mình, không phải nói suông.

Trải qua nhiều năm tháng, tâm cô lần lần bình an lại. Tuy vậy, khi có rảnh rỗi, nghe thử vài bài hát xưa, những bài hát thời học sinh, “Ngày xưa Hoàng Thị, Đưa em tìm động hoa vàng...” lòng cũng chùng xuống.

Cô chiêm nghiệm rằng mình phải tỉnh thức luôn luôn, phấn đấu với chính mình, phải ghi nhớ tới những chân lý sâu sắc: bản thể cuộc đời là Như Huyền, là Trống Không. Trước mắt sự kiện gì xảy tới cũng do duyên sinh, bản thể cũng Trống Không. Hướng chi là quá khứ. Quá khứ còn lại gì? Chỉ là những bóng hình mờ ảo trong tâm của mình mà thôi. Cả cuộc đời, bây giờ còn lại gì? Chỉ là tay trắng và cái quá khứ nặng trĩu.

Hồi rày cô viết những đoạn văn ngắn, như là từ những cảm hứng bất chợt, không có dự tính trước. Như đã có nói trong lúc đầu, dự tính của cô là viết sách cho tuổi trẻ, những vấn đề của tuổi trẻ, lời văn sẽ nhẹ nhàng, đơn giản, dễ viết. Tuy nhiên cô đã ngẫm nghĩ, những loại sách “Học làm Người” đã có nhiều rồi, viết nữa là thừa. Thành ra chần chừ hoài, không làm được gì.

Mãi tới thời điểm này, cô mới thấy có con đường đơn giản, phóng khoáng. Không gò ép mình viết cho một đối tượng nào nhứt định, không cần giới hạn mình trong một chủ đề đã sẵn có. Cũng không có một khung bối cảnh nào. Vậy mà dòng cảm hứng cứ tuôn ra từng ngày. Cô thấy giống như những mảnh vụn “puzzle”, hình dáng, màu sắc, không cái nào giống cái nào. Những đoạn văn ngắn khi tả cảnh, khi nói tình cảm, vui, buồn, khi là chuyện đời xưa, khi lại đời này, chuyện thì bên đông phương, chuyện tây phương, khi là chuyện thiền, có khi chuyện đời ...

Tất cả cũng chỉ là cõi tâm của một người. Xem như cô tặng cho các em những mảnh vụn trò chơi “puzzle”, ai biết thì ghép lại làm thành một bức tranh tâm của một đời phù du.

20- 7- 2020

EN

Bài 53

TIẾNG HÁT GIỮA SA MẠC

Có một lần nằm mơ, dường như cô đã hát trong giấc mơ. Hát cái gì thực sự không nhớ. Ngày trước, Thầy thường nói vui rằng “Thầy hát”, để ám chỉ là Thầy giảng pháp. Nhưng trong giấc mơ đó, dường như cô hát thiệt, dĩ nhiên là không có âm thanh, nếu hát ra lời thì là nói mơ rồi. Đêm đó, khi cô giật mình thức giấc, mắt còn nhắm, mà tai còn nghe tiếng hát của mình. Và trong lòng có một nỗi niềm gì đó. Cô bật đèn lên, tìm giấy và ghi vài dòng cái nỗi niềm của mình, trong một bài thơ. Bài thơ này đã lâu không biết nó nằm trong cái laptop xưa hay cái USB cũ nào không biết.

Bây giờ cô chỉ còn nhớ mấy dòng cuối của bài:

...*“Tỉnh giấc, tai còn nghe vắng vắng
Tiếng hát của mình
Cao vút
Giữa sa mạc hoang vu”.*

Không biết tại sao lại cảm thấy mình đang hát, mà là giữa sa mạc hoang vu? Không có người nghe. Vậy sao mình lại hát? Hát cho ai? Hát vì ai?

Giấc mộng, nhiều khi chỉ là mộng thôi. Cuộc đời đã là một giấc mộng dài, thì sá gì một giấc mộng ngắn trong một đêm. Tuy nhiên đôi khi cô vẫn có một chút băn khoăn, trong sâu thẳm tâm mình, có cái gì mà bung ra thành tiếng hát, và sao lại là hát giữa sa mạc? Khi tuôn ra thành lời ca, tại sao lại là âm thanh mà không có âm thanh, giữa cái tịch lặng vô cùng, thênh thang,

hoang vu như sa mạc. Mình có lẽ cũng còn một chút gì đó, nỗi niềm gì đó, mà mình như ngẩng đầu, cao giọng miên man, hát, bài ca không lời, giữa không gian bao la, hiu quạnh. Không ai nghe, không ai thấy, không ai hiểu... Không ai.

Cái hình ảnh “người lữ hành cô độc” vẫn là biểu hiện của dòng sống mỗi người. Cắm cúi đi, đi mãi, qua trạm này, tiếp tới trạm khác, như chiếc xe lửa phải lăn bánh giữa hai đường rầy của nhân quả nghiệp báo.

Mình đang sống, giữa rừng người, nhưng thực sự mỗi người chúng ta chắc có lúc cũng mường tượng như mình đang sống trong cảnh giới của riêng mình. Dù cho người bạn đời đang ở bên cạnh, chắc cũng có lúc xa xôi, dường như “đồng sàng mà dị mộng”. Cho nên, trên đời thật khó mà tìm ra người hiểu mình, hiểu được tâm tư của mình, có thể chia sẻ những phút cùng vui cùng buồn, với tâm chân thật.

Nhớ ngày xưa thật xưa, thời Xuân Thu Chiến quốc, có thể trước công nguyên, câu chuyện cảm động của Bá Nha và Tử Kỳ, Cô xin tóm tắt. Nhưng nếu tóm tắt, có thể không diễn đạt hết cái đẹp của truyện. Cô xin trích dẫn sau đây:

...“Tương truyền một năm nọ, Bá Nha phụng chỉ vua Tấn đi sứ qua nước Sở. Trên đường trở về đến sông Hán, gặp đêm trung thu trăng thanh gió mát, ông lệnh cho quân lính dừng thuyền uống rượu thưởng nguyệt. Cao hứng mang đàn ra gảy, nhưng bản đàn chưa dứt đã bị đứt dây. Nào ngờ nơi núi cao sông dài này dường như có người biết nghe đàn, lại cũng ngờ thích khách.

Bá Nha truyền quân lên bờ đi tìm thì vừa hay có tiếng chàng trai nói vọng xuống, rằng mình là một tiều phu, thấy khúc đàn hay

quá nên đừng chân nghe. Bá Nha có ý nghi hoặc sao một người đốn củi lại biết nghe đàn, nhưng khi chàng trai đối đáp trôi chảy, thậm chí biết rõ bản đàn Bá Nha vừa gảy thì ông không còn mảy may ngờ vực nữa, bèn mời xuống thuyền đàm đạo. Trên thuyền, Bá Nha gảy khúc nhạc Cao sơn Lưu thủy, người tiều phu rung cảm sâu sắc, đàm luận sâu rộng, khiến Bá Nha khâm phục hết mực.

Chàng trai trẻ đó chính là Tử Kỳ (Chung Tử Kỳ), một danh sĩ ẩn dật, đốn củi bến sông để được sớm tối phụng dưỡng mẹ cha già yếu. Được người tri âm, thấu cảm ngón đàn cũng là tấm chân tình của mình, Bá Nha có ý mời Tử Kỳ rời non cao rừng thẳm về kinh cùng mình để sớm hôm đàm đạo và vui hưởng vinh hoa phú quý. Nhưng Tử Kỳ thoái thác vì việc hiếu. Quan sự không thể chần chừ, Bá Nha đành phải xuôi thuyền về kinh, không quên hẹn Tử Kỳ tại chốn này, năm sau, một ngày nọ ông sẽ trở lại đón cả gia quyến Tử Kỳ về với mình.

Mùa thu năm sau, Bá Nha trở lại bến sông xưa, nhưng không còn gặp được Tử Kỳ vì Tử Kỳ đã mất trong một cơn bạo bệnh. Tương truyền, trước khi chết Tử Kỳ còn trăng trối với cha mẹ, phải chôn chàng nơi bến sông Hán Dương, cạnh núi Mã Yên, để giữ lời hẹn với Bá Nha. Bá Nha tìm đến mộ Tử Kỳ, bày đồ tế lễ, sầu thảm khóc, gảy một bản nhạc ai điếu. Đàn xong, ông đập đàn vào đá, thề trọn đời không đàn nữa, vì biết mình, từ nay vĩnh viễn không còn bạn tri âm."

Sự tích này đã lưu truyền qua dòng thời gian, là nguồn cảm hứng cho nhiều thi ca âm nhạc.

Trong sách Đoạn Trường Tân Thanh của Nguyễn Du, đoạn Thúy Kiều đàn cho Kim Trọng nghe:

Rằng "Nghe nổi tiếng cầm đài,

Nước non luống những lắng tai Chung Kỳ.

Hay trong Lục Vân Tiên của Nguyễn Đình Chiểu:

*Than rằng lưu thủy cao san
Ngày nào nghe đặng tiếng đàn tri âm.*

Chúng ta có bài hát:

*...”Đêm nay đập vỡ cây đàn,
Trên đời nào ai mắt xanh”.*

Đập vỡ cây đàn làm chi hỡi Bá Nha? Cứ khảy đàn đi, vẫn còn vàng trắng sáng năm xưa đang thấy, vẫn còn dòng nước trong veo bến Hán Dương đang nghe, kia là hoa lá cũng rộn ràng một vũ điệu vô tư theo tiếng nhạc.

Còn hơn một tiếng hát mộng mị giữa sa mạc hoang vu.

21- 7- 2020



Bài 54

MÙ TỎA LÔ SƠN

*M*ày xưa, thi hào Tô Đông Pha đời Tống, Trung Hoa, có một bài tứ tuyệt như vầy:

Lô sơn

*Lô sơn yên toả Triết giang triều,
Vị đáo bình sinh hận bất tiêu.
Đáo đắc bản lai vô biệt sự,
Lô sơn yên toả Triết giang triều.*

Tạm dịch:

*“Mù tỏa Lô Sơn, sóng Triết Giang,
Khi chưa đến đó, hận muôn vàn,
Đến rồi mới thấy không gì khác,
Mù tỏa Lô Sơn, sóng Triết Giang.”*

Đây là một bài thơ có hương vị Thiền. Một bài tả cảnh đẹp ở sông Triết giang và núi Lô sơn. Triết giang thì sóng biếc nhấp nhô, rặng Lô sơn thì ẩn ẩn hiện hiện trong đám khói sương mờ. Cảnh đẹp có sông có núi, một đôi tương phản nhưng lại làm cho phong cảnh thiên nhiên thêm hài hoà. Núi sừng sững cao hùng vĩ chỉ còn là nét chấm phá qua màn sương trắng mềm mại bay lững lờ lưng chừng không gian. Dòng sông bên dưới thì thủy triều lai láng.

Bài thơ đặc sắc ở chỗ câu đầu và câu cuối: hai câu lời y hệt nhau, nhưng tâm ý hàm ẩn không giống nhau. Chắc các em cũng đã cảm nhận chỗ này.

Câu đầu chỉ là lời tả cảnh, nghe người khác nói.

Câu cuối, sau khi tự mình đến nơi, ngắm nhìn Triết giang và Lô sơn rồi, bấy giờ mình mới diễn đạt ra cái thấy biết của chính mình. Đã có sự trải nghiệm bản thân.

Trong Thiền sử Trung Hoa, có ngài Duy Tín, nói:

“Khi chưa tu, tôi thấy núi sông là núi sông, khi gặp thiện tri thức chỉ dạy, tôi thấy núi sông không phải là núi sông, ba mươi năm sau, tôi thấy núi sông là núi sông”.

Ý này cũng tương tự bài tứ tuyệt trên.

“Thấy núi sông là núi sông” trong giai đoạn đầu là cái thấy của người chưa tu tập, tưởng là núi sông bền vững với thời gian, qua giác quan tiếp xúc biết núi sông có thật trên đời. Chỗ này còn là *tục đế* (cái thấy của thế gian)

Khi bắt đầu tu tập, nhờ thiện tri thức giảng dạy, nhận ra do duyên hợp mà có núi có sông, nên núi sông luôn luôn biến chuyển, không thật có, không bền chắc. Chỗ này tạm xem là *tục đế bát nhã*. (cái thấy vô thường, duyên sinh)

Giai đoạn cuối, sau ba mươi năm tu tập, tâm không còn dính mắc, không chạy theo núi sông, và cảnh đời nữa, bây giờ “thấy núi sông là núi sông”. Cái thấy cuối cùng là *thấy như thật như vậy*. Không diễn tả gì nữa. Chỗ này xem như là *chân đế bát nhã* (cái thấy tới bản thể rốt ráo, tâm như như bất động) sau thời gian kinh nghiệm tâm đứng dừng, tức là Định trong động, Định trong đời sống.

Vậy giai đoạn đầu và giai đoạn cuối diễn tả giống hệt nhau nhưng cái thấy khác nhau hoàn toàn.

Đây là chỗ đặc biệt trong nhà Thiền.

Thiền đòi hỏi mình phải có trải nghiệm trên chính tự thân. Thuật ngữ gọi là Ngộ, hay nội chứng, hay chứng ngộ. Đây cũng là một tiến trình, có vô số mức độ từ đơn giản, tiến tới sâu sắc, đầy đủ hơn.

Nếu mình chỉ học hiểu, thường gọi là Thiền lý, hay lý thuyết suông, cũng có thể gọi là học giả. Chưa thể nhập được những điều mình đã học. Mình có thể giảng giải trình bày ra kiến thức uyên bác đó, nhưng chỉ là kiến thức vay mượn mà thôi. Chưa gọi là hành giả thiền. Tâm mình chưa chuyển hóa, chưa có từ bi hỷ xả, trí huệ của mình chưa phát huy trực giác, sáng tạo. Vì thế, trong đời sống có thể mình vẫn phạm lỗi lầm như người thế gian.

Có thể vì vậy mà chư Tổ Phát triển nói đó là “ma thuyết”, “người mê nói chánh pháp cũng thành tà pháp”. Ngược lại, “người ngộ, nói tà pháp cũng thành chánh pháp”.

Trong nhà Thiền còn có thành ngữ này “nói từ hông ngược”, tức là phải tự mình kinh nghiệm sống được phù hợp với những chân lý của vũ trụ và trình bày ra trong cách riêng của mình, chính xác và lưu loát, không chướng ngại.

Tuy những điều mình trình bày ra không ngoài giáo lý của Đức Phật, vì là chân lý muôn đời, nhưng đó là điều mình đã thực sự đạt được. Cho nên, kinh mới nói biện tài là kết quả tất nhiên của công phu tu tập của mình.

Những lời dạy của đức Phật, tức những chân lý điều hành vũ trụ và con người, mình học, thông hiểu và ứng dụng được trong đời sống của mình để có an lạc thanh thản, cho mình và cho người khác. Đó là con đường đi của Thiền, hưởng được lợi ích thiết thực trong hiện đời.

Làm sao biết mình tu tập tới đâu?

Phải luôn luôn nhìn lại tâm mình.

Thấy sức khỏe mình có tốt hơn, thuật ngữ Thiền gọi là thân *chứng*.

Thấy tâm mình nhẹ nhàng, ít nóng giận buồn phiền như trước, tạm gọi là *tâm chứng*.

Thấy trí nhớ mình tốt hơn, hiểu kinh điển sâu sắc hơn, giải quyết chuyện đời sắc bén, chính xác hơn, tạm gọi là *trí chứng*. Từ “chứng” ở đây có nghĩa là: kinh nghiệm rõ ràng.

Kết luận, trong nhà Thiền, điều kiện thực hành là quan trọng, thực hành trong khi tọa thiền, và thực hành trong đời sống. Thực hành: Quán, Chỉ, Định, và Huệ. Chúng ta không quên Giới, vì Giới là quan trọng, là nền tảng vững chắc của phẩm hạnh thanh cao của con người. Giới là bước tu tập đầu tiên để chuyển Nghiệp của mình.

22- 7- 2020

EN

BÀI 55

KHO TRỜI

*K*hi xưa, hồi học trung học, cô được học thuộc lòng nhiều thi ca của ông Nguyễn Công Trứ, Cao Bá Quát v.v.... Trong số đó, cô thích nhất bài này, không phải thích thái độ “hưởng nhân” mà là thích những bức tranh hiển hiện ra trong mấy câu thơ. Cảnh đẹp của thiên nhiên được vẽ lại với những nét đơn sơ chấm phá, nhẹ nhàng, đầy hương vị thanh thoát. Như: chiếc ghe chài im lặng cô tịch trên sóng nước nơi xa xôi hoang vắng. Như ngọn gió thoảng trên sông. Như ánh trăng soi đầu núi. Như dòng nước Hoàng Hà từ trời cao tuôn chảy ra biển, có bao giờ trở lại. Tất cả cô đọng lại trong một ý đặc sắc: “Kho trời chung mà vô tận của mình riêng”.

Chúng ta đọc lại bài thơ này, sẽ cảm nhận được hương vị Thiên.

UỐNG RƯỢU TIÊU SẦU

*Thế sự thăng trầm quân mạc vấn,
Yên ba thâm xứ hữu ngư châu.
Vất tay nằm nghĩ chuyện đâu đâu,
Đem mộng sự đọ với chân thân thì cũng hết.
Duy giang thượng chi thanh phong,
Dữ sơn gian chi minh nguyệt.
Kho trời chung, mà vô tận của mình riêng.
Cuộc vương tròn phó mặc khuôn thiên,
Ai thành thị, ai vui miền lâm tẩu.
Gõ nhịp lấy, đọc câu “Tương tiến tửu”:
“Quân bất kiến:
Hoàng Hà chi thủy thiên thượng lai,
Bôn lưu đáo hải bất phục hồi.”
Làm chi cho mệt một đời.*

Cao Bá Quát (1809- 1855)

Thiên nhiên bao quanh mình, thiệt là tươi đẹp. Đây là một cái nhìn của Thiền. Khi tâm mình tĩnh lặng, an vui, thơ thới, thì cảnh thiên nhiên là thiên nhiên, tràn đầy sức sống, mà tĩnh lặng, thanh thản. Còn khi mình nghe ông thi hào Nguyễn Du, trong quyển Đoạn Trường Tân Thanh, cho là:

*“Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu,
Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”.*

Cái thấy này là chủ quan của tình cảm người đời.

Ông Cao Bá Quát nhận ra kho trời, tức là thiên nhiên vạn vật là kho báu chung của trời ban tặng, mỗi người đều đang sống trong kho báu đó, nhưng mấy ai biết thưởng thức cái đẹp, cái hay, cái giá trị vô cùng của kho báu thiên nhiên này. Chỉ riêng mình biết hưởng, mới nhận ra cái giá trị vô tận của thiên nhiên.

“Kho trời chung mà vô tận của mình riêng”.

Cô trở lại việc của mình hôm rày.

Bài thực tập số 1, chủ đề “Một chiếc lá”. Là một sự vật rất nhỏ nhoi, đơn sơ trong thiên nhiên, nhưng nó cũng khai mở cho mình những hiểu biết rộng lớn, thâm thúy, chính xác của cuộc đời, của vũ trụ. Đó cũng là ý nghĩa của “Kho trời chung mà vô tận của mình riêng”. Nếu ai nhận ra.

Mức độ “vô tận” chính là căn cơ của mỗi người, và cũng là mức độ thực tập, hay không thực tập vì mình xem thường chủ đề.

Bài thực tập số 2, chủ đề “Biết”, đi biết đi, ngồi biết ngồi. Cũng thực tập đơn giản nhất, dễ nhất, là bước đầu tiên của người thực hành Thiền. Nhưng lại là tinh hoa của Thiền.

Mình sẽ phải thực tập Cái Biết này suốt đời. Cái Biết, chỉ cái Biết, rồi tâm dừng lại. Không suy nghĩ thêm, không so sánh phân biệt, không nói tên v.v... Ngay đó tâm yên lặng, đứng yên. Nhưng trong chủ đề này còn tạm gá cái Biết vào thân đang đi hay đang ngồi.

Hai bài số 1 và số 2 là thực tập then chốt của Thiền.

Tạm xem như quan sát Cảnh, rồi tới quan sát Thân. Bước đầu còn có đối tượng cụ thể để mình tạm gá cái Biết: một chiếc lá, thân đang đi, hay đang ngồi.

Mỗi ngày, cô đều có theo dõi các em có đọc bài hay không, rồi có ghi lại diễn tiến thực tập hay không. Cô nhận thấy có rất ít em chịu khó thực tập và ghi lại.

Cô hiểu đời sống ở đây đòi hỏi mình lo âu tính toán, làm việc gì cũng nhanh nhẹn, phải quyết định dứt khoát, mà cuộc đời thì hết việc này có ngay việc khác. Tuổi trẻ thì lo ăn học cho giỏi, trưởng thành rồi thì lo làm tròn công việc của mình. Thêm gánh nặng gia đình, con cái, lại lo cho nó ăn học nên người. Bao nhiêu đó cũng đủ bực đầu rồi. Tới khi con cái trưởng thành thì tới mình hưu trí. Nhưng có khi cũng chưa được nghỉ ngơi. Lại thương con cực khổ, mình lo thêm tới cháu.

Mình ít có thì giờ thanh thản, nghỉ ngơi để tu học. Lo dọn sẵn con đường sắp tới cho mình, phải đi một mình, không có người thân bên cạnh, các em ơi.

Thêm một lý do nữa là lần lần mình quên đi tiếng nói của mình. Quên luôn cách viết chữ Việt nữa. Thế hệ con cháu mình xem như không còn nói và viết đúng tiếng Việt rồi. Mình thì sao? Có khi nào hát:

“Tôi yêu tiếng nước tôi,
Từ khi mới ra đời...”

Mà thấy chạnh lòng hay không? Người Việt mình, ngày xưa, đã tự hào:

“Tiếng Việt còn- Nước Việt còn”. Vậy còn thương còn nhớ phương trời thăm thẳm xa đó, thì chúng ta ráng gìn giữ tiếng Việt, nói lưu loát, viết lưu loát, nhất là các em phát tâm phục vụ cho đời. Điều kiện của “ngũ minh” là: thanh minh, nhân minh, y phương minh, nội minh, công xảo minh. Hiểu pháp, thì phải giảng ra được và viết ra được. Mình đang tra dồi: nội minh (hiểu kinh điển hay hiểu pháp), nhân minh (hiểu tương quan nhân quả) và thanh minh (nói ra lưu loát, âm thanh rõ ràng trong trẻ, thu phục lòng người).

Nếu các em nhận ra được ý của cô, thì mong là chúng ta sẽ ráng ghi lại vài câu diễn tả cách mình thực tập và mình cảm nhận thế nào, thì cô mới thấy công việc làm của cô hữu ích cho các em để cô tiếp tục.

Các chủ đề mới thấy thì dường như nó quá dễ, nhưng chính trong cái đơn giản lại chứa đựng: “kho báu vô tận” của trời đất, của Phật pháp, và cũng là của trí tuệ Bát nhã của mỗi người. Các em ghi lại những điều nhận ra của mình, là một cách tu “kiến hòa đồng giải”. Đừng nghĩ rằng mình sẽ bị hiểu lầm là khoe khoang. Nếu mình nhận ra đúng, các bạn sẽ chung vui, nếu nhận ra chưa đúng, cô sẽ giải thích thêm. Xem như đây là những buổi tu học đặc biệt, không gò ép thời gian. Cô cảm thấy thoải mái khi viết bài, các em cũng thoải mái khi đọc bài, khi thực tập và ghi lại.

Cô không dùng nhiều thuật ngữ khó hiểu, có tính cách hàn lâm, như trong các bài giảng xưa nay nữa. Những thuật ngữ đó là điều bắt buộc sử dụng, nhưng nếu mình chưa hiểu rõ, thì nó chỉ là sáo ngữ, rỗng tuếch. Cũng như cô rất ít dùng tên các tầng định, thí dụ: Định có tầm có tứ, Định không tầm không tứ v.v... Cô chỉ kể tên các tầng định này trong bài giảng về các tầng định của chính Đức Phật mà thôi.

Chúng ta, tâm còn tham, sân, si liên miên, nếu có kinh nghiệm dùng được niệm trong một khoảnh khắc nào đó, thì không nên hoang tưởng là mình đạt được cái gì.

Hôm nay, cô cho chủ đề số 3. Chủ đề này sẽ trừu tượng hơn một chút.

Chủ đề: “**quan sát Tâm**” của mình.

Không phải khi tọa thiền. Mình cứ sinh hoạt bình thường. Khi đi bộ ngoài vườn, khi ngồi nghỉ trên ghế, khi nằm xuống giường nghỉ mệt, khi đánh computer mỏi mắt rồi, khi ăn cơm v.v... lúc nào nhớ thì quay lại nhìn xem cái tâm của mình nó đang ra sao? Mỗi lần nhìn chỉ 1 hay 2 phút thôi. Rải rác trong 1 ngày hay 2 hay 3 ngày. Chứ không phải thực tập 1 lần.

Các em thực tập rồi ghi lại, khoảng 5 lần, nhận thấy tâm mình ra sao?

Vì có những em mới bắt đầu làm quen với Thiền, nên cô cho thời gian ngắn thôi. Các em đã nhuần rồi thì có thể thời gian dài hơn. Miễn là không có niệm khởi lên lung tung nữa.

Bài thực tập số 3 này, không sử dụng giác quan. Chắc các em đã nhận ra điều này. Cho nên các em có thể nhắm mắt cũng được, hay mở mắt, nhưng không có đối tượng bên ngoài cụ thể nữa. Các em sẽ nhận ra kho “vô tận” của mình nó tới đâu.

27- 7- 2020



BÀI 56

BA LOẠI ĐỆ TỬ

Nguyệt Am (Gettan) là một Thiền sư sống vào những năm cuối thời Đức Xuyên. Sư thường nói,

“Có ba loại đệ tử:

- *Những người truyền Thiền cho kẻ khác,*
- *những người giữ chùa và bàn thờ,*
- *rồi những cái bị gạo và những cái mắc áo.”*

Nga Sơn cũng diễn tả cùng một ý ấy. Khi sư tu học dưới sự hướng dẫn của Tích Thủy, thầy của sư rất nghiêm khắc. Đôi khi Tích Thủy đánh cả sư. Các đệ tử khác không chịu nổi loại giáo lý này nên bỏ đi. Nga Sơn ở lại và nói:

- *“Một đệ tử tồi lợi dụng ảnh hưởng của thầy.*
- *Một đệ tử khá ngưỡng mộ lòng tốt của thầy.*
- *Một đệ tử giải phát triển mạnh dưới kỷ luật của thầy.”*

Bài này trích trong “ 333 câu chuyện Thiền” do ông Đỗ Đình Đồng soạn.

Chúng ta thử phân tích tìm hiểu thêm những hạng đệ tử đó.

Theo thiền sư Nguyệt Am (Nhật), thứ tự được kể từ giỏi nhất lần tới dở nhất:

- **Những người truyền Thiền cho kẻ khác:** đây là những người tu tập có kết quả rồi, phát huy trí tuệ, sau đó đem kinh nghiệm ra hướng dẫn người khác tu tập theo. Tức là họ sẽ trở thành thiền sư như vị Thầy.
- **Sau đó là những người giữ chùa và bàn thờ:** Hạng người này tu chưa có kết quả phát huy trí tuệ, nhưng họ có giữ giới luật nề nếp, nên họ vẫn còn phải sống trong chùa bên cạnh Thầy để học hỏi tiếp, không có khả năng giáo hóa người khác.

- **Cuối cùng là hạng “cái bị gạo và cái mắc áo”:** Tức là những người chỉ ăn vói ngủ, không tu tập, lười biếng, chưa có trí tuệ. Không có triển vọng gì.

Ngài Nga Sơn thì chia ra ba hạng đệ tử như sau:

- Một đệ tử tồi lợi dụng ảnh hưởng của Thầy.
- Một đệ tử khá ngưỡng mộ lòng tốt của Thầy.
- Một đệ tử giỏi phát triển mạnh dưới kỷ luật của Thầy.

Đệ tử tồi: người đệ tử nào đến với vị Thầy chỉ để lợi dụng danh tiếng, hay uy tín của thầy, thí dụ như chỉ muốn tự xưng mình là đệ tử của vị thầy nổi tiếng, mong được người khác kính trọng mình. Như vậy mục tiêu tu học không đúng.

Đệ tử khá: người đệ tử đến tu học với vị thầy chỉ vì ngưỡng mộ lòng tốt của thầy, tức là cảm cái đức hạnh của thầy, tuy đúng nhưng vẫn chưa giúp mình tiến bộ.

Đệ tử giỏi: được trui rèn trong những khuôn khổ giới luật khe khắt của thầy. Người này biết nhẫn nhục, biết tinh tấn, có quyết tâm, nên đạt được nhiều kết quả, trở thành người đệ tử giỏi.

Ngài Nga Sơn nhận ra ba hạng đệ tử như vậy dựa trên mối liên quan mật thiết giữa Thầy và đệ tử.

Trong khi ngài Nguyệt Am phân chia ba loại đệ tử theo căn cơ và chí hướng của mỗi người.

Vào thời Đức Phật cũng vậy. Có đầy đủ thuận duyên, có phước báu nhiều đời rồi, mới được gặp gỡ Đức Phật, được xuất gia dưới Pháp và Luật của Đức Phật. Thế mà không ít người thoái tâm, muốn từ bỏ đời sống Phạm hạnh, trở về đời sống thế tục. Với thiên nhãn thông, Đức Phật kể lại kiếp quá khứ của người đệ tử đó, đã từng phạm lỗi lầm tương tự đời này, chuốc lấy khổ đau. Nghe xong, vị đệ tử tỉnh thức, đạt được một quả vị nào đó trong A la hán đạo, tiếp tục tinh tấn, và kết quả sau cùng cũng thành công.

Trong bài kinh “Ganaka Moggallana”, Đức Phật đã trả lời một vị Bà-la môn rằng: “

- -- Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi có mặt Niết-bàn, trong khi có mặt con đường đi đến Niết-bàn, và trong khi có mặt Ta là bậc chỉ đường.

Nhưng các đệ tử của Ta, được Ta khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một số chứng được cứu cánh đích Niết-bàn, một số không chứng được.

Ở đây, này Bà-la-môn, Ta làm gì được? Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

Đức Phật giáo hóa đệ tử với tâm bình đẳng, khách quan, nhưng mỗi người tùy theo căn tánh, khả năng riêng mà tu tập và tiến bộ khác nhau.

Về sau, chư Tổ Thiền cũng giáo hóa bình đẳng, nhưng các đệ tử tiếp nhận và chuyển hóa khác nhau, nên mới có nhiều hạng đệ tử khác nhau. Kinh điển thường so sánh việc giáo hóa như những trận mưa pháp, tưới tắm khắp nơi, khách quan, bình đẳng. Nhưng cây cỏ mỗi thứ sẽ được ích lợi không đồng.

Vậy chúng ta hãy suy gẫm xem mình là hạng đệ tử nào, mình có những ưu điểm nào, hay còn khuyết điểm đã khiến cho mình chưa đến nơi mà mình muốn đến?

1-8-2020

EN

Bài 57

Kinh ANGULIMĀLA

(Angulimāla sutta)

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú tại Savatthi, Jetavana, ở tinh xá ông Anathapindika (Cấp cô độc).

Lúc bấy giờ, trong lãnh thổ của quốc vương Pasenadi (Ba-tư-nặc), nước Kosala, có tên cướp Angulimāla một thợ săn, tay vấy máu, sát hại, bạo tàn, không có lòng từ mẫn đối với chúng sanh. Vì nó, các làng trở thành không làng, các thị trấn trở thành không thị trấn, quốc độ trở thành không quốc độ. Do nó luôn luôn giết người, nó mang một vòng hoa làm bằng ngón tay người.

Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, vào Savatthi để khất thực. Sau khi khất thực ở Savatthi, ăn xong, dọn dẹp sàng tọa, cầm y bát, Ngài quay trở về và đi trên con đường dẫn đến tên cướp Angulimāla. Các người chăn bò, các người chăn thú, các người làm ruộng, các người bộ hành thấy Thế Tôn đang đi trên con đường dẫn đến tên cướp Angulimāla, thấy vậy liền bạch Thế Tôn: "Thưa Sa-môn, chớ có đi trên con đường này. Thưa Sa-môn, trên con đường này có tên cướp Angulimāla, là một thợ săn, tay vấy máu, sát hại, bạo tàn, không có lòng từ mẫn đối với chúng sanh. Vì nó, các làng trở thành không làng, các thị trấn trở thành không thị trấn, các quốc độ trở thành không quốc độ. Do nó luôn luôn giết người, nó mang một vòng hoa làm bằng ngón tay người. Thưa Sa-môn, trên đường này, có mười người, hai mươi người, ba mươi người, bốn mươi người tụ họp lại, tụ họp lại rồi cùng đi. Tuy vậy, họ vẫn rơi vào tay của tên cướp Angulimāla". Được nghe nói vậy, Thế Tôn giữ im lặng, vẫn tiếp tục đi.

Lần thứ hai, các người chặn bò, các người chặn thú, các người làm ruộng, các người đi đường bạch Thế Tôn: "Thưa Sa-môn, chớ có đi con đường ấy... rơi vào tay của tên cướp Angulimāla".

Lần thứ hai, Thế Tôn giữ im lặng, vẫn tiếp tục đi.

Lần thứ ba, các người chặn bò, các người chặn thú, các người làm ruộng, các người đi đường bạch Thế Tôn: "Thưa Sa-môn, chớ có đi con đường ấy... rơi vào tay của tên cướp Angulimāla".

Thế Tôn giữ im lặng, vẫn tiếp tục đi.

Tên cướp Angulimāla thấy Thế Tôn từ xa đi lại, sau khi thấy liền nghĩ: "Thật vi diệu thay! Thật hy hữu thay! Con đường này, cho đến mười người, hai mươi người, ba mươi người, bốn mươi người, năm mươi người tụ họp lại, tụ họp lại rồi cùng đi; tuy vậy, chúng vẫn rơi vào tay của ta. Nay người Sa-môn này, chỉ có một mình, không có người thứ hai, lại đi đến, hình như do một sức mạnh gì? Vậy ta giết hại mạng sống của người Sa-môn này!" Rồi tên cướp Angulimāla lấy kiếm và tấm khiên, đeo cung và tên vào, và đi theo sau lưng Thế Tôn.

Rồi Thế Tôn hiện thần thông lực một cách làm cho tên cướp Angulimāla, dầu cho đi với tất cả tốc lực của nó cũng không có thể bắt kịp Thế Tôn đang đi với tốc lực bình thường. Rồi tên cướp Angulimāla suy nghĩ: "Thật vi diệu thay! Thật hy hữu thay! Ta trước đây đuổi theo con voi đang chạy và bắt kịp nó, đuổi theo con ngựa đang chạy và bắt kịp nó, đuổi theo chiếc xe đang chạy và bắt kịp nó, đuổi theo con nai đang chạy và bắt kịp nó. Nay dầu ta đi với tất cả tốc lực của ta cũng không thể bắt kịp Sa-môn này đang đi với tốc lực bình thường". Nó thưa với Thế Tôn: -- Hãy đứng lại, Sa-môn! Hãy đứng lại, Sa-môn!

-- Ta đã đứng rồi, này Angulimāla! Và ngươi hãy đứng lại!

Rồi tên cướp Angulimāla suy nghĩ: "Những Sa-môn Thích Tử này là những người nói sự thật và chấp nhận sự thật. Và Sa-môn này dầu cho đang đi lại nói: "Ta đã đứng rồi, này Angulimāla! Và ngươi hãy đứng lại". Vậy ta hãy hỏi vị Sa-môn này". Rồi tên cướp Angulimāla với bài kệ nói với Thế Tôn:

-- Người đi lại nói: "Ta đã đứng rồi",

Ta đứng, Ngươi nói: "Sao ta không đứng?"

Sa-môn, ta hỏi về ý nghĩa này,

Sao Ngươi đứng lại, còn ta không đứng?

-- Angulimāla, Ta đã đứng rồi.

Với mọi chúng sanh, Ta bỏ trượng, kiếm,

Còn ngươi hữu tình, không tự kiếm chế,

Do vậy, Ta đứng, còn Ngươi chưa đứng.

-- Đã lâu tôi kính, bậc Đại Tiên Nhân,

Nay Sa-môn này bước vào Đại Lâm.

Không lâu, tôi sẽ đoạn trừ ác pháp,

Sau khi được nghe pháp kệ của Ngài.

Nói xong tên cướp liền quăng bỏ kiếm,

Quăng bỏ khí giới xuống vực thâm sâu,

Tên cướp đành lễ dưới chân Thiện Thệ,

Ngay tại chỗ ấy, xin được xuất gia.

Đức Phật từ bi, bậc Đại Tiên Nhân,

Đạo Sư Nhân giới, cùng với Thiên giới,

Ngài đã trả lời: "Thiện lai Tỷ-kheo".

Uy đức Tỷ-kheo được Ngài xác chứng.

Rồi Thế Tôn cùng Tôn giả Angulimāla là Sa-môn tùy tùng, bắt đầu du hành đi đến Savatthi, và tuần tự du hành, Thế Tôn đến Savatthi. Ở đây, Thế Tôn trú tại Savatthi, Jetavana, tại tinh xá ông Anathapindika.

(Bài kinh này còn dài, nếu các em muốn tham khảo tiếp, cô sẽ đính kèm theo sau)

Đọc truyện ông Angulimāla. Có một câu quan trọng: **“Ta đã đứng rồi! Còn ngươi hãy đứng lại!”**

Con đường từ một kẻ giết người đến một bậc giác ngộ, chỉ khác có một điểm thôi: người chưa đứng lại, và người đã đứng lại rồi. Bài kệ tiếp theo giải thích chỗ đứng lại:

Với mọi chúng sanh, Ta bỏ trượng, kiếm,

Và chỗ chưa đứng lại:

Còn ngươi hữu tình, không tự kiếm chế.

Lời kệ thiết là đơn giản, nhưng thiết là sắc bén, đã đánh mạnh vào tâm tư của Angulimāla. Ông đã tỉnh ngộ tức khắc và tự nguyện xin làm đệ tử của Đức Phật.

Chúng ta tạm tìm hiểu thêm “bỏ trượng kiếm” là gì? Ý đơn giản đầu tiên là không còn làm tổn hại người khác bằng vũ khí- như Angulimāla đang làm. Cái khéo của Đức Phật không nói dư thừa. Nói ngay vào hành động của Angulimāla, đang dùng đao kiếm, cung tên để giết hại chúng sanh.

Mình cũng hiểu rộng hơn, đó là Đức Phật không còn tranh đua, xung đột, tranh chấp với bất cứ ai. Điều này cũng có nghĩa người tu phải kham nhẫn, chấp nhận tất cả, nhận phần thua thiệt về mình, cho đến chịu oan ức vẫn không nên biện minh. Mức cao hơn, là lòng không đòi hỏi, không ước mong điều gì trên đời, không chấp trước một việc gì trên đời. Tới đây là kế hợp với không tham, không ái, không dục, thì không sân, không si. Thì tám gió thổi không động. Cũng là Vô Nguyện định, Vô Tướng định, Không định. Như vậy là giải thoát.

Ngược lại, “không tự kiểm chế” là sao? Nguyên câu là: “Còn người hữu tình, không tự kiểm chế”. Ông là một hữu tình, ý này cũng quan trọng. Nhắc Angulimāla, ông là một con người, có tình cảm, có lý trí, biết suy xét đúng sai, ông không phải là một khối đá vô tri giác, sao ông hành động như loài vô tri giác? Giết người không lý do, không có tội lỗi gì với ông, mà lòng ông không cảm xúc? Sao ông không biết tự kiểm chế cái thú tánh của ông? Khi tâm không tự kiểm chế, thì nó tự do phóng ra ngoài, xung đột với người khác, tha hồ quấy phá.

Trong bài kinh “Tâm không tu tập”, Đức Phật có nói: *“Ta không thấy có một pháp nào đưa đến bất lợi lớn như tâm chưa biết tu tập”...*

Và trong một bài kinh khác, Đức Phật nói *“Trên đời có bốn hạng người: hạng người chuyên tâm tự hành khổ mình, hạng người chuyên tâm hành khổ người, hạng người chuyên tâm hành khổ mình và hành khổ người, và hạng người không chuyên tâm hành khổ mình cũng không chuyên tâm hành khổ người khác”.*

Angulimāla nghe những lời khiển trách này, mà âm vang êm dịu xoáy thẳng vào thâm tâm của mình. Khiến cho ông quăng bỏ đao kiếm cung tên xuống đất, quỳ xuống xin làm đệ tử ngài. Tuy nhiên chúng ta cũng biết Đức Phật với tha tâm thông, hiểu thời cơ chín muồi của Angulimāla, ngài mới tới tận nơi để độ kẻ có căn cơ với mình. Về sau Ông Angulimāla đắc quả A la hán.

Mình học được bài học nào, qua truyện ngài Angulimāla? Mỗi em tự suy gẫm. Mình đã đứng lại chưa?

Nếu mình còn đi, tức là mình chưa đứng lại.

Nhưng nếu mình chưa đi, mà mình đứng lại, thì sao?

3- 8- 2020



Bài 58

CON ĐƯỜNG

Trong bài thực tập 3, chủ đề là: quan sát Tâm của mình. Trong sinh hoạt hàng ngày, lúc nào nhớ, thì mình quan sát Tâm của mình trong vài phút, rồi tiếp tục hoạt động bình thường. Mình ghi lại khoảng 5 lần thực tập như vậy. Để thử xem mình có nhớ thực tập hay không. Dường như các em hơi lơ là, không ghi lại. Không biết các em có thực tập hay không? Hay mình chỉ thích đọc các bài cho vui vui thôi để giải trí lúc nhàn rỗi.

Tuy cô yêu cầu quá dễ, chỉ quan sát tâm mình trong vài phút thôi, nhưng nếu mình làm nghiêm chỉnh thì kết quả cũng tốt. Lâu ngày sẽ trở thành nếp quen cho não bộ của mình. Mình sẽ thường xuyên nhìn thấy tâm của mình. Lúc đó cái Biết đã trở thành nhận thức rồi. Đơn giản quá phải không các em? Các em ghi lại kết quả thực tập rất đúng. Tuy cô không có nói đến cái Biết không lời, khi cô cho chủ đề thực tập. Đó là chủ ý của cô.

Kết quả là các em nhận ra, trong sinh hoạt bình thường, mặc dù mình đang tiếp xúc với người khác, hay giữa đám đông, khi mình quan sát tâm mình, tức khắc tâm yên lặng ngay. Tâm yên lặng bao lâu, là công phu của mỗi người. Cứ nhớ quay lại nhìn tâm mình thường xuyên, nó sẽ ngoan ngoãn đứng yên thôi. Không cần chủ đề, thêm rườm rà. Chủ đề chính là cái Biết. Vậy thôi. Lúc nào mình quan sát Tâm, mình cũng thấy cái Biết rõ ràng mà yên lặng. Là nó đang trống rỗng, thênh thang, trong suốt. Lúc đó nhìn ra cảnh, thì cảnh cũng yên lặng, trong suốt. Thì cũng là thấy trong **chánh niệm**, cũng là thấy **như thực**, thấy cái đang là, cũng là thấy **như vậy**. Không diễn nói gì thêm.

Cách này, Thầy Thiền chủ gọi là sự Tự Nhận Biết (Self-Awareness). Nếu là sâu sắc và vững chắc hơn, Thầy gọi là sự Tự Nhận thức (Self-Cognition).

Từ cái Biết đi tới cái Nhận thức là một tiến trình dài, phải thực tập nhiều.

Từ cái Biết không lời đi tới cái Nhận thức không lời là một tiến trình thực tập Định lâu dài. (quan sát cảnh)

Từ cái Tự Nhận Biết (không lời) đi tới cái Tự Nhận Thức (không lời), cũng là một tiến trình thực tập Định lâu dài. (quan sát tâm)

Trong lúc đó tâm yên lặng, cảnh yên lặng, tâm bất động, cảnh bất động. Các em thấy thực hành Thiền đơn giản quá phải không? Cho nên cô thường nói Thiền dễ ợt thôi. Đừng cho nó khó, nếu mình nói nó khó thì nó sẽ thành khó, khó với mình thôi. Tuy nhiên có em cho là cô chuyển chủ đề thực tập mau quá, chắc không kịp thực tập chủ đề trước, mà cô đã cho chủ đề mới rồi. Các em tùy ý muốn thực tập trở lại chủ đề nào cũng được, rồi cũng ghi lại kết quả của mình sau bài thực tập đó. Cô vẫn thường theo dõi lời chia sẻ của các em.

Hôm nay cô cho một chủ đề khác: **“Con Đường”**.

Các em có thể đi trên con đường, hay ngồi nhìn con đường, hay đứng nhìn con đường. Con đường nào cũng được. Con đường mình đang đi tới chợ, hay con đường tới sở, con đường trước ngõ, hay con đường thiền hành trong vườn v.v... Có thể suy gẫm, nghĩa là có lời nói thầm, có xét đoán suy tư.

Thực tập khoảng 15 phút cũng đủ. Mong rằng các em nhìn ngắm con đường, thấy cảnh ra sao, tâm ra sao?

Rồi chịu khó ghi lại ngắn gọn thôi. Viết ngắn gọn mà rõ ràng là tốt, không cần văn hoa bóng bẩy. Cái giá trị của chia sẻ kinh nghiệm là ở chỗ diễn tả thật chỗ nhận ra của chính mình, không nói tới chữ nghĩa trong kinh điển.

4- 8- 2020



BÀI 59

CON ĐƯỜNG THIỀN TA ĐI

Những chủ đề cô đưa ra thực tập rất là đơn giản, tầm thường, xem như trò chơi, ai cũng có thể làm được, nếu thích. Tuy nhiên, chúng ta cũng đã nhận ra những ý nghĩa sâu sắc ẩn chứa bên trong nó. Nếu chúng ta thực hành hoài thì kết quả tốt không ngờ. Như chủ đề 1 “một chiếc lá”, chủ đề 2 “Biết, đi biết đi, ngồi biết ngồi”, chủ đề 3 “quan sát lại tâm”, chủ đề 4 “con đường”.

Những chủ đề này đều xem như cụ thể, mình đã có kinh nghiệm nhiều rồi qua những năm tháng tới với Thiền. Đa số đã quan sát “cái đang là” của cảnh, của tâm. Chúng ta diễn tả cảnh “như thật”, hay tâm cũng “như thật”. Cô khen chúng ta chịu khó ghi lại rõ ràng cho cô và các bạn biết tâm mình lúc quan sát cảnh hay quan sát tâm, tâm yên lặng thanh thản, vững chắc hay chưa vững chắc. Điều này không quan trọng lắm đâu. Chúng ta còn khởi suy nghĩ, thỉnh thoảng.

Tuy nhiên, điều cần biết là mình nhớ quay lại nhìn ngắm cái tâm của mình. Tập hoài, giống như mình nhấp cái thắng để chiếc xe tâm của mình thắng lại từ từ, rồi tới một lúc nó sẽ đứng dừng lại thôi. Mình chỉ cần nhận ra khi mình quay nhìn thấy tâm thì nó lập tức đứng yên. Nếu nó chưa quen đứng yên lâu, có nghĩa là mình tập chưa đủ. Và cũng có nghĩa mình còn dính mắc nhiều vào đời. Vậy mình phải bổ túc thêm Tuệ trí, hiểu thêm những chân lý: vô thường, khổ, vô ngã, duyên khởi duyên sinh v.v.. Do vậy, cô luôn hướng dẫn vừa định vừa tuệ song song.

Chúng ta cho là mình chưa có cái Biết không lời vững chắc, đó là mình nghiêng về Định. Mình cũng nên thấy tầm quan trọng của

Tuệ, dù là tuệ trí có lời. Nó cũng là tuệ trí xuất thế gian, cũng giúp mình ra khỏi cuộc đời, bớt dính mắc, bớt lằng xằng.

Tuệ trí có lời là nền tảng của Định. Cũng là nền tảng của con đường tu.

Theo tiến trình “Văn- Tư- Tu”.

Theo Bát chánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ v.v....

Theo phương thức “Quán- Chỉ- Định- Huệ”.

Theo Tứ Diệu đế, ba chuyển 12 hành tướng: thông hiểu 4 chân lý, thông hiểu chức năng, tác dụng của 4 chân lý, rồi mới thực hành 4 chân lý và biết kết quả.

Vậy tóm tắt lại, cô muốn bổ túc cho chúng ta phát triển tuệ trí qua phương thức “như thật / Yathābhūta”, tập sống trong cái “bây giờ và ở đây”. Đôi khi mình còn suy nghĩ, nhưng tâm không có khởi lên tham, sân, si, là tốt quá rồi. Đó là chúng ta đang từ từ thanh lọc tâm, tâm trong sạch hơn, không có pháp ác, thì nó sẽ trong sáng hơn, là “hồ nước trong”, lần lần trở thành “tâm chói sáng” (thuật ngữ trong kinh dùng).

Ngoài ra, chủ đề “một chiếc lá” là một đối tượng tĩnh, chủ đề “con đường” lại là một chủ đề tương đối động. Chúng ta cũng thấy “cái đang là”. Tâm mình không chạy theo xét đoán, phê phán, là cũng đúng. Có em đã nhận ra khi xưa mình thấy khác, bây giờ mình thấy khác. “Cái đang là” của con đường buổi sáng khác, buổi chiều khác. Đó là mình còn dùng “mắt” để nhìn. Và mình còn diễn tả đúng y như thật. Nhưng mình không dính mắc vào cảnh, là bước đầu ứng dụng pháp Như Thực.

Khi thực tập hoài, mình sẽ yên lặng tâm, là bắt đầu kinh nghiệm tâm dừng vững chắc trước cảnh. Mình quan sát tâm, thì thấy có cái Biết không lời, dù là nhìn một chiếc lá hay nhìn con đường. Lúc đó, là Định, mà không cần phải cố gắng, cũng không cần chủ đề. Chủ đề chỉ là Biết. Và Không Lời thì không còn đối tượng

trong tâm của mình nữa. Nghĩa là mình không diễn nói gì hết về cảnh.

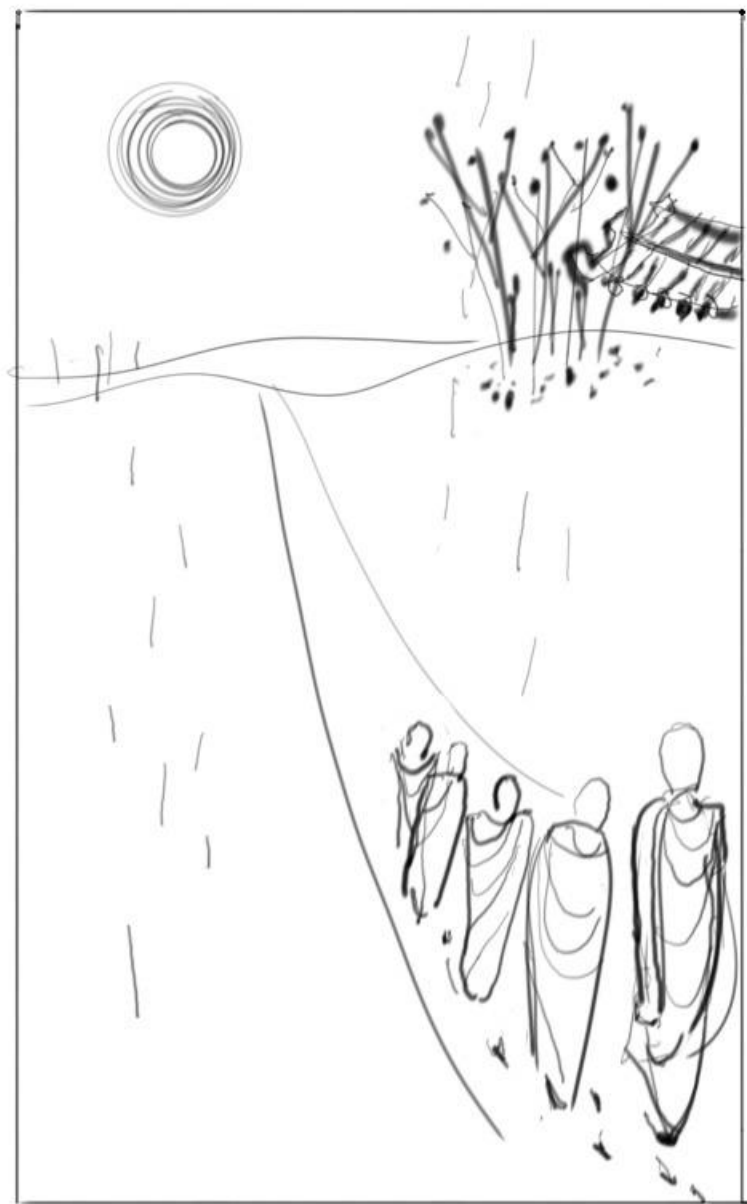
Như vậy là sao? Tâm trống rỗng, cảnh trống rỗng. Mình phải nhận thức rõ như vậy. Thì là Tâm Như Cảnh Như. Con đường thẳng tắp. Nhưng vẫn là Tiệm tu. Không thể đi tắt, đi ngang. Chỉ vì mình chưa phải căn cơ bậc thượng.

Các em còn có một ý rất hay. Liên hệ bài học về ngài Angulimala là đứng lại, không đi nữa, không chạy nữa. Tâm đứng dừng lại, không chạy ra đi chơi nữa, không phóng dật buông lung như kinh thường nói. Khi mình thấy có con đường phải đi, mình thường thấy con đường dài quá, biết bao giờ mới tới nơi, như ngài Thế Thân nói: “ba a tăng kỳ kiếp” mới tới. Nhưng nếu mình đứng lại, thì là mình tới nhà rồi. Tâm đứng yên, là đang ở trong nhà. Còn tìm gì ở đâu nữa? Cho nên một thiền sư xưa đã nói: “Một niệm vô sanh, đạt niết bàn”.

Con đường Thiền đó - tạm nói vậy - chứ nếu còn con đường phải đi, thì là chưa tới.

10- 8- 2020





BÀI 60

TRÁI MAI ĐÃ CHÍN

Xin mời chúng ta đọc truyện 1 vị thiền sư Trung Hoa, đệ tử

của ngài Mã Tổ Đạo Nhất, là ngài

ĐẠI MAI PHÁP THƯỜNG: (752- 839)

Sư nguyên họ Trịnh, quê ở Tương Dương, xuất gia từ nhỏ, theo Thầy ở chùa Ngọc Tuyền, Kinh Châu.

Ban sơ đến tham vấn Mã Tổ. Sư hỏi Tổ: "Thế nào là Phật?"

Tổ đáp: "Tâm là Phật."

Nhân đây sư đại ngộ.

Sau khi được truyền tâm ấn, sư đến núi Đại Mai kết cỏ làm am, ẩn túc trong rừng mai suốt 30 năm.

Trong hội Diêm Quan (chỗ giáo hóa của Thiền sư Tề An) có vị tăng vào núi tìm cây gậy, lạc đường đến am sư.

Vị tăng hỏi: "Hòa thượng ở núi này được bao lâu?"

Sư đáp: "Chỉ thấy núi xanh lại vàng bốn lần như thế."

Vị tăng hỏi: "Ra núi đi đường nào?"

Sư nói: "Đi theo dòng suối."

Vị tăng về thuật lại cho Thiền sư Tề An nghe, Tề An nói: "Ta hỏi ở chỗ Mã Tổ từng thấy một vị tăng, sau này không biết tin tức gì, có phải là vị tăng này chăng?" Tề An bèn sai vị tăng ấy đi thỉnh sư xuống núi. Sư có bài kệ:

"Tồi tàn khô mộc ỷ hàn lâm
 Kỷ độ phùng xuân bất biến tâm
 Tiều khách ngộ chi du bất cố
 Dĩnh nhơn na đắc khổ truy tầm."

Tạm dịch:

Cây khô gãy mục tựa rừng xanh
 Mấy độ xuân về chẳng đổi lòng

*Tiền phu trông thấy nào đoái nghĩ
Dĩnh khách thô thì chớ kiếm tìm.*

Mã Tổ nghe sư ở núi bèn sai một vị tăng đến thăm dò. Tăng đến hỏi Sư:

"Hòa thượng gặp Mã Tổ đã được cái gì, về ở núi này?"

Sư đáp: "Mã Tổ nói với tôi: Tức tâm tức Phật, tôi bèn đến ở núi này."

Tăng lại nói: "Gần đây Mã Tổ lại nói: Phi tâm phi Phật."

Sư đáp: "Ông già mê hoặc người chưa có ngày xong, mặc ông phi tâm phi Phật, tôi chỉ biết tức tâm là Phật."

Vị Tăng trở về thuật lại cho Mã Tổ. Tổ nói: "Đại chúng! Trái mai đã chín!". Từ đó nhiều vị thiền khách tìm đến tham vấn sư.

Sư thường thường dạy đồ đệ:

"Tất cả các người mỗi người tự xoay tâm lại tận nơi gốc, chớ theo ngọn của nó. Chỉ được gốc thì ngọn tự đến. Nếu muốn biết gốc cần rõ tâm mình. Tâm này nguyên là cội nguồn tất cả pháp thế gian và xuất thế gian, tâm sinh thì các thứ pháp sinh, tâm diệt thì các thứ pháp diệt. Tâm chẳng tựa tất cả thiện ác, mà sinh muôn pháp vốn tự như như."

Một hôm, sư chợt gọi đồ đệ đến bảo: "Đến không thể giữ, đi không thể tìm." Sư ngừng một lúc, khi nghe tiếng sóc kêu, sư nói: "Chính là vật này không phải vật khác, các người phải khéo giữ gìn. Nay ta đi đây." Nói xong sư thị tịch (839), thọ 88 tuổi.

Hôm nay cô đổi chủ đề, xem như chúng ta bước qua khảo sát về Thiền sử, học về "hành trạng" của thiền sư thời xưa. Đọc xong tiểu sử ngài Đại Mai, chúng ta nhận ra điều gì, có "thấy" được điều gì hay hay, ngài Đại Mai truyền dạy chúng ta như thế nào, qua cuộc đời của chính ngài, hay qua lời giảng pháp. Mình có thể xem ngài Đại Mai như tiêu biểu cho lối sống và trí tuệ của thiền sư hay không? Cốt lõi của Thiền là sao? Kho báu trí tuệ của mình ở đâu? Sống Thiền là thế nào? Chúng ta có thể ứng dụng như

thế nào cho chính mình?

10- 8- 2020



Bài 61

MƯỜI NGƯỜI THỪA KẾ

Hôm nay chúng ta đọc một câu chuyện Thiền, cô đã có lần kể trong các khóa tu, trích trong Thiền sử Nhật bản. Sách “Đạo bước vườn Thiền” do ông Đỗ Đình Đồng soạn.

“Các đệ tử Thiền thề rằng dù cho bị thầy giết chết họ cũng học Thiền. Họ thường cắt ngón tay lấy máu in dấu quyết tâm của họ. Trong lúc lời thệ nguyện chỉ còn là hình thức, và vì lý do này, một đệ tử đã chết dưới tay của Dịch Đường (Ekido) khiến cho anh ta có vẻ là một kẻ hy sinh vì đạo.

Dịch Đường trở thành một ông thầy nghiêm khắc. Các đệ tử sợ sư. Một trong những đệ tử giữ nhiệm vụ đánh chuông báo giờ giặc trong ngày, đã bỏ lỡ nhịp đánh khi mắt của anh ta bị một cô gái đẹp, đi ngang qua cổng chùa, hấp dẫn.

Ngay lúc đó, Dịch Đường đã đứng sau lưng anh, đánh anh một gậy và cú đánh bất ngờ đã giết chết người đệ tử.

Người bảo trợ của người đệ tử, nghe tai nạn xảy ra, đến ngay Dịch Đường.

Khi biết rằng không thể trách sư, ông ta ca ngợi sư vì sự chỉ dạy nghiêm túc.

Thái độ của Dịch Đường vẫn y như lúc người đệ tử còn sống. Sau khi sự việc xảy ra như thế, Dịch Đường đã có thể đào tạo hơn mười người giác ngộ thừa kế dưới sự hướng dẫn của sư, một con số phi thường.

Đọc xong câu chuyện này, chúng ta suy nghĩ xem do đâu mà vị thiền sư Nhật bản EKIDO này có thể đào tạo hơn 10 người đệ tử giác ngộ? Trong khi thông thường, từ xưa, mỗi vị Thầy chỉ có một người được thừa kế?

Không kể Đức Phật, là một trường hợp đặc biệt. Chúng ta tính xem theo dòng truyền thừa Ấn Độ, từ ngài Đại Ca Diếp, cho tới

tổ Bồ Đề Đạt Ma, là đời thứ 28 Thiên Tông Ấn Độ, mỗi tổ chỉ truyền cho 1 người thừa kế. Tiếp theo, khi tổ Bồ Đề Đạt Ma sang Trung Hoa vào thế kỷ VI, xem như tổ Bồ Đề Đạt Ma là tổ 1 của Thiên Tông Trung Hoa, ngài cũng chỉ truyền cho ngài Huệ Khả là tổ thứ 2, sau đó ngài Huệ Khả truyền cho ngài Tăng Xán là tổ thứ 3. Ngài Tăng Xán truyền cho ngài Đạo Tín làm tổ thứ 4. Ngài Đạo Tín truyền cho ngài Hoàng Nhẫn làm tổ thứ 5. Ngài Hoàng Nhẫn truyền cho ngài Huệ Năng làm tổ thứ 6.

Như vậy tính từ thời Phật nhập diệt, thế kỷ V trước công nguyên, cho tới thế kỷ VI sau công nguyên, khoảng 1000 năm là 28 đời Tổ Thiên Tông Ấn Độ.

Qua Trung Hoa, thế kỷ VI và VII, thêm 5 đời tổ nữa. Mỗi thế hệ chỉ có 1 vị tổ được Thầy của mình truyền y bát cho.

Sau đời của ngài Huệ Năng, có nhiều đệ tử sáng đạo nên y bát dừng lại, không truyền nữa. Đó là: ngài Huệ Trung sau làm quốc sư, ngài Hành Tư, ngài Bồ Tịch, ngài Thần Hội v.v...

Riêng vị thiền sư Nhật bản này có hơn 10 đệ tử sáng đạo. Thật là một việc phi thường. Chúng ta tìm hiểu xem nguyên nhân nào dẫn tới kết quả đó?

Có thể từ kinh nghiệm này, mình ứng dụng cho mình để mình cũng đạt được kết quả sáng đạo.

Tuần này cô không cho chủ đề mới nữa. Có em cho biết là mỗi tuần đổi chủ đề mới, mau quá, các em chưa kịp thực tập. Chủ đề về ngài Đại Mai rất thú vị, các em chưa góp ý kiến đầy đủ. Cô đợi các em một thời gian nữa để các em nhận ra thêm về ý nghĩa của:

“Tức tâm tức Phật” là gì?

“Phi tâm phi Phật” là gì?

Hai câu này đều đúng. Tại sao?

Tại sao ngài Đại Mai là đệ tử mà không giảng dạy y hệt thầy Mã Tổ của mình?

Tại sao ngài Mã Tổ lại khen: “Trái mai đã chín”.

Ngài Đại Mai dạy đệ tử điều gì? Tại sao tâm sanh thì các pháp sanh, tâm diệt thì các pháp diệt? v.v...

17-8- 2020



Bài 62

ĐỨC KẾT CÁC CHỦ ĐỀ

Hôm nay cô tạm nhắc lại những vấn đề chúng ta đã suy gẫm hôm rày. Xem như cô hồi đáp về những lời chia sẻ và những ý kiến chân thật đóng góp trong mục “tu học online” của mình.

Trước hết cô cảm ơn tất cả các em đã chịu khó xem qua Trang Nhà của mình, nhiều vị Tăng Ni và thiện sinh, khi thì gửi bài vở, hình ảnh, thơ ca, khi thì theo dõi tin tức sinh hoạt của tập thể mình. TRANG NHÀ TÁNH KHÔNG là tiếng nói chính thức của mình. Ngày xưa Thầy chúng ta rất xem trọng vai trò của Tiếng Nói Chính Thức của tập thể mình. Lúc đó là những Bản Tin Sinh Hoạt hàng tháng, và Đặc San hàng năm. Bây giờ hình thức in bản tin hay in đặc san không còn thông dụng nữa. Bây giờ mình liên lạc với nhau qua Website, theo đà phát triển của khoa học kỹ thuật, và cũng là yêu cầu của tình trạng xã hội ngày nay. Qua các mẫu truyện ngắn, cô có ý nhắc nhở chúng ta cùng nhau tu học đều đặn. Không lãng phí thời gian. Nhưng cũng không hấp tấp vội vàng. Mỗi đoạn văn đều chuyên chở một nội dung trong nhiều sắc thái khác nhau. Cùng hướng tới mục tiêu tâm linh theo dấu chân của Đức Phật. Có khi là cái thấy của tục đế, có khi cũng lướt tới một chút cái thấy của chân đế.

Khơi dòng cảm hứng ban đầu là những lời thăm hỏi và cầu chúc thiện lành của các em gửi tới cô trong những ngày tháng thế giới hoang mang dao động vì bệnh Covid-19. Cho nên cô đã cho các em biết là cô vẫn đang trụ yên tại Tổ Đình. Từ đầu tháng 2 cô từ Cairns- Úc châu bay về Tổ Đình rồi thì cô tiếp tục an cư sau đó. Là nội dung của loạt bài đầu tiên, hình ảnh đẹp của “Hoa lá Tổ Đình”, chuyện “Đào cốt ngũ tiên”, “Hoa ngũ”, “Ai lên nhổ cỏ” v.v... cho biết đời sống bình yên của tăng đoàn ở Tổ Đình để các

em yên tâm. Cô lại nhắc nhở có bệnh truyền nhiễm nguy hiểm hơn nữa, từ xưa tới giờ, ghê gớm hơn Covid- 19 để mình biết mà lo tu tập thôi, bớt hoang mang vì Covid- 19. Có em đã gọi bệnh đó là bệnh “Tự ngã”, là bệnh “Tham – Sân - Si”, hay bệnh “Đam mê lậu hoặc”. Hay bệnh “Vô Minh”, hay bệnh “Khổ”, hay “Ái Dục”. Gọi tên nó là gì cũng được. Bệnh đó, hể còn là người thì mình còn mắc phải, nặng hay nhẹ, nhẹ thì khổ ít, nặng thì khổ nhiều. Dậy dựa nhiều đời. Đó là lời nhắc nhở trong bài: “Không phải chỉ có một bệnh dịch Covid-19”.

Cái biến cố Covid- 19 cũng là một thông điệp của Đức Phật gửi cho con người về luật vô thường của đời sống, nó cũng là “Một vị Thiên sứ” giáng trần nhắc chúng ta sự sống quý giá từng phút giây, vậy đừng làm khổ người khác, cũng không hoang phí thời gian tranh đua danh lợi. Ai làm gì sẽ có hậu quả, nghiệp báo là luật khách quan muôn đời. Có nhiều việc ngoài tầm tay của mình, mình phải nhớ để buông tay cho dòng sông nhân quả chảy xuôi, cô đã gửi gắm tâm sự mình trong “Để cho mây bay”, “Dòng sông nào cho ai”.

Hể tâm biết tu tập thì thế gian này là hài hòa, là hạnh phúc, trái lại tu chưa đúng, để cho cái ngã dẫn dắt thì thế gian là xung đột, là biển khổ mà thôi. Đó là 2 cách nhìn cuộc đời, cách nào cũng đúng. Nói đời là biển khổ cũng đúng, theo cái thấy của người thế gian, tục đế, cho là cái gì cũng có thiệt, vững bền, hay mong rằng nó vững bền. Mà không được, nên khổ. Còn người có tu, biết vô thường, tương quan nhân quả, bản thể trống không, như huyễn, cái thấy khách quan, tâm dừng lại, thì hài hòa, với người khác cũng hài hoà. Đây là ý nghĩa của hai đoạn văn “Xung đột hay Hài hoà”, “Khổ đau và Hạnh phúc”.

Về phương thức thực tập, cô đã trình bày ngắn gọn cách hành trì của cô. Đơn giản- Cho nên cô cũng hướng dẫn thực hành đơn giản như vậy. Đó là các bài “Pháp Thở”, “Thiền hành”, “Không Nói”.

Kèm theo cách thực hành là điều kiện, mình biết rõ rồi thì phải thực hành, không ỷ y vào ai khác. Đó là lời Đức Phật khẩn thiết nói trong kinh Đại Bát Niết Bàn: “Các ông nương tựa chính mình, không nương tựa nơi ai khác”. Cô viết trong bài “Phải tự mình là ngọn đèn”, “Người lái chiếc xe đời”.

Thêm một điều kiện quan trọng là luôn quan sát tâm của mình. Nó đang như thế nào, biết rõ như thế. Khi mình biết rõ thì cái mới tạp nhạp trong tâm lập tức biến mất. Phật và Tổ luôn nhắc chúng ta điều này. Chắc mình đều biết, cô khởi giải thích. Chỉ vì mình quan tâm tới nhiều chuyện lật vật trong đời, nên tâm mình mới lằng xằng. Việc tu, chỉ vậy thôi. Đó là ý trong bài “Hãy nhìn lại mình”. “Soi gương thấy ai”. Đó cũng chính là chủ ý của bước đầu thực hành kinh “Niệm Xứ”.

Biết cách thực hành rồi mà sao tu hoài chưa đạt như ý muốn? Là vì cuộc đời rất phức tạp, mình phải vượt qua những chông gai thử thách. Cho nên mình phải nhẫn nhục, can đảm, có trí huệ. Các bài “Tâm con như đất, Tu Chợt, Phật cao bao nhiêu, Người không bao giờ trở lại, Triệu Tử Long, Thế à” nhắc nhở chúng ta những đức tánh đó. Bị đời chà đạp cũng kham nhẫn. Ngay cả Đức Phật và các vị A la hán còn bị vu oan, bị hủy nhục. Thì chúng ta có gặp chướng duyên nào, cũng đâu có thấm gì. Thêm một điều kiện tích cực là mình phải ứng dụng Thiền trong cuộc sống hằng ngày. Khi làm việc, khi đi, đứng, khi ăn uống v.v, lúc nào cũng rõ biết việc đang làm và tâm mình đang biết rõ. Đó là sống trong chánh niệm và tỉnh giác. Thầy mình chú thích là: Awakening Awareness.

Tuy vậy nếu tâm mình còn phóng ra dính mắc lằng xằng, có nghĩa là mình chưa đủ tỉnh thức, mình hay lơ là, thì cần phải cố gắng chú tâm hơn. Đây là: Mindfulness. Cũng cần cho tâm ghi nhớ mình đang giữ cái biết rõ ràng việc đang làm. Đó là Chú tâm cảnh giác.

Đây là ý chính của bài: “Mọi phút Thiền”, “Giới của Thiền”. Và nhất là trường hợp “Mười người thừa kế”, nhiều vị đệ tử sáng

đạo vì ông thầy có kỷ luật rèn luyện nghiêm khắc. Điều này có nghĩa là chúng ta phải nghiêm chỉnh thực tập thì mới có kết quả. Riêng bài “Ryonen” mục tiêu cô giới thiệu chỉ là muốn nói cái quyết tâm tu của cô Ryonen mà thôi. Việc cô hủy hoại nhan sắc là theo cái thấy lúc đó của cô Ryonen, sắc đẹp là chướng ngại. Vậy thôi. Chắc mình cũng nhận thấy việc hủy hoại dung nhan là không cần thiết. Cái tướng là biểu hiện của tâm, tâm tốt thì tướng tốt, nên đó là phước báu của một người.

Mới đây cô cho chủ đề thực hành rõ hơn, thiết ra thì mình cũng đã biết qua hết rồi trong thời gian theo học Thiền.

- **Chủ đề 1** là: quan sát một chiếc lá. Biết có lời hay không lời cũng được. Rồi ghi lại nhận xét của mình trong thời gian quan sát. Cô tóm lại: chủ đề 1 đối tượng quan sát là **cảnh**.
 - Tâm gom lại trong chủ đề “một chiếc lá”, không còn dính mắc vào các việc khác, các đối tượng khác. Không quá khứ, tương lai. Tâm đang “bây giờ và ở đây”, thấy biết “như thực”. Chỉ đơn giản như vậy, mình phải nhận ra là trong phút này, tâm không buồn phiền dính mắc gì khác. Tức là trong khoảng ngắn thời gian này mình đang “ly dục, ly bất thiện pháp”.
 - Nhận ra “cái đang là” là sao.
 - Nhận ra chiếc lá có sinh có diệt, vô thường, vô ngã, trống không, như huyễn.
- **Chủ đề 2:** biết đang đi, biết đang ngồi. Tức là thực hành trong đời sống, không phải chỉ khi tọa thiền. Chủ đề này còn mượn đối tượng là **thân** đang đi hay đang ngồi. Khi thực tập cũng không phóng tâm dính vào các việc khác.
 - + Cũng tương tự kết quả của chủ đề 1 là thấy biết như thực cái “đang là” của thân.
 - + Cũng nhận ra cử động của thân là vô thường, vô ngã, duyên sinh, trống không, như huyễn.
- **Chủ đề 3:** quan sát cái **Tâm** của mình. Chủ đề 1 nghiêng về quan sát đối tượng cụ thể, bên ngoài, “chiếc lá”. Tuy cũng có nhận biết tâm, nhưng quan trọng là bước đầu quan sát đối tượng cụ thể bên ngoài để gom tâm lại dễ hơn.

Chủ đề 2 đối tượng là thân, cũng cụ thể.

Chủ đề 3 này đối tượng trừu tượng hơn, là “tâm”. Đây là cốt lõi của Thiền, nhận ra cái Biết trong sáng thẳm lặng luôn có mặt mỗi khi mình thấy nó. Sau khi nhận ra nó rồi, mình cứ thực tập hoài, cứ thỉnh thoảng quan sát cái tâm, lập tức cái biết rõ ràng thẳm lặng có mặt. Thầy thường gọi là: sự tự nhận biết (self-awareness). Kinh dùng từ “chánh niệm”. Làm hoài, thì tâm của mình trở nên yên lặng, trong sạch. Là mình thặng hoa tâm. Đây là con đường đi đơn giản nhất của Thiền: ý trong sạch, lời trong sạch, hành động trong sạch. Chuyển nghiệp lần lần. Cuộc đời sẽ nhẹ nhàng hơn.

• **Chủ đề 4:** quan sát con đường.

Có đối tượng, và là đối tượng tương đối động. Cũng thấy cái đang là. Diễn tả như thực. Nếu nhìn sâu hơn, mình sẽ nhận ra ý nghĩa của những con đường trừu tượng: con đường đời, con đường tu, con đường tâm linh v.v... Con đường nào cũng mang những ý nghĩa tương tự nhau:

- Mình phải tự đi, không ai đi giúp. Người nào đi thì người đó có cơ may tới nơi. Người nào đi rẽ ngã khác thì tới nơi khác.
- Có nhiều phương tiện đi, tùy ý mình chọn.
- Khi đã chọn đường nào đúng với mình thì cứ cắm cúi đi tới. Không lơ là, chán nản, ngó quanh. v.v...

• **Chủ đề 5:** chuyện ngài Đại Mai Pháp Thường trong Thiền sử Trung Hoa. Chủ đề này thuộc về **Thiền học**. Bồ tát hành trang cho mình, và nhất là giáo thọ để củng cố thêm niềm tin vào con đường tu học của mình theo sát Phật và Tổ.

Cô chọn truyện về ngài Đại Mai với những bài học cho mình:

+ Cắt đứt nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian trong thời gian tu: xuất gia từ nhỏ, sống ẩn dật trong một cái am cỏ, nơi rừng núi hẻo lánh để chuyên tâm củng cố điều mình đã đại ngộ từ ngài Mã Tổ. Ngài Đại Mai có thể nói là bậc thượng căn. Nghe một câu khai thị, đúng chỗ bế tắc, là biết rõ đường đi.

So lại với mình, sao mình chưa sáng đạo? Có phải vì mình chưa có quyết tâm, mình còn vương bận gia đình, còn nhà cửa, còn

việc làm ăn, còn sống nơi phố thị đông người, và nhất là mình chưa “ngộ” đạo, tức là chưa nhận ra rõ ràng con đường đi, nên mình còn chạy tìm kiếm người dẫn dắt.

+ Ngài Đại Mai một mình rèn luyện trong 30 năm. Như vậy “đại ngộ” là bước khởi đầu. Chưa phải là hoàn tất. Tương tự ngài Huệ Năng, sau khi “đại ngộ” lúc nghe ngài Hoằng Nhẫn giảng kinh Kim Cang, ngài Huệ Năng sống ẩn dật trong đám thợ săn trong rừng 16 năm, sau đó mới ra giáo hóa. Vậy “Ngộ” chỉ là nhận ra rõ ràng, chính xác, tức khắc cái gì mình đã bị bế tắc, nên tiếp theo cần phải có một quãng thời gian dài ẩn tu. Vì Pháp có chiều sâu thăm thẳm, chúng ta cần nhiều thời gian: thông hiểu (hiểu trên bề mặt chưa đủ) rồi ứng dụng trong đời sống hằng ngày, trui rèn tâm vững chắc trong dòng đời, mới được tự tại giải thoát. Trong bài kinh Cội rễ sự vật, Đức Phật nói: “Giải thoát là lõi cây”. Trước nhất là giải thoát chính mình, sau mới giúp người.

+ Tuy vậy, điều kiện cần ban đầu là mình phải thấy rõ con đường đi. Tạm gọi là “ngộ đạo”, thời gian này cần có thầy dẫn dắt (nhờ tha lực), hay ngộ qua kinh điển. Tiếp theo là phải tự lực thực hành. Không nhờ ai giúp đỡ nữa. Nếu mình còn nương tựa người dẫn dắt nữa có nghĩa là mình vẫn chưa biết rõ con đường đi.

+ Khi ra giáo hóa, mình mới có lòng tự tin, vì mình có trí tuệ thực sự đặt trên kinh nghiệm tự thân. Chứ không phải nói theo chữ nghĩa khuôn mẫu của người khác. Nhà Thiền gọi là “nói từ hông ngực”. Đây mới là biện tài không chướng ngại. Cũng nói là “kho báu trong nhà”, vì tánh sáng tạo phát huy. Phát huy hoài, không có giới hạn. Còn nếu mình chưa kinh nghiệm cái đó mà mình lấy kinh điển ra giảng giải, có khi hiểu lệch mình không hay, hại mình hại người.

+ Ngài Đại Mai đại ngộ điều gì? “Tức tâm tức Phật”. Sư tới tham vấn ngài Mã Tổ, có nghĩa là sư không biết tu tập bắt đầu từ đâu. Ngài Mã Tổ chỉ nói một câu ngắn, mà như tiếng sấm sét: tâm mình là Phật. Tìm tới các vị thầy là uống công đi ngó kho báu của người khác. Phật, tức giác ngộ, do nơi tâm mình. Từ đó sư biết

quay trở về nhìn ngắm tâm mình. Là quay cái thấy, cái nghe, cái xúc chạm trở về biết rõ cái tâm của chính mình khi thấy, nghe và xúc chạm.

+ Bởi tâm đặc chỗ “tức tâm tức Phật” nên ngài cũng từ gốc đó mà giảng giải ra. Gọi gốc là tâm. Còn ngọn là gì? Là sản phẩm của tâm. Tức là nhiều sắc thái phức tạp của tâm biểu lộ ra: tham, sân, si, phiền não, đau khổ, hạnh phúc v.v... nói chung là lời nói thầm, biểu lộ ra ngôn ngữ, hành động. Chuyển hóa cái gốc tâm thì cái ngọn cũng trở nên trong sạch. Khi tâm khởi lên thì thế gian trùng trùng cũng khởi, khi tâm yên lặng, thì thế gian lập tức lặng yên, tất cả đều biến mất. Sư nói: “Tâm sinh thì các pháp sinh, tâm diệt thì các pháp diệt”.

Tất cả đều diệt, là niết bàn, là tịch diệt.

+ Tại sao ngài Mã Tổ lại nói “Phi tâm phi Phật”. Là chỉ để phá tan cái cố chấp vào tâm có thật và Phật có thật, nếu mình dính mắc vào câu nói: “Tức tâm tức Phật”. Dùng ngôn ngữ là phương tiện giải thích chân lý. Chân lý tự nó không có tên. Từ ngữ là pháp thế gian. Ở đây đứng trên mặt bản thể mà giảng. “Tâm” bản thể trống không. Buồn, vui, tham, sân, si...đều là pháp duyên sinh, vô thường, biến hoại, trống không, như huyễn. “Phật” cũng vậy, vì để phân biệt với chúng sanh nên lập ra Phật. Chúng sanh và Phật đều là duyên sanh, vô thường, biến hoại, trống không, như huyễn. Chúng sanh và Phật, hay tất cả pháp trên thế gian đều bình đẳng, vì đều do duyên sanh, trống không, như huyễn.

Vì thế, khi nhận ra rõ thực chất và bản thể của thế gian, thì nói như thế nào cũng đúng. Đó là biện tài của người hiểu đạo. Cũng là đặc điểm của thiền sư. Kinh Kim Cang có nói chỗ này: “Người mê nói chánh pháp cũng thành tà pháp. Người ngộ nói tà pháp cũng thành chánh pháp”.

Ngài Mã Tổ sau này dạy: “Phi tâm phi Phật” là đối cơ mà thôi, không mâu thuẫn với lời dạy khi xưa: “Tức tâm tức Phật”. Ngài Đại Mai không xao xuyên khi biết Thầy của mình bây giờ giảng khác, vì ngài Đại Mai đã có kinh nghiệm bản thân rồi, gọi là nội chứng, nên tự tin, và hiểu Thầy mình. Ngài Mã Tổ khi biết đệ tử

không bắt chước mình, lại khen: “Trái mai đã chín”. Tức là khen đệ tử mình đã trưởng thành về trí huệ tự phát. Đây chính là tâm truyền tâm, Thầy và đệ tử cùng một tâm, hiểu nhau, cùng trí huệ thông suốt Pháp. Thầy và đệ tử tuy ở xa nhau, không thấy mặt, mà thấy tâm nhau. Trong kinh Nikàya, có nhiều câu chuyện về Đức Phật và các vị thánh đệ tử của ngài không cần thấy mặt mà đã gặp nhau rồi. Cô không kể lại, sẽ dài dòng quá.

Cuối cùng, ngài Đại Mai ra đi trong tỉnh thức, tức nhập niết bàn. Sư nói: “Đến không thể giữ, đi không thể tìm”, đến là lúc sống, không thể sống hoài, đi là khi ra đi, không có dấu vết, không ai có thể tìm ra. Đây cũng là đặc điểm của chư Tổ thiền. Tâm trong sáng, tỉnh thức, tách ra khỏi thân, là vào cảnh giới niết bàn, cảnh giới Phật. Không có nghiệp báo, không còn tái sanh. Đạt được cảnh giới này rồi thì sanh tử tự tại tùy ý. Bây giờ mới nói tới A la hán đạo hay Bồ tát đạo. Tức là an trụ niết bàn hay đời đời tái sanh thừa hành Bồ tát đạo.

Tới đây cô tạm chấm dứt phần đúc kết các bài học nhỏ trong mấy tháng qua.

Về phần mình, các em cũng nên nhìn lại chặng đường mình đã đi trong mấy tháng qua như thế nào? Tâm của mình chuyển hóa ra sao, có bình an trong khi cuộc đời xáo trộn? Trí tuệ có hiểu sâu sắc hơn về những biến chuyển của cuộc đời? Cô chờ đợi các em hồi âm, đây là phương thức hồi đáp, mục tiêu là bắt buộc mình phải quan sát chính mình trong từng chặng đường.

Ngày xưa, Thầy qui định học xong một khóa là tất cả phải viết bài trình và lên nói trước Thầy và trước lớp. Khóa tu học thời đó phải theo đúng khuôn khổ của Thầy như vậy. Cho nên khi học phải nghiêm chỉnh, thực hành cũng nghiêm chỉnh, mới có thể trình kiến giải giữa lớp. Mỗi người trình, nội dung không được giống nhau. Có thể vì Thầy hướng dẫn theo qui định “khe khắt” như vậy, nên đệ tử dễ dàng tiến tới kết quả mau hơn.

Trí tuệ thiệt ra là cái gì? Đó chỉ là những nhận thức rõ ràng, chân thật của mình về sự diễn tiến của thân (sức khỏe mình ra sao), tâm thay đổi thế nào trong thời gian tu học, và cái thông hiểu về cảnh, về người có đúng theo những chân lý khách quan hay không? Nếu mình chỉ lờ mờ về mình, về cuộc đời, thì là chưa có trí tuệ sắc bén.

Có trí tuệ và chưa có trí tuệ là ở chỗ đó. Hễ có hiểu biết rõ ràng, thì sẽ trình bày ra được rõ ràng ngắn gọn. Nếu lờ mờ thì không nói hay viết ra được. Nhất là các em phát tâm giúp người khác, mình phải hiểu rõ chính mình trước. Rồi bạo dạn trình bày ra cho các bạn biết. Xem như loạt bài nho nhỏ này cũng là dành cho các em đó. Không còn cách nào nữa để trui rèn thêm.

24- 8- 2020



BÀI 63

VẼ LẠI CON ĐƯỜNG MÒN

Cô đã tạm đúc kết những ý chính đã gửi gắm trong loạt bài Tâm tình vừa qua, cô cũng đã đọc những dòng hồi âm của các em nhiều lần. Tuy nhiên khi đọc lại bài đúc kết của cô, cô cảm thấy chưa đầy đủ, chưa rõ ràng. Nên bây giờ cô lại thấy mình cần phải tổng hợp thêm nữa để vẽ lại con đường dẫn đến “kho tàng trí tuệ” hay Phật tánh, hay nói cho dễ hiểu và thu hút, theo bình dân, là “kho tàng hạnh phúc” của con người.

Chư Tổ nói đó chính là “tự gia bảo”, là kho báu của nhà mình, vậy mà sao mình không biết, mình cứ đi khắp nơi tìm kiếm, làm người “cùng tử” nghèo hèn, khổ cực lang thang. Vô minh là gì? là đó. Cho nên: “Tức tâm tức Phật” mới giáng cho ngài Đại Mai cái đại ngộ tức thì.

Đây là cái “hồng tâm của kho tàng trí tuệ”, nghĩa là mọi điều kiện tu đều bắt buộc phải nhắm tới nó. Nó thực ra là cái gì? Chỉ là cái **Tâm**. Là cái **Biết**. Đơn giản vậy thôi. Nhưng khi muốn trình bày ra thì phải dùng ngôn ngữ, nó mặc nhiên trở thành rắc rối hơn, phức tạp hơn. Càng giảng rộng thì càng đi xa nó. Mà không giảng thì cũng không được. Vậy phải làm sao đây?

Cô còn nhớ khi xưa, Thầy có giảng về tiến trình tu chứng của đức Phật Thích ca, sau khi ngài chứng ngộ hoàn toàn, ngài nhìn ngắm thế gian và nói: “Lạ thay, tất cả chúng sanh đều có đầy đủ đức tướng trí huệ Như Lai, mà tại sao lại cứ cam tâm chịu sanh tử luân hồi mãi?”

Mình thông cảm tâm tình của chư Phật và chư Tổ, khó khăn biết bao, làm sao để chỉ ra cái Tâm, là cái Biết trống không, trống rỗng, trong veo, mà sáng chói, bình đẳng, khách quan, từ bi hỷ

xả, sáng tạo, sắc bén, chính xác, biết bao quát tất cả con người, vũ trụ, quá khứ, vị lai. Mà không từng dao động, lay chuyển, xao xuyến, hay bị vẩn đục.

Mấy năm sau này, khi xong một khóa tu, cô thường đúc kết lại, và cô chỉ vẽ một cái vòng tròn thôi. Cái vòng tròn trống không, không chú thích cái gì thêm trong đó. Và cô giải thích, đó là cái bản thể của Tâm, tức là gốc nguồn đầu tiên của cái Biết của mình là như vậy, “tâm tánh bản tịnh”. Nhưng “khách trần nhiễm ô”, cho nên mình mới chìm trong biển khổ nhiều đời.

Khi nhận ra thực sự như vậy, thì mình sẽ phải biết có vô số phương cách để trở về chỗ đó, tùy theo căn cơ của mỗi người. Vì mỗi người có những hoàn cảnh sống khác nhau, người thì mang nhiều trách nhiệm với cha mẹ, gia đình con cháu, người thì sức khỏe không tốt, người thì trí nhớ suy kém, khả năng hiểu biết, chọn lọc, lý luận, phân tích của não bộ mỗi người khác nhau, do đó Đức Phật và chư Tổ đã tạm bày ra vô số phương tiện, cho vô số căn cơ.

Mục đích duy nhất là chỉ cho mình làm thế nào để nhận ra cái Tâm thực sự của mình, trong đó không có buồn phiền đau khổ. Rồi sau khi nhận lại rõ ràng cái Tâm này thì mình phải sống trong cái trạng thái đó, dù thân mình vẫn tiếp xúc với cuộc đời bình thường. Đó là thoát khổ, là giải thoát, là giác ngộ. Đơn giản như vậy thôi.

Kinh Pháp Hoa cũng trình bày phương thức này: Khai, Thi, Ngộ, Nhập.

Tới bây giờ, chắc là đa số chúng ta đều hiểu rõ cái Biết nguyên thủy trong sáng đó, Thầy mình tạm gọi là Cái Biết Không Lờì.

Kinh gọi là Chánh Niệm. Có khi chỉ nói một chữ Niệm.

Trên đây mình đã đúc kết cái “hồng tâm” của con đường tu của mình, mình phải nhắm tới. Nó rõ ràng, trong sáng và đơn giản.

Bây giờ tới phần thứ 2, là phần mình phải đi ra sao? Phần này có thể rắc rối hơn, vì tùy theo mỗi người, căn cơ, hoàn cảnh, và ý chí khác nhau xa lắm.

Cái nhan đề của bài này, cô dùng chữ “con đường mòn” trong ý là nhiều người đã đi qua trước mình. Đầu tiên có Đức Phật Thích Ca, tuy nhiên nếu nói rộng ra thì tất cả các vị Phật đời quá khứ cũng có những hoàn cảnh sống và tu chứng tương tự với Đức Phật Thích Ca. Điều này cũng rất hữu ích nếu có dịp cô sẽ trở lại. Tiếp theo là chư Tổ Thiển. Chúng ta sẽ cố gắng tìm ra cái mẫu số chung đòi hỏi mình khi mình muốn đi tới mục tiêu cuối cùng. Có rất nhiều cách bắt đầu con đường đi. Nói theo kinh điển, phổ thông như từ trước mình đã học, đã biết:

- Tứ Diệu Đế: hiểu cuộc đời là biển khổ, nguyên do vì mình tham đắm vào cuộc đời, do lòng khát ái ngũ dục, từ đó biết nếu chấm dứt khát ái thì chấm dứt biển khổ, và thực hành 8 phương thức tu, sẽ đạt được chánh trí và chánh giải thoát. Con đường này cũng bao quát Giới- Định và Huệ.
- Giới- Định- Huệ: bắt đầu giữ gìn hành động, lời nói và ý nghĩ thiện lành, làm trong sạch tâm từ từ (Giới), đưa tới tâm không dính mắc vào cuộc đời, yên lặng, dừng tâm lại (Định), rồi sẽ có cái thấy biết khách quan, sáng suốt, bình đẳng (Huệ) cũng là trở lại tâm thể trong sáng ban đầu của mình.
- Quán- Chỉ- Định- Huệ: học hiểu những chân lý của cuộc đời và ứng dụng trong cuộc sống: qui luật vô thường, qui luật duyên khởi duyên sinh, (Quán và Tuệ trí) bớt dính mắc vào cuộc đời, tâm yên lặng (Chỉ) khi tâm vững chắc dừng lại (Định) trí tuệ sẽ phát sáng (Huệ).
- Tứ Niệm Xứ: có thể chọn chủ đề thân (quan sát hơi thở để tâm dừng lại, đồng thời không dính mắc vào chuyện đời, thân, khẩu, ý đều trong sạch trong khi thực hành), hay chọn chủ đề

Thọ (luôn quan sát tâm và thân mình để nhận ra thọ bằng cái biết không lời, đó là trở về cái bản thể trong sáng của tâm) v.v...

- Pháp Như Thực/ Yathàbhùta. Qua tất cả giác quan đều biết “cái đang là” của cảnh. Lúc đó cũng nhận ra cái đang là của tâm. Tức thì trở về bản thể trong sáng của tâm.

Trên đây là những nét chánh yếu, quan trọng của bản đồ “kho tàng trí huệ” của mình. Phật và chư Tổ đã đi, là con đường mòn, mình cứ đi theo thì sẽ tới nơi. Mình đừng bày vẽ ra thêm cái gì mới lạ hơn. Có khi lệch đường mà mình không hay.

Tuy nhiên tại sao có người đi tới nhanh, có người tới chậm, mà nhiều người lại chưa tới?

Đây mới chính là vấn đề thiết yếu nhất của mình. Tại sao vậy? Có nhiều câu trả lời lắm. Có thể là:

- Chưa nhận rõ mục tiêu của cuộc đời mình là gì? Là hạnh phúc gia đình, là làm tròn trách nhiệm với cha mẹ, vợ con, anh em. Là danh tiếng, tài sản, địa vị v.v... Cho nên mục tiêu tâm linh là chưa quan trọng. Đợi cho tới khi làm xong bốn phận đối với gia đình rồi mới toàn tâm ý tu tập. Hay là vừa tu tập vừa lo cho gia đình. Vài giờ được tâm thanh thản, nhẹ nhàng để rồi lo cho cuộc sống bận rộn chung. Đó là điểm khác biệt rõ nhất với cuộc sống của những vị tiền bối đã đi trên con đường mòn từ hơn 2500 năm nay. Ngay cả bao nhiêu Đức Phật thời cổ đại, điều kiện đầu tiên là rời bỏ gia đình, bỏ cả ngôi vua, vào sống nơi núi rừng hoang vắng, thì mới toàn thời gian, toàn tâm ý tu tập.

- Vậy điều kiện quan trọng là phải tinh cần, chuyên tâm, miên mật, không lơ là, tâm không để ý tới việc gì khác. Chứ không bắt buộc mình xuất gia. Xuất gia, sống trong rừng núi, đi khổ thực ...là phương cách thực hiện để có thể chuyên tâm, không bận rộn vì những quan hệ, những việc làm vô ích.

- Luôn quan sát tâm mình. Đây chỉ là một cách tạm nói. Vì nếu có tâm để mình quan sát thì hóa ra có người quan sát và có đối

tượng, thì còn phân biệt “chủ thể- đối tượng”. Muốn không dính mắc vào bên ngoài thì nhớ quay vào nhận biết tâm mình, nó đang là trạng thái Biết không lời, rỗng rang tĩnh lặng, biết khách quan tất cả mà không dính mắc vào đâu. Không lời diễn tả thì lúc đó không phân biệt chủ -khách.

- Điều này quan trọng, cô nhắc lại là lúc nào nhớ thì nên nhận ra tâm mình đang ra sao. Mình cứ thực hành hoài như vậy thì tâm mình thường xuyên bị kiểm soát, dù cho mình đang khởi tâm buồn, hay giận, hay lo...Lập tức cái trạng thái buồn, giận hay lo đó chấm dứt ngay, đây là phương thức chấm dứt của Định. Đồng thời mình quán xét xem do đâu mình buồn, giận hay lo. Buồn vì mình vừa nhớ tới quá khứ, giận vì mình mới dính mắc vào nghiệp của người khác, lo vì mới phóng tới tương lai v.v... Cách Quán hay tuệ trí này, còn có lời, suy nghĩ, lý luận, nhưng giúp mình giải tỏa thực sự cái buồn, giận hay lo của mình tận nguồn gốc. Thì nó sẽ không khởi lên nữa.

Con đường tu rất ráo chỉ là vậy thôi. Không mơ hồ. Nếu chưa thấy rõ thì là mình chưa đủ ý chí quan tâm tìm hiểu. Khi có nhận thức rõ ràng “con đường mòn” mà chư Phật và chư Tổ đã đi qua rồi, không có chông gai, núi đồi cản trở, không có cọp beo, ma quái gì hết, thì mình phải can đảm mà đi. Nhà của mình ở đó, đi mau về nhà, trời sắp tối. Vô nhà rồi thì an toàn thành thôi. Gặp Phật, gặp Tổ, gặp Thầy, gặp bạn, toàn là thiện tri thức. Sau đó, Thầy ngày xưa mới dạy: Vô nhà rồi, mình phải đi ra ngoài, thấy trời đất bao la, thấy con người vẫn còn khổ, chừng đó mình mới giúp đời.

Tới đây, cô tạm ngừng. Xem như “con đường mòn tâm linh” đã vẽ rồi, chúng ta cứ yên tâm bước tới. Đi tới đâu là tùy mỗi người thôi. Mỗi người là tác giả của dòng sống của riêng mình. Mỗi kiếp sống là tác phẩm của chính mình sáng tạo ra. Đau khổ hay

hạnh phúc là tự mình vẽ ra cho mình. Cảnh đời bên ngoài cũng là tác phẩm của chính mình sáng tạo.

Hôm rày, cô tập chụp ảnh, tập ghép lại làm thành video. Cô đã làm cái video về Hoa Lá ở Tổ Đình mùa xuân năm nay, những hình ảnh đẹp đối với cô, vì cô chỉ ngắm và nắm bắt khía cạnh đẹp của sân vườn Tổ Đình, biết đâu người khác sẽ thấy khía cạnh khác hơn. Cuộc đời cũng tương tự vậy. Mỗi người có thể thấy hoàn toàn khác nhau. Mà ai thấy? Là cái Tâm. Chính là cái Tâm của mình. Cho nên tu chỉ là làm sao chuyển đổi cái cách thấy, để nó thấy đúng với thực tại. Mà thực tại là sao?

Thực tại là tĩnh lặng, là trống rỗng, không có tên gọi, không có phẩm chất (tốt / xấu), hoàn toàn khách quan, không bao giờ thay đổi, từ khởi thủy cho tới bây giờ và mãi mãi về sau. Muốn thấy đúng cái thực tại đó, tâm mình cũng phải tĩnh lặng, trống rỗng, không có lời gọi tên, thì mới khế hợp với thực tại. Đây là cái “logic” của Thiền.

Chỗ đó là trạng thái tâm “ngoài lý luận”, mới nhận ra trạng thái “ngoài lý luận” của cảnh. Đây là chỗ “hợp lý luận” của Thiền.

Trong kinh là thuật ngữ: Atakkāvacara / beyond logic.

Kinh phát triển nói là: tâm như, cảnh như.

1- 9- 2020



Bài 64

VIẾT CHO EM

Sáng sớm nay, đọc mấy dòng nhắn tin của em: “thứ bảy này cô sẽ gặp thiền sinh trên zoom, nhưng con sẽ không chào cô được, lúc này sức khỏe con rất kém...”, cô bất chợt ngẩn ngơ, thấy lòng chùng xuống. Cô text trả lời em. Nhưng rồi, không làm việc gì được, cô muốn nói vài điều với em thêm. Mà nói gì nữa đây? Mình đã thân thuộc với nhau lâu quá rồi, chắc trên 10 năm! hay 15 năm, cô không nhớ. Bao nhiêu lần cô qua hương dẫn đạo tràng, mỗi mùa xuân mình gặp nhau một lần, có khi một tuần, có khi hai tuần. Có năm các em lại tổ chức một chuyến du ngoạn xa thăm viếng các di tích lịch sử nổi tiếng. Năm nào em cũng có mặt, từ ngày đầu cho tới ngày cuối. Rồi một ngày phát hiện sức khỏe có vấn đề, cô cũng được biết. Thầy Thiền chủ cũng biết. Rồi thời gian qua, em cũng gặp cô mỗi lần cô tới. Năm nay, hoàn cảnh chung của thế giới, chương trình của cô hủy bỏ hết. Thịnh thoảng em nhắn tin cho cô biết sức khỏe của em. Chúng mình còn làm gì hơn nữa được.

Em đã biết Phật pháp, đã thực hành Thiền từ lâu, nên em mới bình tĩnh như vậy. Mình biết rõ và mình đã chấp nhận qui luật vô thường, đời sống của mình thay đổi từng giây phút. Mình có đến, thì mình sẽ có đi. Nhưng học tới Bát Nhã rồi, thì mình cũng biết đến và đi là nói theo thế gian. Khi mình trở về nguồn cội tâm của mình, thì cái Tâm này lúc nào cũng như vậy, không có thay đổi, không có đến và đi. Khi cái Tâm này cần phải học thêm nhiều bài học cần thiết cho sự tiến hóa tâm linh, thì nó phải xuất hiện vào đời. Rồi khi cái thân vật chất nặng nề này không tồn tại giúp ích nữa thì nó sẽ thay đổi, mượn một cái thân khác khỏe

mạnh hơn để tiếp tục con đường tiến hóa của nó. Cho tới khi cái Tâm trong sạch này trở lại bản thể của nó và phát huy năng lực sáng chói của nó, mới là xong. Điều này em đã biết rõ, cô không cần giải thích chi thêm.

Vậy, điều cần thiết bây giờ là mình vẫn tiếp tục sống, bình thường, bình thản, như từ trước tới giờ. Bỏ qua cái bệnh đi. Không thêm quan tâm tới nó nữa. Xem như cái thân nó bệnh. (Nói vậy, không phải là mình phủ nhận cách trị liệu của y học). Cái tâm của mình, là cái tâm trong sáng- cái Biết Không Lờì- nó lúc nào cũng trong sáng, trống rỗng. Thực sự, cái Biết, không có bệnh. Mà cái thân chỉ là khối thịt, khối xương, nó là vô tri giác. Nó đâu có biết gì. Nó đâu có bệnh.

Mình hiểu như vậy, cố gắng hiểu như vậy. Rồi an tâm sống, thấy biết “cái đang là” của cảnh, của tâm. Đời này, mình tiến tới một bước, mình sẽ giữ được cái bước tiến đó đến đời sau.

Dòng sống của mỗi người tương tục, tiếp nối hoài từ xưa vô số kiếp rồi. Đâu phải bây giờ mình mới kinh nghiệm chu kỳ: sinh, lão, bệnh, tử. Bây giờ mình được tâm an lạc, sẽ là nhân tốt cho hiện tại và cho mai sau.

Công phu tu tập thiệt ra không có quá khó đối với mình.

Nó chỉ đòi hỏi 2 việc thôi. Là Tuệ và Định.

Tuệ, bước đầu là tuệ trí (insight) có lời cũng tốt rồi. Mình hiểu những chân lý của cuộc đời: vô thường, duyên sinh, nhân quả, nghiệp báo, bản thể cuộc đời là Trống Không, là Như Huyền. Cái lo, cái buồn của mình sẽ nhẹ đi nhiều.

Định: chỉ cần có cái Biết không lờì trong một phút cũng đủ. Mình cứ bước vào cái trạng thái Biết không lờì, khi mình nhớ là làm.

Ngồi trong nhà, nhìn ra vườn, thấy, biết không lờì, thấy cái đang là của cảnh. Thấy tâm mình đang bình an, trống rỗng. Chỉ vậy thôi, cô biết nó trong tầm tay của em.

Khi nằm nghỉ ngơi, nhắm mắt, quan sát hơi thở, tâm cũng yên lặng, thanh thản.

Mình cũng có thể nghe audio đọc kinh Nikāya. Chắc em có cái máy đọc này. Mình hiểu được bao nhiêu thì tốt bấy nhiêu, không cần suy nghĩ nhiều về nó. Điều cần là khi đó mình biết rõ tâm mình đang nghe, bình an, thanh thản. Nghe hằng giờ cũng được. Tâm mình được an lạc trong khi nghe kinh. Quên đi cái bệnh của thân.

Nếu em khó ngủ, mà ngay cả dễ ngủ nữa, trước khi ngủ, cũng nên nghe máy đọc kinh Nikāya rồi ngủ. Giấc ngủ sẽ yên lành, không mộng mị. Đây là kinh nghiệm của cô. Riêng cô, vì ngày xưa, có một lúc, cô “xin được ngủ một giấc an lành, sáng mai không muốn thức dậy...” nên cô xem kinh cho tới khi buồn ngủ mới xếp quyển kinh lại, từ đó không còn có ác mộng nữa, tâm bình an đi vào giấc ngủ. Sáng mai lại thức dậy, lại hoàn thành công việc cần thiết cho một ngày, cái gì phải làm thì làm cho xong trước khi đi ngủ, lời gì cần nói thì nói, không chờ ngày mai. Lúc đó, mỗi đêm, cô nghĩ là mình sẽ không thức dậy. Cho nên mỗi ngày sống trọn vẹn cho ngày đó. Bây giờ, cô không còn ý muốn đó nữa, nhưng cái thói quen vẫn là giải quyết công việc cho xong trước khi đi ngủ. Không hoãn lại ngày mai. Công việc tới tấp hoài. Nếu không giải quyết ngay, nó sẽ trở thành sức ép, đè nặng tâm mình. Làm sao thanh thản được.

Xem tới đây, có thể có em hỏi “Vậy sao có khi cô trả lời thư chậm quá, có khi phải hỏi lần thứ hai cô mới trả lời?” Có nhiều lý do lắm. Có khi không biết tại sao email đó lại rơi vào “trash”, hay vào “archive”, lâu lâu khi rảnh cô xem lại “trash” hay “archive”, trước khi xóa, mới đọc được. Có khi không biết trả lời như thế nào cho người đọc không buồn, cho nên cô do dự, có khi yên lặng luôn.

Bài này cô viết cho em, nhưng thực ra cũng có thể áp dụng cho nhiều em khác, học và thực hành mỗi ngày. Đây là những kinh nghiệm cô đã trải qua trong đời. Mục tiêu của mình không phải muốn đạt được cái gì, ngay cả đạt tầng định này, tầng định kia, hay giấy chứng chỉ hoàn tất một khóa tu nào, với hạng ưu hay tối ưu v.v... Mình đã biết khi đạt được mức độ nào đó, trên con đường tu học, mà vui mừng, mà nói ra cho người khác biết, thì là chưa đạt được gì. Phải không các em? Vậy thì mình cứ sống bình thường, biết rõ tâm mình đang bình an, không có khởi ra ý gì ác, sai lầm, muốn làm hại người khác, mình không đau khổ, phiền muộn. Vậy là đủ rồi. Cái thân nó đau, nó yếu, mình cũng biết. Nhưng mình không khổ nữa. Mình cũng chăm sóc nó. Nhưng không khổ.

Cái thân, là cái phương tiện của cái tâm, để cho tâm làm việc, để cho tâm biểu hiện chức năng của nó. Giống như mình là người có một cái nhà, nơi che mưa che nắng cho mình. Mình ở thì mình cũng phải chăm sóc cái nhà, gọt gàng sạch sẽ, chỗ nào hư hỏng thì phải sửa sang lại. Cho tới khi nhà mình cũ quá rồi, mình phải kiếm một cái nhà mới rộng hơn, đẹp hơn. Nhà ở thì mình có thể thay đổi hoài. Còn mình là ông chủ nhà, dù ở nhà cũ hay có nhà mới, mình vẫn là ông chủ. Cho nên, trong nhà Thiền, chư vị Thiền Đức ở hay đi theo ý muốn. “Sinh như đắp chăn đông. Tử như cởi áo hạ”. Mùa đông lạnh lẽo mà được đắp chăn, mùa hạ nóng nực mà được cởi áo.

Thiệt ra cô viết mấy dòng này cũng như là cô đang nhắc nhở chính cô thôi. Cô cũng đã nhìn thấy dòng thời gian trôi qua, như gió thổi mây phải bay. Mây có bao giờ cưỡng chống lại. Ngày nào đó, nếu như Đức Phật hỏi Thầy mình: - Nó xong chưa? Thầy kêu mình: - Con ơi, tới giờ rồi! Thì cô sẽ thưa: - Dạ, con sẵn sàng rồi! Thì mình đi thôi.

Vậy đó. Cô đã dự tính cho cô: sống đơn giản, tu đơn giản, và đi cũng đơn giản, nếu cô được cái phần thưởng cuối cùng này.

2- 9- 2020

EN



Bài 65

NHÀ MÌNH

Nhiều năm trước, cô không nhớ rõ năm nào, khi đó mỗi năm cô lên hướng dẫn đạo tràng HTĐ., có nhiều kỷ niệm vui, trong đó có một ấn tượng ghi khắc đậm nét, tới bây giờ mỗi khi nhớ lại, trong tâm vẫn còn có thể sống lại cái cảm giác xưa.

Lần đó, sau khi khóa tu vừa xong, cô được tham gia một buổi chèo thuyền. Hai vị thiện tri thức, năm nào cũng gặp, trong khóa tu của mình, nếu không bận rộn với các Phật sự khác, thường vẫn mời cô tới thăm nhà, khi thì ngắm bình minh, khi thì ngắm sen nở vàng trên sông. Sông này là sông Potomac chảy ngang lòng thủ đô HTĐ. Chính tại khúc sông này, ngay giữa thủ đô của nước Mỹ, hai bên bờ trồng toàn hoa anh đào. Giống hoa được Nhật bản tặng khi xưa. Vào mỗi mùa xuân, tùy theo thời tiết, lễ hội Hoa Anh Đào được mở ra khoảng tuần lễ đầu tháng tư. Hai năm liên tiếp, khóa tu học của cô đủ duyên trải ra ngay hai kỳ lễ Hội Hoa Anh đào. Mặc dù chương trình tổ chức khóa tu sắp xếp từ một năm trước, khóa tu thường chỉ trong một tuần thôi. Còn ngày lễ Hội thì thay đổi mỗi năm, có khi sớm nếu nắng ấm, có khi trễ vài tuần nếu mùa đông kéo dài. Lần đầu lên thủ đô, điều làm cô thích thú nhất, là thưởng thức cả rừng hoa. Hoa màu trắng, phơn phớt hồng. Rợp trời. Có cành vươn lên trời, có cành là đà xuống mặt sông. Khách du ngoạn không nhiều nên thiên sinh mình tự do chụp ảnh. Người không nhiều vì mình thưởng ngoạn trước ngày Lễ Hội. Chỉ vì một lý do thực tế là có chỗ đậu xe gần. Chỉ vậy thôi. Trong mùa hoa, khắp thành phố, gần như dọc theo các con đường, và trong vườn nhà người, nhìn đâu cũng thấy hoa anh đào. Cây xanh, ở đây được gìn giữ, trong cách thiên

nhiên hoang dã, nên toàn thành phố có một vẻ quyến rũ riêng cho những ai thích thiên nhiên.

Nhưng đây chưa phải là điều mà cô muốn chia sẻ trong bài này. Con sông Potomac này có một nhánh chảy tới phía sau nhà của hai người bạn thiên cô mới nói ở trên. Có một năm cô đến HTĐ nhằm tháng bảy, mùa hè, sen nở hoa. Không biết tại sao khúc sông này lại có sen, ngay cả hai người bạn sống tại đây cũng không rõ. Lần đó, một nhóm nhỏ thiên sinh mình chia nhau cùng lên ba chiếc thuyền. Gọi là thuyền cũng không đúng, vì nó nhỏ thôi, mỗi chiếc ba người, một người biết thì giữ mái chèo, hai người kia ngồi thưởng ngoạn. Lần đó cũng rất thú vị, cả một khúc sông màu xanh của lá sen, hoa sen màu vàng hay màu hồng, vươn cao lên, chen lẫn với gương sen. Người thì chụp ảnh, người thì nghiêng nón lá làm duyên, người thì chọn hoa đẹp, người thì chọn gương sen nào hột to chắc mới hái. Tiếng cười giòn tan trên sông.

Nhưng kỷ niệm hái sen này vẫn chưa phải là cái ấn tượng “siêu thoát” trong tâm cô. Chữ “siêu thoát” mới hiện ra khi cô viết tới đây. Dường như nó cũng chưa đúng. Nói “giải thoát” cũng chưa phải. Thôi bây giờ cô kể tiếp, rồi các em muốn diễn tả bằng từ ngữ nào tùy ý.

Bây giờ cô kể lại lần đầu tiên cô được thưởng thức cái bình bành trên nước sông Potomac. Sau một khóa tu. Mình cũng cảm nhận cái cảnh một người nông dân, buổi trưa hè, được vào ngồi nghỉ, trong bóng mát bên bờ ruộng lúa, tay phe phẩy cái nón lá, nheo mắt nhìn lại cánh đồng nặng trĩu lúa vàng. Chắc cái tâm trạng của cô tương tự vậy. Sau một khóa tu, êm đẹp, vui vẻ, cô nhận lời đi chèo thuyền trên nhánh sông nhỏ đó, một buổi sáng sớm mùa xuân. Mùa xuân, chưa có sen mọc, không có lá nào. Con sông không rộng lắm, mình có thể nhìn thấy hai bờ. Lần đó chỉ có hai chiếc thuyền thôi, hai vị chủ nhà đều rành sử dụng

chèo, nên chia nhau mỗi người chèo một chiếc. Cô cũng nói trước là cô không biết bơi đâu!

Bước xuống thuyền bồng bênh, mặc dù còn mắc vào neo. Ngồi yên rồi, chiếc thuyền từ từ lướt nhẹ ra giữa dòng. Sáng sớm, trời chưa nắng nóng, một mình mình giữa trời nước bao la. Gió mát. Con thuyền trôi nhẹ nhàng, lướt đi. Giữa không gian tĩnh lặng, mênh mông. Tâm không còn nghĩ tưởng nữa. Khóa tu đã khép lại rồi. Trách nhiệm đã xong. Hít vào từng hơi thở trong lành, tự do. Quên hết chuyện đời. Quên cả có người bạn đang chèo thong thả, quên có em thiền sinh bên cạnh. Bỗng nhiên, từ trong thâm tâm, vọt lên tiếng hát. Cô ngẩng đầu lên bầu trời trong, nhìn thấy mình đang đi theo người xưa, cất cao giọng trong không gian mênh mông: “Tiếng ai hát chiều nay vang lừng trên sóng...Nhớ Lưu Nguyễn ngày xưa lạc tới đảo nguyên...Kìa đường lên tiên....”

Bên chiếc thuyền kia giọng hát ngọt ngào cũng vang lên hoà điệu. Hai chị em cùng hát, miên man khúc hát Thiên thai, cao vút giữa trời. Hết bài này sang bài khác. Thuyền vẫn trôi êm đềm, gió vẫn thoảng, nước vẫn lung linh. Tâm cũng bồng bênh, theo mây theo nước.

Thuyền trôi xuôi một đoạn sông, rồi quay lại trở về. Giữa trời nước mênh mông, nhìn xa xa chưa biết đâu là bến bờ. Nhà mình ở đâu vậy? Bờ bên này hay bờ bên kia? Nhà nào thấy xa xa cũng giống nhau. À! Kìa rồi, chỗ có lá cờ Phật giáo đó, mình treo lá cờ chỗ cuối cái cầu gỗ neo thuyền để làm dấu, để biết đúng là nhà mình. Nhà mình ở bờ bên này nha! Mình đi từ bờ này thì mình phải về lại bờ này chứ!

Đó, cô nhận ra nhà mình thiệt là ở bờ bên này, không phải ở bờ bên kia. Cái điều nhận ra này đã ghi khắc thật sâu đậm trong tâm cô, cùng với trạng thái tâm tình của cô bồng bênh nhẹ hẫng, buổi sáng hôm đó, bên cạnh những người bạn tri kỷ, đang đi

chung một đoạn đường, cùng hướng tới một lý tưởng. Kỷ niệm này là một duyên may, không dễ gì tìm lại được. Như một tia chớp, loé sáng, nhưng cô đã chớp được “làm người vô sự” là như thế nào.

Sau đó cô có ghi lại cái “ấn tượng tuyệt vời” đó trong một bài thơ, đã lâu, mất rồi, có thể nó trong một đặc san cũ nào đó. Câu cuối cùng của bài “Chèo thuyền” chỉ là:

“...Chợt thấy Ngôi Nhà Xưa,
Chính tại bờ bên này”.

Mình không tìm kiếm ở đâu xa xôi nữa. Tâm dừng lại, là đang ở trong nhà. Không cần nhờ ai chỉ đường nữa. Vậy thì thôi, xin rũ áo, buông tay. Giã từ.

Ta lại đi chèo thuyền trên dòng sông đời, mặc tình rong chơi.

3- 9- 2020



Bài 66

CỬA THIÊN ĐÀNG

*M*ột người lính tên là Nobushige đến hỏi Thiền sư Bạch Ẩn:

“Thiên đàng và địa ngục có thực chẳng?”

Bạch Ẩn hỏi lại: “Anh là ai?”

Chiến sĩ đáp: “Tôi là một samurai.”

“Anh mà là chiến sĩ! Quan chúa nào thuê anh làm thị vệ? Mặt anh trông giống kẻ ăn mày.”

Nobushige nổi giận và bắt đầu rút kiếm, nhưng Bạch Ẩn vẫn nói tiếp: “Hóa ra anh cũng có kiếm đấy! Có lẽ kiếm anh quá cùn không thể chém đầu tôi được.”

Ngay khi Nobushige rút kiếm khỏi vỏ, Bạch Ẩn nói: “Cửa địa ngục mở ra ở đây!”

Nhân đó người chiến sĩ nhận thức được lời thầy dạy, rút kiếm vào vỏ và lễ bái.

Bạch Ẩn nói: “Cửa thiên đàng mở ra ở đây.”

(Dạo Bước Vườn Thiền, Đỗ Đình Đồng)

Đọc xong câu chuyện ngắn này, chúng ta hiểu rằng địa ngục hay thiên đàng có thể có ở khắp nơi. Tạm dán cái nhãn hiệu cho một cửa là “Tham- Sân- Si”, mình biết đó là cửa đi vào biển khổ, trong bài nói gọn là địa ngục. Mình tạm dán cái nhãn hiệu “Tỳ-Bi- Hỷ- Xả” cho cánh cửa khác, xem như là cửa đi vào biển an lạc, trong bài gọi là thiên đàng, hay cõi trời. Như vậy tất cả những cảnh giới khác cũng là trạng thái tâm của mỗi người mà thôi. Sáu cõi còn luân hồi và cõi không còn luân hồi đều không có nơi chốn nhất định. Đó chỉ là những sắc thái tâm của chúng ta.

Tuy nhiên, theo nguyên tắc “đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu” thì những tần số rung động giống nhau sẽ thu hút tới gần nhau. Ngay trong thực tế cuộc đời trước mắt, người hiền lành thích làm thân với người hiền lành. Người thích rượu sẽ kết

bạn với người thích rượu. Người cùng quê hương thích qui tụ với những người cùng quê hương v.v...

Trong một bài kinh, Đức Phật cũng nói tới cộng nghiệp. Đức Phật ngồi trong giảng đường, chỉ cho các vị tỳ kheo nhìn ra bên ngoài: nhóm người vây quanh ngài Xá Lợi Phất là những tỳ kheo có trí huệ, ưa thích trí huệ; nhóm vây quanh ngài Mục Kiền Liên là những tỳ kheo có thần thông và ưa thích thần thông v.v...

Vì thế, có thể những tâm thức có nghiệp tương tự nhau sẽ qui tụ lại gần nhau trong một cõi. Như cõi người. Do đó cũng có thể những cảnh giới: trời, người, asura, ngạ quỷ, súc sanh, địa ngục có ranh giới riêng. Khó vượt qua những ranh giới này. Như dù chúng ta muốn, cũng không thể tự do đi dạo tới cõi trời xem cho biết. Hay ta cũng không thể đi thăm cõi địa ngục được. Chúng ta thật sự không biết những cõi đó ở đâu trong vũ trụ này.

Vấn đề của mình chỉ là tu tập để chuyển hóa cái Nghiệp của mình để mình có thể được sống trong những cảnh giới tốt như cõi trời và cõi người. Thiệt ra là chuyển hóa cái Tâm của mình. Vì từ cái Tâm trong sáng, nhu hòa, sáng suốt, sẽ khởi phát những ý tưởng thiện lành, sáng suốt, những lời nói hiền hòa, trung thực, hữu ích, và những hành động thích ứng, ích lợi cho mình và cho người khác. Được như vậy, ba nghiệp sẽ lần lần trở nên tốt hơn, giúp cho tâm càng dễ yên lặng, thanh thản.

Do đó, tất cả những phương thức tu trong Phật giáo đều qui về mục tiêu là để chuyển hóa cái Tâm của mình, làm cho nó hiền thiện hơn, bớt ích kỷ, bớt buông lung, quậy phá, bớt tham đắm vào những cám dỗ của thế gian. Thí dụ Giới luật, những điều nhắc nhở của Phật Tổ, để kiểm soát hành động, lời nói của mình. Thí dụ Quán, mở mang trí tuệ, hiểu biết những qui luật trong cuộc đời, để có thể sống thích ứng với những sự đổi thay bất chợt, hay ngoài ý muốn. Thí dụ Định, tập gìn giữ cái tâm, không cho dính mắc vào tất cả sự kiện mà nó tiếp xúc. Thí dụ Tuệ (phương thức Tuệ Minh Sát/ Vipassanā) chỉ giữ cái Biết khách quan, khi tiếp xúc với cuộc đời, mà không suy nghĩ hay xét đoán gì thêm nữa. Thí dụ như Tuệ Bát Nhã / Paññā, là những chân lý

sau cùng, hiểu tới bản thể của cuộc đời là Không, là Huyền, thì dứt sạch những dính mắc vào cuộc đời, thì được tự tại, giải thoát.

Khi mình nắm được cái cốt lõi của việc tu rồi thì mình chọn cách nào thích hợp với mình. Rồi từ đó cứ thẳng một đường mà đi. Như vậy rất ráo thì cũng chỉ là tránh xa cửa dẫn xuống địa ngục, mà rảo đi tới cửa vào thiên đường. Như bài học ngắn gọn của ông thiền sư Bạch Ẩn nói trên. Bước đầu tiên của mình là chuyển hóa cái tâm phàm phu đầy tham, sân, si để trở thành cái tâm thiện lành, trong sáng, tạm gọi là tâm bậc thánh, là người đã tỉnh ngộ, đang đi trên con đường tỉnh thức. Với 2 hành trang là Từ Bi và Trí Tuệ cho mình và chan rải ra cho người khác.

Vậy thiết ra, mỗi phương thức tu: Giới, Quán, Định, Tuệ đều quan trọng, đều dẫn tới một mục tiêu, không có phương thức nào trội hơn phương thức nào. Không có phương thức nào đi nhanh hơn phương thức nào. Nhưng với 2 điều kiện:

+ mình phải biết chọn phương thức thích hợp với căn cơ của mình, có nghĩa là ý thích của mình, khả năng của mình, hoàn cảnh gia đình, môi trường sống, tâm trạng của mình v.v...

+ mình phải có trí tuệ, tức là hiểu rõ ràng tiến trình tu từ bước ban đầu tới bước cuối cùng, nghĩa là tuy chưa đi tới, nhưng phải biết con đường tu từ tục đế phải đi tới chân đế, mới là xong. Chỉ ở mức chân đế, 4 phương thức Giới- Quán- Định- Tuệ /Huệ mới gặp nhau.

Cô triển khai thêm ý này cho rõ hơn.

- **Giới:** ban đầu là những điều răn cấm cụ thể: không được sát sanh, không được trộm cắp gian tham, không được tà dâm, không được nói dối, không được uống rượu v.v... Mình biết đó là những bước tu đầu tiên, tạm gọi là giữ giới tướng. Nhưng nếu nghiêm chỉnh giữ 5 giới này cũng biến mình thành ra một người gương mẫu trong gia đình, trong xã hội. Không có lời nói và hành động lỗi lầm, vì ý hay tâm của mình trở nên trong sạch thực sự. Tâm trong sạch là gì? Là tâm đã dừng lại từ từ. Cứ thực hành hoài, những kinh nghiệm này sẽ in sâu trong ký ức, trở thành

nhận thức cô đọng. Và đó là nhận thức không lời. Tức là gặ
Định. Là Định trong động. Giới tướng bấy giờ đã là giới thể rồi.
Bấy giờ sống trong đời mà không làm gì sai trái, lại hòa hợp với
cuộc đời thì như vậy cũng là sống tự tại, giải thoát, hết khổ.

- **Quán:** hay quán chiếu: có một đề mục để quan sát, hay suy
gẫm, hiểu rõ rồi là có tuệ trí xuất thế gian. Đề mục thường là: vô
thường, tương quan nhân quả... Thông suốt rồi ứng dụng trong
đời sống, tâm sẽ bình yên trước những thăng trầm của cuộc đời.
Bây giờ là đã thể nhập những chân lý đó. Tâm từ từ dừng lại, yên
lặng thanh thản, là cũng dẫn tới Định. Mình biết Định có nhiều
mức độ, đơn sơ hay vững chắc.

- **Định:** mình biết tất cả sự việc trong đời đều có vô số trạng
thái, vô số mức độ, hay vô số phẩm chất khác nhau. Tất cả đều
biến chuyển không ngừng. Quán, hay Giới, hay Định hay Tuệ,
mỗi thứ là một dòng luôn luôn tuôn chảy, khác nhau từng giây
phút. Cho nên không bao giờ khẳng định một tầng Định nào, đó
chỉ là dòng tâm của mình. Dòng tâm, như một dòng sông, tuôn
chảy, lăn tăn gợn sóng. Mình không thể nói khúc này sông tên gì,
khúc kia sông tên gì. Có đặt tên là cách nhìn giả tạm của người
đời. Dòng Tâm còn biến hóa nhanh hơn dòng sông, vi tế hơn,
phức tạp hơn nhiều. Cho nên Đức Phật tạm trình bày dòng tâm
của ngài trải qua 4 sắc thái của tâm:

- hỷ lạc do ly dục ly bất thiện pháp,
- hỷ lạc do Định sanh ra,
- không còn hỷ chỉ còn lạc,
- cuối cùng không còn quan tâm tới lạc thọ nữa, tâm hoàn
toàn trong sạch, yên lặng, trống rỗng.

Bốn tầng định chỉ là một dòng tâm. Tâm thì là cái Biết. Vì thế,
Thầy Thiền Chủ từ xưa đã tạm phân chia 4 sắc thái của dòng Biết
như sau để hướng dẫn chúng ta:

+ Biết không lời: là bước đầu, chưa vững chắc.

+ Thâm nhận Biết: khi cái Biết không lời kéo dài hơn, vững chắc
hơn.

+ Tỉnh thức Biết: lúc nào cũng có cái Biết rõ ràng trong đời sống.

+ Nhận thức Biết: cái Biết rõ ràng, đầy đủ, sâu sắc trở thành Nhận thức cô đọng không lời.

- **Tuệ hay Huệ:** tạm chia ra 2 mức độ: Vipassanā và Paññā. Nhìn ngắm hiện tượng thế gian một cách khách quan, tâm dừng lại. Khi thực hành thuần rồi, thì cũng gặp Định. Chủ đề thực hành: Như Thực, Không, Huyễn, Chân như. Tuy nhiên trước khi kinh nghiệm Định, mình có hiểu biết về những bản thể cuộc đời, nên có tuệ trí/ insight, tạm đặt tên là: Như thực trí, Không trí, Huyễn trí, Chân như trí.

Sau khi hiểu biết rồi mình thực hành, bằng cái Biết không lời. Khi trạng thái Không Lời vững chắc rồi, tất cả kinh nghiệm không lời cất giữ trong ký ức, trong nhận thức cô đọng của mình. Lúc đó, cái Biết không lời đã vững chắc là nó đã trở thành nhận thức không lời. Mình đã hiểu chủ đề: thí dụ chân như là gì, bấy giờ mình tức khắc nhận ra: tâm lúc đó là tâm như vậy (mind-as-such) không diễn nói gì được trong lúc đó. Khi thấy cảnh, cảnh cũng như vậy thôi. Trạng thái này hoàn toàn Không Lời, gọi là thể nhập chân như.

Trên đây, cô chỉ tạm trình bày tất cả các phương thức tu tập: Giới- Quán- Định- Huệ đều dẫn tới cùng một kết quả chung. Sao cô không nói tới Chỉ/ Samatha? Vì Chỉ là bước đầu của tâm yên lặng, xem như chưa tới Định, nên cô chỉ nói tới Định thôi, trong này gồm luôn Chỉ.

Kết luận, cửa thiên đàng hay cửa địa ngục là do ai? Do mình chọn thôi. Mình làm chủ cuộc đời của mình. Phải luôn luôn nhớ điều đó.

Dòng tuôn chảy của cuộc đời từ ngàn xưa vẫn vậy. Mình thấy cuộc đời ra sao? Mình thu nhặt cái gì trong cuộc đời? Là do mình thấy, là do mình thích, là do mình muốn, là do mình chọn.

7- 9- 2020



Bài 67

TRẮC NGHIỆM LẠI MÌNH

Hôm nay cô đặt câu hỏi, chúng ta tùy ý trả lời. Xem như một “trò chơi mới” thôi.

Mỗi ngày, tại Tổ Đình, buổi sáng sớm có lễ Phật, lễ Tổ, sau mới ngồi thiền. Thường ngày, không có khóa tu, cũng không có lễ hội, nên tăng đoàn chỉ có một nghi thức đơn giản thôi. Đó là: sau khi Tán Hương, tiếp theo là thầy chủ lễ xướng, mỗi câu thì một lay:

- 1- *Chí tâm đảnh lễ, tất cả chư Phật ba đời, tột hư không khắp pháp giới.*
- 2- *Chí tâm đảnh lễ, tất cả Chánh Pháp ba đời, tột hư không khắp pháp giới.*
- 3- *Chí tâm đảnh lễ, tất cả Tăng, bậc hiền thánh ba đời, tột hư không khắp pháp giới.*
- 4- *Chí tâm đảnh lễ quá khứ Phật Tỳ Bà Thi*
- 5- *Chí tâm đảnh lễ hiện tại Phật Thích Ca Mâu Ni*
- 6- *Chí tâm đảnh lễ vị lai Phật Di lặc Tôn*
- 7- *Chí tâm đảnh lễ Tổ sư Đại Ca Diếp*
- 8- *Chí tâm đảnh lễ Tổ sư A Nan*
- 9- *Chí tâm đảnh lễ Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma*
- 10- *Chí tâm đảnh lễ tất cả chư vị Tổ sư Ấn Độ, Trung Hoa, Việt Nam.*

Tiếp theo là ngồi thiền.

Cô tạm ghi số thứ tự các câu xướng để dễ phân biệt.

Bây giờ cô đặt câu hỏi gợi ý, các em nghĩ sao về nghi thức lễ Phật, lễ Tổ? Thí dụ:

- “Chí tâm đảnh lễ” là gì?

- Giải thích câu 1, tại sao “chư Phật ba đời tột hư không khắp pháp giới”? tại sao nhiều Phật tới vậy? Phật là gì?
- Giải thích câu 2, tại sao Chánh Pháp cũng tột hư không khắp pháp giới? Chánh pháp là gì?
- Giải thích câu 3, Tăng là gì? Tại sao Tăng cũng nhiều tột hư không khắp pháp giới?
- Cái “*thấy*” trong câu 1 & 2 & 3 có gì đặc biệt?
- Câu 4 & 5 & 6, có gì đáng giải thích?
- Câu 7 & 8 & 9, chúng ta có cảm nghĩ ra sao?
- Tại sao còn có câu 10?

Trên đây, cô chỉ tạm gợi ý, chúng ta đọc xong mấy câu xướng lễ này, mình có ý nghĩ gì, cảm thấy như thế nào. Mình cứ ghi ra. Chỉ một hai câu cũng tốt rồi. Không cần ghi đông dài hay rườm rà. Chúng ta nhận ra ý nghĩa của nghi thức lạy Phật và Tổ ra sao? Nếu nhận ra là mình nhận ra ngay, còn phải suy nghĩ thì chưa hiểu vẫn là chưa hiểu.

Sau khi hiểu ý nghĩa của mười câu xướng đó rồi, mình có thấy được bài học nào cho mình không?

- Tại sao chư Tổ đặt ra phương thức hằng ngày mình phải lễ lạy Phật và Tổ?
- Mình phải lễ lạy ra sao mới có giá trị?
- Tâm mình phải như thế nào?

Cô ước mong chúng ta hưởng ứng “trò chơi” này. Ghi lại vài dòng, vài ý nhỏ nhỏ, cũng là có hồi đáp, nếu không thì cô sẽ thất vọng, vì không ai hưởng ứng “trò chơi” vui vui này.

Tuy nói là “trò chơi”, với ý là để cho bài tập này nhẹ nhàng, thoải mái, cô mong chúng ta sẽ không ngần ngại bày tỏ ý kiến của mình cho người khác biết. Đây cũng là cách tự rèn luyện lòng tự tin, khả năng hiểu biết, khả năng viết, khả năng trình bày và nhất là cái nhiệt tâm tu học của mình. Và trên hết là cái nhiệt tâm chia sẻ những điều hiểu biết của mình với cô và các bạn. Đây là mình

đang ứng dụng một trong Lục hòa, là “Kiến hoà đồng giải”. Và cũng giúp ích cho các bạn phát tâm hướng dẫn người khác: đo lại mức độ thông hiểu giáo lý Phật học, Thiền học, nhiệt tâm chia sẻ kiến thức của mình (thiệt ra là tuệ trí, nhận thức đúng về những chân lý của cuộc đời).

Nếu như, chúng ta vẫn giữ khoảng cách giữa mình và các bạn, không tâm tình với nhau, một cách hồn nhiên chân thật, thì loạt bài “tâm tình với nhau” này, chắc cũng chỉ là “một tiếng hát trong sa mạc” hay là “tiếng nói mớ trong giấc mơ” thôi.

Cô đã nhiệt tâm làm những mảnh vụn “puzzle” để tặng cho các em, mà nếu như mình không nhiệt tâm vào “trò chơi puzzle” này, thì sao đây?

16- 9- 2020



Bài 68

GIỚI, PHÁP TỐI THƯỢNG
 TUỆ, PHÁP VÔ THƯỢNG
Punna (Thera. 11) Kinh TIỂU BỘ

Trong thời đức Phật hiện tại, ngài sanh ở nước Sunāparanta, tại hải cảng Suppāraka, trong nhà một thị dân tên Punna (Phú-lâu-na). Đến tuổi trưởng thành, ngài đi với một đoàn thương gia đến Sāvatti, khi bậc Đạo Sư cũng ở đấy. Ngài đi nghe Thế Tôn thuyết pháp tại ngôi tinh xá cùng với các cư sĩ địa phương, ngài khởi lòng tin rồi xuất gia. Và trong một thời gian, ngài rất được quý mến giữa các vị giáo thọ sư, bởi ngài tài giỏi về biện luận. Một ngày kia, ngài đến bậc Đạo Sư, nhờ bậc Đạo Sư giảng dạy để có thể đi Sunāparanta giảng dạy và an trú tại đấy. Đức Phật rống tiếng rống con sư tử bảo ngài: 'Này Punna, có những pháp do con mắt nhận thức...' Rồi Punna ra đi, tu tập thiền định trí tuệ, chứng được Ba minh. Khi ngài chứng quả A-la-hán, ngài giáo hóa được nhiều người theo đạo, hơn năm trăm nam cư sĩ và nữ cư sĩ. Khi ngài sắp mệnh chung. Ngài nói lên chánh trí của ngài với bài kệ như sau:

*70. Ở đây chỉ có giới,
 Là pháp thật tối thượng,
 Nhưng vị nào có tuệ,
 Vị ấy là vô thượng,
 Vị đủ giới và tuệ,
 Chiến thắng giới Nhân, Thiên.*

Hôm nay, chúng ta suy gẫm lại về vai trò của Giới trên con đường tu của mình. Ngay cả trong đời sống bình thường, mình có cần tới Giới hay không? Trong đời sống bình thường, giới tương xứng với cái gì? Mình có được hoàn toàn tự do muốn làm gì thì làm không? Thấy đèn đỏ, mình có tà tà lái xe chạy hoài không? Mình có chạy nhanh với tốc độ theo ý mình không? Vậy trong đời sống bình thường có cần phải tôn trọng qui tắc chung hay không cần?

Khi bước vào con đường tu, mục tiêu quan trọng nhất là chuyển hóa tâm để nó tốt hơn, tốt hơn cái tâm chưa tu. Nếu nói không cần tới Giới luật, vậy có hợp lý không? Tâm còn đầy tham, ái, kiêu mạn, và vô minh, còn dính mắc, cố chấp, chưa có tuệ, chưa hiểu biết về pháp, nói một câu là dính mắc, làm một cử chỉ là bị phê bình, gây hoang mang, gây chia rẽ, cái tâm còn long bong, lang bang, mơ màng, làm sao bắt nó dừng lại ngay bằng Định. Coi chừng rơi vô lấy đá đè cỏ, dù cho cỏ không mọc, cũng coi chừng rơi vô si định hay trầm không. Vì thế, chúng ta nhớ Giới luật là đạo đức, là phẩm hạnh của người tu. Phải đi từ giữ gìn giới tướng, không xem thường giới tướng được. Tuy tạm nói là giới tướng, nhưng nó vẫn biểu lộ cái tâm của mình. Khi ý nghĩ, lời nói hay hành động của mình còn gây xung đột, có nghĩa là cái tâm của mình chưa đạt được một chút Định gì. Có khi là hoang tưởng, hay là tà định.

Con đường tu thiệt ra cần phải có trí mới được. Bước đầu phải có trí phân biệt thiện, ác. Phân biệt đúng, sai. Nghe ai nói pháp, phải hiểu đó là chánh hay tà. Trong kinh sách có nhắc nhở mình: “Người mê, nói chánh pháp cũng thành tà pháp.

Người ngộ, nói tà pháp cũng thành chánh pháp”.

Hôm nay cô muốn nhắc nhở mình nên cẩn thận, theo sát lời Phật dạy, căn cơ trung bình, thì phải tu tập từ từ, từ tục đế, thông hiểu giáo lý, giữ gìn thân, khẩu, ý, thiện lành, không gây

thêm xung đột, chia bè phái v.v... nhất là lo tu chính mình trước, khoan lo vội vàng ra hướng dẫn người khác. Mình đi sai thì lỗi đó còn dễ điều chỉnh. Mình gieo rắc cái sai ra cho người khác, sự việc này càng nghĩ tới càng sợ. Không những sợ làm kiếp chồn, mà cái lây lan còn nguy hiểm hơn con covid-19 nữa, vì cái hậu quả có thể kéo dài tới những đời sau. Lây lan cái gì? Cái vô minh. Tại sao cái vô minh là đáng sợ? Vì con đường của Phật là con đường giác ngộ. Bởi vậy, chỉ giảng một câu mơ hồ: “Bất lạc nhân quả” mà đã bị đọa làm kiếp hồ ly mấy trăm năm.

Nói dông dài, thiệt ra là mình phải có kinh nghiệm. Kinh nghiệm Định thực sự mới được. Đó là Biết rõ ràng, tĩnh lặng, một cách tự nhiên. Cô không biết dùng từ ngữ nào cho chính xác. Không gò ép, không cố gắng, không muốn cái gì, ngay cả không muốn có Định. Không ham thích cái gì, không hướng tới mục tiêu gì hết. Không lo cái gì hết. Không nghĩ tới ai hết. Cái tâm mới thực sự dừng lại, trong đời sống bình thường của mình. Thì mình sẽ thành thoi, lúc nào cũng không dính mắc bất cứ cái gì, lúc đó hãy nhìn thì thấy ngay trạng thái trống rỗng, tĩnh lặng, thanh thản trong tâm. Như cái trạng thái này đã nằm sẵn ở đó rồi. Là cái nền vững chắc của tâm. Tạm gọi là Định trong động, hay định trong đời sống.

Làm sao tới được trạng thái này?

Phải qua một thời gian dài trui rèn mình. Nhìn ngắm lại chính mình, ý nghĩ ra sao? Lời nói ra sao? Cử chỉ hành động ra sao? Có khi mình chủ quan, cứ tưởng mình đúng, người đời không ai hiểu mình. Thực ra người biết phục thiện, sẽ xét coi những người chung quanh nghĩ về mình ra sao? Có quý mến mình thực sự không? Có ai chỉ trích mình, người đó có thể là người chân thật, nói cái lỗi của mình để mình sửa. Giai đoạn này tạm nói là tu Giới. Mà cũng có thể là tu Định, lúc nào cũng nhìn lại mình, như phương thức Self- Awareness. Thực ra, tất cả các phương

thức đều tương tự nhau, cùng làm cho tâm trong sạch, không dính mắc nữa.

Chúng ta đừng cố chấp vào từ ngữ. Giới hay Định hay Huệ tuy là 3 tên gọi khác nhau, nhưng cùng một mục tiêu. Khi tu tập điều luyện rồi, vững chắc rồi, tạm gọi là Khố / Uẩn. Lúc đó Giới uẩn, Định uẩn và Tuệ uẩn là một.

Trong Pháp cú có câu này:

*“Có Thiền, có Tuệ
Không Thiền, không Tuệ
Có Tuệ, có Thiền.
Không Tuệ, không Thiền.”*

Chữ Thiền ở đây là nói Định. Vậy Tuệ- Định- Giới không tách rời được. Hễ có Giới thì đã có Định và Tuệ. Hễ có Định là phải có Giới và Tuệ. Hễ có Tuệ là đã có Giới và Định.

Nếu nói có Định mà Giới và Tuệ chưa có thì là tà định. Tuệ ở đây là phát huy sáng tạo, là có biện tài, giảng pháp chính xác, lưu loát. Chứ không phải không cần giáo lý, xem thường tuệ, cho là lý thuyết. Một khi con đường đi lệch lạc, thì dẫn tới ý nghĩ và lời nói ra cũng lệch lạc, chỉ vì mình chưa có trí tuệ thực sự.

Tóm lại, từ bước đầu tu học, phải có trí tuệ, và bước cuối cũng là phát huy trí tuệ mà thôi.

8- 9- 2020



Bài 69

Ý NGHĨA CỦA NGHI THỨC LỄ PHẬT và TỤNG NIỆM TRONG THIỀN

Sau bài Trắc Nghiệm Lại Mình, cô đọc những ý kiến của các em đóng góp. Tất cả đều hiểu đúng ý nghĩa của các nghi thức này. Bây giờ cô chỉ đúc kết lại thôi.

Một sự kiện nào trên đời cũng sẽ có thể được nhìn qua hai chỗ đứng: một là chỗ đứng của người thế gian, gọi là cái thấy theo tục đế; hai là chỗ đứng của bậc tỉnh thức, có tu tập, tạm gọi là chân đế.

Tục đế là sự thật theo người còn tâm đời, ít nhiều vô minh, chỉ căn cứ trên giác quan tiếp xúc mà xét đoán, lý luận theo thói quen. Tất cả những gì mà người đời trông thấy, hay nghe hay xúc chạm được đều là có hiện hữu thật. Cho nên có sinh, có già, có bệnh, có chết, có khổ đau, có chiến tranh v.v... tất cả đều thật sự hiện hữu.

Còn chân đế là những sự thật được chư Phật chứng nghiệm rồi đem ra giảng dạy cho mình. Những sự thật này không bao giờ thay đổi, nó có giá trị trong tất cả thời gian và không gian của thế giới chúng ta đang sống. Trong chân đế lại tạm chia ra hai mức độ để dễ trình bày. Mức độ tương đối dễ nhận ra, lúc ban đầu còn dùng giác quan tiếp xúc, nhận biết cái bề ngoài của hiện tượng, tạm gọi là Hiện tượng học (Phenomenology) và mức độ sâu sắc hơn, nhận biết qua trí tuệ cái bản thể tiềm ẩn của hiện tượng, tạm gọi là Bản thể học (Ontology). Trong Phật học, liên quan tới bề ngoài của hiện tượng, tạm đặt tên là Tục đế Bát Nhã. Liên quan tới bản thể thì tạm đặt tên là Chân đế Bát Nhã.

Thí dụ những chủ đề sau đây thường được các vị Tổ sau này xếp là Tục đế Bát nhã: vô thường, khổ, ngũ uẩn, tứ đế, duyên sinh duyên khởi, luân hồi, tái sinh, nghiệp v.v...

Những chủ đề này được xếp là thuộc Chân đế Bát nhã: tánh không, tánh huyễn, tánh chân như, niết bàn v.v...

Bây giờ cô trở lại trọng tâm của mình. Nghi thức lễ Phật và Tổ, có thể có nhiều cách thấy, tùy tâm của mình, hay căn cơ của mỗi người.

Chúng ta đều có tu học một thời gian rồi, không ai còn có cái nhìn theo tục đế, của người đời. Tức là xem Đức Phật là pho tượng bằng đồng này, đang ngồi ngắm nhìn mình, nên mình phải lễ lạy, cúng dường rồi cầu xin việc này việc kia.

Chúng ta có cái thấy của người tỉnh thức rồi, tuy mức độ tỉnh thức có khác nhau. Chúng ta lễ Phật với tâm chân thành tưởng nhớ tới công đức giáo hóa và trí tuệ của chư Phật. Hạnh biết ơn là một hạnh tu rất quan trọng. Khi mình biết ơn ai, thì ngay sau đó, mình biết trả ơn, bằng cách nào là tùy nơi mình. Chúng ta lễ Tổ, cũng với lòng biết ơn, nếu không có Tăng bảo, làm sao chúng ta tiếp cận được với Pháp.

Phật- Pháp- Tăng không thể tách rời. Tại sao? Pháp là thường hằng trong vũ trụ, có Phật hay không có Phật, Pháp vẫn có, vẫn vậy, không thay đổi. Nhưng nếu không có Phật nhận ra và giải thích lại cho mình, thì Pháp có mà cũng như không có đối với mình. Nhờ có Phật nói Pháp, nên mình mới biết Pháp. Tuy nhiên, tới bây giờ, Phật đã nhập niết bàn rồi, thì cần có Tăng, mình mới hiểu được Pháp. Nếu khi nào, thế gian không có Tăng, thì Pháp cũng biến mất luôn. Đối với người vô minh.

Ngay bây giờ, có Pháp, có Tăng, mà con người vẫn còn khổ. Tại sao vậy? Vì người này không biết, không thấy có Pháp, có Tăng.

Tương tự như vậy, niết bàn có, nếu mình thấy. Nếu ai không biết, không thấy, thì niết bàn không có.

Ai nghe Đức Phật đang giảng pháp tại núi Linh Thứu, là người này quả có nghe thật. Ai không tin, là người đó không nghe, không thấy.

Pháp, tức là những chân lý thường hằng trên thế gian. Nghĩa là lúc nào cũng có, quá khứ, hiện tại và vị lai đều có. Pháp phổ biến khắp nơi, nghĩa là bao trùm, hiện hữu khắp nơi, như hư không có khắp nơi. Đây là hai mặt thời gian và không gian.

Tuy nhiên Pháp không hình sắc, không âm thanh, vậy Pháp ở đâu? Đối với cảnh giới người, có giác quan, nó hiển hiện ra tương ứng với giác quan của người. Con người có 6 khả năng: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nên Pháp hiển hiện ra bằng: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Gọi chung là hiện tượng thế gian hay thế gian, hay cõi đời.

Tóm lại, mình hiểu ý nghĩa của câu niệm: ba đời, tột hư không khắp pháp giới rồi.

Phật, Pháp, Tăng trên mặt bản thể là một. Ba ngôi này hiện hữu đồng thời. Phật không thể có nếu không có Pháp và Tăng. Pháp không thể hiện hữu nếu không có Phật và Tăng. Tăng không thể có nếu không có Phật và Pháp. Vậy trên mặt chân đế, mặt bản thể, mình tưởng nhớ tới, hay tri ân ba ngôi báu này. Lòng hoan hỷ vô hạn vì biết rằng, Phật, Pháp và Tăng đang có mặt, thường trụ khắp thế gian. Mình đang sống bình an trong cảnh giới của Phật, Pháp và Tăng này. Tâm dừng lại. Là niết bàn. Thoát khổ.

Tiếp theo, niệm tới 3 danh hiệu Phật quá khứ, hiện tại và vị lai. Tới đây là đi vào thực tế, vào thế giới có tên gọi, có ngôn ngữ.

Phật Vipassī (âm là Tỳ Bà Thi là một vị cổ Phật, theo lời kể lại của đức Thế tôn trong kinh Nikāya) là tượng trưng Phật từ thời quá khứ xa xưa, thuở mà con người sống hàng trăm ngàn năm. Sau khi các vị cổ Phật nhập niết bàn, Pháp dạy của các ngài cũng biến

mất hẳn trên thế gian, nên Tăng cũng không có, bấy giờ đức Phật Thích Ca mới ra đời. Tạm xem là Phật thời hiện tại, từ thế kỷ thứ V trước công nguyên cho tới nay, Pháp và Tăng vẫn hiện hữu nên ngài vẫn còn là Phật của thời hiện tại. Thế nên bây giờ vẫn là thời đại của Chánh Pháp.

Cho tới khi nào Tăng không còn ai, kinh sách, hình tượng không còn, Pháp đã biến mất. Bấy giờ mới lại có một vị Phật khác ra đời để nhắc lại Pháp cho thế gian. Theo truyền thuyết, đó là ngài Di lặc.

Có một sự thật này, mà trong kinh nói rất rõ: tất cả các vị Phật đều xuất hiện, tu tập, thành đạo và giáo hóa, tương tự nhau. Nhất là nội dung của giác ngộ và giáo hoá đều là những chân lý y hệt nhau. Những chân lý muôn đời không thay đổi, chi phối vũ trụ mà con người đang sống. Tức là Pháp. Trong kinh khi nói tới việc chứng ngộ Tứ Diệu Đế, Đức Phật nói rằng: ta tìm ra được “con đường mòn mà chư Phật thời quá khứ đã đi, chư Phật thời hiện tại đã đi, chư Phật thời vị lai cũng sẽ đi, dẫn tới ngôi thành cổ. Đó là Bát chánh đạo...”. Cũng là con đường của Giới-Định-Huệ.

Mình cũng nên lưu ý một điểm nữa là: tất cả các vị Phật đều có danh hiệu Như Lai / Tathāgata, và đồng là Vô thượng Chánh Đẳng Giác. Giác ngộ đồng nhau, như nhau. Vậy trên mặt bản thể, không gọi tên, thì tất cả chỉ là một mà thôi. Một bản thể giác ngộ, một chân lý đồng nhất.

Nhưng khi đi vào thế gian, thì có tên gọi, mình tưởng là khác nhau. Vì ý thức phân biệt của mình.

Khi đạt được vô phân biệt trí, thì không còn tên gọi nữa. Đó là trí của bậc A la hán, thể nhập được cảnh giới niết bàn.

Trở lại chủ đề của mình. Tạm xem là cái chỗ đứng của thế gian, tục đế. Sở dĩ chư Tổ bày ra những nghi thức tụng niệm hằng ngày là dành cho mình, sơ cơ, tập gom tâm lại, chỉ ghi nhớ tụng

đọc mà thôi. Khi chấp tay trước bàn Phật, tâm không còn nghĩ tới những ý ác, tham sân nữa. Cho nên chư Tổ bày ra nhiều bài tụng đọc dài dòng, thời gian tâm mình bình an được kéo dài thêm.

Đây cũng là truyền thống học thuộc lòng và đọc tụng từ thời Đức Phật còn tại thế. Tuy nhiên, vị nào căn cơ thuần thực rồi, sau khi xuất gia, Đức Phật cho một chủ đề thích hợp, một mình vị ấy đi vào rừng, quán chiếu và một thời gian ngắn thì đạt được giải thoát khỏi các lậu hoặc, chứng ngộ niết bàn.

Cho nên tùy theo căn tánh mà chọn phương thức tu sao cho thích hợp với mình.

Nếu tâm mình quá loạn động, cuộc đời nhiều ngang trái, mình cần phải đi từ bước dễ, là tụng đọc kinh sách nhiều hơn, trấn an tâm, giải ra bớt buồn khổ, sám hối với Phật, quán chiếu vô thường, suy gẫm nhân quả nghiệp báo từ nhiều đời v.v... Sau đó tâm dịu lại rồi mới ngồi thiền. Mới có thể tập dừng tâm lại mà không dồn ép tâm.

Khi đọc kinh sách, không cần phải hiểu tất cả. Chỗ nào không hiểu, sẽ tự nhiên hiểu một ngày nào đó, trong giây phút thanh thoi. Lúc đó mình biết là Huệ tự phát. Lại thêm một niềm vui, nhẹ nhàng, âm thầm. Vì mình không thể nói với ai, nên niềm vui này âm ỷ, lan tỏa trong thân tâm mình thôi. Kinh gọi là “Thiền duyệt thực”, niềm vui trong Thiền, nuôi sống thân và tâm.

Đó là phương thức tu, tạm gọi là “tích cực” hay “lạc quan”. Thay vì những giờ phút rảnh rỗi, mình nhớ lại quá khứ có nhiều kỷ niệm sum họp, vui vẻ rồi bây giờ buồn thêm, hay mình nghĩ tới hiện tại già yếu, cô đơn rồi buồn lo. Thì mình phải có trí tuệ để thay thế những giờ phút nguy hiểm, vô ích đó bằng tu học, tích cực, lạc quan hơn.

Mình lấy kinh Phật ra đọc, hay lấy máy ra nghe đọc kinh Nikāya. Nghe kinh Tiểu bộ thì dễ hiểu hơn Trường bộ, hay Trung bộ. Kinh

Tiểu bộ thường là những bài kinh ngắn, những truyện tích, ở cõi trời, cõi naga quỷ, những truyện tiền thân của nhiều vị đệ tử của Phật; những truyện chứng ngộ rồi nói ra thi kệ của các vị trưởng lão và trưởng lão ni. Mỗi câu truyện cho mình một bài học trên con đường tu của mình.

Một ích lợi nữa là trong những giờ phút này, tâm mình không lo buồn vẩn vơ nữa về quá khứ hay hiện tại hay tương lai. Không khởi nghĩ tới những “pháp ác, bất thiện”. Vậy là mình đang tu học đúng. Tâm mình đang chuyển hóa từ từ, trong sạch hơn. Tiếp theo, mình có thể lên thực hành “Như Thực” trong đời sống hay Biết không lời, kinh gọi là chánh niệm.

Kết luận, nghi thức tụng niệm có ích khi mình nhận ra trạng thái tâm của mình lúc đó đang “ly dục, ly pháp bất thiện”. Tâm đang trong sạch. Nhưng chưa thực sự trống không, vì tâm có một chỗ để duyên theo, là kinh sách, là kệ tụng v.v... cho nên phương thức này là bước đầu hỗ trợ mình, có thêm tuệ trí, hiểu biết kinh điển thêm.

Tâm thực sự trống không khi mình đi vào cái Biết không lời vững chắc, nghĩa là ngay cả không còn chủ đề dụng công.

25- 9- 2020



Bài 70

TIẾNG RỒNG GẦM

Trong Thiền có thuật ngữ này “khô mộc long ngâm”, tạm hiểu là tiếng con rồng gầm trong khúc gỗ khô.

Thiền cho rằng chữ viết hay lời nói trong kinh sách, thuộc pháp thế gian, không thể diễn tả được chỗ cuối cùng của chân lý. Kinh điển đại thừa thường nói là: bất khả tư, bất khả thuyết, bất khả tư nghị v.v... hay không thể suy nghĩ, không thể nói, không thể nghĩ bàn.

Chỗ đó, trong kinh Nikāya ghi là: Atakkāvacara.

A là không

Takka là lý luận

Avacara là lãnh vực hay phạm vi.

Ghép 3 chữ lại, thay thế 1 chữ A bằng dấu huyền.

Atakkāvacara: có nghĩa là ngoài phạm vi của lý luận. Tây phương dịch là “beyond logic”. Chúng ta tạm dịch là “ngoài lời, ngoài ngôn ngữ, siêu lý luận, hay không lời”.

Từ đó, Thiền cho rằng kinh điển là “tử ngữ”, những hàng chữ chết. Nếu như mình chấp trước vào những hàng chữ chết thì không bao giờ tới được chân lý cuối cùng. Đây cũng là thâm ý trong kinh Kim Cang:

*“Nếu dùng sắc thấy ta,
Dùng âm thanh cầu ta,
Người ấy hành đạo tà,
Không thể thấy Như Lai”.*

Vậy làm sao thấy được chỗ đó? Phải thấy bằng tâm, không phải thấy bằng mắt. Tức là hiểu biết bằng trí tuệ chân ý của Phật và Tổ gói ghém ẩn tàng trong kinh điển, đằng sau những hàng chữ chết đó.

Sự hiểu biết của trí tuệ có nhiều mức độ nông sâu, phát triển theo thời gian dụng công của mình. Chỉ bằng trí năng học, suy

gẫm, ghi nhớ thì chưa đến được chỗ “không thể nghĩ bàn”. Chỗ đó ngoài ngôn ngữ, nên mình phải thâm nhập vào, thuật ngữ gọi là “thể nhập” hay “chứng ngộ”. Tức là bằng nhận thức không lời mới có thể khế hợp với chỗ “ngoài lời, hay ngoài lý luận”.

Tới đây chắc chúng ta nhận ra tại sao có thuật ngữ “vô tự chân kinh”. Kinh thật, là không có chữ.

Bây giờ trở lại chuyện của mình. Trở lại thực tế, là mình còn ở trong tục đế. Mình vẫn còn đang dùng ngôn ngữ, kinh sách để tu học từ từ. Phật cũng phải dùng ngôn ngữ để giảng pháp. Khi Phật giảng tới những pháp quan trọng thì trong kinh Nikāya dùng thuật ngữ “sư tử hống.” Trong rừng, con sư tử được xem là chúa sơn lâm, mỗi khi nó cất tiếng hú lên vang dội cả núi rừng, bao nhiêu thú khác đều run sợ. Chánh pháp mà Phật công bố ra cũng rung chuyển cả xã hội Ấn Độ thời đó. Chân lý Vô Ngã tung ra lật đổ tất cả những kiến chấp sai lầm về Ngã của ngoại đạo, lay động tận gốc mấy bộ kinh Veda đã có trước Phật khoảng 3500 năm, san bằng chế độ phân chia giai cấp khắt khe của xã hội Ấn Độ từ mấy ngàn năm qua.

Càng suy gẫm, chúng ta càng cảm phục nhân cách vĩ đại của Phật. Do đó, khi học kinh điển, chúng ta phải nghe cho được tiếng rống vang rền của con sư tử ẩn tàng trong những trang giấy và những dòng chữ vô tri vô giác của kinh sách. Tương tự vậy, các vị Tổ Thiền Tông dạy mình phải nghe cho được tiếng con rồng gầm trong khúc gỗ khô. Chớ đừng chấp trước vào khúc gỗ khô mà cho là chân lý.

Tuy vậy, ngôn ngữ rất cần thiết để truyền thông với nhau. Nó là phương tiện hướng dẫn chúng ta tu học. Ngày xưa Thầy thường nói: “Mình phải dùng Lời để diễn tả cái Không Lời”. Cái “không lời” là chỗ thể nhập tánh Không, tánh Chân Như, tánh Huyền, cũng là niết bàn.

Hôm rày, cô tạm dùng chữ viết, lời nói, để trang trải vài điều hiểu biết có giới hạn của mình xem như chia sẻ chút ít kinh nghiệm tu học sau 25 năm theo Thầy, gửi tới các em.

Bắt đầu tháng tư, tới nay thấm thoát đã 6 tháng tròn. Bài này số 70. Thời gian qua mau thiệt. Còn 90 ngày phù du nữa là hết năm. Cô sẽ viết thêm 30 bài nữa là xong hộp “puzzles 100 mảnh”, đủ kết thành tấm bản đồ kho tàng cho mình. Tấm bản đồ đặc biệt vừa thấy vừa nghe, mình chỉ phải dẫn bước đi thôi.

Tới hôm nay, cô muốn rà lại xem chúng ta có góp nhặt được cái gì trong 6 tháng qua.

Cô có đọc lời ghi cảm nghĩ của các em sau các bài viết. Tuy nhiên có khi chưa rõ ràng. Có nhiều bài, mình đọc mà không ai ghi lại ý kiến gì, tưởng như mình đọc chơi, lướt qua, thấy không thú vị, nên lơ là. Dường như toàn là những “dòng chữ chết”. Không chuyên chở cái gì hữu ích cho ai. Không có tiếng “con rồng gầm trong khúc gỗ khô” nào.

Hôm nay, cô đề nghị chúng ta cô đọng lại những gì mình thu hoạch được qua mỗi bài. Mình nhận ra ý chính mà cô muốn gói gắm ra trong mỗi bài là gì?

Thí dụ: bài “10 người thừa kế” cô muốn chỉ ra nguyên nhân nào mình tu học hoài mà chưa có kết quả như ý? Đó là vì mình không đủ quyết tâm. Mình phải tinh tấn đúng mức, như 10 người đệ tử sáng đạo kia. Mình biết con đường rồi, mà mình chưa dẫn thân. Chỉ vậy thôi.

Lúc trước có bài “Ryonen,” cô muốn nói điều gì trong bài này? Cũng vậy. Mình chưa đủ quyết tâm tách ra khỏi cuộc đời, như cái gương cô Ryonen. Ngay cả tu sĩ, xuất gia trong nghĩa nhỏ hẹp nhất mà vẫn chưa thực sự làm được, nói gì mình là cư sĩ. Gia đình vẫn còn ràng buộc thì làm sao thoát ra được? Cho nên tâm thanh thản, trong sạch, là một ước mơ thôi. Mình tu học nhiều năm rồi, hiểu giáo lý, hiểu cách thực hành, mà sao chưa thấy cái gì là kiến giải sáng tạo, cái gì là lưu loát biện tài, cái gì là thần sắc trong sáng, cái gì là từ trường thu hút người khác? Chỉ vì mình chưa có quyết tâm- như người xưa, như cô Ryonen, như ngài Thần Quang cầu đạo...

Thiệt ra mỗi bài cô đều có chủ ý khi viết. Ngay cả bài “Trong mơ nói mơ”. Chủ ý bài này là gì? Nói mơ lại là nói ra sự thật. Còn khi

thức, nói sự thật mà chưa phải thật, chỉ là gượng nói mà thôi. Còn dùng lời, tức là như trong cơn ngủ mê mà nói. Chỉ vì chân lý là chỗ “không lời”.

Cô mong là em nào có rảnh rỗi, ghé mắt đọc qua những bài tâm tình này, thì nhìn lại tâm mình, xem nó có thì thầm cái gì không? Việc xem xét lại tâm mình, có thêm được kinh nghiệm mới, hiểu biết sâu hơn, v...v... là bước đầu của phát triển tuệ trí. Việc phơi bày ý nghĩ, quan điểm của mình, là một phương thức tu cần thiết: hòa đồng với bạn bè, dẹp cái ngã.

Cũng tương tự trong một lớp học trực tiếp, sau khi nghe bài giảng của thầy, thầy hỏi ai có ý kiến gì không, chỗ nào không hiểu rõ có thể hỏi lại, chỗ nào tâm đắc cũng nên nói ra. Không ai nói gì hết. Có khi cô kết luận: hoặc là cả lớp thông suốt hết rồi, thầy không cần giảng nữa, hoặc là cả lớp không hiểu gì hết. Đây là kinh nghiệm tu học của cô, cô đã có những bước tiến là do cô chân thật với chính mình và không ngại nói ra với thầy và bạn. Đó là khi xưa, cô đã có rất nhiều bài viết trình lên thầy. Mỗi khi nhận ra được điều gì mới lạ, cô trình qua điện thoại, cuối cùng thầy bảo : con viết ra cho rõ ràng hơn và thứ tự. Cô nhận ra rằng khi ngồi lại, quan sát lại mình, để thấy rõ hơn về sức khỏe, về ý nghĩ v.v... thì mình mới thấy sự tiến bộ của mình rõ hơn. Cũng tương tự với sự tự nhận biết /“self - awareness” mà có lời. Hay “chú tâm cảnh giác” và biết là trong thời gian qua mình không có khởi lên “pháp ác, bất thiện”. Khi nhận biết điều này, mình sẽ có niềm vui riêng, là nguồn năng lượng cho mình hăng hái tiến bước tiếp. Cũng là tuệ trí. Nếu mơ màng về mình, thì chưa được gì.

Trí tuệ, nói cho thiệt rõ, nó là cái gì? Là hiểu biết rõ ràng, về tất cả. Mà trước nhất và quan trọng nhất là hiểu biết rõ về mình, sức khỏe, tình cảm, đời sống, kiến thức, sau đó mới là cái nhìn về người khác, về cuộc đời ra sao. Đó là trí tuệ của một người. Cô hiểu đơn giản như vậy. Cho nên cô đem hết kinh nghiệm và tâm huyết của mình ra tặng cho ai, người nào nhận được, là cô

tặng cho người ấy. Trong mấy bài đầu tiên, cô có nói phớt qua, gửi cho kẻ tri âm, chắc ít ai để ý.

Kết lại. Cô mong là chúng ta quan sát kỹ: trong 6 tháng qua, mình có bước thêm được bước tiến nào không? Có hiểu thêm được gì? Mình cần chú ý tới điều kiện gì mà mình còn thiếu? Mình phát huy thêm được kiến thức về giáo lý không? Mình có thêm bài học mới nào? Các em hãy mạnh dạn chia sẻ với cô và bạn bè. Cô không thể bắt buộc, nhưng đây thực sự là nấc thang tiến lên tới khung trời bao la của thông cảm giữa những người cùng đi trên một con đường, của từ bi, của trí tuệ bát nhã. Không còn trong không gian nhỏ hẹp của e ngại, của cân nhắc, tạo ra khoảng cách, tự cô lập mình. Ngày xưa, thầy hỏi về sự tu tập, có ai trả lời: Con uống nước nóng lạnh tự biết. Thầy chỉ lắc đầu. Bây giờ nếu mình cũng “nóng lạnh tự biết”, cô xin chịu thua.

Thử xem mình có nghe được tiếng con rỗng gằm trong khúc gỗ khô, hay chỉ là tiếng con dế kêu rả rả?

Tổ Đình, 1- 10- 2020



Bài 71

NHỮNG NGƯỜI CHƯA QUEN

Sáng thứ sáu vừa qua, cô xuống phố, vì chiều có buổi họp qua zoom với các đạo tràng. Từ Tổ Đình, xe chạy quanh co vùng quê chắc cũng mấy mươi cây số, đường trống, ít xe, không có người. Tới một quãng xa không nhà cửa, hai bên đường chỉ là những dãy đồi trọc, thấy toàn là đất và đá tảng. Không có cây, không có lá xanh, bây giờ là mùa thu. Cỏ đã khô vàng qua ba tháng mùa hè nắng cháy. Bây giờ đang thu, nhưng Cali vẫn nắng có khi trên 100 độ F. Vùng núi đồi quanh Tổ Đình có khi nóng 109 độ F. Những dãy đồi trọc, không có cây cối, chỉ có cỏ dại. Loại cỏ đặc biệt, mọc từng bụi, từng chùm tròn, nhỏ nhất cũng cỡ vòng tay ôm.

Khắp một vùng “đồng không mông quạnh”, toàn là đá, đất khô, và vô số là những bụi cỏ dại khô vàng. Bụi cỏ này đặc biệt như không có rễ, hễ có gió thổi là từng bụi tròn lăn lóc, bay đi nhẹ hều trên mặt đất. Chợt cô trông thấy giữa khung cảnh “đồng không mông quạnh” đó, lố nhố một nhóm người. A, họ mặc đồng phục, quay quần bên một chiếc xe chữa lửa màu đỏ rực. Chung quanh vẫn là khung trời yên lặng, của đất khô, đá tảng và vô số bụi cỏ dại tròn tròn, sẵn sàng bay lông lốc nếu có gió. Thì ra, những người lính chữa lửa túc trực ở vùng đồi núi này sẵn sàng ứng phó với những nguy tai của nạn cháy rừng ở Cali. Buổi sáng, mới có 10 giờ, nắng đã nóng rồi. Ngồi trong xe, phải mở máy lạnh. Nhìn ra ngoài trời, vẫn nắng chang chang. Nhìn nhóm người đang đứng trong nắng, mặc đủ quần áo đồng phục, đội nón bảo vệ, không có một bóng mát của cây xanh, trong lòng chợt dâng lên một cảm xúc gì đó. Dường như tâm mình chùng xuống, thấy xao xuyến, không phải buồn vì không làm rơi nước

mắt, cũng không phải vui vì đâu có cười. Cô chỉ lặng yên. Trong tâm chợt nghe thì thầm, bài học thuộc lòng “Anh hùng vô danh” ngày xưa, thật xưa khi còn nhỏ:

*“Họ là những anh hùng không tên tuổi,
Sống âm thầm trong bóng tối mờ mờ,
Không bao giờ được hưởng ánh quang vinh,
Nhưng can đảm và tận tình giúp nước.
Họ là những anh hùng tự ngàn muôn thuở trước,
Đã phá rừng, xẻ núi, lấp đồng sâu... ”*

Tâm thấy tràn ngập niềm biết ơn tất cả cuộc đời, từ những người có can đảm đứng ra gánh vác việc lớn, tới những người chưa từng quen, biết bao mồ hôi đã đổ ra trên mảnh đất này. Ai biết, ai không biết. Điều đó đâu có quan trọng. Cuộc đời vẫn trôi chảy bình thường như vậy. Mỗi người góp công sức của mình vào dòng sống chung, không đòi hỏi người khác phải biết ơn mình.

Hình ảnh nhóm nhân viên chữa lửa âm thầm làm tròn bổn phận của mình, cũng như biết bao nhiêu nhóm người khác, đã **và** đang chu toàn bổn phận của họ, cho dòng sống chung của nhân loại. Tất cả những giọt mồ hôi âm thầm đó như một nguồn năng lượng thúc giục mình phải bước tới, đem khả năng của mình ra góp vào dòng sống chung của cuộc đời.

Chợt nhớ lại, khi mùa covid-19 đang bùng nổ khắp thế giới, nhìn hình ảnh những đoàn “chiến sĩ đồng phục” lao vào trận chiến, trực diện với tử thần, chăm sóc bệnh nhân ngày đêm, tâm mình cũng chấn động, niềm biết ơn dâng trào cùng với lòng ngưỡng mộ, mà cũng thương cảm. Trong đời, vẫn có rất nhiều người cao quý, dám hy sinh đời sống của mình cho đời sống của người khác, những người chưa hề quen. Tất cả, đều là những anh hùng không tên tuổi.

*“Sống âm thầm trong bóng tối mờ mờ
Không bao giờ được hưởng ánh quang vinh,
Nhưng can đảm và tận tình giúp nước”.*

Chỉ mong ai có tên tuổi, cũng là người anh hùng của đất nước.

Cám ơn các bạn, những người chưa quen. Hễ chúng ta còn sống, chúng ta vẫn phải đem hết khả năng của mình ra dâng hiến cho đời.

Tổ Đình 4- 10- 2020



Bài 72

NHÌN LẠI MỘT QUÃNG ĐƯỜNG

Năm nay, cơn “bão tố covid-19” càn quét vòng quanh thế giới, có lẽ bắt đầu từ tháng 1. Nhưng thực sự nổi kinh hoàng dâng lên cao là khi nó lan truyền quá nhanh ra gần khắp thế giới trong khi người ta chưa biết nó ra sao, nó ở đâu và lây lan như thế nào. Tới nay, tháng 10. Đã gần hết năm, con người đã biết cách giữ gìn, đề phòng nó, nên dường như tâm mọi người lắng yên lại, đời sống gần như trở lại bình thường, tuy vẫn còn cẩn thận tránh lây lan cho nhau.

Tuần trước, trong bài viết 70, cô có đề nghị chúng ta dừng lại, ngẩng nhìn mình đã như thế nào trong thời gian qua. Tu học như thế nào, có tiến được bước nào không? Tâm có an vui hơn không?

Riêng về phần mình, cô đã có được một quãng thời gian dài, thật dài, thanh thoi, trụ tại Tổ Đình. Từ đầu tháng 2, bế mạc khóa an cư bên Cairns- Úc. Cho tới nay, tháng 10. Và có lẽ sẽ còn tiếp tục qua năm sau nữa.

Nói theo bình dân, “người tính không bằng trời tính”. Đã từ mấy năm nay, cô đã mấy lần lên kế hoạch: gom từ từ các đạo tràng lại để tổ chức các khóa tu học chung, thí dụ 5 đạo tràng ở Mỹ gom lại 1 khóa chung, 5 đạo tràng Âu châu gom lại 1 khóa chung, 5 đạo tràng Úc cũng gom lại 1 khóa, 2 đạo tràng Canada gom lại. v.v... Có năm cô lại lập kế hoạch khác: tổ chức ở tổ đình khóa mùa xuân, khóa mùa hạ, khóa mùa thu, khóa mùa đông, cho thiên sinh ai thuận tiện thời gian nào thì tham gia. Nhưng rồi vẫn không thực hiện được. Các em nói rằng dù sao mỗi năm đạo tràng vẫn mong cô đến viếng thăm một lần, để cho thiên sinh cũ

được gặp lại cô và thiền sinh mới được biết cô, vì không phải ai cũng đủ duyên về tổ đình. Như vậy thì vẫn lặp lại cái vòng lẩn quẩn như trước. Thành ra, năm nào cũng vậy, hễ khóa tu vừa xong là các đạo tràng xin trước khóa tu cho năm sau. Cứ như vậy lặp đi lặp lại hoài, chắc cũng đã hơn 10 năm rồi.

Có một thời gian, vài đạo tràng thử làm webcast, nhưng rồi thấy cũng không tốt nên thôi.

Không ngờ, sự kiện covid-19, vô tình thay đổi tất cả. Nó tới, đúng thời điểm mà cô dự tính sẽ dừng chân, chỉ trụ ở tổ đình, thiền sinh nào có quyết tâm thì về tổ đình. Cô đã bôn ba một mình khắp nơi, hơn 10 năm. Nay cô muốn dừng chân, cô tin là các em cũng vui, thông cảm cho cô. Cái tâm chưa già mà cái chân thì bắt đầu yếu rồi. Tuổi đạo thì còn trẻ, mới 16, tuổi nhỏ chưa trưởng thành. Mà tuổi đời thì đã 80, đời đã cho về hưu từ lâu.

Về các đạo tràng, hồi đầu năm, sau khi Thầy mình ra đi, cô có ưu tư, lo cho 19 đạo tràng, từ đây vắng bóng “người cha tâm linh”, chúng ta sẽ nương tựa vào cột trụ nào. Trải qua 10 tháng nay, cô nhìn thấy các đạo tràng vẫn đứng vững vàng trên đôi chân của chính mình. Mỗi đạo tràng tự điều hành, tự sinh hoạt, chung lòng tu học, dìu dắt lẫn nhau. Cô đã thấy tinh thần tương thân tương ái, đoàn kết trong đạo tràng. Các em đã trưởng thành. Mấy tháng đầu năm, cô yên lặng, sống âm thầm trong khuôn viên Tổ Đình. Tâm dường như chưa định hướng. Chỗ này chỗ kia, đề nghị tổ chức giảng Thiền online, hay gặp mặt thiền sinh trong các buổi sinh hoạt của đạo tràng, hay hội họp các ban điều hành bàn kế hoạch sắp tới, hay soạn thảo lại chương trình tu học cho thích hợp và đơn giản hơn v.v... Các em quan tâm nhiều tới công việc chung của chúng ta. Làm sao giữ vững con thuyền bình an về tới bến bờ.

Lúc đó, cô chưa dứt khoát, có khi muốn nhân lúc này mình làm việc mà mình mơ ước từ lâu, không nói nữa, viết thôi. Đã mấy lần, từ vài năm trước, cô thưa với Thầy cái mơ ước đó, Thầy lắng nghe và chấp thuận. Cô cũng nói thiệt là cô phải dừng chân hoàn toàn, tâm thanh thoi thật sự, mới có cảm hứng, chứ không phải chỉ nghỉ vài tuần hay vài tháng. Bấy giờ thì Thầy im lặng.

Bắt đầu cuối tháng 4 chấm dứt an cư 3 tháng, Tổ đình chỉ còn lại 3 vị thường trú thôi. Thời gian này mới là thời gian “vô sự”. Cô được làm những gì mình mơ ước. Nguồn cảm hứng tuôn ra, có khi một buổi sáng viết hai, ba bài. Có khi cảm thấy như nguồn không bao giờ cạn. Trong khi ban biên tập chỉ xin mỗi tuần một bài thôi.

Sáng sáng, trời còn mát, sau khi lo buổi điểm tâm xong, cô ra vườn, không quên mang theo cái máy chụp hình nhỏ, thấy cái gì hay hay thì chụp. Có khi đi thăm mấy khóm hoa, xem hôm nay ra sao. Cũng không quên mang theo cái cell phone, để làm gì, chỉ để cho nó đo hôm nay mình đi mấy bước. Rồi vào phòng làm việc. Bàn cô làm việc là ở phòng ăn, tầng trệt mới có sóng điện mạnh, phòng rộng rãi, quang đãng, nhìn ra hướng mặt trời mọc, qua những khung cửa kiếng, bên ngoài sân vườn thênh thang cây cỏ xanh tươi quanh năm. Máy con thỏ rùng, máy con sóc rùng chạy qua chạy lại tự do. Dám góc đầu lên ăn mất lá cây kiếng mình trồng trong chậu. Chim se sẻ cũng nhiều.

Tới 11 giờ vô bếp lo bữa cơm trưa đạm bạc. Từ 2 giờ cho tới tối hoàn toàn làm việc, không cần nhìn tới cái đồng hồ nữa. Việc làm của cô trong những ngày tháng này không ngoài: viết bài, đọc thêm kinh Nikāya, chụp hình, xem hình rồi chọn để làm “slideshow”, gửi ra cho các em đó. Mấy tác phẩm đầu tay của cô Giới thiệu Tổ Đình. Cô biết có rất nhiều em chưa biết Tổ Đình nên cô làm những “slideshow” này, tuy khả năng của cô không

có bao nhiêu. Chỉ là gửi một chút tâm tình cho các em thôi. Ngoài ra, nghe lại các bài mới giảng để gửi ra cho các em ôn bài. Còn nữa, mỗi ngày xem “email” và trả lời, tuy không nhiều, nhưng vẫn cần biết tin tức các đạo tràng sinh hoạt uyển chuyển như thế nào trong tình trạng mới. Cô biết các đạo tràng đều tiếp tục sinh hoạt đều đặn, “online”, hay qua điện thoại thăm hỏi lẫn nhau. Không có sự kiện gì cần tới cô giải quyết. Như vậy là cô an tâm.

Từ đầu tháng 9, cô mới bắt đầu kế hoạch chính thức gặp gỡ các đạo tràng. Tại sao trễ quá vậy? Vì tới thời điểm này, cô mới sắp xếp công việc của cô ổn định, bây giờ có lấy ra một hay hai cái “weekend” cũng không ảnh hưởng nhiều. Các em nữa, tới lúc này có lẽ các em cũng quen với cuộc sống mới phải thích ứng với hoàn cảnh hiện tại. Cho nên theo thỉnh cầu của nhiều đạo tràng và đạo tràng Nam Cali phát tâm tổ chức, duyên đã đủ.

Bắt đầu từ đây, tuần lễ thứ nhất của mỗi tháng dành cho thiền sinh, đạo tràng nào ngày giờ thuận tiện thì sẽ gặp nhau trên “Zoom”. Mình có:

- ngày thứ sáu, buổi chiều từ 5:00 giờ Cali.
- ngày thứ bảy, buổi sáng từ 9:00 giờ Cali.

Tất cả đều được mời tham gia, không giới hạn nữa. Nếu ai vào “zoom” có trực trực, các em liên lạc ngay với anh Tuệ Chiếu.

Tuần lễ thứ hai của mỗi tháng, các em sẽ được gặp Thầy Không Chiếu, cũng qua “Zoom” thứ bảy, lúc 9:00 sáng giờ Cali.

Tuần lễ thứ ba của mỗi tháng, ngày thứ bảy, 9:00am giờ Cali, cô sẽ gặp tất cả các em trong ban điều hành của tất cả đạo tràng.

Tất cả vấn đề đều nên nêu ra và cùng nhau thảo luận. Các em trưởng ban giáo thọ, ban tu học, ban khí công v.v... nếu có thắc mắc, nên nêu ra. Nếu các vấn đề chỉ liên quan nội bộ thì sẽ

không phổ biến. Xem như mỗi tháng, nội bộ chúng ta gặp nhau 1 lần.

Cũng tuần lễ thứ ba, ngày chủ nhật, 8:00 sáng ở Cali, cô có sinh hoạt với đạo tràng Houston, theo thỉnh cầu của đạo tràng Houston, qua “Google Meeting”.

Đó là kế hoạch trong thời gian này. Ngoài ra cô chưa dự tính gì cho tương lai xa.

Việc gần nhất là Tổ Đình sẽ tổ chức ngày Tưởng Niệm Thầy mình, ngày chủ nhật, 27 tháng 12 năm 2020, lúc 9:00 giờ sáng tại Tổ Đình. Ban kỹ thuật Nam Cali sẽ thu hình và trực tiếp Zoom cho tất cả các đạo tràng. Các ban điều hành cũng có thể tường trình khái quát về sinh hoạt của đạo tràng mình với Thầy, tặng đoàn và các bạn. Các em thiển sinh cũng có thể đọc vài câu thơ trình kiến giải hay tưởng nhớ công đức Thầy trong ngày này. Nói chung xem như ngày lễ Tưởng Niệm Thầy năm nay như là chúng ta gặp gỡ trong ngày Truyền Thống vậy. Vì không chắc chúng ta có thể tổ chức ngày Truyền Thống 2021 được như mọi năm.

Trên đây cô mới nhìn lại quãng đường chúng ta đã đi trong năm nay. Tất cả các đạo tràng đều hoạt động tốt. Theo nề nếp xưa nay.

Cô sẽ tâm tình vài điều riêng tư hơn. Trong lần sau.

Tổ Đình, 15- 10- 2020

Bài 73

MỘT ĐỜI MỘNG DU

Ô nhớ trong một bài viết đầu tiên, có câu này: “Tổ Đình năm nay tươi đẹp lạ kỳ”. Bây giờ ngẫm nghĩ lại câu này, đúng với tâm cô lúc đó, tuy nhiên có thể không đúng sự thật, với người khác. Mỗi năm vào dịp gần Tết, khi Thầy còn khỏe, Thầy thường mua hoa về trồng ở sân trước, đón mừng xuân, và ngày Lễ Truyền Thống tiếp theo, thiền sinh khắp nơi tụ hội bay về mừng tuổi Thầy. Vườn nhà cũng có sẵn bao nhiêu là hoa, cây trái. Như trên ngọn đồi phía sau, Thầy đã trồng mấy chục gốc đào, loại đào hoa màu hồng đỏ, vì không chú ý ăn trái. Rải rác trong sân cũng có nhiều gốc đào, đằng sau pho tượng Đức Bổn sư có một gốc đào trắng, đơm chi chít là hoa, đằng sau pho tượng đức Quan thế Âm, một gốc đào hoa màu đỏ thắm, trước mặt đức Quan Thế Âm cũng có mấy gốc đào màu trắng và hồng chen nhau trên một cây.

Những năm mới tạo dựng thiền viện, Thầy trồng cây ăn trái rất nhiều. Nào là bưởi, tàng lá xum xuê, trái nặng oằn xuống gần đất, quý sư cô không hái, để dành cho thiền sinh Tết lên hái lộc. Mùa hè thì có mấy cây táo trái nhỏ mà ngọt và giòn rụm. Mỗi khi đi qua, đưa mắt nhìn nó, thiệt là mát mắt. Thiền sinh lên chơi, mỗi em hái một bịch táo đem về. Mùa đông thì có hồng giòn, cả chục cây. Thầy trồng nhiều là vì đất rộng, thiền sinh về đông trong các khóa tu. Lại có 3 giếng nước tha hồ tưới.

Đó là nói chuyện ngày xưa, cũng “vang bóng một thời.” Nhưng rồi, lần lần sau này, thời tiết thay đổi. Có vài năm ít mưa, mùa hè nắng nóng, giếng cũng cạn nước. Cây cối héo dần, khô luôn. Dầu cho tưới nước của thành phố cũng không cứu vãn nổi. Chỉ có cây

tiêu và cây tùng bách là loại cổ thụ thì sống được ở vùng đồi núi này. Gốc đào trắng sau lưng tượng Đức Bổn sư, gốc đào đỏ sau lưng tượng đức Quan Thế Âm, và mấy chục gốc đào trên đồi đều khô héo chết dần. Mấy gốc bưởi cũng vậy. Cây mimosa hoa vàng cũng không còn. Mấy gốc hồng giòn còn sống nhưng èo uột không có trái. So với ngày xưa, bây giờ xem như không còn gì.

Nhưng thời gian trước, những năm tháng “huy hoàng” đó, cô đâu có ở tổ đình được nhiều. Trong vòng 15 năm có lẽ, cô đi khắp nơi. Chỉ có dịp Tết và an cư là ở Tổ Đình thôi. Ngoài ra mỗi tháng bay về lại tổ đình có mấy ngày, chỉ kịp sắp xếp lại hành lý rồi đi tiếp, không có thời gian rảnh đi ra thăm vườn. Làm sao thành thời ngắm nhìn thưởng thức cỏ cây hoa lá. Cũng không được thưởng thức trái cây. Có lần, sư cô Phúc Trí để dành mấy chục trái táo trong một cái bao có đề tên cô, cất trong tủ lạnh, chờ cô về cho cô thưởng thức. Ăn táo mà trong tâm bồi hồi, tình nghĩa của tăng đoàn đối với nhau hơn tình ruột thịt. Mới đây cô phát hiện có nấm tràm còn trong nhà bếp. Lúc trước, sư cô PT biết cô thích nấm tràm, nhờ bà con bên VN mua gửi qua. Rồi chờ cô về mới làm ăn chung. Bữa nay cô mới thấy còn một bịch trong tủ, cầm lên xem, cũng thấy chạnh lòng. Vật thì còn đây mà người thì xa rồi. Cô đã về vì sức khỏe yếu.

Cô kể ra tỉ mỉ không phải kể công đi đây đi đó mà quên đời sống riêng mình. Cô chỉ muốn nói là cô mới nhận ra câu: “Tổ Đình năm nay mùa xuân tươi đẹp lạ kỳ”, dường như không đúng, trong lúc có một thiền sinh về thăm tổ đình, cảm thấy tổ đình hiu quạnh hoang vắng u buồn. Khi không có Thầy (vì Thầy đã qua thiền viện Chân Như- Texas từ mùa hạ 2018). Thiền sinh “thi sĩ” này đã dán trên vách phòng ăn mấy câu thơ viết tay, nét chữ đẹp ngọt ngào mà ý thơ thì nặng trĩu:

“Thiền trang, hoang vắng, tịch liêu quá!

*Chánh điện, im lìm, tiếng Nam mô!
Tổ đình, vắng tanh, áo màu khói!
Thiền viện Tánh Không, vắng bóng người!
Ta từ ngàn dặm, thăm chốn cũ!
Chùa xưa, tháp cũ, vắng hoang sơ!”
Tổ đình, ngày 4-9-2019 K.L.*

Lúc đó, cô từ xa bay về sau khóa tu, đọc mấy câu thơ này, thấy mình cũng ngẩn ngơ. Đó là mùa thu năm trước.

Bây giờ cũng đang là mùa thu. Nhắc với “ông thi sĩ”:

*“Hãy về đây, thăm sân vườn cũ,
Thiên nhiên hoa lá vẫn đang cười”.*

Từ đầu năm nay, theo lệnh “Stay home”, cô được trụ tại Tổ đình một thời gian dài, nhìn ngắm mỗi ngày khung cảnh trước mắt, mới khám phá ra nhiều cái thú vị. Thiên nhiên ở Tổ Đình tươi đẹp lạ kỳ!

Tháng hai cô bắt đầu an cư tại tổ đình, thấy hoa tím sao mà nhiều và đẹp, nhất là bao quanh khu vực tổ Bồ Đề Đạt Ma, nhiều khóm hoa tím thắm mà tươi thắm. Hoa mười giờ nên mọc tràn lan. Dọc đường thiền hành cũng có. Lúc trước, xe chạy qua vùng nhà quê này, nhìn lên những ngôi nhà trên đồi cao, trồng một dãy hoa toàn màu tím, rực rỡ, ngôi nhà như thêm phần diễm lệ. Chà, phải chi mình cũng trồng hoa tím đẹp như vậy. Không ngờ mùa xuân năm nay vườn nhà mình cũng có nhiều hoa tím.

Trong vườn có thêm hai cây hoa tím tím nữa. Hình dung tương tự hoa lan, yếu điệu. Nhưng đây là cây cao cũng khoảng 6 thước, đơm hoa rất nhiều, màu tím nhạt, màu hồng hồng, hoa nào cũng tươi.

Vườn nhà chỉ có một bụi hoa hồng vàng thôi, năm nay hoa nhiều. Nói vậy chứ thực sự không biết những năm trước có ra

hoa hay không. Hoa búp thấy ngây thơ chưa biết làm duyên. Mấy hôm sau, he hé mắt ra nhìn. Hôm sau đưa nhè nhẹ một cánh hoa ra e ấp. Sáng hôm sau thấy ve vẩy thêm một cánh hoa nữa. Rồi cứ bung ra từ từ, thiệt là dễ thương. Đông đưa, nắng ấm, gió mát. Hoa nào cũng quá đẹp. Hình dáng, màu sắc. Trong mát thì màu khác, trong nắng lại màu khác.

Những cảm hứng này, cô đã nắm bắt lại nhanh chóng trong cái lô hình ảnh của mấy bộ “slideshow” Giới thiệu Tổ Đình, mùa Xuân, mùa Hạ 2020 vừa gửi ra cho các em xem. Bài viết “Ai tri âm đó” cũng muốn diễn tả cái niềm bâng khuâng của mình khi ngắm hai đóa hoa nhỏ xíu màu tím tím hồng hồng, vươn lên, vươn lên thiệt cao 7 hay 8 tấc khỏi thân cây trên mặt đất. Hai gốc khác nhau, mỗi gốc chỉ có một đóa hoa thôi. Vậy mà khi vươn lên cao, hai đóa hoa lại tới gần nhau và quay mặt kề cận thân thiết bên nhau, như đang thì thầm tâm sự.

Bộ hình ảnh mùa thu cũng có nét quyến rũ khác. Gần bên pho tượng Đức Quán Thế Âm, có mấy khóm hoa Huệ, màu hồng hồng. Rất thơm. Loại hoa này ngộ lắm. Mùa xuân có lá, mùa hạ lá khô héo rụng mất. Tới mùa thu tự nhiên từ trong đất nhú lên mấy cái búp. Rồi theo ngày tháng cái búp lớn hơn và cao lên từ từ. Có thể cao 6- 7 tấc, búp mới nở hoa. Một khóm, có thể từ một củ gốc, ra tới bốn hay sáu cọng. Mỗi cọng cao chỉ có một búp. Ban đầu búp hé ra một đóa thôi, rồi vài ngày sau hé ra một đóa nữa, rồi từ từ có khi 4 hay 5 đóa trong một búp.

Có 3 khóm hoa Huệ và vài đóa lẻ tẻ, tất cả đều mọc bên trái pho tượng đức Quán Thế Âm, trong một khoảnh đất nhỏ kề bên bệ gạch của tượng đài. Cô kể cho các em nghe chi tiết này, chỉ là thấy “cái đang là” thôi nha. Không có suy luận thêm. Tất cả, gần như tất cả các đóa hoa Huệ đều quay mặt hướng về pho tượng Đức Quán Thế Âm. Ngộ lắm. Cô sẽ gửi ra mấy tấm hình này trong “slideshow Mùa Thu Tổ Đình”. Rồi các em cũng nhìn ngắm

kỹ tượng đức Quán Thế Âm, thấy gì, cô không nói trước đâu.

Tất cả những chi tiết cô kể ra trong bài này là cô mới thấy trong năm nay. Cả hơn 15 năm ở tổ đình, thực sự đâu có ở tổ đình. Cứ mỗi tháng về vài ngày, rồi biến mất. Phong cảnh ở tổ đình chỉ lướt qua mắt cô, như người “cỡi ngựa xem hoa”. Có thấy gì sâu sắc đâu.

Có một chi tiết cũng vui vui nữa, đó là cây phượng vĩ hoa tím trong vườn.

Một hôm, có lẽ cô đang kể về hoa phượng vĩ màu đỏ ở bên Úc trồng nhiều lắm, bên lề đường. Nhìn tàng cây cổ thụ rợp hoa đỏ thắm, nhớ trường cũ. Ngày xưa, sân sau trường Gia Long có một cây phượng vĩ cổ thụ rất đẹp, tàng cây che bóng mát, bên cạnh sân chơi bóng rổ. Những buổi chiều ra đó học bài, vắng vẻ, mát rượi. Lại có một lần thấy trên internet giới thiệu Đà Lạt bây giờ trồng nhiều loại hoa phượng, màu đỏ, màu vàng, màu tím. Ước chi mình về Việt Nam ngắm hoa. Lúc đó có người nói ngay:

- Mình cũng có cây hoa phượng nè!

- Đâu? Đâu? Thiệt không?

- Đàng kia, ở góc sân đó! Đàng ra hoa tím.

- A, đúng rồi. Giống y hoa ở Đà Lạt. Nhưng không giống hoa phượng vĩ màu đỏ.

Từ đó, mỗi ngày ra ngắm hoa. Chụp hình. Trong lòng vui vui, mà cũng ngẩn ngơ. Sao bao nhiêu năm qua, mình không thấy? Sao mình không biết trong vườn tổ đình có cây hoa phượng vĩ tím? Cũng đôi khi có đi dạo trong sân, sao mình không thấy nó? Vậy nó có, với ai thấy nó. Ai không thấy nó, thì như nó không có. Tổ Đình hàng chục năm nay vẫn đẹp, mùa xuân hoa nở khoe hương sắc, mùa hè trái cây chi chít, nào táo, nào quýt, hồng dòn, hoa lựu đỏ rực, trúc đào cả trắng, cả đỏ. Lúc trước giếng nước

chưa cạn, cây cối xanh tươi. Thầy trồng cả trăm ngọn thanh long, nhưng cây còn nhỏ, một năm nào đó, mùa đông Cali lạnh bất thường, thanh long chết hết. Mờ sáng hôm đó, qua cửa kính thiền đường, thấy sân gạch có một lớp mỏng tuyết hay sương trắng trải dài. Trên đầu cành lá, hoa đào cũng có sương tuyết lác đác. Vội lấy máy chụp hình ra, nắm bắt ngay cảnh hy hữu: “hoa lá Cali và tuyết”. Mười năm mới có một lần, vườn tổ đình được tuyết trắng tới thăm. Nhưng rồi một số cây và hoa tàn luôn.

Cô nhắc lại phong cảnh tổ đình những năm đó là muốn nói ngày xưa tổ đình xanh tươi hơn bây giờ, đó là thực tế. Nên mới có mấy câu thơ ngậm ngùi của ông “thiền sinh thi sĩ” ghi lại trên vách. Riêng cô, mãi tới bây giờ mới thấy tổ đình đẹp. Có muộn màng một chút, còn hơn chưa thấy.

Bây giờ một cành cây khô trụi lá, trơ vơ giữa trời cũng thấy đẹp, một gốc cây sần sùi, đen đũi, cằn cỗi cũng thấy nó đẹp, lá khô vàng úa héo rụng đầy sân, không ai quét dọn, cũng thấy đẹp, đóa hoa không còn hương sắc, đong đưa phai tàn, cũng thấy đẹp, một đóa hoa dại, nhỏ xíu bên đường, không tên tuổi, cũng trân trọng nắm bắt hình ảnh nó. Tất cả gom lại, những hình bóng tầm thường, nhỏ nhoi, trong mảnh vườn tổ đình này, kết thành những mảnh “puzzle” có màu sắc, có đường nét, gửi tặng cho ai biết thưởng thức. Cuộc đời thênh thang ngoài kia gói ghém trọn trong mảnh vườn này. Năm nay mới nhìn thấy phong cảnh Tổ đình tươi đẹp lạ kỳ. Thiên nhiên tươi đẹp, không làm sao nói ra cho hết ý.

Nhưng tại sao hơn mười lăm năm rồi, mình vẫn ở Tổ Đình, cũng có chụp ảnh thiền sinh về tu học, có thấy phong cảnh đẹp.

Nhưng sao tâm không xao xuyến, không phấn khởi, tới mức mỗi

ngày ra ngắm hoa lá cây cỏ như bây giờ. Dường như mình đã thờ ơ, chỉ nhìn qua loa, mà tâm thì chưa thấy nó đẹp.

Nhớ lúc trước, cô có một kinh nghiệm tương tự. Lúc qua Thụy Sĩ, cô mới biết cây olive. Cô Hội trưởng có một khu vườn rộng trồng nho và trồng olive ở miền nam Pháp. Sau khóa tu ở Thụy Sĩ, cô mời qua thăm vườn. Nhằm mùa nho chín, khoảng cuối tháng 9, nên cô được hái nho, nho này loại trái nhỏ, màu tím thẫm, chỉ để làm rượu. Còn olive thì đang ra trái xanh, chưa chín. Lá cây olive màu xanh đậm, lá non ở ngọn thì có màu sáng, ở xa nhìn lấp lánh như bạc, đong đưa theo gió, dịu dàng lấp lánh. Sau đó, trở về Cali. Nhìn dọc hai bên đường phố, nhận ra có rất nhiều cây olive, trong sân nhà riêng, người ta cũng có trồng, tía lá thành hình tròn rất đẹp. Ủa, sao bây giờ thấy cây olive nhiều quá? Tại sao lúc trước, mình cũng ngắm hai bên đường mà không thấy? Người ta vẫn trồng, từ lâu, mình có nhìn mà sao mình không thấy!

Nhân vụ cây phượng vĩ tím, cô mới nhớ lại chuyện cây olive. Rồi lan man cô nhớ chuyện đi tìm cái gì đó, quá lâu rồi không nhớ rõ là cái chìa khóa, hay mắt kính? Lần đó, mình nhớ là đã cẩn thận để trong túi xách, vậy mà khi cần tìm hoài, xem ngăn này ngăn kia, không có, đi tìm chỗ khác, trong tủ, trên bàn, không thấy. Cuối cùng chịu thua, chắc là “ông Địa giấu chơi”. Xin cúng “ông” nài chuối nếu kiếm được. Rồi chầm chậm xem lại cái túi xách, thấy nó nằm yên trong đó. Sao nó lớn như vậy, ở trong ngăn này như mọi khi, mà hồi nãy kiếm hai ba lần không thấy? Không lẽ có “ông Địa” thiệt. Thôi phải cúng nài chuối cho yên tâm.

Qua mấy kinh nghiệm này, cô suy gẫm. Có phải vì mình chỉ nhìn lướt qua, nhìn bằng mắt, còn Tâm thì không có cái Biết rõ ràng. Cho nên, những tín hiệu của cảnh bên ngoài không truyền vào cơ cấu mạng lưới. Thành ra vùng Broca không có tín hiệu làm

sao giải mã được. Vì vậy mình không Biết. Nên giống như mình không Thấy cảnh.

Mình không biết trong vườn tổ đình có cây phượng tím, nên mình dù có nhìn lướt qua nó, cũng không có tín hiệu rõ ràng truyền vào não bộ, nên mình không Thấy nó. Giống giống như vậy, cây olive khi xưa mình hoàn toàn không biết, nên dù mắt có lướt qua nó, cũng không có gì cho vùng Broca giải mã ra. Nên khi xưa, mình không thấy có nhiều cây olive. Cái chìa khóa cũng vậy, có thể lúc đó, tay mình lằng xằng lục lọi chỗ này chỗ kia, mà Tâm mình bối rối để ở chỗ khác, con mắt thì nhìn mà không thấy “cái đang là”, nên chìa khóa sờ sờ, nhưng não bộ không nhận được tín hiệu gì, làm sao giải mã ra. Nên mình không Biết, có nghĩa là không Thấy nó.

Vậy cái Biết là quan trọng. Nó phải đi kèm ngay đồng thời với cái Thấy, Nghe, Xúc chạm mới đúng là Thiền. Còn không có cái Biết thì dù mở mắt, hay có tai, hay có xúc chạm, cũng vô ích. Cuộc đời kỳ diệu như vậy, thiên nhiên tươi đẹp như vậy, muôn trùng màu sắc, biến hóa huyền ảo. Vậy mà cả đời rồi không nhận ra. Sống giữa ban ngày, mà không nhìn thấy gì.

Trong thi ca thì nói: “Mờ mờ nhân ảnh, như người đi đêm”.

Người bình dân thì nói: “như người đang mộng du”.

Bây giờ cuối đời mới biết mình đã sống “một đời mộng du”.

Tổ đình, 18- 10- 2020



Bài 74

ĐẾ HAY RỒNG?

*“ Trong mơ xin mở vài câu,
Đế kêu chí cách rồng gầm sơi tơ.
Đế kêu, ấy có tai nghe
Nghe xong có đế, có hình, có tơ.
Rồng gầm ấy chẳng còn mơ
Gầm từ quá khứ vị lai vẫn gầm.
Đế kêu mà tưởng rồng gầm?
Người nghe biết đế, không nghe biết rồng.
Rồng thời không ảnh, không thanh,
Biết rồng không tánh, không danh, không lời.”*

Bài thơ trên là một bài góp ý của thiền sinh sau bài “Tiếng rồng gầm”. Có thể chúng ta cũng đã đọc qua rồi. Cô đã đọc đi đọc lại nhiều lần, và cảm nhận được tác giả đã hiểu sâu sắc, hơn là ý mong muốn của cô khi viết bài Tiếng rồng gầm. Tuy vắn điệu chưa chuẩn lắm, nhưng không thể sửa được, vì ý nghĩa sẽ không chính xác.

Hôm nay cô không dừng được ý muốn chia sẻ với các em niềm vui của cô khi biết trong nhóm tu học của mình có một em đã nhận ra sâu sắc như vậy.

Các em có suy gẫm gì không?

Tổ đình, 20- 10- 2020



Bài 75

CÒN SỐNG CŨNG NHƯ CHẾT

Chúng ta cùng đọc truyện một vị tỳ kheo thoái tâm muốn hoàn tục, trích trong kinh Tiểu Bộ, Trưởng lão Tăng kệ.

Sānu (Thera. 7)

Trong thời đức Phật tại thế, ngài sanh ở Sāvatti (Xá-vệ) trong gia đình một cư sĩ, sau khi người cha đã từ bỏ gia đình. Bà mẹ, đặt tên ngài là Sānu, khi ngài lên bảy tuổi, được đưa đến ở với các Tỷ-kheo, nghĩ rằng như vậy con mình được sống hạnh phúc. Rồi Sānu trở thành một vị học hành giỏi, một vị pháp sư, thiền sư với lòng từ bi, được chư Thiên và loài Người ái kính.

Trong đời trước, mẹ ngài là một nữ Dạ-xoa.

Sau một thời gian, ngài mất sự sáng suốt, sống sầu khổ và muốn đi lang thang đây đó. Bà mẹ Dạ-xoa của ngài thấy vậy liền báo động với bà mẹ hiện tại và bảo bà khích lệ con bà phải tinh tấn, và đọc lại lời nói của các Yakkhā (Dạ-xoa):

*Chớ có làm điều ác,
Công khai hay bí mật,
Nếu người làm điều ác,
Sẽ làm hay đang làm,
Người không thoát khổ đau,
Dầu có đứng lên chạy.*

Nói như vậy xong, người mẹ Dạ-xoa biến mất, nhưng người mẹ hiện tại, nghe vậy rất lấy làm sầu khổ. Rồi Sa-di Sānu cảm y và bát đến thăm bà mẹ rất sớm. Thấy mẹ sầu muộn, ngài hỏi và được bà mẹ trả lời lý do, ngài nói bài kệ:

*Thưa mẹ, người ta khóc,
Khóc vì người đã chết,
Hay có khóc người sống,*

*Khi sống, không được thấy,
Thưa mẹ, con đang sống,
Và mẹ đang thấy con,
Vậy vì sao, thưa mẹ,
Mẹ lại khóc cho con?*

Bà mẹ trả lời, từ những lời trong kinh: 'Đây là sự chết, này các Tỷ-kheo trong giới luật của bậc Thánh, tức là sự từ bỏ học giới và hoàn tục', và nói bài kệ như sau:

*Người ta khóc cho con,
Là khóc cho con chết,
Hay khóc cho con sống,
Nhưng không được thấy mặt.
Ai đã bỏ dục vọng,
Lại trở lui đời này,
Này con, người ta khóc,
Là khóc cho người ấy,
Vì người ấy được xem,
Còn sống cũng như chết,
Này con, được kéo ra,
Khỏi than hầm lửa rực,
Con còn muốn rơi vào,
Đống than hồng ấy chẳng?*

Khi ngài nghe vậy, Sa-di Sānu lấy làm xấu hổ sâu muện, và tinh tấn phát triển thiền quán, không bao lâu ngài chứng quả A-la-hán. Suy nghĩ rằng ngài chiến thắng là nhờ những bài kệ này, nên lấy những bài kệ ấy thành những bài kệ của ngài.

Đọc xong truyện này, chúng ta rút ra bài học gì cho mình?
Chúng ta có nhớ câu truyện: “Người đi không bao giờ trở lại”
không?

Rồi chúng ta nhớ lại cuộc đời của thái tử Siddhattha, điều kiện quyết định đầu tiên để dẫn thân là gì? Là tình ngộ triệt để, tức là quyết tâm, không gì lay chuyển được. Không thoái tâm. Một khi đã xuất gia, tức tình ngộ chọn con đường tu theo đức Phật rồi, thì phải đi cho tới cuối con đường, đời này và đời sau nữa. Đó cũng là “quyết định ba la mật” trong thập độ ba la mật.

Chúng ta là cư sĩ, cũng cần phải quyết tâm sắt thép, có khi hơn tu sĩ, vì chúng ta còn sống trong gia đình, có ràng buộc, gặp nhiều thử thách hơn. Nếu chúng ta nản lòng, thoái tâm, bỏ cuộc, thì là người chiến bại rồi.

Kẻ chiến bại sẽ chịu nhiều đau khổ, phiền muộn, không có lối thoát. Tại sao? Mình thua ai? Thua chính mình. Thì còn chạy trốn đi đâu nữa? Mình, đây là cái Ngã. Cái Phật tánh yếu ớt quá, không chiến thắng nổi cái Ngã. Cái Ngã là vô minh, là lười biếng, là tham lam ích kỷ, là đố kỵ gièm pha, là sân hận, là lậu hoặc. Đã bao nhiêu đời cái Ngã chiến thắng, nó dẫn mình lăn lóc mãi, theo cái vòng lẩn quẩn, sinh rồi tử, rồi sinh để rồi tử, miên man hoài. Trong bài thi kệ giác ngộ trên, nói rằng chánh pháp của Phật đã kéo mình ra khỏi đồng than hồng lửa rực, mà sao bây giờ mình lại muốn rơi trở lại vào đồng than hồng lửa rực ấy nữa?

Bài này cô muốn nhắc nhở chúng ta, phải thấy vấn đề sinh tử của mình như “lửa cháy ngang mày”, mau mau tinh tấn hơn nữa. Đừng có chọn con đường: “còn sống mà như đã chết”.

Tổ đình, 21- 10- 2020



BÀI 76

VƯỜN HOA TỔ ĐÌNH

Năm nay, cô sẽ trồng hoa, thật nhiều loại hoa trong vườn Tổ Đình của mình. Mùa xuân sẽ có hoa xuân, đào trắng, đào hồng, mùa hạ sẽ có hoa phượng vĩ, trúc đào, có trái ngọt, mùa thu sẽ có lá vàng, trời xanh, mây trắng, mùa đông sương mù, cây cỏ nghỉ ngơi. Hôm rày đã có hơn 70 cây hoa, chắc có cây đã bắt rễ vững chắc trong đất, có khi ra hoa rồi. Chắc có khi mình cũng bắt đầu nếm trái ngọt nếu mình biết chăm sóc, tưới nước mỗi ngày. Có loài hoa, cô tạm đặt tên “Hoa Truyền Thống”, vì đã được Đức Phật giới thiệu từ 2600 năm nay rồi. Ghi lại trong kinh điển tỉ mỉ cách trồng ra sao, từng bước rõ ràng, có hoa có trái ra sao. Cô đã đúc kết lại trong bài “Vẽ lại con đường mòn”, toàn là những loại hoa thượng thặng, vô giá, ai có trí tuệ mới thấy cái đẹp vô tận của hoa. Giới, Quán, Định, Huệ, Tứ Niệm Xứ, Tứ Diệu Đế, Thất Giác Chi, Văn Tư Tu.

Vì thế, trong thời Phật, những vị tỳ kheo đệ tử giỏi của Đức Phật mới có thể “hái” được những đóa hoa này. Chúng ta, hầu hết còn là cư sĩ, chưa vút bỏ được gánh nặng của gia đình, làm sao vươn lên cao để “hái” cho được một cái hoa “ở trên trời” đó. Do đó, cô ráng trồng thêm nhiều cây hoa khác cho mình thưởng thức.

Trong vườn hoa của mình có thêm những loại hoa khác, mới nhìn thì nó đơn giản hơn, nhỏ bé hơn, thực tế vì thích hợp với mình là căn cơ trung bình, còn sống trong cuộc đời. Đức Phật từng nói, theo kinh nghiệm bản thân và cái thấy minh triết của ngài:

“Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không. Thật rất khó sống tại gia đình mà sống đầy đủ đời sống phạm hạnh, thuần tịnh, trắng như vỏ ốc. Ta hãy cạo bỏ râu tóc, khoác áo cà sa, từ bỏ gia đình, sống không gia đình...”

Vì thế, đời sống trong gia đình rất khác biệt với đời sống xuất gia. Cái khác nhau một trời một vực là ở nơi cái Tâm. Vấn đề này có thể có nhiều tranh luận, tuy nhiên cô không tranh luận ở đây. Cô không nói tới mặt bản thể của Tâm (như khuynh hướng của hệ Phát triển, “tâm tánh bản tịnh”, nên ai cũng có thể đạt đạo như nhau).

Trong giới hạn của bài này, cô chỉ nói tới phạm vi thực tế trong đời thường mà thôi. Cũng theo chiều hướng trong câu nói trên của Đức Phật, đời sống gia đình không thuận lợi bằng đời sống xuất gia, trên con đường buông bỏ gánh nặng gia đình và gánh nặng của đời.

Do đó cô mới giới thiệu một loại hoa mới, “Hoa của Tổ”, các vị Tổ Thiền tông đã gieo trồng. Loại hoa này đơn giản, cụ thể, dễ hiểu, thấy thì ngay đó là thấy, hễ lờ mờ không thấy thì chớ Tổ cho “đi chỗ khác” mà cầu pháp thêm. Nói đông dài thì cũng phải là người có trí sắc bén mới được, dù là trí năng.

Bài “Cửa Thiên đàng”, một lối đi nhanh gọn, cho những ai mới bắt đầu. *Phải biết ngưng ngay khi mình vừa nổi niệm sân*, đó là đóng cửa địa ngục, mở cửa thiên đàng. Dễ quá phải không các em. Từ bước tu này, mình sẽ lần lần suy giảm thêm. Tại sao mình sân? Vì mình có dục, có tham, có ngã v.v... Khi mình ngưng tâm dục, tham, sân, si, là mình đang thanh tịnh cái tâm của mình. Là “đúng khớp” đi vào chánh pháp.

Bài “Mười người thừa kế”, bài “Ryonen”, bài “Người đi không trở lại” nhắc mình cái ưu điểm quan trọng nhất mình phải có: *quyết tâm đi tới*, không chùng bước, không đổi hướng,

không rẽ trở lại sống giữa “đống than hầm lửa rực” thiêu đốt mình từ vô số kiếp. Điều kiện này quan trọng, mà có khi mình quên. Lúc nào cũng phải “chú tâm cảnh giác” xem cái tâm của mình có pháp ác hay không, thì cũng là thanh tịnh cái tâm, tương tự bước đầu của Tứ Niệm xứ.

Bài “Ryonen” cũng cho mình một bài học: không nói nữa, hãy thực hành đi. *Hãy nghe cho được cái “không có âm thanh”, vắng lặng tịch diệt.* Đóa hoa này cũng là vô giá.

*“Ánh trăng ta nói đủ rồi,
Xin đừng hỏi nữa, hãy ngồi lắng nghe
Tiếng từng bách khi không gió lộng”.*

Tới đây, chắc chúng ta đã thấy “nhan sắc của Thiền” rồi. Thêm nữa, có nhiều loại hoa có gai, muốn hái nó có khi phải “trầy vi tróc vảy”, có khi “mất mạng” nữa. Nếu không, làm gì chư Tổ Thiền lại dạy: “Buông bỏ thân mạng đi!” thân mạng chính là cái ngã. Làm gì chư Tổ lại dạy mình câu thần chú: “Thế à!” để sử dụng, không cần biện minh. Đây cũng là loại hoa đẹp vô giá. *Hạnh nhẫn nhục*, chịu đựng tất cả, mới mong hái được đóa hoa tâm.

Đó là vài đóa hoa đẹp của Tổ sư, còn có loại hoa nhỏ hơn, mộc mạc, không tên tuổi, như hoa dại bên đường. Chưa ai trồng, chưa từng nói tới trong sử sách. Là hoa của cô trồng, bạo gan đưa ra, len lén cắm vào trong cái bình hoa rực rỡ muôn màu sắc của Thiền.

Đây là cái nhánh hoa “Soi gương thấy ai”. Mình không quan sát thấy tâm mình được, nên có buồn, có vui, có giận, có nhớ...vậy thì ráng soi mặt mình trong gương đi, sẽ thấy bao nhiêu là ma tâm hiện ra rõ ràng. Thì cũng là cái gương thần.

Đây là cái nhánh hoa “Nhà mình”. Nếu không nhận ra được nhà mình ở đâu, thì cứ chạy đi nơi này nơi khác, lằng xằng tìm pháp,

tìm thầy. Nếu không bệnh quên, thì khi bước ra khỏi nhà, đi chợ, đi mua sắm, đi rong chơi vài vòng, rồi phải trở về nhà mình. Chứ sao lại về nhà của người hàng xóm. Sự thật quá rõ ràng. Mình từ đây mà đi, thì phải về lại đây thôi. Vậy tâm dừng lại là đã ở trong nhà rồi. Dừng lại là sao? Là không phóng ra ngoài, là không tưởng nhớ tới cái gì, trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Là không vương vấn cái gì, không ham muốn cái gì, không ghét bỏ cái gì. Và *nhận ra rõ ràng tâm mình đang như thế*. Thì cũng hái được đóa hoa tâm trong sáng dâng lên Phật.

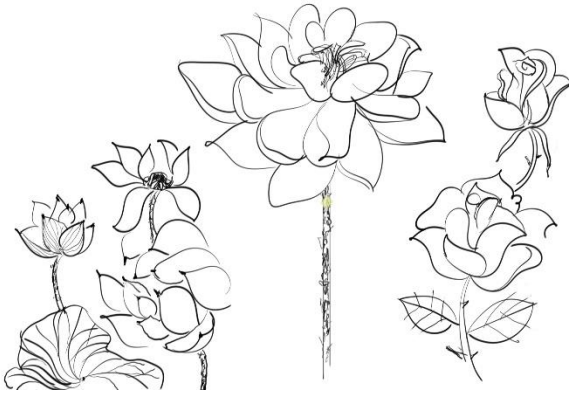
Thêm một nhánh hoa thiệt nhỏ nữa, “Bhavanga”, nhắc mình không những *quan sát tâm mình lúc ban ngày mà cả ban đêm nữa*. Những giấc mơ có khi cũng cho mình biết tận cái sâu thẳm của tâm. Nó có tùy miên cái gì không?

Xem như hoa lá mình trồng bao lâu nay, có sống được, có nảy mầm thêm, có màu sắc, hương thơm hay không, là do mỗi người chăm sóc, tưới nước trong, nhổ cỏ dại, bắt sâu, tĩa cành, cây mới tươi tốt, đơm hoa ra quả. Phần cô là gieo hạt giống, hạt giống giác ngộ, gom nhặt từ gốc cây bồ đề, rải đồng đều khắp nơi. Ai cần thì đem về nhà mình trồng, có hoa có quả, thì mình và cả nhà tha hồ thưởng thức. Dư thừa thì tặng cho anh em, bạn bè. Ở trong kinh “Duy Ma Cát” gọi đó là “Vô tận đặng” pháp môn. Ánh sáng trí huệ cứ lan ra, lan ra mãi.

Vậy có ai muốn về Tổ Đình, tận mắt nhìn thấy vườn hoa Tổ Đình hay không?

Tổ Đình, 28- 10- 2020





Bài 77

NƯỚC CON AN ỔN

Chúng ta đọc truyện ông Sa di Cao, một thiền sư Trung Hoa.

SA DI CAO

Không biết tung tích và quê quán của Sư thế nào. Chỉ biết khi Sư mới đến tham vấn Dục Sơn, Dục Sơn hỏi:

- Ở đâu đến?

Sư thưa:

- Ở Nam Nhạc đến.

- Đi lại đâu?

- Đi Giang Lăng thọ giới.

- Thọ giới mong làm gì?

- Mong khỏi sanh tử.

- Có một người không thọ giới cũng khỏi sanh tử, người biết chăng?

- Thế thì giới Phật dùng làm gì?

- Vẫn còn quả môi lưỡi.

Sư lễ bái lui ra.

Đạo Ngô đến đứng hầu, Dục Sơn bảo:

- Vừa rồi có một sa-di mới đến, có chút khí tức này.

Đạo Ngô thưa:

- Chưa nên toàn tin, cần phải khám phá mới được.

Đến chiều, Dục Sơn thượng đường gọi:

- Sa-di mới đến ở đâu?

Sư ra khỏi chúng đứng im.

Dục Sơn hỏi:

- Ta nghe ở Trường An rất náo loạn, người có biết chăng?

Sư thưa:

- *Nước con an ổn.*

Ông sa di Cao này, không ai biết rõ tông tích, nhưng ông nổi tiếng vì những câu đối đáp với thiền sư Dược Sơn. Ba câu hỏi đầu, ông sa di Cao trả lời bình thường, trôi chảy. Đến câu thứ tư, ngài Dược Sơn giương bẫy ra thử thách:

- *Có một người không thọ giới cũng khỏi sanh tử, người biết chăng?*

Vì ông sa di nói mình đi thọ giới để mong thoát ly sanh tử. Ông thiền sư mới bắt bẻ lại. Chúng ta biết ai “không thọ giới mà cũng khỏi sanh tử”, nói ra thì có nhiều tên gọi: đó là “ông chủ”, là chân tâm, là Phật tánh, là tánh giác v.v... Tuy hiểu nhưng ông sa di này không trả lời bình thường như trong 3 câu hỏi trước. Ông sa di biết là thiền sư giương bẫy mình nên câu trả lời quật lại trong “thế tấn công”:

- *Thế thì giới Phật dùng làm gì?*

Ông thiền sư nhận ra tức khắc, khen sa di miệng lưỡi lanh lợi:

- *Vẫn còn quải môi lưỡi.*

Qua câu hỏi thử thách này, ông thiền sư biết căn cơ sa di sắc bén rồi. Tuy nhiên ngài Đạo Ngộ, là đệ tử lớn của ngài Dược Sơn muốn thử thách thêm nữa. Tới chiều, thiền sư Dược Sơn lại giương bẫy lần thứ hai, trong một câu hỏi rất bình thường:

- *Ta nghe ở Trường An rất náo loạn, người có biết chăng?*

Ông sa di Cao trả lời ngay:

- *Nước con an ổn.*

Qua lần thử thách thứ hai này, mới chắc chắn tâm ông sa di đã thuần thục rồi. Tại sao?

Nếu như một người khác được hỏi câu đó, chắc họ trả lời:

- Dạ đúng vậy, Trường An rất náo loạn.

Hay:

- Con không biết, hay Trường An không náo loạn.

Cả hai câu này, một xác định, hai phủ định, đều là trí của thế gian. Là có dính mắc vào thế gian.

Câu trả lời **“Nước con an ổn”** nhận thức rõ tâm mình an ổn, mặc cho Trường An náo loạn hay không.

Hôm nay cô nhắc lại sự tích này, nhân tình trạng xã hội đặc biệt hiện nay. Mùa dịch covid-19 kéo dài quá lâu, gần một năm, và không biết còn kéo dài bao lâu nữa. Bên ngoài, thiên hạ bị náo động từng chập. Diễn tiến tâm quần chúng khi mới phát hiện bệnh dịch này là hoảng hốt, sợ hãi, vài tháng qua thì làm quen với nếp sống cách ly, làm việc ở nhà, tiếp xúc qua “online”, nhờ tôn trọng qui định chung, không nhóm họp đông người nữa, bệnh dường như giảm đi. Thiên hạ nhiều nơi đòi hỏi được sinh hoạt bình thường trở lại. Kết quả là bệnh lại lây lan ra nhiều hơn. Rồi thì chính quyền phải công bố lệnh giới nghiêm trở lại. Cùng lúc với thời tiết chuyển mùa. Mùa hạ nóng bức, trên 100 độ F, Cali lại bị nạn cháy rừng mỗi năm.

Bên ngoài cuộc đời trôi chảy theo nhân và duyên của nó, khi dường như lắng yên, khi thì sôi động, người thì buồn phiền vì công việc làm ăn đình trệ, học sinh không được tới trường, nhớ thầy nhớ bạn v.v...

Riêng tại Tổ đình, không thấy bị ảnh hưởng do những xáo động của xã hội. Tăng đoàn thường trú tại tổ đình ngày ngày vẫn đều đều, lễ Phật, ngồi thiền, chăm sóc vườn tược, tưới cây, làm việc, tự tu v.v... Thỉnh thoảng có ai lên, cho biết một chút tin tức bên ngoài.

Rồi thôi. Có lúc cô thấy cuộc sống trong khuôn viên tổ đình cũng tách rời với thế gian, cũng cắt đứt nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian, một cách tương đối, nhưng cũng đủ để giữ cho tâm mình được bình an, thanh thoi, dù cho bên ngoài mảnh

vườn 4 mẫu này là một thế giới sôi động, không biết sẽ bùng nổ lúc nào.

Không khí trong lành, mùa xuân xanh tươi, mùa hạ cũng nắng đẹp, mùa thu nắng mát. Cổng tổ đình không có khóa, vậy mà không có mấy ai về nhập thất tu tập. Đầy đủ nhân duyên, có người không bận rộn công ăn việc làm, có người không cần chăm sóc con cái, gần suốt năm nay, không thấy ai lên nhập thất, cắt đứt nhân duyên và tri kiến thế gian, dù là tạm thời, một tuần, hai tuần... Tuy nhiên, cô biết các em cũng nhiều hay ít đã giữ được tâm tương đối bình an vượt qua phần nào cơn bão covid-19 này.

Mong sao, dù cho “Trường An náo loạn”, mình còn xuôi ngược trong dòng náo loạn hoài, nhưng Đức Phật đã cho mấy cái mái chèo “Giới- Quán- Định- Huệ”, mình sẽ có ngày bơi về tới “Nước con an ổn”.

Bơi ngược dòng đời cũng không phải quá khó khăn. Phải không các em?

Tuy nhiên, nếu chúng ta cố gắng bơi, nỗ lực chèo chống, gặp khi sóng gió, có khi kiệt sức, rồi chìm đắm trong biển đời trở lại. Làm sao bơi trên biển mà không kiệt sức? Sắp tới, cô sẽ hé cho các em thấy “bí kiếp” của cô.

Tổ Đình, 1- 11- 2020



Bài 78

VƯỢT BIỂN

ộc hành độc bộ,

Bước xuống biển đời.

Lao xao chơi vơi,

Cường phong bão tố.

Một chiếc thuyền nan,

Vượt trên biển tâm,

Phẳng phẳng lướt sóng,

Không tâm, không động.

3- 4- 1999

Bài thơ nhỏ này cô đã làm từ 20 năm trước. Hai chữ “không tâm”, mãi sau này mới thấy cái chiều sâu của nó. Cô tính sẽ viết về nó trong bài thứ 100 rồi chấm hết luôn. Tuy vậy cô tự hỏi mình có viết tới bài thứ 100 hay không mà để dành? Thôi thì viết tới đâu hay tới đó. Ai có duyên đọc hay không, mình cũng không hối tiếc sau này.

Ngày xưa, sao cô hay mở đầu là ngày xưa, có nhiều cái ấn tượng trong nguồn cảm hứng bây giờ. Thuở đó, thường là ký ức trong khoảng 7 năm trung học và 3 năm đại học thôi, còn lúc quá nhỏ thì không có ấn tượng gì. Lúc đó, cô bắt đầu vào lớp đệ thất trường Gia Long, thì cô phải vào sống nội trú. Trường thì ở đường Phan Thanh Giản, Sài Gòn. Nhà ba má cô thì ở đường Rừng Sác, về sau đổi tên là Nguyễn Thiện Thuật, gần chợ Bà Chiểu, Gia Định. Lúc đó cô mới 12 tuổi, mặc áo dài trắng đi học. Làm sao ba má dám cho cô đi học một mình, mặc dầu lúc đó cô

biết đi xe đạp rồi. Trường Gia Long lúc đó là nữ trung học duy nhất có chế độ nội trú cho nữ sinh. Nên cô ở nội trú 4 năm. Sau khi đậu xong bằng trung học đệ nhất cấp rồi, lên đệ tam, cô mới được ra, về nhà ở và đi học bằng xe đạp, hay xe bus. Mỗi năm, tới kỳ nghỉ hè, ba má cô luôn luôn thưởng các con bằng một chuyến đi nghỉ mát ở Vũng Tàu. Cô rất thích biển, thích tắm biển, mặc dù không biết bơi, cũng không ai dạy mình bơi. Vui đùa lúc đó chỉ là nhảy sóng, ca hát, tắm nắng, đi dạo, ăn uống. Có thể đó là khoảng thời gian đẹp nhất của đời người. Kể lể dài dòng chỉ để nói đến một chi tiết thôi, đó là cô làm gì trong biển? Hồi này cô mới nói nhảy sóng, thì cũng là việc thường, làm sao để không bị uống nước. Ai cũng biết, thấy từ xa có một lượn sóng sắp chuyển tới, thì mình xoay ngang người, không cho sóng đánh mạnh vào lưng, hay đập thẳng vào mặt. Khi lượn sóng tới, mình chỉ nhún chân nhẹ là lượn sóng nâng người mình lên cao. Rồi khi lượn sóng hạ xuống thì mình cũng hạ xuống cùng nhịp, mình không bị uống nước. Rồi khi mặt biển chỉ lặn tẩn, không có sóng to, cô nằm dài trên mặt biển, thảnh thơi, ngắm trời mây. Muốn tới thì hai tay cùng dơ lên đẩy nước ra sau thì lướt đi tới, không mệt nhọc chút nào. Đó, bài này cô chỉ muốn nói tới việc “thả nổi” trên biển. Không phí công sức, không cố gắng một chút nào, và kết quả là: thảnh thơi, mà không bị uống nước biển chút nào.

Có lẽ các em cũng đã có kinh nghiệm “thả nổi” trên biển chứ gì. Tuy vậy, có người không làm được. Một lần, một cô bạn muốn tập thả nổi, nhưng cô ấy không dám nằm trên mặt nước, gồng cứng thân, mặc dù hai tay cô đỡ dưới lưng. Càng sợ thì càng bị uống nước. Cô nói: “Xem như mình nằm xuống giường vậy, tự nhiên thoải mái nằm xuống! Hơi ngược cầm lên một chút thì thẳng bằng, không uống nước”. Vẫn không làm được.

Cô muốn nói gì khi cô nhắc tới kinh nghiệm “thả nổi trên biển”?

Về sau, năm 1995, khi cô tình cờ trải nghiệm tiến trình kiến giải những điều không hiểu được trong kinh Hoa Nghiêm và trong các kinh Đại thừa, trạng thái thân và tâm lúc đó cũng tương tự khi “thả nổi trên biển”.

Lúc đó, cô nằm dài trên giường, chờ đợi giấc ngủ tới, không suy nghĩ gì hết. Thân thì thư giãn hoàn toàn, tâm cũng thư giãn. Có thể tâm đêm đó càng an lạc hơn, vì buổi sáng được nghe Thầy giảng pháp. Khi Thầy nói: “Nhìn cái bình hoa này, mình thấy cái bình hoa. Đâu phải cái bình hoa đi vào não bộ của mình. Mà chỉ là những xung lực điện tử truyền vào mắt, vào não bộ của mình khiến cho mình nhận biết nó”. Ngay khi đó, cô nhận ra “cái thất của ngài Duy ma Cật”. Tại sao kinh nói: cái thất của ngài Duy Ma Cật chứa bao nhiêu bồ tát cũng không chật, không đầy. Đó chỉ là ẩn dụ thôi, Phật tánh là cái kho chứa có bao giờ đầy. Mà chứa cái gì? Chỉ là những xung lực điện tử thôi, thì có bao giờ đầy. Niềm vui kéo dài cho tới đêm đó, lại càng nhân lên nhiều thêm sau khi nhận ra những chỗ bí ẩn trong kinh đại thừa. Lúc đó, cô chưa biết thực hành Thiền. Chưa học khóa căn bản.

Mãi sau này cô mới suy gẫm ra điều đó: thân phải hoàn toàn buông thả, tâm cũng trống không, không có chút cố gắng nào. Nói thì dễ, mà thực tế khó hơn. Vì cái thân nó cũng vi tế lắm, nó có khả năng tự phản ứng, mình ra lệnh có khi không được. Cái tâm cũng vậy, càng vi tế hơn. Rất khó điều khiển cái tâm, không thể giấu nó điều gì.

Thí dụ, nó đang lo, mình ra lệnh: “Đừng lo nữa,” chỉ là giả dối thôi, nó không nghe.

Vài năm trước đây, có một sự kiện, cô cũng tình cờ biết qua tin tức truyền thông. Chuyện thương tâm của vài vị tắm biển bị sóng cuốn. Có một vị sống sót, kể lại mình không biết bơi mà nhờ “thả nổi” trên biển, nên còn sống, trong khi có vị bơi giỏi, nhưng vẫn không thoát được. Chỉ một chi tiết nhỏ, có thể không

ai để ý tới. Nhưng cô nắm ngay chi tiết này vì cô đã trải nghiệm trạng thái này. Kết quả màu nhiệm của trạng thái “thân và tâm hoàn toàn trống rỗng, thanh thoi”.

Trạng thái này như là cái “trạng thái nền”, là cái có sẵn rồi, không phải cái mình tạo ra, mình muốn có, không phải do mình rèn luyện, không phải do mình thực hành bằng một chủ đề nào đó mà được. Tới đây, cô mới hiểu, tại sao có bài kinh Nikāya nói rằng các tầng định của Phật đều là pháp hữu vi, đều phải bỏ đi, mới bước tới nữa được. Khi xưa đọc tới đây, cô hiểu lầm đây chắc là ngoại đạo thêm vào.

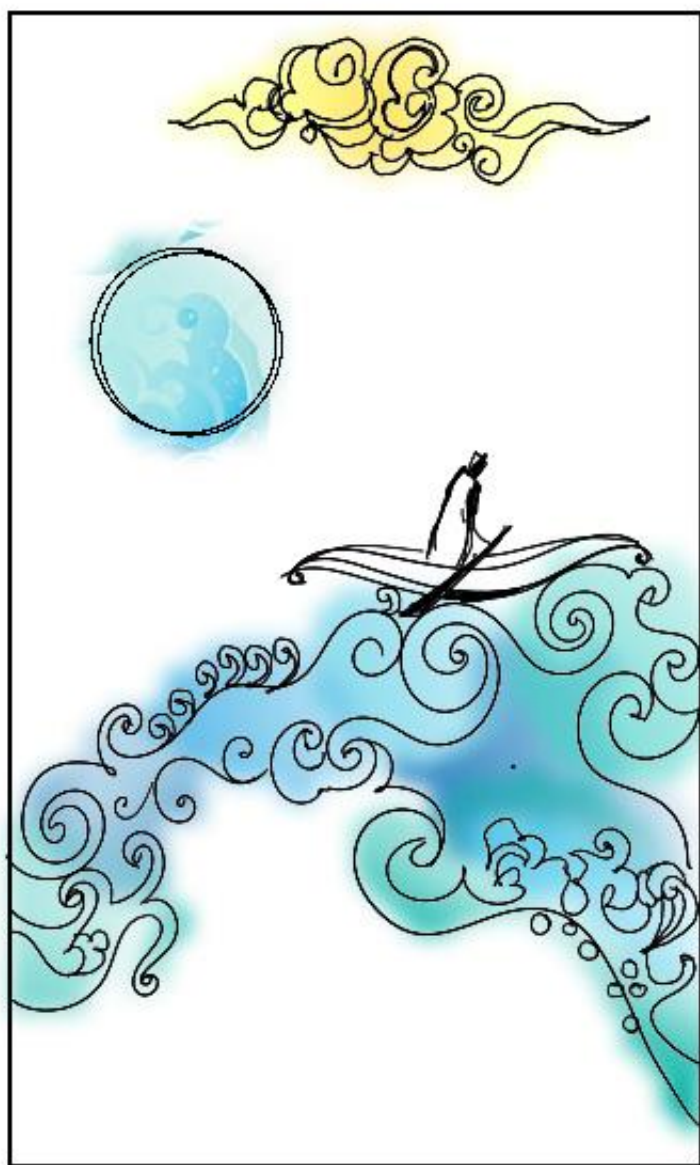
Bây giờ thì biết bài kinh đó nói tới chân lý tối hậu. Các tầng định là phương tiện, tương tự chiếc bè. Muốn bước vào nhà, phải bỏ bè lại. Cái nhà là vô tướng, vô nguyện, trống không. Tức là trở lại cái trạng thái nền, cái có sẵn của mình. Cho nên mới là “vô vi, vô tác, vô nguyện”. Còn mong muốn đạt tới, là tâm chưa dừng. Thì chưa đạt được.

Bởi vậy, con thuyền Bát nhã là con thuyền không có đáy, không chứa đựng một cái gì, mới lướt qua được biển sanh tử. Ai còn có một chút gì trong tâm, thì vẫn nặng chình chịch, không lên được con thuyền này. Làm sao tới bờ? Đó là “bí kiếp” của cô, “thả nổi” trên biển đời. Mà làm sao? Thầy ngày xưa thường hỏi mình: “How to do?”

*“Ta bước vào đời, như bước vào cuộc chơi,
Thanh thản, thông dong, ta đi trong đời,
Mặc tình nắng mưa, mặc tình sương tuyết,
Khoác áo như huyễn vào, ta cứ rong chơi.”*

Tổ Đình, 2- 11- 2020





Bài 79

HAI SẮC THÁI TÂM

Cách đây cũng hơi lâu, có thể 5 hay 7 năm gì đó, một lần có một thiên sinh gọi cho cô một trò chơi, tên là “Apple game”. Trên đầu màn hình sẽ rơi xuống 100 trái táo trong 1 phút. Mình điều khiển con “mouse” hứng táo bằng một cái giỏ nhỏ, di chuyển trên mặt phẳng bên dưới màn hình. Trò chơi có ghi chú, dường như kết quả là:

- Người 40 tuổi sẽ hứng được 60 trái.
- Người 50 tuổi sẽ hứng được 50 trái.
- Người 60 tuổi sẽ hứng được 40 trái.

Cô thấy hay hay, cũng thử xem mình nhanh như thế nào. Ban đầu chưa quen, chỉ hứng được 20 trái. Làm thêm vài lần, tăng lên 30- 40 trái. Thử cố gắng, chăm chú hơn nữa, vừa thấy táo xuất hiện là mau mau chạy tới. Nhưng kết quả xấu hơn. Sau đó, cô đổi “chiến thuật”. Thử tắt hết niệm, không chú tâm cố gắng nữa. Cứ để tay tự động điều khiển con “mouse”, theo tín hiệu thấy của mắt. Kết quả lần lần tăng lên. 50- 60- 70. Lúc này mắt và tay linh động nhịp nhàng một cách tự động. Không mệt mỏi, không chăm chú. Cuối cùng con số lên tới hơn 80. Sau đó cô có cho em thiên sinh biết kết quả, và rồi cô ngưng, không thử sức nữa.

Kinh nghiệm này cho cô nhận thức rõ ràng sự khác biệt giữa hai sắc thái tâm của mình. Khi làm một việc gì đòi hỏi kỹ năng nhanh nhẹn khéo léo, nghệ thuật sáng tạo, thì phải làm với tâm thanh thản, trống rỗng, an vui, cái Biết sẽ sắc bén và chính xác, khách quan. Còn khi làm với cái tâm bình thường, có chú ý, có cố gắng,

cẩn thận, thì kết quả cũng tốt trong mức độ bình thường, không có gì đặc biệt.

Cô lại có thêm một kinh nghiệm khác.

Mấy năm trước, khi cô qua hướng dẫn đạo tràng Đức. Đó là một khóa nhập thất, tại một trung tâm rộng lớn, có rừng thông. Cô bay qua tới chiều hôm trước, các em đón cô về trung tâm và một số em trong ban tổ chức cùng tề tựu về trung tâm. Khóa tu ngày hôm sau mới khai giảng, đa số các em tại địa phương thì sáng hôm sau mới tới.

Chiều hôm đó rảnh rang, các em mời cô đi dạo quanh, và hướng về rừng thông. Một nhóm vừa đi vừa trò chuyện, vui vẻ thăm hỏi, mỗi năm cô mới qua một lần, nên chuyện trò, tường trình biết bao là vấn đề. Đường đi trong rừng quanh co, khi lên dốc, lúc xuống dốc, cũng không ngắm cảnh được vì câu chuyện giòn tan. Khi trở về, con đường cũ, cũng xuống dốc, cũng lên dốc, quanh co, cô cảm thấy tim đập nhanh, hơi mệt, đổ mồ hôi. Mấy lần dừng lại, nghỉ một chút, thở đều lại rồi đi tiếp. Về tới trung tâm, kiếm chỗ ngồi nghỉ mệt.

Mấy hôm sau, khóa học sau giờ lý thuyết, tới giờ thực hành.

Hôm đó, trời nắng ấm, không khí trong lành, cô cho cả lớp thiền hành ngoài trời. Thường thì trưởng lớp sẽ đi dẫn đầu, cô là người đi sau cùng, để quan sát toàn diện. Cũng hướng về rừng thông, con đường hôm trước. Hôm nay cả lớp thực tập thấy, nghe, xúc chạm “Như Thực”. Giữ cái Biết rõ ràng khi thấy, nghe và xúc chạm, mà không diễn nói gì thêm. Tức là chỉ nhận biết tất cả trong thảnh thơi.

Cô quan sát đoàn người đi ngay hàng rồi, cô cũng tắt hết niệm, yên lặng từng bước chân. Nhận biết “cái đang là”, thấy, nghe, xúc chạm. Ánh nắng mặt trời buổi sáng xuyên qua cành lá lấp

lánh chiếu sáng con đường mòn trải sỏi, lóng lánh như kim cương. Mấy đóa hoa không tên, nhỏ xíu, màu vàng, màu tím, vươn ra khỏi đám cỏ dại, nghiêng mình ra, đón chào. Cây cỏ, hoa lá la đà trên mặt đất, chen lẫn với những gốc cổ thụ cao lớn, tất cả hài hòa đón ánh nắng mặt trời.

Đi một đoạn đường dài rồi cả đoàn quay trở về, cũng lên dốc xuống dốc. Về tới trung tâm, vào lớp. Ủa, sao hôm nay cũng đi con đường đó mà mình không mệt. Thì ra, hôm nay mình đi trong thẳm lặng, thực hành nhận biết Như Thực, không lời. Hôm trước có nói chuyện, tuy vui nhưng tâm không thanh thản.

Từ kinh nghiệm này, cô suy gẫm thêm: cái Biết không lời tác động đối giao cảm, nên tiết ra những chất sinh hóa học Acetylcholine, Dopamin, Serotonin, Melatonin, Endorphine, làm cho mình cảm thấy thân nhẹ nhàng, tâm vui vẻ, phấn khởi, hăng hái hoạt động. Hơn nữa, nhờ tỉnh thức quan sát “cái đang là”, cô mới thấy hôm đó con đường trải sỏi sạn chiếu lấp lánh như kim cương, đẹp kỳ lạ. Mới thấy những bông hoa nhỏ xíu không tên, vươn lên, nhòai ra đường, như chào mừng, như dâng hiến cho đời cái tươi đẹp nhất của mình, không cần biết có ai thưởng thức mình không. Như tâm bồ tát vậy. Từ sau đó, cô không dám dẫm lên những bông hoa dại nhỏ xíu trên thảm cỏ nữa. Lần đó cũng nhìn thấy sự hài hòa vô cùng của thiên nhiên, chen chúc nhau cây to cây nhỏ, lá dài lá ngắn, màu sắc xanh đậm nhạt khác nhau, hoa cũng đủ loại, không biết tên gì, dây leo chằng chịt, tất cả đều bình đẳng dưới ánh nắng mặt trời, nương nhau mà sống. Ban đêm cùng hưởng sương lạnh, ban ngày cùng đón mặt trời, cùng lung lay nhảy múa theo gió, tất cả âm thầm sống, hài hòa theo qui luật chuyển biến vô thường, duyên khởi duyên diệt. Đây là một kinh nghiệm sự khác biệt giữa hai sắc thái tâm thật rõ ràng. Tâm đời, khi có suy nghĩ, có nói năng trò chuyện, tâm mình

không thấy được những gì sâu sắc khác. Tâm tĩnh lặng, biết rõ trong không lời, quan sát sâu sắc khách quan, nhận ra nhiều điều mới lạ, từ trước mình chưa nhận ra.

Hôm nay cô nhắc lại hai kinh nghiệm nhỏ chia sẻ với các em, có khi cô cũng đã kể rồi trong các bài giảng khác, như là một món quà nhỏ trên bước đường tu học của mình. “Kho báu” của cô cũng chỉ có những bông hoa dại, hoa rừng, nhỏ xíu, không hương không sắc, không tên tuổi, như vậy thôi.

Tổ Đình, 3- 11- 2020

EN

Bài 80

THIỀN SƯ... NÓI SAO CŨNG ĐÚNG

*N*gày xưa, khi cô mới vào học Thiền, những năm đầu tiên, Thầy giảng dạy rất nhiều. Có khi trong một buổi học, Thầy giảng từ đầu tới cuối con đường tu luôn. Quý vị đại sư huynh sư tỷ thời 20 năm trước, thầy Tuệ Chân, thầy Không Chiếu, sư cô Phúc Trí, sư cô Hạnh Như chắc còn nhớ. Lúc đó Thầy chưa sắp xếp giáo trình giảng dạy. Bình thường Thầy giảng chậm rãi, mình còn nghe và hiểu kịp. Có giờ nghỉ giải lao, có lúc Thầy ngưng, mình có thể giơ tay thắc mắc. Nhưng có nhiều lúc, Thầy giảng thao thao, không ngừng phút nào. Thầy đứng yên một chỗ, không viết bảng, không nhìn ai hết, chỉ nói thôi. Mình chỉ yên lặng lắng nghe, không thắc mắc kịp. Dường như lời giảng tuôn ra một cách tự nhiên, Thầy nói mà không suy nghĩ gì hết. Lần đầu mình còn ngạc nhiên, về sau biết vậy, cả lớp ngẫm hiểu, không ai giơ tay cắt lời Thầy, chỉ ráng mà “lượm hoa rơi”, có nghĩa là chỉ nghe, không ghi chép kịp nữa. Thầy cũng biết điều đó, Thầy cũng dặn mấy con cứ thu băng, yên lặng nghe, đừng ngắt lời Thầy. Về sau Thầy cũng có giảng lúc đó là cái kho nhận thức cô đọng tự nó kiến giải và tuôn ra, mình không cần phải suy nghĩ, hay suy luận, hay cố gắng. Đó là khả năng biện tài. Hiểu rõ vấn đề và trình bày ra lưu loát, trong phong cách riêng của mình. Không bắt chước rập khuôn kinh điển, nhưng nội dung vẫn là chân ý của Phật trong kinh điển. Tương tự như người ta thường nói: giảng pháp trong Định, vì tâm lúc đó hoàn toàn trong sạch. Định này là trong động, phải mượn ngôn ngữ diễn đạt ra, nhưng tâm bất động.

Cô kể dài dòng việc này để nói lên cái kết quả là có khi mình chưa hiểu kịp tất cả ý nghĩa thâm sâu của giáo pháp, có lúc cô thấy như mình bị ngập lặn trong mưa bão tối tăm mặt mũi vậy. Nên có lần, cô thưa với Thầy:

- Thưa Thầy, sao có lúc Thầy nói thế này, có lúc Thầy nói thế khác, con suy nghĩ hoài mà sao cái nào thấy cũng đúng, là sao?

Thầy cười, rồi Thầy nói nhỏ:

- Thiền sư... “ba phải” lắm, con ơi!

Thầy có nhiều tiếng nói bình dân, thiền sinh biết rành lắm: nào là trớt quớt, nào là huề tiền v.v...

Từ đó, cái câu trả lời của Thầy như một “công án” cho cô vậy. Lần lần, qua nhiều năm tháng, xem kinh sách, và suy gẫm, cô hiểu thêm “công án” đó.

Thí dụ một vị thiền sư Trung Hoa, cô không nhớ tên, dạy đệ tử:

- Dâm, nộ, si là Phật pháp.

Nhiều người không đồng ý: Dâm, nộ, si là pháp ác, cần phải đoạn trừ, sao lại là pháp giác ngộ được.

Trong kinh Kim Cang, có câu này: “Tất cả pháp đều là Phật pháp”. Vậy giết cha, giết mẹ, giết A la hán, làm thân Phật chảy máu, phá hòa hợp tăng...cũng là Phật pháp hay sao? Sao trong Luật tạng gọi là tội ngũ nghịch? v.v...

Tất cả vấn đề đều ở chỗ mình đứng nơi đâu mà nhìn hiện tượng thế gian. Tổng quát có hai chỗ đứng:

- Tục đế, người phàm phu, chưa tu, thấy cái gì cũng là thực hiện hữu, chấp trước vào đó và nắm giữ.

- Chân đế, người tỉnh thức, hay bậc giác ngộ, nhận ra bản thể trống không, huyễn ảo, vô thường, do duyên hợp mà hiện hữu, tạm bợ, giả dối.

Do đó, nói: “Tất cả pháp đều là Phật pháp” là đứng trên mặt bản thể mà nói. Hiện tượng thế gian đều vô thường, đều do vô số duyên tụ hợp mà thành, luôn luôn thay đổi theo duyên, nên giả dối, tạm bợ, bản thể nó trống không, như huyễn mộng. Hiện tượng thế gian là biểu hiện tròn đầy của pháp do Phật dạy, nên có thể nói, tất cả pháp trên thế gian đều là Phật pháp.

“Dâm, nộ, si là Phật pháp” cũng đúng trong bản thể.

“Dâm, nộ, si” là pháp ác, là tội lỗi. Cũng đúng, trong thực tế cuộc đời, chư Phật đã dạy:

*“Chư ác mạc tác
Chúng thiện phụng hành
Tự tịnh kỳ ý
Thị chư Phật giáo”.*

Tương tự trên, khi chư Tổ nói: “Phiền não tức Bồ đề” là nói trên mặt bản thể, cũng do duyên hợp, bản thể trống không, cho nên phiền não hay bồ đề là bình đẳng. Còn trong thực tế, cuộc đời là biển phiền não, chúng ta cần tu tập để thoát ra khỏi phiền não. Vậy khi nghe nói những điều khác lạ, tưởng là mâu thuẫn vì chúng đối nghịch nhau, mình cần suy gẫm qua hai chỗ đứng khác nhau:

- Một cách thấy của người đời dính mắc vào hiện tượng, vì tưởng là thiệt có cuộc đời trăm ngàn vạn ức thứ sai biệt, rối ren, đau khổ.
- Một cách thấy của người giác ngộ, hay tỉnh thức, thấy tới cái bản thể sâu sắc, tất cả pháp đều bình đẳng, đều trong sạch, đều trống rỗng, đều bất động, đều không sanh không diệt. Vì thế, trong kinh có khi nói thế gian này là cõi Ma Vương ngự trị, lại cũng nói: đây là cõi nước trang nghiêm thanh tịnh của đức Phật Thích Ca giáo hóa, tức cõi Ta Bà này chính là cõi Phật.

Kết thúc, thế gian này xuất hiện trước mắt chúng ta ra sao tùy theo cái “thấy” của mỗi người. Còn vị Thiền sư nói sao cũng đúng vì đã thông suốt mọi khía cạnh của pháp.

Tổ Đình, 4- 11- 2020



Bài 81

ĐÓA HOA TÂM

Hoa là cái đẹp nhất của cây cảnh. Tạm nói như vậy, Có khi mình thấy lá cũng đẹp. Có khi thân cây cũng đẹp, có khi cái gốc rễ cũng đẹp, người thực tế thì nói trái cây mới hữu ích cho đời v.v... Tuy nhiên từ xưa nay, thường hoa vẫn là cái đẹp nhất, có sắc, có hương, dịu dàng, yếu điệu, mau phai tàn, khó tìm lại được. Có thể là vì muôn màu sắc, muôn dáng vẻ, nhiều sắc thái hương thơm, biến hóa lung linh, trong nắng, trong gió, buổi sáng khác buổi chiều, mùa xuân, mùa thu cũng khác, mà chắc cũng vì một kiếp hoa quá ngắn, mình mới thường thức, nhan sắc lộng lẫy, cao sang, hương tỏa ngát, bao nhiêu sức sống tuôn trào vươn cao cành hoa lên, dâng hiến cho đời. Rồi chỉ một thoáng thời gian, sức sống như rời rã, cánh hoa mềm rũ xuống, rồi khô héo, rơi. Để cho đời luyến tiếc ngẩn ngơ.

Hoa là cái đẹp nhất, trong sạch, vươn lên từ đất, từ sỏi đá, từ bùn. Chắc cũng vì thế mà cái gì đẹp nhất, mình thường so sánh như hoa. Tên kinh Hoa Nghiêm, kinh Pháp Hoa, chắc cũng mang ý nghĩa đó.

Còn mình, là người, cái gì đẹp nhất của mình? Cái tâm. Cho nên bài này cô cho nhan đề: Đóa hoa tâm.

Mình biết tâm có muôn vàn sắc thái khác nhau, có tâm tham, tâm sân, tâm si nữa, sao cô quơ chung lại mà nói nó cũng là hoa đầy đủ hương sắc. Trong cái nhìn sâu thì tất cả những sắc thái tâm đều là biểu hiện của vô thường, của duyên sinh duyên hợp, của trống không, của như huyễn, của chân như. Nên bản thể của tất cả tâm là trong sạch, là bình đẳng.

Vậy tại sao bây giờ lại có nhiều sắc thái tâm khác nhau, làm cho mình buồn, mình khổ? Câu trả lời chỉ là vì mình bị cảnh đời bên

ngoài lôi cuốn, rồi mình tác ý ra, mong muốn có cái này cái kia, mong muốn phải như thế này, như thế nọ.

Con đường quay trở lại bản tâm trong sạch ban đầu của mình chỉ là “không tác ý” hay “không khởi ý” gi hết. Là tâm đứng yên, bất động. Là “Đối cảnh vô tâm” tức khắc.

Bây giờ tới bước “How to do”. Làm thế nào?

Tới đây có rất nhiều cách, tùy theo mỗi người, thích cách nào? khả năng ra sao? hoàn cảnh ra sao?

+ Cảnh đời bên ngoài, tất cả vui hay buồn, thành công hay thất bại, đều không bền chắc, **vô thường**, đều sẽ thay đổi. Thì mình không bám chặt vào cảnh đời nữa.

+ Khi tiếp xúc với cảnh đời, có cảm thọ, thích hay không thích. Biết **cảm thọ** cũng giả dối, cũng thay đổi luôn luôn, từ đó bớt dính mắc, bớt tham ái, thì bớt khổ. (bài kinh Đoạn tận Ái)

+ Quán chiếu thế gian tất cả do duyên khởi, duyên sinh. Bản thể trống **không**, như trò **huyễn** thuật, không bền chắc, giả dối như chiêm bao. Kết quả không dính mắc vào cảnh đời nữa, là giải thoát.

+ Giữ đúng **giới luật**, cư sĩ có 5 giới, giữ gìn nghiêm túc hành động, lời nói, ý nghĩ thiện lành, không làm tổn thương người khác. Tâm sẽ an tịnh, thanh thản, từ từ cũng đưa tới “đối cảnh vô tâm”.

+ Thực tập **chánh niệm**, lúc nào cũng quan sát với cái biết không lời, thì cũng không dính mắc với cảnh đời, là giải thoát.

+ Đức Phật thường nhắc nhở “**không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng**”, cũng dẫn tới ngay chỗ “tâm thuần nhất”.

+ Kinh Kim Cang dạy: “Bất ưng trụ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp sinh tâm. Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”. Tâm **không dính mắc** nơi nào là tâm kỳ diệu. Tức là tâm trống rỗng, tĩnh lặng, chỉ chiếu sáng chính nó.

+ Ba cửa giải thoát mà đức Phật dạy: Không định, Vô tướng định, Vô nguyện định, nói chung lại cũng là bản tâm thuần nhất, không

dấu vết gì trong đó, không khởi ý mong cầu điều gì. Tạm gọi chung là **tâm bất động**.

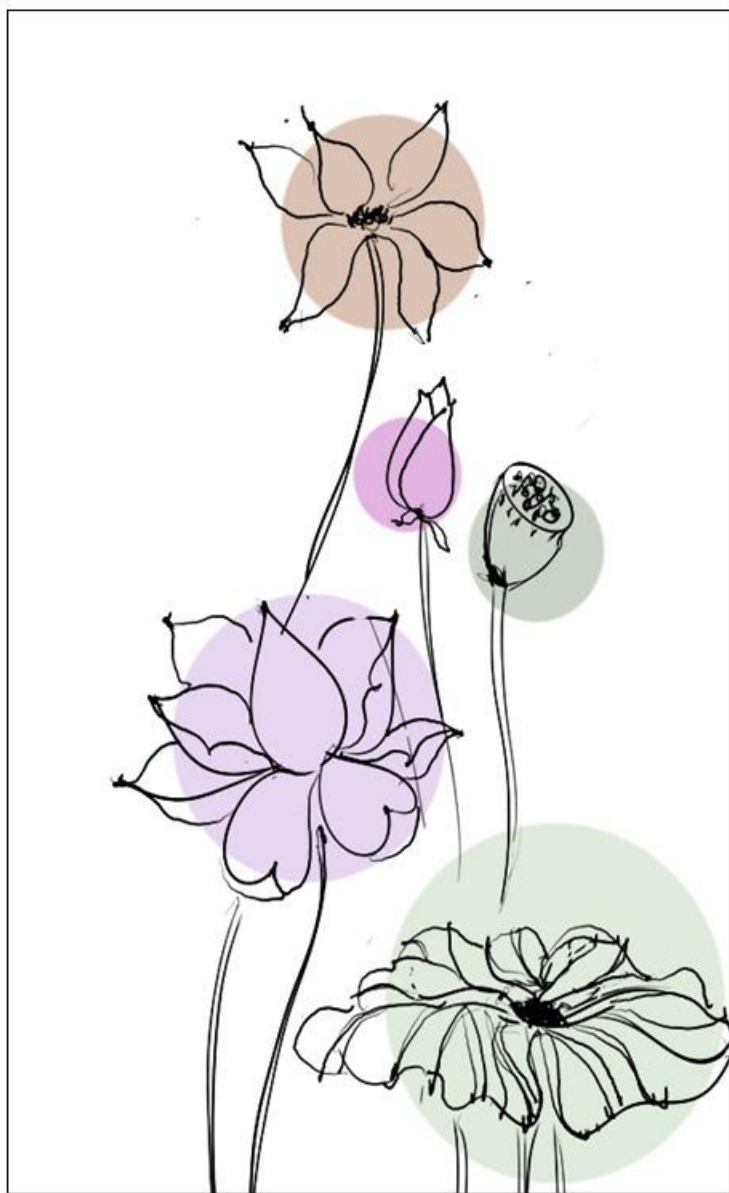
Thiệt ra còn rất nhiều cách nữa, khi mình hiểu rõ cái cốt lõi rồi thì tùy ý mỗi người chọn cách nào phù hợp với mình mà thực hành.

Điều quan trọng là thực tập hoài trong đời sống hằng ngày, làm thành một nếp sống tự nhiên mới được. Lúc nào nhìn lại cũng thấy cái tâm trong sáng đó đang có mặt. Dù trong vài giây, vài phút.

Khi thấy tâm đang trống rỗng, trong sáng, có nghĩa là cái nhận thức sắc bén đang soi chiếu tâm, quay ra cảnh thì cũng là thấy cảnh "**đang là như vậy**". Chính trong giây phút đó, là giải thoát. Cuộc đời nhẹ tênh. Tới đây không còn vất vả bơi ngược dòng đời nữa. Mà là "lướt" đi trên biển đời, như lướt trên hư không vậy.

Tổ Đình, 9- 11- 2020





Bài 82

CÁI CHỐT TRỐNG

(trích trong TƯƠNG ƯNG BỘ)

Trú ở Sāvatthi.

-- Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, dân chúng Dasārahā có một cái trống tên là Anaka. Khi cái trống Anaka bắt đầu nứt ra, dân chúng Dasārahā đóng vào một cái chốt khác. Cho đến một thời gian, này các Tỷ-kheo, cả cái thùng ván của trống Anaka biến mất và chỉ còn lại những cái chốt tụ tập lại.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo sẽ thành trong tương lai. Những bài kinh nào do Như Lai thuyết, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến tánh Không, họ sẽ không nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; họ sẽ không lóng tai; họ sẽ không an trú chánh tri tâm, và họ sẽ không nghĩ rằng các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải thấu đáo.

Còn những bài kinh nào do các thi sĩ làm, những bài thơ với những danh từ hoa mỹ, với những câu văn hoa mỹ, thuộc ngoại điển, do các đệ tử thuyết giảng, họ sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; họ sẽ lóng tai; họ sẽ an trú chánh tri tâm và họ sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải học thấu đáo.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các kinh do Như Lai thuyết, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến tánh Không, sẽ đi đến tiêu diệt.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau:

"Những bài kinh nào do Như Lai thuyết giảng, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến tánh Không, chúng tôi sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; chúng tôi sẽ lóng tai;

*chúng tôi sẽ an trú chánh tri tâm. Và chúng tôi sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải học thấu đáo".
Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập.*

Đọc xong bài kinh ngắn này, do Đức Phật thuyết giảng, chúng ta hiểu ra sao?

Điều quan trọng là Đức Phật cảnh giác chúng ta phải quay về học tập chính những lời giảng của Đức Phật mà thôi. Những lời giảng này nghĩa lý thâm sâu, rất ráo, giải thích tới bản thể Không của vạn pháp. Tức là hướng dẫn chúng ta đi tới trải nghiệm thực tại cuối cùng- tánh Không, từ đó, mình mới xa rời lòng tham đắm, dính mắc vào thế gian, vì biết thế gian này là tạm bợ, giả dối, do duyên hợp mà có.

Cũng từ đây mình nhận ra tánh bình đẳng của tất cả pháp, thì tâm mình cân bằng lại, không thương, không ghét. Khi tâm mình trở nên từ từ trong sạch, cái thấy biết trở nên khách quan. Đó là diệt trí, hay vô phân biệt trí, cái thấy biết của bậc thánh, kinh thường nói là của bậc A la hán.

Đức Phật biết tâm người đời ưa thích những bài thơ hoa mỹ, những bài văn hoa mỹ. Khi muốn thu hút người thế gian, các nhà văn, nhà thơ phải dùng những từ ngữ mới lạ, chải chuốt, nên ý nghĩa đã không còn chân thật, không còn chính xác. Dần dần những lời giảng thâm diệu, rất ráo của Đức Phật sẽ bị thay thế, sẽ bị lãng quên và đi tới bị tiêu diệt hoàn toàn.

Kết luận, chúng ta luôn luôn quay về học tập chính những bài kinh do Đức Phật giảng còn ghi lại. Xưa nhất, kho tàng Phật giáo là kinh Nikāya, chúng ta phải nhận ra chân ý của Đức Phật gói gắm trong kho tàng này, rồi mình thực hành theo để có thể khai

mở từ từ kho tàng của chính mình.

Tổ Đình 19- 11- 2020

EN

Bài 83

DUNG NHAN CỦA THIỀN

Tuần lễ này là tuần lễ cuối của tháng 12, là những ngày cuối năm 2020. Nhớ lại đúng một năm trước, chúng ta đã ngần ngơ quẩn trên đầu mảnh vải tang vàng, tiễn đưa Thầy về nhà, mà trong tâm chúng ta, đưa nào cũng biết là:

*“Dầu có ra sao, Thầy vẫn bên con,
Khi tâm không lời, con ở bên Thầy...”*

Thầy đã để lại cho chúng ta cái gia tài Pháp của Thầy. Theo lời Đức Phật dặn dò, chúng ta được thuận duyên là người “thừa tự Pháp”. Con đường Thiền trở thành một “bản đồ kho tàng” thật rõ ràng, có thứ lớp, hợp lý luận, theo sát chân ý của Phật và Tổ, lại có thể giải thích theo khoa học hiện đại.

Thầy đã ghi rõ trong Thanh Quy của mình: Chủ trương của Thầy là: kết hợp tinh hoa của 3 hệ Thiền Phật Giáo:

- Thiền Theravāda
- Thiền Phát Triển
- Thiền Tông

Thiền Theravāda: thực ra đây là một bộ phái, có hơi khác với giáo đoàn sơ khai nguyên thủy từ thời Đức Phật còn tại thế. Giáo đoàn sơ khai kéo dài thêm 100 năm sau Đức Phật nhập niết bàn, tức là khoảng năm 383 BCE. Thời gian này vẫn còn các vị đại đệ tử của Đức Phật lãnh đạo giáo đoàn, nên giáo đoàn xem như vẫn còn thống nhất. Đó cũng nhờ Kỳ Kết Tập Kinh Điển lần thứ I do ngài Mahā Kassapa chủ tọa kết tập ngay sau khi Đức Phật nhập diệt khoảng 3 tháng.

Đến năm 383 BCE, Kỳ Kết Tập Kinh Điển lần thứ II do ngài Yasas triệu tập để chấn chỉnh Giới luật, thì sau đó giáo đoàn thống nhất đã chia ra 2 bộ phái lớn:

+ Theravāda (Trường lão bộ hay Thượng Tọa bộ, về sau là Tiểu thừa/ Hīnayāna. Tới năm 1954 thì lấy tên lại là hệ Theravāda)

+ và Mahāsamghika (Đại chúng bộ, về sau là Đại Thừa / Mahāyāna. Tới năm 1954 lấy tên là hệ Phát Triển).

Sở dĩ có danh hiệu “Tiểu thừa – Đại thừa” có lẽ vì đường lối tu tập có nhiều điểm khác biệt, tuy những quan điểm trọng yếu vẫn là theo đúng Đức Phật. Chúng ta không xét đoán đúng / sai khi nhắc tới lịch sử, chúng ta chỉ giải thích vì sao chúng ta chỉ chọn lọc phần tinh hoa của mỗi hệ thống Phật giáo sắp xếp lại theo một trật tự để mình thấy rõ tiến trình tu của mình.

Thiền Tông lại là một đường lối tu riêng, tuy cũng xuất phát từ “cây cổ thụ” Phật giáo. Có thể xem như bắt đầu từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma (thế kỷ VI CE) truyền tổ vị tới Tổ VI là ngài Huệ Năng (thế kỷ VII CE) về sau phát triển ra nhiều môn phái nữa.

Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã “rống lên tiếng rống sư tử” khi Tổ chủ trương:

*“Bất lập văn tự
Giáo ngoại biệt truyền,
Trực chỉ nhân tâm,
Kiến tánh thành Phật”.*

Tại sao mình dám nói là “tiếng rống sư tử”?

Hệ Theravāda được lịch sử xem như bảo thủ, giữ đúng nề nếp của Đức Phật, thí dụ: người nữ không được xuất gia, phải xuất gia mới được học những giáo pháp quan trọng, xuất gia rồi phải vào rừng núi ẩn tu, đi khất thực để sống, không ai được viết kinh, ngoài Đức Phật, con đường tu có thứ tự, đi từ tục để bát nhã, Tứ đế, Tam pháp ấn, 37 phẩm trợ đạo, Tứ Niệm xứ, Giới- Định- Huệ, Abhidhamma. v.v....

Tam Tạng Kinh bằng tiếng Pāli do Bộ phái Theravāda kết tập theo quan điểm của mình. Tam Tạng Kinh bằng tiếng Sanskrit do Bộ phái Nhất Thiết Hữu bộ kết tập, cũng là một bộ phái tách ra từ Theravāda.

Trong cả hai bộ Abhidhamma (bằng tiếng Pāli) và Abhidharma (bằng tiếng Sanskrit), các nhà luận sư đều tự nhận mình là những nhà Biện luận, Biện thuyết. Họ chú trọng tới phân tích chi ly giáo pháp. Nên nếu chúng ta là người sơ cơ, có thể bị lạc vào khu rừng rậm của ngôn ngữ, không biết lối đi.

Trái lại, hệ Phát triển chỉ khai triển về chân đế bát nhã, nhất là 3 chân lý sau cùng: Không, Huyền và Chân như, trình bày một chân trời mới, phóng khoáng, bao la vô cùng tận của trí tuệ siêu vượt. Chư Tổ sáng tác nhiều kinh, khai triển trên những chủ đề, cũng từ chân ý trong kinh Nikāya, phẩm Giác ngộ. Một hệ thống kinh đồ sộ, văn chương hoa mỹ, cảnh giới siêu phàm, thiết ra cũng chỉ là cảnh giới tâm. Đó là hệ thống kinh Bát nhã ba la mật đa, kinh Hoa Nghiêm, kinh Kim Cang, kinh Pháp Hoa, kinh Duy Ma Cật, v.v... Tuy vậy, dường như chư Tổ không mấy chú trọng tới những phương thức thực hành cụ thể.

Từ góc độ nhìn này, chúng ta chọn lọc ra những tinh hoa của 2 hệ Theravāda và Phát Triển, thiết lập lộ trình tu tập của mình. Chúng ta là những người mới bắt đầu đi, phải đi bằng tục đế bát nhã, thông hiểu những chân lý thuộc về Hiện tượng học. Thấy cuộc đời là có hiện hữu, con người có khổ đau, có xung đột. Từ đây, chuyển hóa tâm mình lần lần, trong sạch hơn, bớt dính mắc, bớt khổ. Rồi tiếp tục, làm sao bước qua chân đế bát nhã? Tới đây, chúng ta áp dụng tinh hoa của Thiền Tông:

“Bất lập văn tự.

Giáo ngoại biệt truyền.

Trực chỉ nhân tâm,

Kiến tánh thành Phật”

Chư Tổ Thiền Tông đã sử dụng các phương thức kỳ đặc: lấy gậy đánh, la hét, bùm miệng, véo mũi, giơ cây gậy, giơ cây phất tử mà không nói một lời v.v... cùng một mục đích khiến cho người đệ tử rơi vào trạng thái tâm hoàn toàn yên lặng, trống rỗng trong lúc bất ngờ, dừng bật suy nghĩ.

Ngày nay, mình không thể áp dụng những thủ thuật đó nữa, mình áp dụng theo Đức Phật, giảng giáo lý trước, rồi cho thực tập từ từ, cũng với mục tiêu là kinh nghiệm cái trạng thái tâm dừng bật suy nghĩ, phân biệt, suy luận, đó là trạng thái Biết rõ ràng nhưng tâm hoàn toàn yên lặng, trống rỗng. Mình tạm đặt tên là cái Biết Không Lời. Lúc đó là mình trải nghiệm tánh thấy, tánh nghe, tánh xúc chạm, là bước đầu của “kiến tánh”.

Đây là mục tiêu của khoá Thiền căn bản, chúng ta không phân tích chi ly cái vọng tâm, không phân tích chi ly có bao nhiêu sắc thái phiền não. Chúng ta đi thẳng vào chân tâm, khi an trú trong chân tâm thì tức khắc vọng tâm biến mất.

Đây là điểm đặc biệt mà Thầy chúng ta đã nhấn mạnh từ mấy mươi năm nay. Chỗ này là “tiếng sư tử吼” của Tổ Bồ Đề Đạt Ma: “Trực chỉ nhân tâm” như để đáp lại 14 bộ A tỳ đạt ma xưa, là “kinh có chữ”, mà Thiền Tông cho là “tử ngữ”.

Con đường tu của chúng ta tiếp tục. Sau khi kinh nghiệm cái Biết Không Lời vững chắc, chúng ta mới có thể bước vào chân trời bao la của Bản thể học, đó là tánh Không, tánh Huyền và tánh Chân như. Khi thực sự kinh nghiệm cái Biết không lời, chúng ta sẽ kinh nghiệm Huệ tự phát từ từ, nó sẽ kiến giải nhiều nhận thức mới. Từ đây, kho tàng bát nhã đã mở hé cánh cửa của nó rồi. Là kho tàng trí huệ, cũng là kho tàng của sức khỏe, của tâm từ bi hỷ xả, của trực giác và siêu trực giác, của biện tài.

Trên đây, cô vừa lướt qua con đường tu của mình, góp nhặt tinh hoa của 3 hệ Thiền Phật giáo ra sao, hơn nữa, chúng ta còn đối

chiếu với khoa học, làm rõ hơn giá trị của Thiền Phật giáo.

Hôm nay, nhắc lại kho tàng trí tuệ của Thầy đã ân cần trao truyền cho chúng ta suốt 25 năm làm việc không ngừng nghỉ của Thầy, để nói lên một câu cuối cùng với Thầy:

“Công ơn của Thầy đối với chúng con thật bao la như trời biển”.

Tổ Đình, ngày 23- 12- 2020



Bài 84

CÁI GÌ ĐẸP NHẤT TRẦN ĐỜI?

Ngày xưa, mỗi khi bắt đầu câu chuyện, cô thấy mình buồn cười cho mình. Giống kể chuyện cổ tích, thiệt ra cô thấy mình kể chuyện “một ngàn lẻ một đêm” thì đúng hơn. Kể hoài không bao giờ hết.

Ngày xưa, lúc cô khoảng chín, mười tuổi gì đó. Khi lên học trung học là xa nhà rồi. Tuổi thơ lúc đó không có trò chơi nào, nhất là con gái, chỉ là nhảy cò cò, chơi đánh đũa, nhảy dây, và còn một trò chơi thích thú lắm, là thổi bong bóng. Nhà ba má cô có trồng một cây đu đủ. Lấy một cọng lá đu đủ đã vàng nhưng còn trên cây, cắt bỏ lá đi, và cắt bớt đầu bên kia, còn lại một khúc vừa xài. Nếu cọng dài quá thì hơi mình ngấn thổi không tới. Rồi lấy cục xà bông đá. Lúc đó, xà bông thơm chỉ để rửa tay, rửa mặt. Xà bông đá không thơm, rẻ tiền hơn, để giặt giũ, rửa chén v.v... Lấy cục xà bông đá ngâm trong một cái chén có chút nước lạnh. Khi quậy lên có bọt nổi nhiều là được. Nếu ít xà bông thì bong bóng sẽ bể mau lắm. Rồi mình chấm một đầu cọng đu đủ vào chén nước xà bông, lấy ra, giơ cọng đu đủ ngang tầm mắt, từ từ thổi nhẹ nhẹ. Cái bong bóng sẽ lớn dần lên, muốn nó rời ra, mình lắc nhẹ cọng đu đủ. Bong bóng bay ra không gian, lơ lửng, lung linh, nhiều màu sắc, xanh, đỏ, vàng, tím, huyền ảo, tươi thắm, lấp lánh. Thiệt là đẹp. Rồi thoáng cái, nó biến mất. Lại thổi nữa. Muốn có nhiều bong bóng cùng lúc, mình chấm nước xà bông nhiều hơn, rồi thổi mạnh hơn, vừa nhú ra một cái nho nhỏ thì mình gạt nó ra, tiếp tục thổi nữa, có khi tuôn ra mấy cái một lượt. Mỗi cái bong bóng lấp la lấp lánh màu sắc ảnh hiện, thay đổi theo cảnh

chung quanh, xanh đỏ, tím vàng... Mở tròn mắt tới gần hơn, nhìn cho kỹ cảnh thần tiên trong đó, thì thấy có gương mặt mình lung linh, mờ ảo. Rồi cũng biến mất, chưa kịp nhìn thỏa thuê.

Đó là “cái đẹp nhất trần đời”, những cái bong bóng nước, tuổi thơ say mê nó, mà cho tới khi trưởng thành, một thời gian dài, cô cũng còn nhớ, còn thương cái bong bóng nước. Thương cái bong bóng nước, hay thương quãng đời ngây thơ bên cha mẹ anh em, hay thương cái quãng thời gian còn ngày ngày ôm cặp sách tới trường. Thấy cái phương trời yêu dấu đó nó cũng lung linh huyền ảo, mộng và mơ, thơ và nhạc, trong một thoáng, xanh đỏ tím vàng đó, nó cũng vụt biến mất, như cái bong bóng nước, là cái tuổi thơ của mình.

Bây giờ cô cũng thấy cái bong bóng nước là cái đẹp nhất trần đời. Cái Tâm cũng y hệt cái bong bóng nước. Tâm cũng biến hóa đủ màu sắc, theo cảnh chung quanh, trong chớp mắt nó đã thay đổi, cũng lung linh, lấp lánh, lúc thế này, khi thế khác, vui, cười, buồn, giận, nhớ, tiếc, khi thương, khi ghét, lúc lặng yên, khi nổi sóng... do biết bao nhân duyên mà ảnh hiện ra rồi biến mất, rồi lại ảnh hiện ra, cũng biểu hiện cái vô thường, cái duyên sinh, cái sanh, cái diệt, cái trống **không**, cái như **huyền** như mộng. Cái bong bóng nước chỉ là **như vậy**. Cái tâm cũng chỉ là như vậy thôi.

Cái tướng và cái tánh của bong bóng nước cũng là cái tướng và cái tánh của tâm. Cho nên cô thấy tâm cũng là cái đẹp nhất trần đời.

Chiếc lá khô trên cành kia, khóm mây trắng lững lờ, cọng cỏ nhỏ xíu trong vườn, cũng thay thế Đức Phật mà giảng những chân lý của cuộc đời, thì cũng là cái đẹp nhất trần đời. Tất cả chung quanh mình đều là “sứ giả Như Lai”, đều hiển hiện cái vô

thường, cái duyên khởi trùng trùng, cái sanh diệt, cái trống rỗng, hư huyền, cái tuần hoàn... Tất cả, trong thâm lặng, đang sống động từng phút giây, đang nhắc nhở Chánh Pháp cho mình. Sao mình còn đi tìm Chánh Pháp nơi nào khác nữa.

Chính mình cũng là cái đẹp nhất trần đời, khi mình thâm lặng, mới thực sự là thể nhập Chánh Pháp. Còn dùng ngôn ngữ thì đã đi xa rồi. Ngôn ngữ chỉ chạm đến bên ngoài, càng dùng văn chương hoa mỹ lại càng đi xa hơn.

Tuy nhiên, ngôn ngữ chính nó cũng biểu hiện vô thường, cũng duyên sinh, cũng sanh diệt, cũng trống không giả tạm, cũng như huyền, cũng như vậy. Ngôn ngữ cũng là tướng giải thoát, trong kinh Duy Ma Cật nói, cũng như tất cả hiện tượng thế gian đều là tướng giải thoát, bình đẳng.

Khi mình thấy rõ ràng những cái đẹp nhất trần đời rồi, thì trước mắt mình là cảnh giới nào. Chúng ta suy gẫm thì biết mình là ai?

Hôm qua cô viết tới đây là chấm hết bài. Tuy nhiên thấy chưa đủ ý, sáng nay lại viết tiếp.

Khi mình thực sự nhìn tất cả là bình đẳng, mình sẽ không còn bần khoản người này siêng làm, người kia lười hơn, bài văn này thích hợp, bài kia chưa chỉnh v.v... mình sẽ không còn cầu mong người ta phải hoàn toàn tốt theo ý mình. Trên cõi đời làm sao có ai hoàn hảo, làm sao có cái gì tuyệt đối tốt. Đây là ý chủ quan của mình thôi.

Vì thế, cái thấy tất cả đều giả tạm, trống rỗng, không có lõi cứng, biến hóa như chiêm bao, lung linh như trò ảo thuật, đó là cái thấy của bản thể, bản chất, hay bản tánh. Nó giúp mình “thả nổi” trên biển đời, không còn chìm đắm trong dòng bực lưu của đắm say hay cố chấp nữa.

Nhưng khi tiếp cận với người khác, mình phải tỉnh thức sống trong thực tế, phải làm các việc lành, tránh các việc ác, đây là đạo lý của thế gian. Chứ không phải: việc lành, việc ác là trống không, là bình đẳng... rồi mình sống bừa bãi, “không có tội hay phước, tội hay phước là bình đẳng”, đây là rơi vào đoạn kiến, phủ nhận qui luật tương quan nhân quả, hay nghiệp báo.

Kết lại, con đường tu cần phải có trí tuệ, biết ứng xử thích hợp trong nhiều hoàn cảnh khác nhau trong cuộc đời. Khi thì theo chân lý của đời, của hiện tượng, mình quen gọi tục đế bát nhã khi thì theo chân lý của bậc thánh, của bản thể, mình gọi là chân đế bát nhã.

Mình đã biết Phật pháp rồi, mình không có cái nhìn theo thế gian nữa (tục đế) cố chấp vào quan điểm chủ quan của mình, cái gì cũng là thực sự xảy ra v.v... đưa tới buồn phiền, bực bội, khổ đau.

Muốn bớt khổ, chúng ta phải đem bửu bối “vô thường, vô ngã, hay không thực chất tánh, do duyên sinh, do nhân quả nghiệp báo” ra mà soi xét việc đời (tục đế bát nhã) thì nhẹ bớt khổ đau. Nếu muốn vượt lên khỏi ảnh hưởng của đời, không bị lay chuyển vì các cuốn hút cám dỗ, các hoàn cảnh ngang trái, xung đột trong đời, mình phải tung bửu bối sắc bén hơn, phải thấy bản thể cuối cùng của cuộc đời là huyễn mộng, trống rỗng, tâm sẽ dừng lại, thấy biết “như vậy là như vậy” (chân đế bát nhã). Bây giờ là mình đi trên cuộc đời, như Thầy mình đã từng nói:

*“Ta trong đời, mà bụi đời ta chẳng dính,
Ta trong đời, mà Định- Huệ chẳng rời ta”*

Cuối cùng, cái gì đẹp nhất trần đời?

Phật, chư Phật, tánh Giác Ngộ đẹp nhất trần đời.

Chánh pháp (những chân lý của cuộc đời mà Phật dạy), chư Pháp (tất cả hiện tượng thế gian) đều thể hiện chánh pháp, nên đều là đẹp nhất trần đời.

Tăng, Bản thể Hải hòa tuyệt đối, đẹp nhất trần đời.

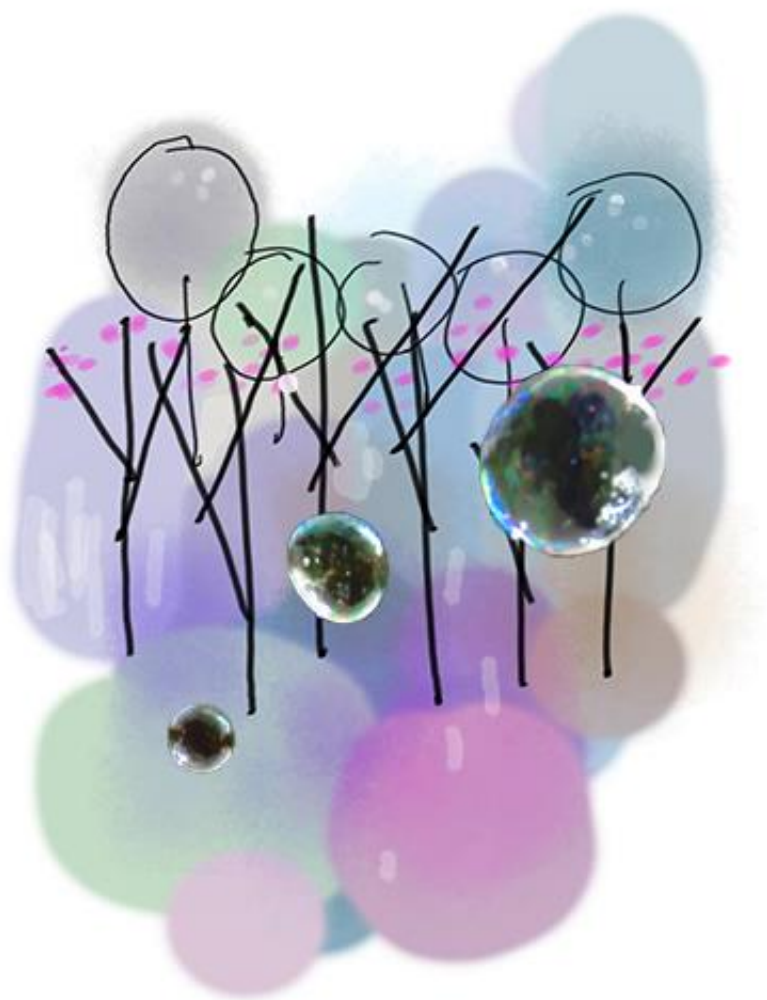
Và cái Thấy Biết những điều này, cũng đẹp nhất trần đời.

Bởi vậy kinh Pháp cú (câu 194) mới nói:

*"Vui thay, Phật ra đời!
Vui thay, Pháp được giảng!
Vui thay, Tăng hòa hợp!
Hòa hợp tu, vui thay!"*

Tổ Đình, 24- 12- 2020





Bài 85

CON THUYỀN BÁT NHÃ

*H*ai chữ Bát Nhã, mình đã học và hiểu rồi, cô không khai triển lại ở đây. Cô chỉ nhắc một cách khái quát. Đó là dịch âm từ tiếng Pāli: PĀÑÑĀ, tiếng Sanskrit: PRAJÑĀ. Đây là trí huệ siêu vượt có tính cách sáng tạo, chính xác, khách quan, mang sắc thái của tâm cao thượng: từ, bi, hỷ, xả.

Chư Tổ Thiền thường so sánh cuộc đời như biển khổ. Nhìn xa hơn, dòng luân hồi triền miên như đại dương bao la của nước mắt con người. Từ đó, chư Tổ, như người lái đò, chèo chống con thuyền đưa người qua biển:

*“Thuyền từ chống mái, không dừng nghỉ,
Đưa hết sanh linh lên giác ngộ”*

(trong bài Văn Sám Hối)

Vậy thiết ra chư Tổ Thiền mượn phương tiện nào để làm thuyền? Đó là 3 chân lý cuối cùng: Không, Huyền và Chân như. Thông suốt và thể nhập 3 chân lý này xem như tới được bến bờ thoát khổ, giác ngộ và giải thoát.

Đó là tạm nói một cách thô sơ, chứ trong thực tế, có vô số mức độ của “thông suốt”, của “thể nhập”, nên cũng có vô số mức độ của “thoát khổ”, của “giác ngộ” và của “giải thoát”.

“Không, Huyền, Chân như” chỉ là những từ ngữ do con người đặt ra, cũng như tất cả những tên gọi khác. Những vật cụ thể, mình có thể dùng mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, cũng không có tên, không có nói hình dáng vuông tròn, không có nói tốt xấu v... Nhưng chúng ta đã đặt ra ngôn ngữ dán lên tất cả mọi thứ. Đây là cái nhìn trên mặt hiện tượng, qua

giác quan. Rồi mình tưởng tất cả là thiệt có, tranh đua nắm giữ. Từ đó có biển khổ, là biển không toại nguyện.

Bấy giờ, Phật giảng dạy tất cả cuộc đời sinh ra là do vô số nhân duyên, thay đổi luôn luôn, theo nhân duyên, bản thể của nó là trống rỗng, trống không, không có bền chắc, không có lõi cứng. Nó xuất hiện trước giác quan của mình chỉ như trò ảo thuật, như trong giấc chiêm bao mà thôi. Hiện tượng thế gian là hoàn toàn không có thật, trong kinh so sánh nó như: lông rùa, sừng thỏ, như đứa con của người thạch nữ (cô gái bằng đá làm sao sinh con).

Vì thế, Phật tạm dùng các thuật ngữ: Không (SUÑÑATĀ; Huyền (MĀYĀ); Như vậy (TATHATĀ) để trình bày chỗ thấy: hoàn toàn tĩnh lặng, không có gì hết, đặc biệt là hoàn toàn không có lý luận, ngôn ngữ. Trong kinh tạm dùng thuật ngữ: Atakkāvacara (ngoài lý luận, ngoài lời).

Vậy mình không ngạc nhiên khi chư Tổ Thiền đem chiếc thuyền “không có đáy” mà đưa người qua biển. Có nghĩa là “chiếc thuyền Bát nhã” không chứa đựng một thứ gì của cuộc đời.

Tới đây, mình hiểu thêm, trong bài Bát nhã Tâm kinh:

+ *Chiếu kiến ngũ uẩn giai không.*

+ *Thị cố không trung: vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức, vô nhĩ, nhĩ, tử, thiệt, thân, ý, vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, vô nhĩ giới nãi chí vô ý thức giới, vô vô minh diệt vô vô minh tận, nãi chí vô lão tử diệt vô lão tử tận, vô khổ, tập, diệt, đạo, vô trí diệt vô đắc....”*

Tu tập tới đây rồi, là bắt đầu có trí tuệ. Tại sao kinh nói “vô trí diệt vô đắc”? Chính là vì mình thấy có mình chứng đắc, tức còn chấp ngã chứng đắc. Cái ngã vi tế này cũng phải cắt luôn, cắt bằng cách nào?

Không lời là cắt bằng Định,

Không chấp mình giỏi, mình chứng đắc cái gì, là cắt bằng Huệ.

Và cuối cùng là “Viễn ly điền đảo mộng tưởng, cứu cánh niết bàn”. Cái tâm mình không còn khởi mộng tưởng sai lầm, thì là niết bàn.

Chỗ này cũng có 2 phương thức:

Định là không tác ý tất cả tướng (kinh Đại Không),

Huệ: ly tham, đoạn diệt, giải thoát, niết bàn (kinh Đoạn tận Ái).

Vậy 3 chủ đề Không- Huệ- Chân Như là 3 phương tiện vượt biển, là 3 chiếc thuyền cùng đưa mình vượt biển giống nhau. Ai thích đi thuyền nào thì đi. Phật và chư Tổ Thiền với tâm từ bi, giới thiệu 3 chiếc thuyền vững chắc. Có cùng một đặc điểm là đều không có đáy, không chứa được một cái gì của đời. Không có giàu sang, danh vọng, không luyến ái, hận thù, ngay cả không có cái Tâm thế gian. Mà phải là Tâm ly dục, ly bất thiện pháp, mới lên được con thuyền Bát nhã.

Thầy đã giảng chỗ này thiệt kỹ: “có pháp mà không pháp”. Khi mình thực hành, cần có pháp, tức chủ đề, để làm chỗ nhắm tới, như ngọn hải đăng trong đêm tối, tâm mình sẽ không lan man đi xa. Nhưng chủ đề “Không- Huệ- Chân Như” đều không chứa một nội dung nào trong nó, đều không thể dùng lời mà diễn nói cái gì trong đó – khi mình đang thể nhập trong đó. Cho nên ngay lúc đó như không có chủ đề, không có pháp dụng công nào. Thì tâm của mình mới trống rỗng, trong suốt, tịch diệt.

Khi qua tới bờ kia rồi, cũng phải buông chiếc thuyền Bát nhã, mới bước vô nhà - ngôi nhà xưa của mình. Khi xưa Thầy dạy: vào nhà rồi, phải mở toang các cửa, phải bước ra ngoài trời, thấy người khác còn loay hoay tìm bè, mình phải chèo thuyền trở qua rước người hữu duyên vượt biển.

Tổ Đình, 29- 12- 2020

Bài 86

VÔ TÌNH THUYẾT PHÁP

Chúng ta cùng đọc câu truyện đối đáp giữa ngài Động Sơn và ngài Vân Nham.

Ngài Động Sơn Lương Giới là vị Tổ của tông Tào Động, một tông lớn trong nhà thiền mà đến bây giờ cũng vẫn còn. Khi ngài còn chưa tỏ ngộ, đang tham thiền, một lần Ngài đến tham thiền với Thiền sư Vân Nham Đàm Thạnh. Ngài hỏi Vân Nham:

- Vô tình thuyết pháp thì người nào được nghe?

Ngài Vân Nham bảo:

- Vô tình thuyết pháp thì vô tình được nghe.

Lương Giới hỏi lại:

- Hòa thượng có nghe chăng?

Ngài Vân Nham nói:

- Ta nếu nghe thì người đâu được nghe ta thuyết pháp.

Ngài hỏi thêm:

- Như vậy vì sao con chẳng nghe?

Ngài Vân Nham liền dựng cây phất tử lên, Ngài bảo:

- Ông lại nghe chăng?

Ngài thưa:

- Chẳng nghe.

Vân Nham bảo:

- Ta thuyết pháp mà ông còn chẳng nghe huống nữa là vô tình thuyết pháp.

Lương Giới thưa thêm:

- Như vậy vô tình thuyết pháp gồm những kinh điển gì?

Ngài Vân Nham bảo:

- Ông đâu không thấy trong kinh di-đà nói: nước, chim, cây, rừng thả đều niệm Phật niệm pháp?

Ngay câu đó ngài Lương Giới liền đại ngộ và làm bài kệ:

*Cũng rất kỳ! cũng rất kỳ!
Vô tình thuyết pháp chẳng nghĩ nghĩ.
Nếu lấy tai nghe trọn khó hội,
Phải đem mắt thấy mới liễu tri.*

Chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa những lời đối đáp này.

Trước hết mình đã hiểu rõ “vô tình” là ý muốn nói đến những vật không có tình cảm, như sông núi, đất đá, cỏ cây v...v... trong khi con người và loài sinh vật được xem như là có tình cảm, là hữu tình. Vậy vấn đề là tại sao loài vô tình, tức là vô tri giác, không có não bộ, không có miệng, làm sao thuyết pháp? Mà nếu có thuyết pháp thì ai nghe, sao mình lại không nghe?

Đó là thắc mắc của ngài Lương Giới, nên đi tham vấn ngài Vân Nham để hỏi vấn đề này. Câu hỏi thật khéo, không nói ngay ra là mình không nghe, không tin loài vô tình mà có thể thuyết pháp. Ngài lại hỏi:

- Ai được nghe vô tình thuyết pháp?

Ngài Vân Nham trả lời ngay:

- Vô tình thuyết pháp, vô tình nghe.

Câu trả lời chắc nịch, như sấm sét. Nếu là căn cơ nhạy bén, ngay đây ngộ rồi.

Mình nên hiểu hai từ “vô tình” ý nghĩa khác nhau. Chữ “vô tình” thứ hai muốn nói là người với tâm trong sáng, không có tình cảm, xúc cảm của người đời, thì mới nghe được. Vì loài vô tình không thuyết pháp bằng lời nói có âm thanh. Nó chỉ âm thầm, lặng lẽ biểu hiện những chân lý khách quan như: vô thường, duyên sinh, biến dịch, trống không, huyền có, như như bất động. Vậy mình cũng phải “vô tình” mới nhận ra được những “lời thuyết pháp” thầm lặng này.

Nhưng ngài Lương Giới chưa hiểu điều đó. Ngài lại tưởng rằng loài vô tình thuyết pháp thì cũng chính loài vô tình đó nghe mà thôi. Nên ngài mới thắc mắc:

- Vậy Hòa thượng có nghe chăng?

Ngài Vân Nham trả lời:

- Ta nếu nghe thì người đâu được nghe ta thuyết pháp.

“Ta” ở đây là cái ngã. Nếu chấp là có nghe thì ta chưa sáng đạo, vậy ta không thể thuyết pháp cho ông. Câu này cũng có thể hiểu có nghe nhưng không chấp vào đó, nên ta mới thuyết pháp cho ông.

Ngài Lương Giới lại hỏi:

- Như vậy vì sao con chẳng nghe?

Tới đây, mình biết ngài Lương Giới vẫn chưa hiểu “vô tình thuyết pháp” là gì?

Thiền sư Vân Nham liền “đổi chiến thuật”, giơ cây phất tử lên, không nói gì. Cây phất tử giống cây chổi lông dùng phủ bụi trên bàn ghế. Ngày xưa, các vị Tổ sư Thiền thường có nhiều cử chỉ bất ngờ, như ngài Vân Môn thường giơ cây gậy lên, không nói. Ngài Hoàng Bá thì trong lúc ngài Lâm Tế quỳ thưa hỏi, bất ngờ đập cho 3 gậy. Trong những giây phút bất ngờ đó, nếu người đệ tử sửng sờ, bật suy nghĩ, tâm rơi vào trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng trống rỗng. Gọi là Ngộ, nhận ra tức khắc cái Tâm đang trống rỗng, có cái Biết rõ ràng qua thấy, nghe hay xúc chạm. Tức là “thấy tánh” trong mức độ đầu tiên phổ thông trong Thiền sử Trung Hoa, Nhật bản.

Ngài Vân Nham lại hỏi: - Ông có nghe chăng?

Khi giơ cây phất tử lên, không nói. Mà ngài Vân Nham lại hỏi “- Ông có nghe chăng?”

Ở đây, ngài Lương Giới vẫn còn mù mờ nên đáp:

- “Chẳng nghe.”

Nếu được hỏi: “Có thấy chăng?” Ngài Lương Giới có thể sẽ trả lời:

- “Có thấy”.

Nhưng như vậy sẽ không thích hợp với chủ đề “vô tình thuyết pháp, vô tình nghe”. Cái thú vị là có thuyết pháp mà không có lời nào, không có âm thanh. Nhưng người nghe được, khi tâm dừng bật suy tư. Vậy đâu phải nghe âm thanh từ cảnh bên ngoài. Mà là nghe sự hiểu biết từ trong nội tâm. Chỗ này tương ứng với sự “tự nhận biết”/ self-awareness, mà Thầy Thiền chủ thường nhấn mạnh vai trò quan trọng của nó khi dụng công.

Ngài Vân Nham bấy giờ “gợi ý” khéo, để cho ngài Lương Giới nhận ra “vô tình thuyết pháp” là sao, tức tương tự như cử chỉ giơ cây phất trần lên mà không có lời. Cây phất trần là loài vô tình, chính nó cũng biểu hiện tất cả những chân lý thường hằng trong vũ trụ: vô thường, biến dịch, duyên sinh, bản thể trống không, huyền có, như như.

- Ta thuyết pháp mà ông còn chẳng nghe hưởng nữa là vô tình thuyết pháp.

Qua đây, dường như chư Tổ tạm nói có 3 mức độ tu học:

- Đầu tiên là nghe Thầy thuyết pháp, nghe bằng tai (như trong Văn-Tư-Tu).
- Kế đến là nghe pháp của Thầy qua thấy (những cử chỉ bất chợt trong thẳm lặng của chư Tổ Thiền tông).
- Sau nữa là nghe pháp từ Vô tình thuyết (hiện tượng thế gian lúc nào cũng hiển lộ tất cả chân lý, trong thẳm lặng, không lời).

Tuy nói ra gần hết ý rồi mà ngài Lương Giới vẫn chưa thấy. Còn thắc mắc “vô tình thuyết những kinh nào?”, sao mình không biết, nên ráng hỏi nữa:

- Như vậy vô tình thuyết pháp gồm những kinh điển gì?

Bây giờ ngài Vân Nham phải nói rõ ràng, không “úp mở” nữa:

- Ông đâu không thấy trong kinh di-đà nói: nước, chim, cây, rừng thấy đều niệm Phật niệm pháp?

Tới đây, ngài Lương Giới mới trực nhận ra vô tình là ai? Mà thuyết pháp. Thuyết mà không nói, vậy có thuyết hay không có thuyết? Không có âm thanh phát ra, nên nói nghe thì không được. Phải là “thấy”. Chữ thấy ở đây cũng đặc biệt, là viết nghiêng “*thấy*”. Là “*ngộ*”. Con mắt tâm đã mở ra, nhận hiểu rõ ràng ý nghĩa của câu:

“Vô tình thuyết pháp, vô tình nghe”.

Chúng ta cũng nên suy gẫm truyện này, xem như một câu “công án” cho mình. Khi nào mình “*nghe*” được rõ ràng “vô tình thuyết pháp”, xem như khi đó mình đã “*thấy*” Đức Phật Thích Ca đang cầm cành hoa giơ lên trước hội chúng, trong đó có mình. Tất cả đang mỉm cười, không phải chỉ có một mình ngài Đại Ca Diếp. Và bấy giờ chắc mình không cần nghe “hữu tình thuyết pháp” nữa. Vì sao? Vì đâu đâu cũng vang rền pháp âm rồi.

Tổ Đình, 5- 1- 2021



BÀI 87

ĐÚNG VÀ SAI

Khi Thiền sư Bàn Khuê (BANKEI) tổ chức một kỳ nhập thất bảy ngày, đệ tử nhiều nơi trên đất Nhật đến dự. Tại một trong các cuộc hội họp này, một đệ tử bị bắt về tội ăn cắp. Sự vụ được báo cáo đến Bàn Khuê với yêu cầu rằng phải trục xuất kẻ có tội. Bàn Khuê làm ngơ vụ này.

Sau đó người đệ tử lại bị bắt trong một hành vi tương tự, Bàn Khuê cũng lại bỏ qua sự vụ một lần nữa. Điều này khiến các đệ tử khác tức giận, làm đơn thỉnh nguyện đuổi tên ăn cắp, tuyên bố rằng nếu không họ sẽ bỏ đi tập thể.

Sau khi đọc đơn thỉnh nguyện, sư cho gọi mọi người tập họp lại, nói:

“Các anh biết cái gì phải và cái gì không phải. Các anh có thể đi chỗ khác để học nếu các anh muốn, nhưng người anh em khổ này không biết phải quấy. Nếu tôi không dạy anh ta thì ai dạy? Tôi sẽ giữ anh ta lại đây dù cho tất cả các anh có bỏ đi hết.” Một suối nước mắt trào xuống rửa sạch khuôn mặt của người anh em đã từng là kẻ ăn cắp. Tất cả lòng ham muốn ăn cắp biến mất.

Đọc qua truyện này, mình nhận ra cái lý của người đời khác với cái lý của thiền sư.

Trong thực tế, ăn cắp là hành vi xấu, là gian tham, chúng ta đã được đạo đức xã hội ngăn cấm, và giới luật của Phật cũng xếp vào một tội quan trọng căn bản của một người bắt đầu tu.

Những người đệ tử của thiền sư Bankei đã suy nghĩ đúng và hành động đúng. Có hành vi xấu thì phải bị trừng phạt và ta phải tránh xa người xấu ác, xem như ác tri thức.

Tuy nhiên, đó là cái thấy nông cạn trên bề mặt của hiện tượng.

Gọi là cái thấy của tâm đời, tục đế.

Nếu tiến lên một bước, khi ta có tuệ trí, hiểu mọi sự kiện trên đời đều có thể thay đổi, trong một giây phút nào đó, nhân duyên thay đổi, tất cả đều sẽ thay đổi. Hành vi gian tham trộm cắp cũng sẽ thay đổi, chấm dứt khi không có đủ duyên. Đây là tục đế bát nhã.

Thiền sư Bankei, đã là thiền sư, cái thấy của thiền sư sâu sắc và phóng khoáng, thông hiểu bản thể trống rỗng của mọi hiện tượng trên thế gian. Tội lỗi bản thể trống rỗng, có mà như huyễn thuật, tội lỗi nào cũng là vô thường tánh, biến dịch tánh, ly tham tánh, đoạn diệt tánh, giải thoát tánh, niết bàn.

Chư Tổ thường nói: “Phiền não tức Bồ đề.” Trong bản thể, tất cả pháp đều bình đẳng. Nên kinh Kim Cang có tuyên bố: “Tất cả pháp đều là Phật pháp”.

Thiền sư Bankei (người Nhật) với tâm từ bi và trí tuệ, đã chuyển hóa được tâm của người đệ tử. Như vậy, khi mình chưa chuyển hóa được chính mình, là vì mình chưa đủ trí tuệ, vì thế mình chưa chuyển hóa được người khác, cũng vì mình chưa đủ trí tuệ và từ bi.

Tổ đình, 6- 1- 2021



Bài 88

GIỮA DÒNG ĐỜI VẠN BIẾN

Hôm nay là ngày 8 tháng 2, chỉ còn 4 ngày nữa là đêm giao thừa đón mừng năm mới.

Ở quê hương mình là mùa xuân, ở Úc Châu là mùa hạ, ở Âu Châu và Mỹ lại là mùa đông. Chúng ta đang sống rải rác khắp nơi, mà tận trong tâm sâu thẳm mỗi người chắc có lúc cũng bâng khuâng ngóng trông về phương trời cũ, cái dãy đất mảnh mai yếu điệu uốn lượn bên kia bờ Thái Bình Dương. Ngày xưa ngày xưa, dòng đời thái bình nên biển cũng thái bình.

Một tuần nay, cô không viết bài được là vì cái laptop tự nhiên “đình công”. Đang sử dụng, thấy hiện ra “low battery”, mặc dù vẫn đang nối điện, một lúc sau tắt luôn. Vài em đã xem giùm, nhưng chưa được. Cô đã ra tiệm, tiệm vắng hoe, không trưng bày mẫu hàng trên kệ, nên đành lấy một laptop chọn qua internet, còn nguyên trong hộp đem về. Về thiền viện, mở ra xem, thấy “mặt mũi tối tăm” quá, cô đem trả lại. Và bây giờ cô đang tạm xài cái laptop cũ. Máy này vẫn tốt, còn đẹp, nhưng cái screen lớn, nên rất nặng. Lúc trước, cô vẫn mang đi khắp nơi. Một lần nọ, khi đổi chuyển bay nhỏ nội địa, laptop bị bể một góc của cái Touchscreen.

Bây giờ, cô đang mò mẫm đánh máy từng chữ tiếng Việt vì đã quên cách bỏ dấu của keyboard này. Cô kể tỉ mỉ chuyện này như lời giải thích vì sao tuần rồi và tuần này không có viết bài mới. Tuy nhiên chủ ý là nhắc nhở mình qui luật biến đổi, vô thường xảy ra bất cứ lúc nào, cho bất cứ ai, từ việc lớn cho tới việc nhỏ nhất.

Một năm qua, xã hội mình đang sống đã chuyển mình thay đổi hẳn nếp sinh hoạt. Phải ở trong nhà, tránh tiếp cận người khác, ngay cả với người thân quen. Nói bấy nhiêu đó thì thấy như

chuyện đơn giản quá. Tuy vậy, duyên sẽ khởi ra trùng trùng. Học sinh, sinh viên không được tới trường, phải học online. Nhân viên cũng một số làm việc tại sở, một số làm online. Nhiều tiệm buôn đóng cửa. Nhiều người không có việc làm v.v... Rồi ảnh hưởng đến tâm con người, ưu tư, sợ hãi, uất cảm, trầm cảm, buông thả phóng túng, sân hận.

Dòng sống cuộc đời vẫn cuồn cuộn trôi chảy không ngừng, như những lượn thủy triều, trong một năm giông bão, có khi trở thành những con sóng thần, cuốn đi tất cả, hiển hiện ra nhiều cảnh tử biệt sinh ly. Không nói chi xa. Trong tập thể mình, trong Tăng đoàn, bắt đầu ra đi là thầy Không Như, kế là Thầy Thiền Chủ, mới đây thầy Không Huyền cũng từ giã chúng ta trong an lành. Còn thiền sinh mình cũng lần lượt ra đi theo qui luật già, bệnh: cô Minh Ngộ, cô Minh Định, cô Chân Hòa, chú Hoài Minh, cô Từ Tâm Chánh... là những vị thiền sinh kỳ cựu từ khi mới thành lập các đạo tràng.

Ngoài ra cũng phải nói tới những thay đổi trong nếp sinh hoạt của mình. Các đạo tràng không thể họp mặt thân cận như trước nữa, phải chuyển qua online. Có khi qua Zoom, qua Google meeting, qua Zalo, hay qua Viber. Chúng ta vẫn giữ liên lạc, khích lệ nhau, diu dắt nhau cùng tu tập. Cô rất vui thấy tất cả chúng ta đoàn kết, cùng nhau mỗi người góp tâm huyết và công sức, cũng như thời gian của mình vào việc tu tập của riêng mình đồng thời giúp các bạn cùng tu.

Qua một năm sóng gió, con thuyền Thiền của chúng ta vẫn không bị rẽ rời, chìm đắm. Có nhiều thử thách tưởng như không vượt qua nổi, bên trong thì viên “Thuyền Trưởng” sáng lập con thuyền, một tay chèo lái vững chãi, đã buông tay chèo. Nghỉ ngơi. Bên ngoài thì bão tố toại bờ, của già- bệnh- và chết đe dọa khắp thế giới. Một năm thử thách đã qua. Mong rằng chúng ta tiếp tục đứng vững trên đôi chân của mình. Tiếp tục dẫn thân đi tiếp đoạn đường trước mặt.

Thiệt ra thì chông gai thử thách của cuộc đời, thời đại nào cũng có. Chứ không phải mới có trong một năm qua đâu. Từ hai ngàn

năm trăm năm trước, Đức Phật đã nói cuộc đời là biển khổ. Không những vậy mà từ xa xưa, từ khi có con người, tức là có trí hiểu biết, thì đã cam nhận chịu biết bao cảnh sinh- già- bệnh- chết rồi.

Chung quanh mình, từ bao đời, tất cả luôn luôn tuôn chảy. Mọi sự, mọi vật như những dòng tuôn chảy, không bao giờ thấy dừng. Có khi rầm rầm, ào ạt như thác đổ, có khi dịu dàng, uyển chuyển, trong veo như nguồn suối, có khi êm ả lặng lẽ như dòng sông, lao xao, tuôn chảy, qua đi, qua đi, không bao giờ trở lại, không bao giờ mỏi mệt, không bao giờ đứng yên. Sức khỏe tuôn chảy, hạnh phúc tuôn chảy, tuổi trẻ tuôn chảy... Khi đã qua rồi thì không bao giờ trở lại giống y như trước. Vạn vật cũng vậy, đóa hoa hồng kia, một khi đã héo khô rồi, có bao giờ thắm tươi trở lại y như trước? Mặc dù hoa vẫn là hoa, hồng vẫn gọi là hồng.

Tuy nhiên, các em ơi, ẩn tàng bên trong những dòng sinh diệt tuôn chảy đó, là những cái không bao giờ thay đổi. Đó là những sự thật, những chân lý, muôn đời không thay đổi. Chính là những qui luật khách quan điều hành vũ trụ và con người. Qui luật vô thường, biến hoại, qui luật vô ngã, qui luật duyên sinh. Và mỗi người chúng ta ai ai cũng có một kho tàng vô giá, đó là sự minh triết thông hiểu bản thể của thế gian là trống không, là huyễn mộng, là như như bất động.

Con đường tu của mình chỉ là làm sao giữ được tâm bất động trong thế gian luôn luôn biến động này. Mà tâm bất động là sao? Là nhận thức biết rõ ràng nhưng không khởi ra xét đoán, bàn luận, không khởi cảm thọ hay cảm xúc nào. Từ đó, có cái thấy khách quan, tĩnh lặng, cái hành xử từ bi, bình đẳng đối với mọi người và mọi loài.

Thì mùa xuân mới trọn vẹn là mùa xuân.

Thì mùa nào cũng là mùa xuân.

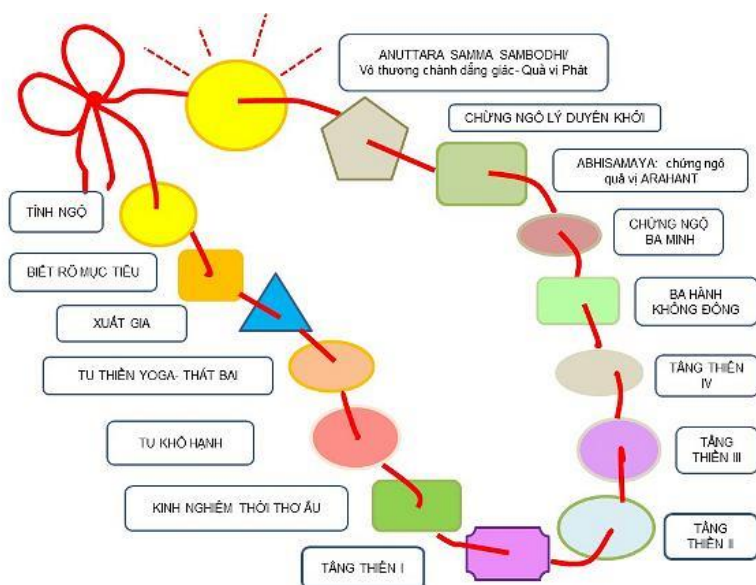
Thì mỗi người mới có một đóa hoa tâm cúng dường lên Tam Bảo.

Tổ Đình, ngày 8- 2- 2021

EN

Bài 89

XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA ĐỨC PHẬT



Hôm nay nhân dịp năm mới, chúng ta thử đúc kết lại từng giai đoạn của con đường mà Đức Phật Thích Ca đã thực sự đi và đạt tới quả vị cuối cùng của sự giác ngộ và giải thoát. Mình không nói tới vô lượng kiếp quá khứ mà ngài đã trải qua tích lũy vô lượng công đức và phước báu. Tuy đây cũng là nhân duyên quan trọng, nên ngài đã là một bậc thượng căn, trong giới hạn của bài này, chúng ta chỉ ôn lại các chặng đường tu tập của ngài trong đời này mà thôi.

Bước 1: Tình ngộ triệt để qui luật Vô thường của cuộc đời. Sống trong hoàng cung, xa hoa, vui đùa, cách biệt với những cảnh đời nghèo nàn khổ khổ của người dân, nên trong lúc bất chợt thấy

cảnh người già yếu, cảnh người bệnh tật, cảnh người vừa mới chết, ngài bị chấn động trong tâm. Thương người, thương mình, biết một cách chắc chắn rằng một ngày nào chính mình cũng sẽ già, bệnh và chết giống y như vậy. Đây là sự tỉnh ngộ với trí tuệ, là động lực quan trọng nhất, trong suốt những chặng đường tu sau này. Mỗi khi nhận biết mình đã sai lầm, ngài đổi hướng đi, theo sự hướng dẫn của trí tuệ.

Bước 2: Biết rõ mục tiêu: Trong bài kinh Thánh Cầu, ngài có nói rõ: *“Tìm cầu cái vô sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn.”* Bấy giờ thực sự ngài chưa biết “cái không sanh, không già, không bệnh, không chết, không sầu, không bị ô nhiễm” là cái gì. Thời đó, có rất nhiều môn phái tu chủ trương khác nhau, sau này khi đã giác ngộ, ngài mới chắc chắn đó đều là tà kiến. Tuy vậy lúc đó ngài đã nêu rõ hướng đến của mình phải là: đạt được cái trạng thái thoát ra mọi nỗi khổ của sanh, già, bệnh, chết, đó là niết bàn.

Bước 3: Xuất gia: Trong bài Đại kinh Saccaka, ngài đã kể lại: *“Rồi này Aggivessana, sau một thời gian, khi Ta còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt, than khóc, Ta cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Ta xuất gia như vậy, một người đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ.”*

Ngài đã có quyết tâm sắt thép, khi từ bỏ tất cả những gì mà người đời tranh đua, tham đắm, muốn chiếm đoạt.

Theo hệ Theravāda, sau này, tiếp tục giữ gìn đúng theo truyền thống của Đức Phật, đã chủ trương muốn đạt tới hoàn toàn giác ngộ, thoát khổ, giải thoát, điều kiện quan trọng là phải xuất gia.

Đó là sự tỉnh ngộ đầu tiên, rời xa gia đình, quyến thuộc, cắt hết những sợi dây ràng buộc của ái dục, dứt khoát đi vào rừng núi hoang vắng ẩn tu sau khi xuất gia.

Bước 4: Tìm thầy: Sau một thời gian ngắn tu tập với hai vị thầy nổi tiếng dạy 4 tầng Thiền Vô sắc, ngài cũng đạt và an trú trong đó như 2 vị thầy. Nhưng nhận thấy 4 tầng Thiền Vô sắc này vẫn chưa dẫn đến trạng thái tâm tịch diệt, thanh thản, niết bàn, như mục tiêu của mình. Một lần nữa, với trí tuệ, ngài từ bỏ 4 tầng Thiền Vô sắc và ra đi, tìm pháp tu khác, mặc dù ngài vẫn kính trọng đức hạnh của hai vị thầy.

Đây là một sự kiện quan trọng, chúng ta nên lưu ý. Trong kinh Nikāya bên cạnh những bài kinh nói qua 4 tầng Thiền, Đức Phật chứng ngộ Ba Minh, lại có những bài kinh nói đến 9 tầng Thiền, và lại xếp 4 tầng Thiền Vô sắc của Yoga cao hơn 4 tầng Thiền của chính Đức Phật và thêm tầng Diệt tận định làm tầng thiền cao nhất. Đây có thể là một nghi vấn lịch sử, cho tới nay dường như chưa có vị tôn đức nào nêu ra.

Bước 5: Tu khổ hạnh: Sau khi từ bỏ 4 tầng Thiền Vô sắc, ngài lang thang trong khu rừng Uruvela và gặp nhóm 5 vị đạo sĩ tu khổ hạnh. Ngài đã hành hạ thân mình tới mức tối đa, tiết chế ăn, uống, mặc, ngủ, nghỉ. Kết quả sau 6 năm khổ hạnh, sức khỏe kiệt quệ, đứng lên thì té xuống, mà trí huệ không thấy phát huy, niết bàn cũng chưa chứng ngộ. Ngài biết là phương pháp khổ hạnh tối đa là sai lầm, nên quyết định chấm dứt khổ hạnh. Ngài trở lại khát thực để phục hồi sức khỏe.

Bước 6: Kinh nghiệm hồi thơ ấu: Bấy giờ qua 6 năm gian khổ với 2 pháp tu Thiền vô sắc và Khổ hạnh đều thất bại, trong cơn bế tắc, ngài chợt nhớ lại một kinh nghiệm thời thơ ấu. Kinh nghiệm

tâm hoàn toàn tĩnh lặng, thân nhẹ nhàng khinh an, và cảm thọ hỷ lạc khắp toàn thân, trong một ngày lễ Hạ Điền tham dự cùng vua Tịnh Phạn. Ngài thực hành trở lại kinh nghiệm đó và ngài cũng đạt tới kết quả y như cũ. Bấy giờ ngài quyết định sẽ bắt đầu trở lại phương thức này, thực hành miên mật để đạt tới những kết quả sâu sắc hơn. Ngài chọn một khu rừng hoang, có nhiều cây cổ thụ, không thú dữ cũng không làng xóm. Và bắt đầu cuộc hành trình tâm linh- không thầy- không bạn.

Bước 7: Tầng Thiền thứ nhất: có đặc điểm là: *có tâm có tứ, có hỷ lạc do ly dục, ly pháp bất thiện*. Bấy giờ ngài nhận thức rõ rằng tại sao lúc còn thơ ấu, mình đã đạt được tâm tĩnh lặng và hỷ lạc dễ dàng? - Vì khi ấy là một đứa trẻ thơ ngây, chưa va chạm với đời, tâm trong sáng, thanh thản. Vừa ngồi xuống thở vào thở ra là tâm hoàn toàn thanh thản. – Còn bây giờ, ngài đã 35 tuổi, tại sao cũng đạt được dễ dàng tâm trong sáng tĩnh lặng như xưa? – Tự biết giờ đây tâm mình cũng trong sáng thanh thản như hồi thơ ấu.

Vì thế, trạng thái tâm thanh thản, hỷ lạc là đặc điểm của tầng thiền thứ nhất. Ngài còn nhấn mạnh thêm: niềm vui đó có vì biết mình đã rời xa các pháp ác, bất thiện.

Bước 8: Tầng Thiền thứ hai: đặc điểm là: *không tâm không tứ, hỷ lạc do định sanh*. Ngài tiến lên chấm dứt lời thì thầm trong tâm không có gì khó khăn. Niềm hỷ lạc cũng hiện hành và ngài biết đó là do tiến trình Định sanh ra. Ta có thể mượn khoa học giải thích sự hỷ lạc này. Khi tâm yên lặng, tín hiệu sẽ tác động vào đối giao cảm thần kinh, đầu dây đối giao cảm tiết ra thần kinh dẫn truyền Acetylcholine, khi truyền tới cuống não sẽ tiết ra thêm Acetylcholine, tiết ra Serotonin, Melatonin, Dopamin... Những chất sinh hóa học này làm cho thân nhẹ nhàng, thoải

mái, tâm vui vẻ phấn khởi.

Bước 9: Tầng Thiền thứ ba: *ly hỷ trú xả mà các bậc thánh gọi là xả niệm lạc trú.*

Ngài tiếp tục an trú trong trạng thái thanh thản đó, bấy giờ niềm vui trở nên trầm lắng hơn.

Bước 10: Tầng Thiền thứ tư: *xả niệm thanh tịnh.*

Ngài chìm sâu trong trạng thái vắng lặng, vượt qua tất cả cảm thọ. Tức là cảm thọ không khởi lên nữa. Ngài đạt được hoàn toàn bất động, cả thân cả tâm và cả cảm thọ cũng bất động.

Thuật ngữ gọi là Tam hành bất động. Đó là:

+ Ngôn hành bất động: tầm và tứ yên lặng, nghĩa là lời nói thàm hoàn toàn không khởi lên.

+ Ý hành bất động: thọ và tưởng yên lặng.

+ Thân hành bất động: thiết ra từ tầng thiền thứ nhất, thân đã ngồi yên vững chắc rồi. Không lay động. Vì khi tâm yên lặng, không cố gắng, mà hoàn toàn thư giãn, tín hiệu sẽ tác động đối giao cảm, truyền đến nội tạng. Khi tác động tới tim sẽ khiến tim đập nhẹ và chậm. Tác động tới phổi, sẽ co thắt khí quản, khiến hơi thở ra vào nhẹ nhàng. Đến tầng thiền thứ tư, hơi thở trở nên yên lặng, hay là rất nhẹ, thuật ngữ gọi là tịnh tức.

Bước 11: Chứng ngộ Ba Minh: Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lưu tận minh.

Chính trong trạng thái ba hành không động này, tâm hoàn toàn trống rỗng, hoàn toàn vắng lặng. Chỉ có cái nhận thức trong sạch, trong sáng, khách quan, không in một dấu vết nào trong đó. Cái nhận thức hoàn toàn trống rỗng, không có cảm thọ, bên trong thân, tâm hay bên ngoài. Nó chỉ nhận thức chính nó. Bấy giờ ngài mô tả:

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh...”. Thiên nhãn minh...Lậu tận minh....”

Trong minh thứ ba, ngài nhận ra nguyên nhân nỗi Khổ của con người là Lậu hoặc, là tham ái, do đó muốn thoát khổ, phải tu tập 8 phương thức / Bát chánh đạo.

Bước 12: Quả vị A la hán. Đồng thời bấy giờ, ngài nhận ra mình đã dứt hết lậu hoặc, nên biết rõ mình sẽ không tái sinh nữa. Ngài biết rõ: *“Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong. Sau đời này không trở lại.”*

Sự chứng ngộ này gọi là ABHISAMAYA. Tuy nhiên tới đây con đường đi chưa xong.

Bước 13: Chứng ngộ Lý Duyên Khởi: một thời gian ngắn sau đó, ngài vẫn còn ở tại Bồ Đề đạo tràng, ngài đã chứng ngộ tất cả những qui luật điều hành vũ trụ và con người, đó là định luật Duyên khởi – Duyên sinh: đã thành lập, rồi biến dịch để đi tới diệt vong rồi lại tái sinh nữa. Vì thế, bản thể của vũ trụ và con người là Không tánh, Huyền tánh và Chân như tánh. Cuối cùng tất cả đều là Bình đẳng tánh.

Bước 14: Thế nhập Chân Như: trạng thái tâm của ngài trong hai lần chứng ngộ đều là trống rỗng, hoàn toàn vắng lặng tịch diệt, trong sáng, khách quan, bất động. Đó là tâm Như. Vì thế, Đức Phật tự xưng là “TATHĀGATA”, dịch là Như Lai / Such-Gone/ Thus-Come”.

Bước 15: Anuttara sammā sambodhi: Được dịch là Vô thượng chánh đẳng giác, có ý nghĩa là sự giác ngộ này là cao nhất, ngang

bằng với tất cả chư Phật cũng giác ngộ những chân lý điều hành con người và thế gian giống như vậy.

Trên đây, chúng ta vừa lướt qua những giai đoạn lần lượt tiến tới giác ngộ tối thượng của Đức Phật Thích Ca mà kinh điển còn ghi lại. Cô đã tạm kết nối lại thành một xâu chuỗi, đặt tên là xâu chuỗi Bồ Đề, vì mục tiêu là nhắm tới giác ngộ. Mà tại sao là xâu chuỗi? Không phải là một con đường thẳng? Vì cái bước cuối cùng là trở về cái bản thể của mình thôi. Cái Phật tánh bẩm sinh. Tức là cái đã sẵn có.

Có một câu hỏi đặt ra cho mình: Còn sợi chỉ đỏ, xuyên suốt 15 hột bồ đề là cái gì?

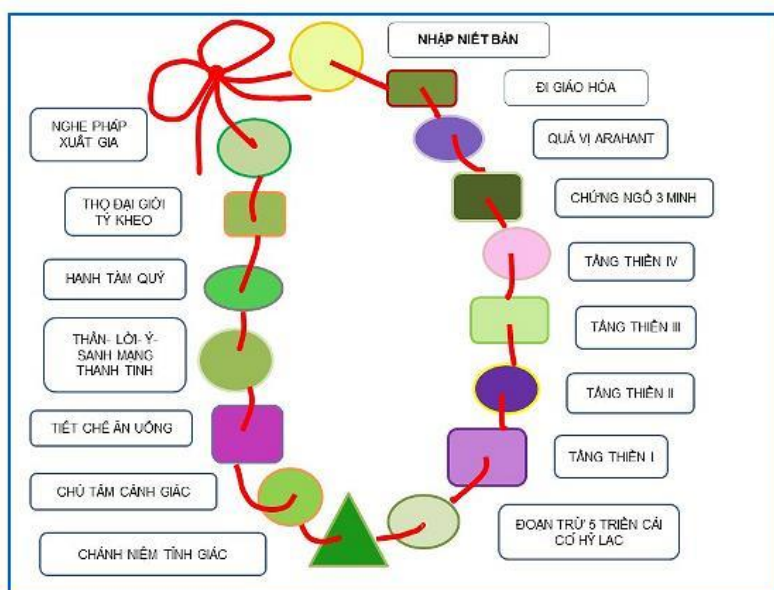
Tổ Đình, ngày mừng 5 Tết

16- 2- 2021



Bài 90

XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA TỬ KHEO



Sau khi quan sát xâu chuỗi bồ đề của Đức Phật, bây giờ chúng ta thử xem Đức Phật đã hướng dẫn chư Tử kheo đệ tử của mình tu tập như thế nào?

Bài này căn cứ trên bài Đại kinh Xóm Ngựa, từ Trung bộ kinh.

Bước 1: Nghe pháp- Xuất gia: Nhân duyên đầu tiên là từ việc được nghe pháp do Đức Phật giảng dạy trực tiếp. Có khi tự ý đến nghe Đức Phật giảng, khi Đức Phật và tăng đoàn du hành tới thôn làng hay thành phố của mình. Nếu là ngoại đạo, có khi tới với ý muốn tranh luận, nhưng cuối cùng bị thuyết phục rồi tự nguyện xuất gia hay quy y với Đức Phật. Cũng có trường hợp

nghe các vị đại đệ tử trong Tăng hay Ni đoàn của Đức Phật giảng rồi cũng xuất gia trong Pháp và Luật của Đức Phật.

Bước 2: Thọ đại giới. Sau khi xuất gia xem như đặt mình vào Pháp và Luật của Đức Phật. Tức là cắt hết nhân duyên gia đình và thế gian, vào rừng núi hoang vu ẩn tu, sau khi nhận một chủ đề do Đức Phật dạy.

Bước 3: Hạnh tầm quý. Trong bài Đại kinh Xóm ngựa, Đức Phật kể Giới trước nhất, xem như việc quan trọng của người tửu kheo. Những lỗi lầm quan trọng thì phải sám hối trước tăng chúng, ngay cả những lỗi không ai biết, tự mình cũng phải hổ thẹn ăn năn và quyết tâm không tái phạm.

Bước 4: Thân- Lời- Ý- Sanh mạng thanh tịnh: Phải luôn luôn thận trọng giữ gìn hành động, cử chỉ, lời nói hữu ích cho mình và cho người khác, đúng với sự thật, trong sạch không có lỗi lầm.

Bước 5: Tiết chế ăn uống. Ngay cả việc ăn uống cũng phải biết giới hạn, không tham đắm. Phải biết thức ăn uống là để trị bệnh ốm gầy, không phải để vui chơi phung phí.

Bước 6: Chú tâm cảnh giác. Ngày và đêm luôn luôn quan sát tâm mình, không cho suy nghĩ tới điều ác hay bất thiện. Tới đây vẫn phải dùng ý thức sáng suốt phân biệt cái nào đúng, cái nào sai. Khi nào làm khổ người khác là sai, khi nào làm cho tham, sân, si tăng trưởng là bất thiện.

Bước 7: Chánh niệm tỉnh giác. Lúc nào cũng giữ cái Biết rõ ràng khách quan. Mình đang đi, biết đang đi, đang ăn, biết đang ăn, đang nói, biết đang nói v.v... Không cho tâm mình phóng về quá khứ hay phóng tới tương lai, cũng không phóng ra vương mắc trong hiện tại.

Bước 8: Đoạn trừ năm triền cái. Qua 7 phương thức tu tập trên, miên mật thực hành, ngày đêm gìn giữ tâm ý trong sạch, dù cho còn suy tư, còn phân biệt phải trái, nhưng lời nói, cử chỉ đều nhu hòa, không tạo nghiệp xấu ác. Do đó tâm bắt đầu bình an, thanh thản, vui mừng vì biết rõ mình đã chấm dứt phiền não, đã thấy rõ con đường sáng trước mắt. Năm chướng ngại trên con đường tu không còn nữa: tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối và nghi. Năm chướng ngại này từ bao đời đè nặng trên vai mình, bây giờ đã đặt gánh nặng đó xuống, trong tâm vui mừng. Kinh so sánh như người đã trả hết một món nợ lớn, hay thoát khỏi một cơn bệnh nặng, hay đã ra khỏi ngục tù, hay thoát khỏi kiếp làm nô lệ, hay như đã vượt qua bãi sa mạc nguy hiểm. Nổi vui mừng của những người này tương tự nổi vui mừng của vị tỷ kheo biết mình đã chấm dứt năm triền cái vậy. Và đây chính là trạng thái tâm của tầng thiền thứ 1.

Bước 9: Tầng thiền thứ 1: Vẫn còn có lời thì thầm trong tâm, nhưng tâm trong sạch, và hoàn toàn hỷ lạc, do biết rõ mình đã: “ly dục, ly pháp bất thiện”.

Bước 10: Tầng thiền thứ 2: Chấm dứt lời thì thầm, đạt được trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng. Tâm càng hỷ lạc hơn nữa. Do Định sanh ra thêm hỷ lạc.

Bước 11: Tầng thiền thứ 3: phát triển tâm Định rộng hơn và sâu sắc hơn. Do đó cảm thọ hỷ không còn, chỉ còn lạc, là niềm vui nhẹ nhàng.

Bước 12: Tầng thiền thứ 4: Tâm bất động, hoàn toàn tĩnh lặng, khách quan, trống rỗng.

Bước 13: Chứng ngộ Ba minh: Tiềm năng giác ngộ phát triển kiến giải Ba trí tuệ siêu vượt:

- Túc mạng minh: biết rõ những kiếp quá khứ của mình.

- Thiên nhãn minh: biết rõ sự sinh tử luân hồi của người khác.
- Lộ tận minh: biết rõ Tứ đế, và biết rõ mình đã sạch hết lậu hoặc, sẽ không còn tái sanh.

Bước 14: Chứng ngộ quả vị A la hán. Vị Tỷ kheo bấy giờ khẳng định mình sẽ chấm dứt tái sanh. Sau đó được Đức Phật xác nhận là A la hán.

Bước 15: Đi giáo hóa. Bấy giờ Đức Phật khuyến khích những vị A la hán chia nhau đi khắp nơi giáo hóa người cư sĩ và người dân. Thời đó, vị A la hán được xem là hưởng cảnh “hữu dư niết bàn” hay “hữu dư y niết bàn” tức là còn thân sống nhưng tâm đã an trụ niết bàn.

Bước 16: Nhập Niết bàn. Khi ra đi, vị A la hán nhập “vô dư niết bàn” hay “vô dư y niết bàn”. Tức là không còn tái sanh trong bất kỳ cảnh giới nào của 6 đường luân hồi. Gọi là hoàn toàn giải thoát.

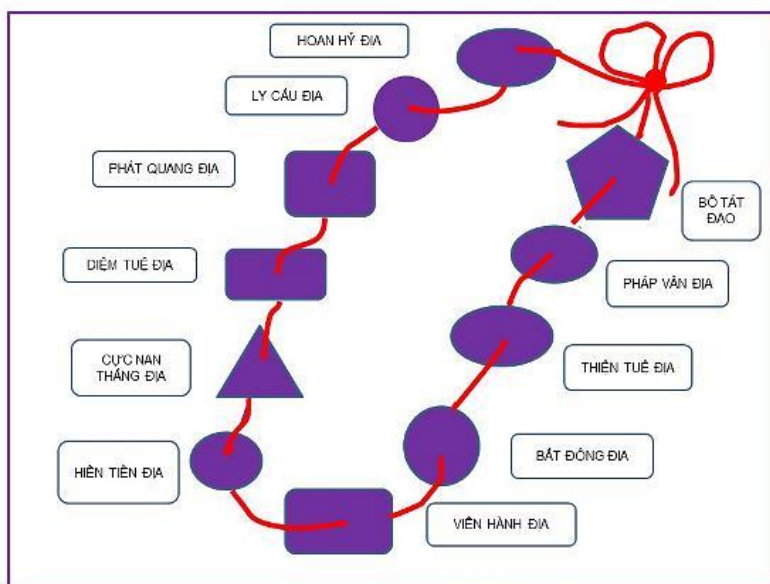
Con đường tu của các vị tỷ kheo thời Đức Phật còn tại thế, tới đây xem như hoàn mãn. Tâm hoàn toàn trong sạch, không còn lậu hoặc nên không còn tái sanh. Các vị làm chủ cuộc sống của mình, muốn ra đi lúc nào tùy ý. Nhiều vị đạt những quyền năng phi thường. Nhiều vị phát huy biện tài vô ngại khi giảng pháp. Đây là A la hán đạo, con đường dẫn tới thành quả A la hán. Xâu chuỗi bồ đề A la hán đạo có 16 hạt bồ đề. Còn cái sợi chỉ màu đỏ xuyên suốt con đường đi, mình có thể xem như là cái gì? Chúng ta thử đối chiếu lại với xâu chuỗi bồ đề của Đức Phật, có điểm nào giống và điểm nào khác?

Tổ Đình, ngày 18- 2- 2021



Bài 91

XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA BỒ TÁT



Chúng ta đã khảo sát con đường đi của Đức Phật. Sau khi hoàn mãn con đường giác ngộ rồi, Đức Phật giáo hóa đệ tử. Đệ tử có nhiều căn cơ khác nhau: thượng căn và trung căn. Hạ căn và hạ liệt không thể tiếp thu giáo pháp. Đức Phật là bậc Thầy của cõi Trời và cõi người. Vì thế, những bước tu tập của chư vị tỷ kheo thời đó có điểm khác với con đường mà Đức Phật đã trải qua. Hôm nay chúng ta thử suy gẫm thêm bước đường tu tập của các vị Bồ tát, tức thuộc chủ trương của hệ Phát triển. Cô xin nhắc lại một chút về lịch sử của hệ Phát Triển. Đức Phật xem như nhập diệt khoảng năm 483 BCE.

Sau đó khoảng 3 tháng, ngài Mahā Kassapa triệu tập Kỳ Kết Tập Kinh điển lần thứ I. Cho tới 100 năm sau nữa, xem như giáo đoàn vẫn là thống nhất, tu tập theo đúng những lời dạy của đức Phật được nghe và học thuộc lòng rồi truyền miệng giữa thầy và đệ tử.

Đến năm 383 BCE (100 năm sau khi Đức Phật nhập diệt) ngài Yasas triệu tập kỳ Kết tập Kinh điển lần thứ II, sau đó giáo đoàn chia ra 2 bộ phái lớn vì có sự bất đồng quan điểm về giáo lý và giới luật:

- 1- Trưởng lão bộ hay Thượng tọa bộ /Theravāda.
- 2- Đại chúng bộ / Mahā Sanghikas

ĐẠI CHÚNG BỘ

Từ 100 tới 200 năm sau Phật nhập diệt, phân ra thêm 8 bộ phái khác

TRƯỞNG LÃO BỘ

Từ 200 tới 300 năm sau Phật nhập diệt, phân ra thêm 10 bộ phái khác.

Kỳ Kết tập kinh điển lần thứ III (khoảng 250 BCE) do ngài Moggaliputta Tissa (thuộc hệ Theravāda) chủ tọa với sự bảo trợ của vua Ashoka/ A Dục (trị vì từ 268- 232 BCE), kết tập Tam Tạng thành văn bản Pāli: Kinh tạng Nikāya, Luật tạng, Luận tạng.

Kỳ Kết tập kinh điển lần thứ IV (khoảng thế kỷ II CE) do ngài Thế Hữu (thuộc bộ phái Nhất thiết hữu bộ, đã sớm tách ra từ hệ Theravāda) chủ tọa với sự bảo trợ của vua Kanishka/ Ca Nị Sắc (Triều đại của vua Ca Nị Sắc khoảng 120- 144 CE). Ngài Mã Minh làm phó, nhuận sắc văn chương cho Tam Tạng văn bản Sanskrit: Kinh tạng Āgama, Luật tạng, Luận tạng.

Ngài Mã Minh có một bộ luận được kết tập trong Luận thư, tên: Đại thừa khởi tín luận. Có thể từ đó, hình thành về sau phong trào Đại Thừa, để đối lại bên hệ thống Theravāda bị gọi là Tiểu thừa, hay là hàng nhị thừa (Thanh văn thừa và Duyên giác thừa.) Bên hệ Đại thừa tự cho mình là Phật thừa, hay Nhất thừa.

(Danh xưng này kéo dài mãi cho tới năm 1954- 1956, trong hội nghị Phật giáo quốc tế tại Miến Điện, đồng quyết định từ nay, hệ

Tiểu thừa lấy lại danh xưng Theravāda, hệ Đại thừa danh xưng là Phát Triển.)

Con đường tu của Tiểu thừa là A la hán đạo, chủ trương khi tâm hoàn toàn trong sạch, không còn lậu hoặc, hay sạch tất cả 10 kiết sử, là giải thoát, chứng ngộ niết bàn khi còn sống và sau khi bỏ thân thì an trú niết bàn, được giải thoát hoàn toàn, chấm dứt tái sanh.

Trong khi con đường tu của Đại thừa, là Bồ tát đạo, chủ trương sau khi hoàn thành A la hán đạo, khi bỏ thân, không trụ niết bàn, mà nguyện đời đời tái sanh để giáo hoá chúng sanh. Gọi là tâm hạnh của Bồ tát cho tới khi viên mãn đạt quả vị Phật.

Hệ Đại thừa phóng khoáng chủ trương các vị Tổ tài giỏi có thể viết Kinh. Vì thế nhiều kinh điển Đại thừa xuất hiện, không ai biết tác giả thực. Những bộ kinh có giá trị khai triển các chủ đề lớn, những chân lý rất ráo trong Pháp. Nổi bật nhất là hệ thống kinh Bát nhã ba la mật, trong đó có kinh Kim Cang, ngoài ra có các bộ kinh lớn khác như: kinh Hoa Nghiêm, kinh Duy Ma Cật, kinh Pháp Hoa, kinh Lăng già, kinh Thủ Lăng Nghiêm v.v... Những chân lý rất ráo là: Chân như tánh, Không tánh, Huyền tánh, Y Duyên tánh. (tạm xem Y Duyên Tánh là chân lý căn bản, quan trọng, vì nó giải thích gốc nguồn thành lập, vận hành đi đến hoại vong của thế gian và cũng từ đó chúng ta có thể nhận ra bản thể của thế gian là Không, là Huyền, là Chân như.)

Trong kinh Hoa Nghiêm, con đường tu tập của Bồ tát có nhiều giai đoạn phức tạp, kinh giải thích Thập địa rất dài dòng khó hiểu. Nhiều vị thầy sau này cũng giải thích khác nhau. Vì thế, cô chỉ ghi lại bài soạn của thầy mình, cô không bàn luận hay giải thích thêm, sợ là mình chủ quan, có thể sai lạc. Các em suy gẫm và tìm hiểu trong khả năng của mình. Điều thích thú nhất của con đường tu là tự mình khám phá mỗi ngày thêm những kiến giải mới lạ. Cô chỉ làm nổi bật (bold) vài từ quan trọng để chúng ta để ý tới, chỉ vậy thôi.

Ở đây, cô chỉ có ý giới thiệu khái quát 10 giai đoạn tu tập của bồ tát mà Thầy chúng ta đã từng giảng dạy, với chú ý là chứng minh

con đường tu học của chúng ta kế hợp với những phương thức tu của hệ Theravāda, đồng thời cũng kế hợp một cách tổng quát với hệ Phát triển, là hướng tới thể nhập chủ đề chân như. Sau đây là toàn bài soạn của thầy mình dạy trong các khoá Bát nhã trung cấp III ngày xưa.

THÍ DỤ THẬP ĐỊA TRONG PHẬT GIÁO PHÁT TRIỂN

Tùy theo sự nhận định khác nhau của các vị Tổ trong Phật giáo Phát Triển, nên có nhiều loại Thập Địa với những chủ trương khác nhau được thiết lập. Dưới đây là một thí dụ về ĐẠI THỪA BỒ TÁT THẬP ĐỊA được thuyết minh trong Hoa Nghiêm Nhân Vương kinh. Chúng tôi tóm lược như sau:

1. **Hoan hỷ địa:** Giai đoạn vui mừng: Land/Stage of great joy. Biết được nhân vô ngã, pháp vô ngã. Chứng nghiệm hay nhận rõ ý nghĩa chân như phổ biến khắp nơi trong thế giới hiện tượng. Đây là điều vui mừng lớn vì bây giờ mới **hiểu rõ ý nghĩa chân như**.
2. **Ly cấu địa:** Giai đoạn thuần tịnh: Land/Stage of perfect purity. Để bắt đầu tu, Bồ Tát **nghiêm trì giới hạnh**. Thông qua trí tuệ để giữ thanh tịnh giới, Bồ Tát không bị vướng mắc giới tướng mà cốt làm cho giới thể được thanh tịnh từ trong tâm. Thân, khẩu, ý trong sạch. Ý thức tự chuyển. Đạo đức trong sạch. Phiền não xa lìa.
3. **Phát quang địa:** Giai đoạn phát sáng: Land/Stage of luminosity. Sau khi chân như có mặt trong tiến trình định-huệ, chướng ngại của sự ngu si bị triệt (suppressed), dục tham si (the delusion of desire-covetousness) cũng bị triệt theo. **Sự u tối trong tâm không còn**. Thần sắc trở nên trong sáng. Nhưng tâm thực sự chưa dừng lặng.
4. **Diệm tuệ địa:** Giai đoạn Trí tuệ rực sáng: Skt: Land/Stage of glowing wisdom. Đây là giai đoạn ý niệm **"Tôi" và "Của tôi" bị triệt**. Ngã kiến (self-belief), ngã mạn (self-conceit), ngã ái (self-love), và ngã dục (self-desire) là những phần vi tế nhất bên trong

tâm cũng bị loại. Tuy nhiên, trong giai đoạn này, Bồ Tát vẫn chưa thực sự dừng được niệm si mê vốn còn tiềm tàng trong tâm.

5. Cực nan thắng địa: Giai đoạn cực kỳ khó khăn: Skt: (*Land/Stage of the mastery of utmost difficulties*). Đây là giai đoạn cực kỳ khó khăn nhất để đạt được trạng thái **hoàn toàn dừng niệm**. Vì Bồ Tát phải hợp nhất hai thứ trí: tục trí (*worldly knowledge*) và căn bản trí (*fundamental knowledge*) để thực hiện cách dừng niệm si mê tiềm tàng (*the delusion and potential thoughts*) trong tâm.

Tục trí thì cứ suy luận, phân biệt, so sánh. Căn bản trí thì biết rõ ràng, không suy luận. Trong giai đoạn này tâm chân như cụ thể biết những điều: 1) Không phân biệt luân hồi và niết bàn.

2) Không có khuynh hướng chạy trốn thế giới hiện tượng. Trong giai đoạn này, Chân như không những tự biết bản chất thông thường (*the common essence*) của sự hiện hữu hiện tượng (*phenomenal existence*) mà đồng thời nhận ra (*simultaneously recognizes*) những hình ảnh gợn lên trong tâm và những diễn biến sự việc (*contours*) của những hình ảnh đó như là chính tự tướng của mình (*its own self-appearances*). Chính vì thế giai đoạn này được gọi là “cực kỳ khó khăn.”

6. Hiện tiền địa: Giai đoạn “mặt hướng đến”: *Land/Stage of “the face directed towards.”* Đây là giai đoạn giáp mặt với những đề mục thiền quán (*meditations and contemplations*) khác nhau, được thực hành với sự trợ duyên của hình ảnh, ý niệm, khái niệm với mục đích loại dần quan điểm nhị nguyên. Trong giai đoạn này vấn đề khó khăn đặt ra là bản năng tâm cứ kiến giải liên tục vật trước mặt nó. Nó không thoát ra khỏi sự si mê tiềm tàng bên trong nó cho dù nó được cho biết rằng cứ kiến giải như thế là sai. Vì không thể nào thoát ra khỏi nhị nguyên. Do đó, chính Chân như trong trường hợp này thường vẫn bị tâm bóp méo (*distortedly retained*). Tâm như là một đối tượng hay một vật tự chia cách nó hay siêu việt nó. Nhưng cuối cùng Bồ Tát

cũng vượt qua giai đoạn đối đãi hay năng, sở trong thiền quán để bước sang viễn hành địa.

7. Viễn hành địa: *Giai đoạn đi xa: Land/Stage of going far away. Vượt lên trên nhiều lãnh vực đối đãi hay hai mặt của trí năng phân biệt như tịnh/bất tịnh, sanh/diệt, thiện/ác khi áp dụng thiền quán, nơi địa này Bồ Tát đã thực sự **triệt tiêu được quan điểm nhị nguyên** và trở nên thuần vô tướng (có nghĩa hoàn toàn không có một hình ảnh tự động khởi lên trong tâm.). Bồ Tát đã thực sự tiến xa hơn đối với những người này còn tu theo thiền quán của hàng Nhị Thừa (Thịnh Văn và Duyên Giác).*

8. Bất động địa: *Land/Stage of non-agitation, Immovable. Hoàn toàn đạt được vô tướng. Qua Không, Bồ Tát lãnh hội (comprehends) vạn pháp hoàn toàn không được làm ra và không khác với vô vi pháp hay thực tại không điều kiện. Nhờ trực giác này, Bồ Tát trụ trong vô sinh pháp (the unborn dharma), ngài lên đến Bát Địa, cảnh giới Bất Động. Đây là trạng thái **chân như tự ngộ**. Tâm không động trước 5 cảnh do 5 căn tiếp xúc, qua đó 3 độc tham, sân, si không còn khởi lên. Phiền não tự chấm dứt. Không rơi vào bốn trọng cấm trong giới luật, như dâm, sát, đạo và đại vọng ngữ. Không thoái chuyển tâm. Nơi đây, ngài đạt được trí vô ngại (the unimpeded knowledge), vô phân biệt trí. Trí này là nền tảng của Phật tánh. [Trong luận Đại Trí Độ, ngài Long Thọ làm vững thêm (corroborated) lý này và làm sáng cho dễ hiểu (clarified), khi đạt được “vô sanh pháp nhẫn,” Bồ Tát bỏ sắc thân (physical body) sau cùng, và trong Bát Địa, đạt được Pháp Thân.] Trong Bát Địa, Chân Như tự ngộ.*

9. Thiện tuệ địa: *Giai đoạn trí tuệ tốt: Land/Stage of the good wisdom. Có nghĩa trí tuệ phân biệt khéo nhất (finest discriminating wisdom). Bằng vô lượng hình thức thiền định và công thức huyễn, Bồ Tát đạt được tính vô hạn (the immeasurability) của Phật Tánh, tức trí tuệ siêu vượt (transcendental wisdom). Đây là giai đoạn Chân như tạo ra năng lực chuyển hóa tâm, Bồ Tát đạt được 4 quyền năng vô ngại (unhindered) hay vô hạn (unlimited powers) của kiến giải và lý*

luyện (-the interpretation and reasoning). Đó là **Từ vô ngại, Pháp vô ngại, Nghĩa vô ngại, Biện tài vô ngại**. [Quen gọi là Tứ Vô Ngại Giải hay Tứ Vô Ngại Biện.] 1) Về Từ ngữ, nhờ thông đạt cách dùng từ vô ngại, nên khi đi giáo hóa Bồ Tát biết nhiều cách dùng từ ngữ thích hợp với từng đề mục pháp học hay pháp hành. Bồ Tát luôn luôn áp dụng từ ngữ đúng chỗ, đúng nơi để làm cho giáo pháp được sáng tỏ và dễ hiểu. 2) Về Pháp, trong mọi trường hợp Bồ Tát áp dụng pháp học và pháp hành thích hợp từng căn cơ. Căn cơ nào cũng tiếp thu được đầy đủ và rõ ràng về tên, câu, lời, từ. 3) Về Nghĩa, Bồ Tát giải thích ý nghĩa rất ráo các dụng ngữ (expressions) được dùng trong các pháp, không hề bị ngưng trệ, âm thanh trong trẻo, rõ ràng. Người nghe tiếp thu dễ dàng. Đây gọi là Chân như (Tathatà) hiển lộ năng lực giải thích và hiểu biết tất cả loại nghĩa, dụng ngữ. 4) Về Biện tài, Bồ Tát trôi chảy trong lời lẽ, trong văn cú; nội dung luôn luôn được trình bày hoàn toàn khéo léo và phù hợp chánh pháp. Ngôn ngữ không bị ngưng trệ khi giảng pháp cho người nghe.

10. Pháp vân địa: Giai đoạn Mây Lành của Pháp. Land/Stage of Dharma clouds. Giai đoạn này **Phật tánh thực sự hoàn toàn hiển lộ**. Hành giả chìm trong chân như hay tự chứng (self-realization) chân như trong trạng thái bất khả tư nghì (acintya). Nhiều quyền năng siêu phàm (supernatural powers) và nhiều hoạt dụng công đức tuần tự được triển khai. Những gì huyền nhiệm, bí ẩn, vi tế và thâm sâu nhất, được chiếu sáng lên trong Phật tánh. Trong giai đoạn này Bồ Tát đạt được Kim Cang Trí Huệ Định (the Samàdhi of diamond-like wisdom).

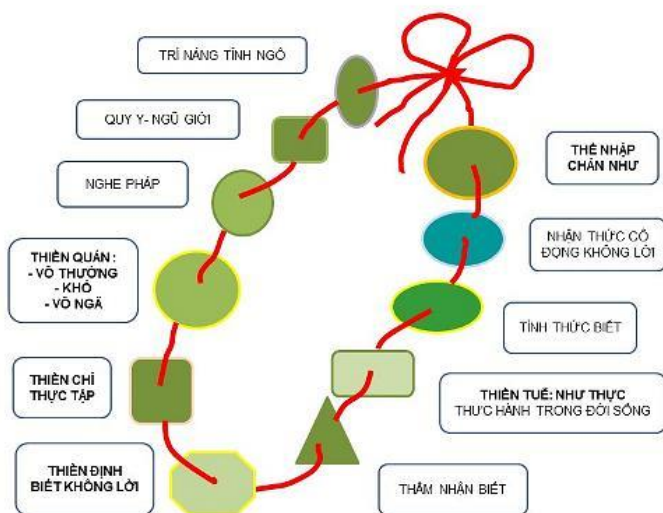
Câu hỏi của cô đặt ra cho chúng ta là: Cái gì xuyên suốt 10 giai đoạn tu tập này của bồ tát? Hay nói cách khác: Sợi chỉ đỏ xuyên suốt xuyên chuỗi bồ đề của bồ tát là gì vậy?

Tổ Đình ngày 25- 2- 20



BÀI 92

XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA CƯ SĨ CHÚNG TA



Hôm nay chúng ta thử kết một xâu chuỗi bồ đề phổ thông cho mình, xem như mình là hạng trung căn. Theo những kết quả mình đã kinh nghiệm từ trước tới nay, điều kiện đầu tiên là phải tỉnh ngộ.

1- **Tỉnh ngộ.** Từng sống trong đời, qua bao nhiêu năm từ khi trưởng thành, vào đời, gánh vác gia đình, cái gia đình nhỏ hẹp của mình, có khi là cái gia đình mở rộng, ông bà, cha mẹ, cô bác, anh em hai họ, làm sao mình tránh khỏi lo lắng, suy tư, phiền não. Ngẫm nghĩ lại, có khi quên cả bản thân, sáng đến chiều, mãi bôn ba kiếm sống, khi được ngả lưng nghỉ ngơi, thì thân và tâm đã rã rời. Cứ thế ngày qua ngày, tới khi nhìn vào gương soi thấy

tóc bạc. Mới hay đã qua nửa đời. Mới hay đã bắt đầu bước thứ hai của kiếp sống: sinh- lão, từ lão tới bệnh và tử chắc sẽ mau hơn nữa. Lúc đó mới bần khoản, mình sẽ nương tựa vào đâu trên con đường dài thăm thẳm của luân hồi. Mình tìm về Đức Phật, như cha mẹ khi xưa từng dẫn con cháu tới chùa.

2- **Quy y- Thọ ngũ giới.** Cảnh chùa, khi xưa, thường là cảnh thiên nhiên, trầm lắng, u tịch. Người tu thường là hiền hoà, đơn sơ, ít nói, ít cười. Đến chùa, chỉ ngắm cảnh, lạ Phật, nghe tiếng chuông ngân trong buổi chiều tà, cũng rủ bỏ được bao nhiêu phiền toái của đời. Từ đó, mình phát tâm quy y Tam bảo và thọ ngũ giới. Năm giới này là căn bản của đạo đức con người. Giữ gìn năm giới là từ từ chuyển hoá cái tâm ý. Lời nói và hành động là biểu hiện của tâm ý. Khi tâm ý chỉ nghĩ tới việc tốt, nghĩ tốt về người khác, thì thể hiện ra vẻ mặt nhu hoà, dễ thương, lời nói nhỏ nhẹ êm dịu, cử chỉ thân ái. Như vậy là không còn nghiệp xấu ác nữa. Bản thân khỏe mạnh, gia đình hài hòa, con cháu ngoan hiền. Giới hạnh là con đường ngắn nhất đi vào “trái tim” của người khác.

3- **Nghe pháp:** Tiến lên một bước nữa, chúng ta có nhiều thắc mắc cần phải được giải đáp sáng tỏ: Mình là ai? Mình từ đâu tới đây? Sau đời này mình sẽ ra sao? Chúng ta thích tìm hiểu, tìm đọc trong kinh sách, thường đến chùa, thích nghe giảng pháp. Khi đã biết phương thức tu tập rồi, chúng ta quyết tâm dẫn thân theo một con đường, con đường này phải thích hợp với khả năng của mình, tức là mình hiểu rõ phương cách tu tập, biết rõ con đường này dẫn mình tới kết quả gì. Có đúng với mục tiêu của mình hay không. Có đúng với kinh điển của đức Phật hay không.

4- **Quán:** Bắt đầu là chuyển hóa cái thấy của mình, cho đúng theo cái thấy khách quan của đức Phật. Đó là nhận ra thật rõ về ba đặc điểm của thế gian: vô thường, khổ, vô ngã. Mình có tuệ

trí siêu vượt thế gian. Tới đây, tâm bắt đầu bớt dính mắc chặt chẽ vào những diễn biến của cuộc đời, hay sự đổi thay, khi vui khi buồn, khi thương khi ghét của người khác. Như vậy bắt đầu cảm nhận mình bớt phiền muộn, bớt lo âu vì những việc của người khác.

5- **Chỉ:** Tiếp theo mình thực tập các phương thức làm cho tâm ý từ từ chậm lại và dừng lại. Mình vẫn sống bình thường, tiếp xúc với người khác. Khi thấy cảnh gì, nghe âm thanh gì, xúc chạm với môi trường, mà tâm vẫn bình an. Chỉ biết rõ cảnh ấy, người ấy, nhưng tâm không gợn sóng thích hay không thích, không xét đoán, chê bai hay mừng rỡ. Đó là tập làm chủ tâm trong mức độ ban đầu, tâm bắt đầu trầm lại, yên lặng, thanh thản, tạm gọi là Samatha.

6- **Định:** Bước kế tiếp là phải nhận ra giây phút tâm yên lặng đó ra sao. Dù là trong một giây. Rồi từ đó tập hoài, tập hoài. Lúc nào rảnh rang một phút, năm phút, gọi lại trạng thái “tâm hoàn toàn yên lặng” đó. Trạng thái đó thiệt ra chỉ là lúc đó có cái biết rõ ràng mà không diễn nói gì hết, cho nên biết mà hoàn toàn trống rỗng, yên lặng. Có thể có nhiều cách trình bày chỗ đó. Có vị nói là: chỗ đó thênh thang, chỗ đó rỗng suốt, không một vật v.v... Trạng thái đó vững chắc, tạm gọi là Samādhi/ Định. Phương thức phổ thông là tập Thở hay Không Nói thầm.

7- **Thâm nhận biết:** Có vô số trạng thái chưa vững chắc hay vững chắc của tâm. Có khi hôm nay vững chắc, ngày mai lại lo âu việc khác nên khởi vọng tưởng v.v... Cho nên rất khó xác định một trạng thái tâm, vì tâm hay ý bản chất nó là động, nó chịu qui luật duyên sinh, cũng như tất cả thế gian này, đều ở trong qui luật duyên sinh. Duyên sinh nên là pháp hữu vi, luôn luôn vô thường, biến đổi, hoại diệt, tái sinh, trống không, huyễn ảo. Vì thế, mình chỉ tạm giải thích và đặt tên từng bước thực hành như là một việc bất đắc dĩ, phải tạm dùng ngôn ngữ đặt tên để dẫn

tả cái không thể diễn tả. Vậy khi cái biết không lời được kéo dài mình tạm gọi là “thầm nhận biết”.

8- Huệ: Đồng thời đức Phật có dạy thêm một phương thức rất quan trọng, cũng hướng tới một mục tiêu, đạt cái biết không lời. Đó là: Như Thực. Thấy, nghe, xúc chạm đều biết rõ. Rồi dừng. Cái biết này cũng yên lặng, khách quan. Yên lặng là không nói thầm tên của đối tượng, không diễn tả gì thêm nữa. Khách quan là đối tượng ra sao, biết rõ y như nó có trước giác quan của mình lúc đó. Khi thực hành pháp này, mình dẹp thành kiến, định kiến, dẹp quá khứ, tương lai cũng không dính mắc với đối tượng nào trong hiện tại, cũng không dính mắc với ngay đối tượng mình đang dụng công. Nói rõ hơn, lúc đó cũng là trạng thái tâm “biết không lời” hay “thầm nhận biết”. Nói xa hơn, đó là “đối cảnh vô tâm”. Kinh Kim Cang cũng dạy: “Bất ưng trụ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp sinh tâm. Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”. Cũng là chỗ này.

9- Tỉnh thức biết: Bước này cũng chỉ tạm đặt ra để tiếp nối. Chúng ta cần tập hoài các bước “biết không lời”, hay “thầm nhận biết”, hay “biết như thực” trong sinh hoạt hàng ngày. Dĩ nhiên, mình còn gia đình, còn làm việc, khi đòi hỏi suy nghĩ tính toán, mình vẫn suy nghĩ tính toán. Tuy nhiên có khi tâm yên lặng thanh thản, tiềm năng giác ngộ có duyên may sẽ kiến giải nhiều điều hay, mới lạ, thú vị hơn.

10- Nhận thức biết: Cuối cùng, cái kết quả tất nhiên là tất cả những kinh nghiệm, công phu tu tập của mình tự động cất giữ trong kho tàng nhận thức của mình. Tất cả đều được thông hiểu, ghi nhớ, tạm đặt tên là kho nhận thức cô đọng. Và là nhận thức không lời, khi nó nằm im trong ký ức dài hạn hay trong vùng Precuneus. Khi nó trình bày ra, nó là suối nguồn của “biện tài vô ngại”.

11- Thể nhập chân như: Bấy giờ, tâm này chỉ là trạng thái trống không, trống rỗng, thanh thang, không bờ bến, hoàn toàn tĩnh lặng, tạm nói là tâm bất động. Chân như chính là đó. Là nhận ra “tâm như”. Khi nhìn ra cảnh bên ngoài, tâm mình bất động, khách quan, tĩnh lặng, thì cảnh cũng bất động, khách quan, tĩnh lặng. Đó là thấy cảnh như. Vậy là thấy rõ chân như của tâm và cảnh, cũng là một, bình đẳng, không khác. Từ kinh nghiệm chân như tánh mới kinh nghiệm bình đẳng tánh. Từ đó mới phát huy được tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả, bình đẳng.

Đây là những kết quả tất nhiên của sự phát huy Phật tánh:

- + Huệ siêu vượt kiến giải những nhận thức mới lạ, không giới hạn.
- + Biện tài vô ngại, không giới hạn.
- + Từ- Bi- Hỷ- Xả phát huy không giới hạn.
- + Sạch lậu hoặc, không còn kiết sử, tùy miên.
- + Ba nghiệp trong sạch
- + Chấm dứt tái sanh, nếu an trụ niết bàn. Nếu không trụ niết bàn, thì tái sanh theo Bồ tát đạo.

Trên đây chúng ta tạm vẽ lại sơ lược con đường tu tập của mình, đó là theo nguyên tắc mình có đầy đủ quyết tâm, cần mẫn, tinh tấn hoài không thoái chuyển, dù gặp những chông gai thử thách của đời, hay nghiệp báo từ quá khứ.

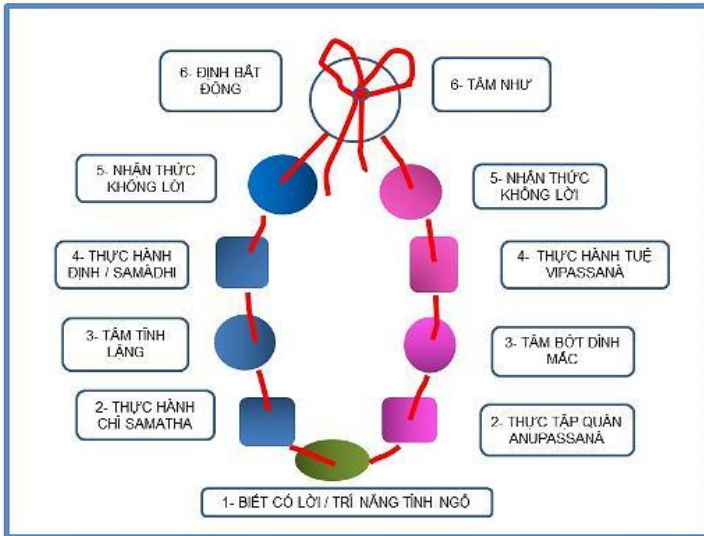
Câu hỏi của cô là: cái gì là điều kiện quan trọng nhất trên con đường tu của mình? Hay sợi chỉ đỏ xuyên suốt xuyên suốt chuỗi bồ đề của mình là gì?

Tổ Đình, ngày 2- 3- 2021



BÀI 93

XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ THỨ II CỦA CHÚNG TA



Hôm nay cô trình bày con đường tu tập của chúng ta theo một cách khác, tóm gọn lại, để mình nhìn thấy rõ ràng hơn, tuy nội dung vẫn vậy. Nói cách khác, những điều kiện quan trọng mình cần phải có vẫn không khác, đó là trí năng tỉnh ngộ sâu sắc để không thoái tâm, phải kiên nhẫn, quyết tâm, có trí tuệ thông hiểu giáo lý và nắm vững cách thực hành sau đó mới dẫn thân thực hành. Do đó chỗ đứng hiện tại của mình là có trí năng tỉnh ngộ thực sự. Và có 2 con đường đi, theo truyền thống. Là Định và Huệ. Có quan điểm phổ thông xem Định và Huệ như 2 cánh chim. Chim bay phải có 2 cánh mới thăng bằng bay thẳng tới mục tiêu của mình.

Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật đã dặn dò nhiều lần chư vị thánh đệ tử:

- Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ. Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với Định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu.

Tuy nhiên, chúng ta có thể tách rời 2 phương thức này – trong bước khởi đầu tu- để mình chuyên tâm thực hành, về sau nếu mình thực hành đúng, có kết quả tốt, thì mình cũng phải gặp kết quả giống như phương thức kia. Kiểm chứng như thế mới chắc chắn là mình đã thực hành đúng.

Thiệt ra Định hay Huệ / Tuệ cũng chỉ là hai tên gọi, tạm đặt ra, nên giá trị rất tương đối. Cô tạm phân biệt sự khác nhau giữa con đường tu tạm gọi là Định và con đường kia tạm gọi là Huệ. Con đường của Định: nhắm tới làm cho tâm hoàn toàn dừng lại, đứng yên, không lay động, khi tọa thiền và khi tiếp xúc với cuộc đời. Trong kinh, đức Phật đã diễn tả “không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm” và mức độ sâu sắc “atakkāvacara / ngoài lý luận”. Thầy Thiền chủ của chúng ta đã dùng nhóm từ ngữ “Biết không lời” và mức sâu sắc hơn “nhận thức biết không lời”. Khi đó tâm dừng lại, bất động. Kết quả là tiềm năng giác ngộ sẽ phát huy. Con đường của Huệ: nhắm tới làm cho tâm chuyển hóa, thăng hoa, trong sạch, có cái thấy khách quan, thông suốt đặc điểm của hiện tượng và bản thể cuối cùng của con người và vạn vật. Lúc đó tâm không dính mắc vào cuộc đời, tâm cũng sẽ dừng lại và tiềm năng giác ngộ sẽ phát huy.

Sau đây, cô xin tạm trình bày từng bước.

Con đường của Định.

1- Với TRÍ NĂNG TỈNH NGỘ, chúng ta sắp xếp cho mình có thời gian tu tập riêng. Thí dụ buổi sáng, chúng ta thức giấc sớm hơn 15 phút hay 30 phút, thiền hành và ngồi thiền, trước khi đi làm. Mình cũng có thể tập khí công 10 phút, hay 15 phút, hay 30 phút, tùy thời gian và tùy theo nhu cầu của mình. Thiền hành hay khí công, có thể tập trước hay sau lúc ngồi thiền, tùy ý chúng ta, không có qui định. Buổi chiều, hay buổi tối trước khi đi ngủ, có một thời gian tu tập nữa. Buổi sáng sớm, có nhiều điều kiện tốt, như không gian còn yên tĩnh, mình khỏe sau một đêm ngủ ngon. Buổi tối trước khi ngủ cũng có thuận lợi: rũ bỏ hết những ưu tư sau một ngày làm việc, sẽ có một giấc ngủ ngon không mộng mị.

2- THIỀN CHỈ / SAMATHA: chúng ta bắt đầu thực tập dùng giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi hay thân. Chúng ta chưa dùng tới ý vì ý trừu tượng và đối tượng của ý cũng trừu tượng, sẽ khó khăn cho người mới bắt đầu. Trong kinh, Đức Phật dạy qui tắc thực hành là khi tiếp xúc với đối tượng *“không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng”*. Tướng là những hình dáng, màu sắc, tên gọi hiển lộ ra bên ngoài. Nắm giữ là dính mắc, là diển nói, là ghi nhớ v.v...Thầy Thiền chủ đã ứng dụng qui tắc của Đức Phật bằng những phương thức tu tập: thấy tổng quát, không chú ý tới một đối tượng nào (nhìn lướt, nhìn lưng chừng, nhìn xa) thấy đối tượng rõ ràng mà không nói thầm về tên của đối tượng (hay không định danh đối tượng), nghe âm thanh trong không lời, nghe mà không lặp lại nội dung âm thanh (hay nghe chỉ biết nghe), đi chỉ biết đi v.v... Tức là giữ *“cái Biết không lời”* trong khi thực hành, kinh gọi là giữ chánh niệm.

3- TÂM TỈNH LẶNG: Kết quả các phương thức tập đơn giản này là tâm của mình sẽ từ lần yên lặng. Dù vẫn sinh hoạt bình thường, nhưng mình không còn lăng xăng, nói năng phù phiếm nữa, không thích hội họp bàn luận việc thị phi. Vì thế, những

phương thức tu này được tạm xếp là Samatha, là Chỉ, tức tâm yên lặng. Đây là nền tảng hướng tới tâm hoàn toàn đứng yên, gọi là Định.

4- THIỀN ĐỊNH / SAMĀDHI: Nếu chúng ta thích các phương thức của Samatha, chúng ta cũng có thể tiếp tục thực hành, cũng sẽ kinh nghiệm Định. Tiếp tục như thế nào? Mở rộng hai lãnh vực: thời gian và không gian. Dành nhiều thời gian hơn và nhiều buổi thực tập hơn, trong tất cả sinh hoạt hàng ngày. Thí dụ: giữ cái biết thầm lặng khi ăn; khi ngồi trước máy computer làm việc, chỉ làm việc không lo ra chuyện ở nhà; lúc làm việc mỗi mắt, thả tầm mắt nhìn ra khung cửa sổ, thấy tổng quát, thư giãn. Về nhà, trong giờ tọa thiền trước bàn Phật, có thể nghe tiếng chuông, cũng đưa ta vào Định, tức là trạng thái Biết không lời vững chắc. Ngoài ra, Đức Phật có dạy ta phương pháp Thở, được xếp là một pháp căn bản và phổ biến. Mình cũng nên áp dụng thực tập để kinh nghiệm Định. Nếu mình tập các phương thức Samatha và đã kinh nghiệm trạng thái biết không lời vững chắc rồi, bây giờ chuyển qua Thở sẽ rất dễ dàng. Cũng vậy, chuyển qua khởi ý “Không nói” cũng sẽ dễ dàng. Phương thức “Không nói” do Thầy Thiền chủ đã kinh nghiệm, và hướng dẫn lại cho mình. Khi mình đã kinh nghiệm “biết không lời” rồi, muốn trở vào trạng thái này, chỉ cần khởi ý ra lệnh, hay nhắc nhở “Không nói”, thì não bộ sẽ thi hành ngay, nó lập tức ngừng lắng lắng nói thầm.

5- NHẬN THỨC KHÔNG LỜI: Tâm mình là một dòng liên tục. Hay nói cách khác, niệm Biết luôn luôn có mặt, nhưng sắc thái, phẩm chất, hay nội dung cái biết khác nhau. Mỗi khi thay đổi sắc thái, hay phẩm chất hay thay đổi nội dung, niệm biết trước phải chấm dứt, niệm biết sau mới có mặt. Như vậy tâm mình là một chuỗi xâu kết lại của vô số niệm biết sinh-diệt-sinh-diệt như tia chớp. Cho nên muốn làm chủ tâm thật khó vô cùng. Ngày xưa, thiền sư Bàng Long Uẩn (Trung Hoa) đã nói: “Khó! Khó! Khó! Ba

tạ đầu mè vượt trên cây”. Tu Định, vào được chỗ “tâm trống không, tĩnh lặng” rồi ra, vào rồi ra, như leo lên cây cột có thoa đầu mè, leo lên tuột xuống. Còn thầy Thiền chủ khi xưa thường nói: “Con đường tu như leo lên dốc núi mà bám trên rêu”. Vậy muốn có kết quả, chúng ta phải kiên nhẫn thực tập hoài, quyết tâm không lùi bước. Bao nhiêu kinh nghiệm khi tập cái Biết không lời được ghi nhớ trong ký ức, lặp đi lặp lại hoài, làm thành ấn tượng trong tâm. Khi mình vừa khởi ý vào định lập tức não bộ ngưng tiếp nhận thông tin từ bên ngoài, xúc không có, thì thọ yên lặng, tưởng yên lặng, thức yên lặng. Lập tức tín hiệu truyền tới vùng không lời, từ biết không lời sẽ tiến tới nhận thức không lời. Hay vùng Precuneus của Vỏ não. Trạng thái này, Đức Phật thường diễn tả với những đặc điểm sau đây:

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh...”

6- CHÂN NHƯ ĐỊNH: Trạng thái này trong kinh thường gọi nhiều tên: chánh định, định bất động, tâm bất động, tâm giải thoát, tâm như, vô tướng định, vô trụ định, không định, như huyễn định v.v... Do đó, Đức Phật tự xưng là : Như Lai / Tathāgata (Such-Gone/ Thus-Come).

Trên đây là khái quát con đường của Định. Tiếp theo là khái quát con đường của Huệ. Cũng chỉ là tóm gọn lại những điều chúng ta đã học, hiểu và thực tập từ lâu nay.

Con đường của Huệ:

1- TRÍ NĂNG TỈNH NGỘ: cũng bắt buộc phải tỉnh ngộ mới có thể dẫn thân tu tập. Chúng ta bắt đầu thích nghe pháp và hiểu những qui luật phổ biến đã chi phối con người và thế gian. Trong kinh, Đức Phật thường khích lệ đệ tử thân cận với bậc đạo sư,

nghe pháp nhiều từ bậc đạo sư hay từ thiện tri thức. Đó là hạnh đa văn.

2- THIỀN QUÁN / ANUPASSANĀ: Đây là một phương thức Quán, có tên là Anupassanā. Quan sát liên tục bằng trí tuệ để nhận ra những đặc điểm của hiện tượng thế gian là Vô thường, là Khổ, là Vô ngã. Đây là ba chân lý thường hằng và phổ biến, vượt thời gian và không gian.

Giá trị của ba chân lý này quan trọng và thâm sâu vô cùng.

Chúng ta nếu thấm nhập được chân lý Vô thường thực sự cũng có thể đạt giải thoát, không còn dính mắc vào cuộc đời (bài kinh Đoạn tận Ái dạy thấy vô thường trong các Thọ, đưa tới giải thoát).

Nếu chúng ta nhận ra cuộc đời là Khổ, muốn chấm dứt khổ, thì thực hành Bát chánh đạo, đạt được chánh định, hay quả A la hán, cũng giải thoát. (bài kinh Tứ Đế).

Nếu chúng ta hiểu ngũ uẩn là Vô ngã, chúng ta cũng đạt được giải thoát (bài kinh Vô ngã tướng).

3- TÂM BỐT DÍNH MẮC: tu tập từ từ các chủ đề của Quán, ta có tuệ trí / insight. Cái thấy biết sẽ trung thực, phù hợp chân lý. Từ đó chúng ta điều chỉnh lần lần cuộc sống của mình thích ứng với những thay đổi bất thường của tâm người khác, của hoàn cảnh chung quanh. Chúng ta không cưỡng chống lại nghiệp báo, không đối kháng với cuộc đời. Tâm mình sẽ từ từ uyển chuyển, kiên nhẫn, chịu đựng, bình an, cân bằng, cuối cùng là hài hòa trong thân và tâm, cũng hài hòa với người khác. Tâm bắt đầu dừng lại, yên lặng, trong sạch.

4- THIỀN HUỆ / VIPASSANĀ: Chúng ta tiến lên, thực hành pháp Yathābhūta / Như Thực mà Đức Phật dạy. Dùng giác quan, tiếp xúc với đối tượng, thấy, nghe, xúc chạm, nhận biết “cái đang là”, đối tượng thế nào, biết y như vậy. Cái thấy sẽ khách quan, trong sạch, trung thực. Tâm mình đã thẳng hoa. Tuy nhiên, đây cũng là

một tiến trình, đòi hỏi nhiều thời gian và công phu. Dòng tâm sẽ chuyển hoá từ từ. Chúng ta thực hành song song với đời sống, từng phút giây tỉnh thức. Nhận ra tâm mình thanh thản, không xét đoán phê bình, khen chê, thương ghét.

5- NHẬN THỨC KHÔNG LỜI: Kết quả là tất cả những công phu luyện tập tâm, những kinh nghiệm, những kiến giải, những kết quả đều ghi nhận trong ký ức của mình, huân tập thành nhận thức cô đọng. Khi những nhận thức này nằm im trong ký ức thì nó là nhận thức không lời, là kho tàng của Huệ siêu vượt. Khi cần trình bày ra, đó là kho báu của “biện tài vô ngại”.

6- THỂ NHẬP CHÂN NHƯ: Kết quả sau cùng tạm gọi là Chân như định, hay tâm như, hay vô trụ định, hay vô tướng định, cũng là không định, hay chánh định.

Kết luận:

Bài này cũng chỉ là sắp xếp gọn gàng đơn giản những điều chúng ta đã học và đã thực tập trong thời gian qua, không có gì mới lạ.

Chúng ta có thể chọn Huệ hay Định để bắt đầu đi. Tuy nhiên mức cuối của Huệ cũng gặp Định, tức là tâm đứng yên mới vững chắc, không dao động trước 8 ngọn gió đời. Như vậy Định hỗ trợ cho Huệ thì Huệ siêu vượt mới có đủ nền tảng kiến giải.

Nếu chúng ta chọn Định làm bước khởi đầu đi, thì về sau chúng ta vẫn phải thông hiểu những chân lý điều hành con người và thế gian để hỗ trợ giúp tâm bớt lăng xăng dính mắc vào cuộc đời. Đó là những chân lý thuộc về hiện tượng, tạm gọi tục đế bát nhã, và những chân lý thuộc về bản thể sâu sắc, tạm gọi chân đế bát nhã. Thông suốt những chân lý này có thể ứng dụng trong cuộc sống, được xem như có tuệ trí/ trí siêu xuất thế gian. (pháp trí, tứ trí, không trí, huyền trí, chân như trí, vô sanh trí v.v...).

Nếu chúng ta tập các phương thức của Định, vào được trạng thái biết không lời, nhưng phút chốc, niệm lại khởi. Chúng ta kiên

nhẫn tập nữa, nhưng vẫn xem như chưa thực sự giữ tâm tĩnh lặng như ý muốn. Có thể đó là do ta xem thường Huệ, ta chưa đủ tuệ trí nhìn ngắm thế gian bình thản, không dính mắc. Và nếu ta cứ ráng công sức kèm giữ tâm, không cho khởi niệm lung tung để đạt Định- mà không cần Huệ / Tuệ trí, thì nên cẩn thận, có khi mình rơi vào vô ký, hay trầm không, hay hôn trầm, và si định, hay vô tình vận dụng ý thức / ý chí để dụng công.

Kết quả cuối cùng sẽ nói cho mình biết mình tu tập đúng hay sai. Kết quả luôn luôn khách quan, là từ những nhân duyên trước huân tập, cho ra kết quả. **Nếu tu tập đúng, ta sẽ nhận ra:**

- **Về thân:** khỏe mạnh, không có những bệnh do tâm rối loạn gây ra. Thần sắc an vui, hồng hào, thanh thản, hài hoà thân thiện với mọi người.
- **Về tâm:** phát huy từ từ 4 sắc thái cao thượng: từ (quí mến mọi người, không tự ty cũng không ngạo mạn), bi (sẵn sàng giúp đỡ mọi người không phân biệt), hỷ (vui mừng trong niềm vui mừng của người khác), xả (tâm thanh thản, bình an là nền tảng giải thoát, không dính mắc trong đời).
- **Về Huệ siêu vượt:** kiến giải liên tục những nhận thức mới, trong nhiều lãnh vực cuộc đời thường và lãnh vực giáo hóa. Đây chính là kho báu biện tài không chướng ngại. Kho báu này không phải là thần thông, không phải một cái gì bí hiểm, bí mật. Tương tự một người từ miền đồng bằng ở chân một ngọn đồi cao hay một ngọn núi, bắt đầu đi lên cao, lúc này người ấy chỉ thấy có một con đường, là con đường mình đang đi. Cái thấy nông cạn, chật hẹp, cố chấp, như con ngựa bị che hai bên mắt. Khi trèo lên tới đỉnh ngọn đồi hay ngọn núi rồi, bấy giờ thành thơi, mở rộng tầm mắt, nhìn quanh khắp bốn phương tám hướng, mênh mông, thênh thang, không có nhà cửa nào, cây cỏ thụ nào che đậy tầm mắt bao la của mình. Người ấy bây giờ có

thể hướng dẫn người khác đi lên đỉnh núi theo vô số con đường tùy nơi chỗ đứng của mỗi người. Vì thế chư Tổ mới nói có 84.000 pháp môn tu (tức vô lượng cửa đi vào chỗ “thoát khổ, giác ngộ, giải thoát”). Đó cũng là chỗ biện tài không chướng ngại khi mình có kinh nghiệm thực sự tiềm năng giác ngộ hoạt động, kiến giải.

Trái lại, mình sẽ nhận ra nhiều kết quả tai hại nếu mình công phu lệch hướng.

- Về thân: hay đau yếu, thần sắc xanh xao, tối tăm.
- Về tâm: ưu tư, lo lắng, bất an. Khi thì tự ty mặc cảm, khi thì biến ra ngạo mạn để bảo vệ cái ngã của mình.
- Về trí: chỉ là trí thế gian, học hỏi, góp nhặt kiến thức của người khác. Cũng có khi nói năng lưu loát, nhưng khi có ai chất vấn, thì không thể trả lời thoả đáng. Từ đó sinh ra bực bội sân hận, trong kinh, đức Phật gọi là người “khó nói”. Người “khó nói” là người không biết phục thiện, người bướng bỉnh luôn cho là mình đúng, không thích người khác góp ý điều chỉnh mình. Kết quả là người tốt sẽ tránh xa. Mình sai ít sẽ lần lần sai nhiều hơn.

Cuối cùng gút lại, Định hỗ trợ Huệ, Huệ hỗ trợ Định. Định uẩn cũng là Huệ uẩn. Định không thể không có Huệ. Huệ không thể không có Định.

Định mà không có Huệ là si định hay tà định.

Huệ mà không có Định làm sao phát huy Huệ bát nhã siêu vượt.

Thầy Thiền chủ xưa có câu thi kệ:

*“Ta trong đời mà bụi đời ta chẳng dính,
Ta trong đời mà Định- Huệ chẳng rời ta”.*

Tổ đình, 13- 3- 2021 kỷ niệm sinh nhật Thầy,



BÀI 94

KHO TÀNG Ở ĐÂU?

Khi nói tới kho tàng, mình thường nghĩ tới vàng bạc, ngọc ngà, châu báu v.v... là những thứ người ta vẫn ham thích, tìm kiếm, mong ước. Còn kho tàng của người tu là gì? Chắc chúng ta sẽ trả lời ngay, không cần suy nghĩ:

- Kho tàng của người tu là thoát khổ, giác ngộ và giải thoát.
- Nó ở đâu vậy?

Chúng ta sẽ trả lời tức khắc, cũng đâu cần suy nghĩ:

- Ở trong tâm.

Câu chuyện đối đáp xem như quá rõ ràng. Câu hỏi ngắn gọn. Câu trả lời càng sắc bén, chính xác. Nếu có ai đặt câu hỏi:

- Niết bàn là gì?

Có lẽ mình cũng trả lời ngay:

- Là trạng thái vắng lặng tịch diệt.
- Niết bàn ở đâu?
- Ở trong tâm.
- A, cũng ở trong tâm, mà tâm của ai?
- Tâm của mình, không phải tâm người khác, càng không phải ở trong cảnh, không phải bên ngoài mình.
- Địa ngục có hay không?
- Có. Hễ có niết bàn là có địa ngục.
- Địa ngục ở đâu vậy?
- Ở trong tâm.
- Tâm của ai?
- Cũng trong tâm của mình.

Qua mấy câu trả lời chắc nịch đó, người nghe tưởng mình đã trả lời đúng, là “sáng đạo” rồi. Mà nguy hiểm hơn, là chính mình cũng tưởng mình đã “thấy đạo”!

Đây là vấn đề thiết yếu, cô có ý nhắc nhở hôm nay. Lý thuyết thuộc lòng, chưa đủ, mặc dầu mình có thể giảng nói rào rào. Người xưa có khi cho là “ma thuyết”, nếu cách hành xử trong đời và ý nghĩ không phù hợp chánh pháp.

Trong kinh điển, có nói tới nhiều mức độ của cái thấy biết. Ví dụ: **Tưởng tri**: cái biết của người “phàm phu”, tiếp xúc với ngoại cảnh, nhận biết ngoại cảnh lệch lạc qua suy nghĩ, so sánh, qua thành kiến, định kiến, qua những khuynh hướng đam mê của lậu hoặc, qua những ám ảnh của tùy miên.

Thắng tri: cái thấy biết đúng, trong sạch, thàm lặng, tạm xem như là của người biết tu tập theo pháp của bậc giác ngộ dạy. Không có lậu hoặc, kiết sử, tùy miên vì không điển nói, không so sánh phân biệt.

Liễu tri: cái thấy biết hoàn toàn trong sáng, thông suốt nguồn cội, từ hiện tượng khách quan hoàn toàn cho tới bản thể sâu sắc nhất. Là cái thấy biết toàn diện mà không dính mắc vào đối tượng cũng không chấp trước vào cái thấy biết đó của mình. Không còn thấy có “ngã”, hay có “pháp”.

Đó là tạm trình bày 3 mức độ của cái “thấy biết”, thiết ra tâm hay cái biết liên tục trôi chảy, thường xuyên thay đổi, luôn luôn động, khi thế này khi thế khác.

Ngoài ra, chúng ta có thể trình bày những sắc thái biết theo một đường lối khác.

+ Biết qua học từ kinh sách, nghe pháp, thuộc lòng kinh kệ. Đây là biết trên lý thuyết.

+ Nhưng chưa đủ, chúng ta đem ra áp dụng trong đời sống hằng ngày của mình. Thí dụ: hiểu qui luật vô thường, mình không quá đau khổ khi gặp cảnh sinh ly tử biệt, hay khi mất mát tài sản v.v... Hiểu qui luật nhân quả, nghiệp báo, chúng ta không phiền não, giận hờn khi có chuyện thị phi xảy tới, khi có người sỉ nhục, lên án mình, khi bị phản bội, vong ân.

+ Nhưng vấn đề là làm sao để mình có thể vẫn an lạc trong những hoàn cảnh không vừa ý? Chúng ta phải nhìn lại mình, **luôn luôn quay lại nhìn mình**. Bất cứ việc gì xảy tới cho mình, vui hay không vui, đau khổ hay phiền não, đều có “tại mình” trong nhiều nguyên nhân làm cho việc đó xảy ra. Từ trí tuệ “nhận ra mình là nguyên nhân”, mình mới chuyển đổi chính mình, để trở nên tốt hơn. Đây là qui luật sống, là nghệ thuật sống. Là nguyên tắc tu. Là nghệ thuật tu.

Quan điểm này không phải mới lạ gì. Trong kinh sách, Phật và chư Tổ, từ mấy ngàn năm đã nhấn mạnh rồi. Nhưng chúng ta xem thường. Chúng ta tưởng mình đã biết rồi. “Biết rồi, khổ lắm! Nói mãi!”. Cái biết đó là cái “tưởng tri”. Nếu chúng ta vẫn còn đổ thừa việc xung đột đó, nỗi đau khổ này, là do người khác, là do hoàn cảnh v.v...

Bất cứ một sự tranh chấp nào, một sự bất đồng ý kiến, một sự không toại nguyện nào, một sự lấn cấn nào trong tâm, một sự phiền muộn nào, đều là DO MÌNH. Đừng bao giờ tưởng mình có thể che lấp cái NGÃ của mình trước mắt người khác. Nó gian xảo lắm. Nó luôn luôn nói nó đúng. Điều đáng thương là mình tưởng mình không còn cái ngã, mình là đúng, mình hành xử khế hợp kinh điển, mình đúng chánh pháp.

Chính đó, là gốc của mọi phiền toái trong đời. Là Vô minh.

Vì thế, mặc dù chúng ta có tỉnh ngộ, có ý muốn tu học, muốn trở nên người tốt, muốn giúp đỡ người khác, thậm chí có khi chúng

ta dám từ bỏ tất cả, cha mẹ, gia đình, bà con, rời khỏi thế tục, xuất gia. Đó là một quyết tâm, chí khí cao thượng. Nhưng rồi, tại sao, một thời gian ngắn, mình lại lẩn cấn với người khác. Không thể giải tỏa được, lâu ngày trở thành tranh chấp, xung đột. Không phải tại người ngoài, không phải tại hoàn cảnh. Do tâm của mình. Mình làm sao? Mình có ý muốn cái gì đó mà bên ngoài không đáp ứng với ý mong muốn của mình, nên tâm sinh ra buồn phiền, bất mãn. Lòng ham muốn của chúng ta, y hệt lòng ham muốn của cuộc đời. Phật đã nói rõ ràng, không ngoài 13 sắc thái của khổ, mà gốc nguồn là Dục, hay Tham, hay Ái, hay cái Ngã- Ý thức.

Từ cái chân lý thứ I, chấp nhận mình đang khổ, đã là một sự kiện khó khăn rồi, vì không phải ai cũng có đủ trí thông minh để biết mình đang rơi vào biển khổ đâu. Có nhiều người, tại gia hay xuất gia, vẫn chưa nhận thấy mình đang bơi trên dòng nước ngược. Đây cũng lại là “tưởng tri”, tưởng mình lý luận đúng, hành động đúng. Tới cái chân lý thứ II, lại càng khó khăn hơn. Rất ít người có can đảm, trung thực, để nhận ra mình là nguyên nhân của việc xung đột này, chính mình đã gây ra nhân, bây giờ là quả. Mình “tưởng tri” rằng mọi nguyên nhân xấu là từ người kia, từ bên ngoài.

Mình sẽ giải quyết nhiều cách: tranh luận, nếu tranh luận không kết quả, mình từ bỏ, tìm một hoàn cảnh khác, một môi trường khác, bề ngoài thấy tốt hơn. Nhưng đây không phải là cách giải quyết của Diệt Đế, vì Tập Đế đã bị hiểu sai rồi. Cho nên, con đường đi bây giờ là tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp...

Mình “tưởng tri” rằng thay đổi môi trường, hoàn cảnh, hay thay đổi người mới sẽ tốt hơn. Làm sao tốt hơn khi tâm mình vẫn là cái tâm đầy đầy ước muốn, không thấy lỗi mình, chỉ thấy lỗi người, “khen mình, chê người”, khi mình còn nhắm tới “tài, sắc, danh, thực, thù”?

Rốt lại, phải thành thật nhìn lại mình. Phải nhận ra muôn sự xảy tới cho mình, đều từ tâm “Tham- Dục “, từ đây mới tác ý ra, và cuộc đời thường không thỏa mãn ý muốn của mình.

Vậy, chúng ta đã học và biết niết bàn là do tâm, địa ngục cũng do tâm. Sao không lo chuyển hóa cái tâm của mình. Mang cái tâm vô minh mà đi trong đời. Đi đâu cũng sẽ là địa ngục. Khi có trí tuệ, cảnh nào cũng là niết bàn. Kinh điển đã nói rõ: “tâm tịnh thì quốc độ tịnh”, “chánh báo như thế nào, y báo như thế đó”. Đơn giản như vậy thôi.

Tuệ Trung Thượng Sĩ dạy chí thiết một câu:

“Phản quan tự kỷ, bổn phận sự, bất tùng tha đắc”.

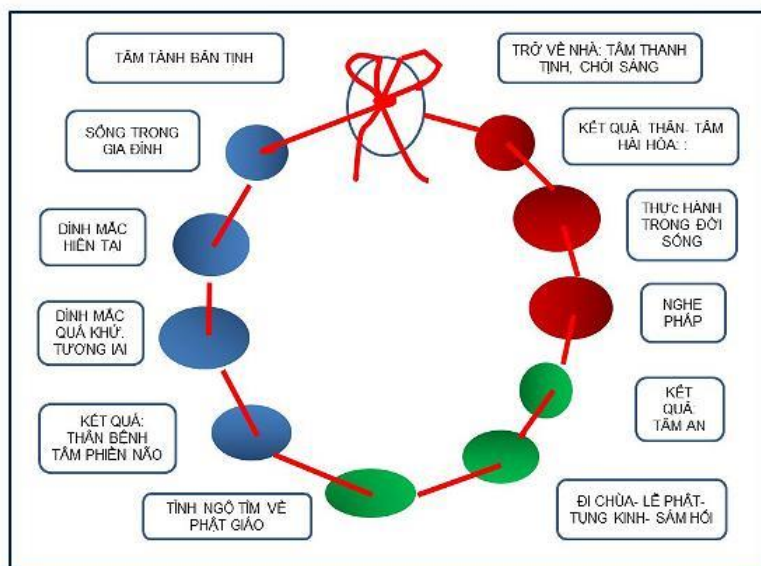
Chúng ta có thể theo phương hướng này làm ánh sáng trí tuệ- như ngọn hải đăng- soi sáng cho mình thấy bờ giác ngộ mà về. Nếu bơi ngược lại, thì gặp bờ vô minh.

Tổ Đình, 16- 3- 2021



BÀI 95

XÂU CHUỖI BỒ ĐỀ CỦA NGƯỜI BÌNH THƯỜNG



Bài này cũng chỉ tóm gọn lại con đường đi của đa số chúng ta, quá khứ là chuỗi ngày tháng nhọc nhằn, khổ cực, lo âu. Trong kinh thường gọi là “phàm phu”. Có thể qua nửa đời rồi mình mới tìm về Phật pháp. Tuy nhiên bước đầu chưa nhận định rõ con đường tu nên còn loanh quanh tìm kiếm.

1- **TÂM TỈNH BẢN TỊNH:** Phật và chư Tổ đã dạy nguồn gốc tâm thật sự của mỗi người là hoàn toàn trong sạch. Nhưng sao mình lại thấy chung quanh không thiếu những người xấu ác, chính mình cũng biết tâm mình còn nhiều lỗi lầm. Đó là do “khách trần nhiễm ô”, có nghĩa là do sống trong đời bị huân tập những thói quen xấu ác mà thành ra xấu ác. Vì thế tâm trong sạch, có trí huệ

sáng suốt, nhưng mình không biết để khai triển nó ra, nó như bị chôn giấu sâu kín nhiều đời. Chúng ta không hay biết, xem như kho châu báu đó không có đối với “kẻ phàm phu”.

2- **SỐNG TRONG GIA ĐÌNH:** Từ tổ tiên, ông bà, cha mẹ sinh ra đời rồi cứ sống theo những truyền thống chung của xã hội, không biết mình có kho báu “bản tâm thanh tịnh”, tháng ngày qua đi, chõng chất theo tuổi già là sầu bi khổ ưu não...Mình tiếp tục cái nếp sống đó, cam chịu nhiều điều bất như ý đối với cuộc đời.

3- **DÍNH MẮC HIỆN TẠI:** Tất cả những phiền não của mình rốt lại là do dính mắc với người khác, việc khác đang bao vây quanh mình. Trong hiện tại, toàn là những điều bất thường, thay đổi: nay mưa mai nắng, lúc nóng lúc lạnh, khi lũ lụt, khi cháy rừng, người lúc vui lúc buồn, khi sum họp, khi chia tay v.v..

4- **DÍNH MẮC QUÁ KHỨ & TƯƠNG LAI:** lúc rồi rảnh, mình thường nhớ tới quá khứ, rồi thương rồi tiếc, có khi ân hận, nghĩ tới tương lai thường lo âu, phiền muộn. Tâm xúc cảm khơi dậy hoài làm cho những vết thương đau càng hằn sâu hơn những dấu ấn trong tâm, qua nhiều đời kết thành lậu hoặc, tùy miên, kiết sử.

5- **KẾT QUẢ: THÂN BỆNH, TÂM PHIỀN NÃO:** tâm luôn dao động, phóng túng, theo cảm xúc, lâu ngày gây nên những bệnh cho tâm và cho thân.

6- **TỈNH NGỘ- TÌM VỀ PHẬT GIÁO:** Giữa lúc thất vọng, buồn phiền, đau khổ, thường chúng ta quay lại cầu cứu nơi đức tin của cha mẹ, nếu khi xưa, cha mẹ ông bà hay đi chùa, dắt theo mấy đứa cháu nhỏ. Trong tâm trẻ thơ đã có một ấn tượng tốt, một hình tượng thánh thiện để mình cầu nguyện, để mình nương nhờ.

7- **ĐI CHÙA- LỄ PHẬT- TỤNG KINH- SÁM HỐI:** Chúng ta đi chùa, lễ Phật, học theo nghi thức tôn giáo, trang nghiêm tụng tụng kinh, chí thành sám hối. Mong sao nghiệp báo nhẹ nhàng đi, an vui hạnh phúc trở về.

8- **KẾT QUẢ: TÂM AN.** Những giờ phút tu tập trong chánh điện, ngắm nhìn vẻ đẹp từ bi, đáng tọa thiền uy nghi của Đức Phật, mình quên hết những rắc rối phiền toái của cuộc đời. Âm thanh tụng đọc bỗng trầm, nhẹ nhàng đều đều, tiếng chuông, tiếng mõ nhịp nhàng cũng làm mình cảm thấy như đã xa lìa đau khổ, bước qua một cảnh giới khác êm đềm hơn, có Phật, có bồ tát. Tuy nhiên nếu chúng ta dừng lại ở đây, thì kết quả chỉ là tâm an, trong thời gian tu tập ở chùa mà thôi. Khi trở về nhà, tiếp tục nếp sống thường ngày, sự bình an trong tâm có thể không còn nữa.

9- **NGHE PHÁP:** Muốn chuyển hóa tâm thực sự, chúng ta cần tiếp tục tu học thêm. Cần hiểu giáo pháp vi diệu mà Đức Phật giảng dạy. Đó là những chân lý của con người và cuộc sống. Những chân lý này là phổ biến và khách quan, đúng trong mọi thời đại và mọi người, mọi loài. Chúng ta phải biết, phải hiểu và phải sống phù hợp với những chân lý đó, tức khắc không còn khổ, gọi là giải thoát, gọi là tỉnh thức, gọi là giác ngộ.

10- **THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG:** Nếu chúng ta chỉ học, hiểu thì chưa nắm được hương vị của giáo pháp, chưa trải nghiệm được những kết quả tốt đối với thân, tâm và trí tuệ của mình. Chúng ta phải đem áp dụng trong đời sống hàng ngày của mình, thì mới mong thông suốt các chân lý đó và hưởng được những kết quả thực tiễn cho mình và gia đình mình.

11- **KẾT QUẢ: THÂN TÂM HÀI HÒA.** Thân và tâm có liên hệ nhau. Khi tâm an vui, trầm lặng, thanh thản, sẽ tác động tới thân, khiến thân khỏe mạnh hơn, thần sắc tươi nhuận, dáng vẻ nhẹ nhàng oai nghi. Thấy thân khỏe mạnh, tâm càng an vui hơn, tự tin con đường tu học của mình là đúng. Càng tinh tấn hơn nữa. Thực hành tiếp những phương thức hướng tới Định và Huệ.

12- **TRỞ VỀ NHÀ- TÂM THANH TỊNH CHÓI SÁNG:** Cuối cùng tới được mục tiêu, nhưng chư Tổ gọi là “trở về nhà”. Đó là bản tâm thanh tịnh sẵn có của mình. Tâm bấy giờ trong sáng, cái thấy khách quan, bình đẳng, từ bi và trí tuệ.

Trên đây, chúng ta cũng chỉ gộp nhặt lại những giai đoạn thông thường của một đời người, tương tự đời bình thường của mình, có thể tạm chia ra ba khúc sông tâm: tâm đời (worldly mind), tâm đạo (religious mind) và tâm linh (spiritual mind).

Tâm đời: dính mắc, phiền não.

Tâm đạo: đức tin và cầu nguyện, với những nghi lễ tôn giáo.

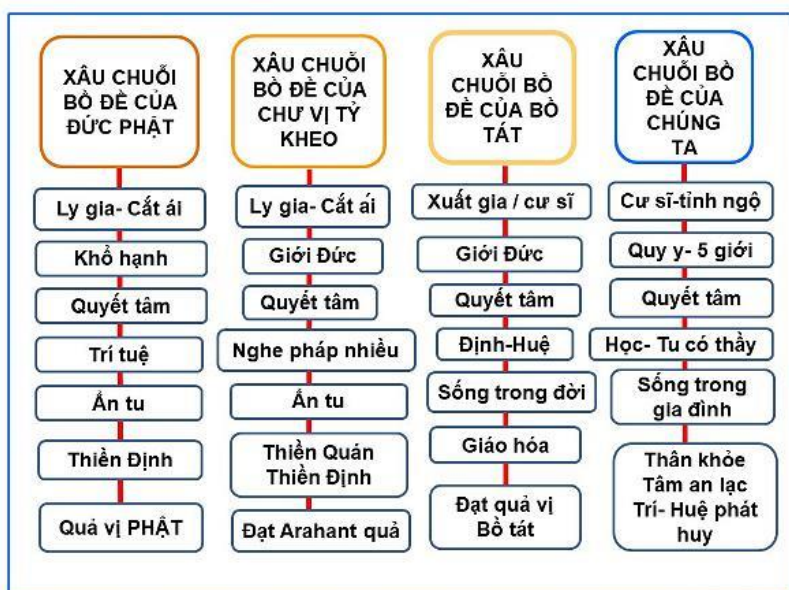
Tâm linh: hướng tới khai mở trí tuệ siêu vượt, thoát khổ, giải thoát.

Tổ Đình, 18-3-2021



BÀI 96

NHỮNG SỢI CHỈ ĐỎ



Bài này xem như tóm kết lại 4 bài trước có câu hỏi về sợi chỉ đỏ xuyên suốt xâu chuỗi bò đề của Đức Phật, xâu chuỗi bò đề của chư Tỷ kheo bậc thánh đệ tử của Đức Phật, xâu chuỗi bò đề của Bồ tát và xâu chuỗi bò đề của chúng ta. Bốn trường hợp này tạm biểu hiện cho 4 đường lối tu có chút ít khác biệt, chỉ vì căn cơ khác biệt và mục tiêu khác biệt.

1- **Tĩnh ngộ:** là điều kiện đầu tiên, để từ bỏ lối sống thường tình của thế gian. Tuy nhiên đối với Đức Phật sức mạnh của tĩnh ngộ trong buổi ban đầu như một nhát gươm bén, dám cắt đứt tất cả mọi sợi dây trói buộc của: tài, sắc, danh, thực, thù. Cho nên sự tĩnh ngộ của Đức Phật đã là biểu hiện của trí tuệ, của căn

cơ bậc thượng trên đời. Cho tới bây giờ chưa ai so sánh được, chưa có ai đầy đủ tài, sắc, danh, thực, thù mà dám từ bỏ tất cả, mặc dù sau này đã có sẵn con đường đi rõ ràng do Đức Phật trình bày. Các vị Tỷ kheo sau khi gặp và nghe pháp từ Đức Phật, đều phát tâm xuất gia theo Pháp và Luật của đức Phật. Thật là có đầy đủ phước báu, thuận duyên. Họ thuận duyên hơn Đức Phật. Họ có vị Thầy, là Đức Phật trực tiếp dẫn đường, khỏi phải dò dẫm gian nan như Đức Phật khi trước. Cho nên sự tỉnh ngộ của chư Tỷ kheo không đòi hỏi phải quyết liệt sắc bén như gươm. Về sau, Bồ tát đạo mới thành hình. Phật giáo Phát triển chủ trương không đòi hỏi xuất gia, người cư sĩ có gia đình vẫn tu được. Tuy nhiên trong thực tế, còn vương vấn gia đình là một chướng ngại không nhỏ. Vì thế, mẫu Bồ tát lý tưởng được trình bày trong bộ kinh Duy Ma Cật là 2 vị Bồ tát:

- Ngài Văn Thù Sư Lợi: là một vị Bồ tát xuất gia, công đức và trí huệ phi thường.
- Ngài Duy Ma Cật: là một vị Bồ tát cư sĩ, tuy còn sống trong đời, nhưng không vợ con, hạnh sống trong sạch, công đức và trí tuệ cũng phi thường.

Sự tỉnh ngộ của chúng ta có lẽ ở mức yếu nhất, vì chúng ta còn có gia đình, còn ông bà, cha mẹ, bà con. Gánh nặng gia đình về tiền bạc, về tình cảm, cách ứng xử, làm sao cho chu toàn, cho vui lòng tất cả.

Bước đầu tiên, chúng ta đã không thuận lợi, vì thế phải bù lại, đó là cần nhiều thời gian, kiên nhẫn hơn nữa mới mong có kết quả tốt.

2- **Khổ hạnh:** Đức Phật phải trải qua 2 giai đoạn tu thất bại. Ngài mất 6 năm, thực hành tất cả những cách tu phổ thông của thời ấy, mà cách nào ngài cũng thực hành tinh tấn và khổ liệt: tu 4 tầng thiền vô sắc, thử tất cả những cách khổ hạnh về ăn, uống, mặc, ngủ trong rừng sâu, thực hành thờ bằng cách nín thở v.v... Kết quả sức khỏe kiệt quệ, ngài mới tỉnh ngộ, nhận ra Trung đạo ở bước đầu tiên: lợi dưỡng quá mức và khổ hạnh quá

mức đều sai. Tuy vậy, nhờ khổ hạnh, ngài đã làm chủ được những dục lạc: tài, sắc, danh, thực, thù trong mức độ sâu hơn. Về sau, ngài hướng dẫn lại các vị Tỷ kheo về Giới luật để gìn giữ đời sống trong sạch, và khuyến khích đời sống viễn ly: khát thực, ẩn tu trong rừng núi vắng vẻ, tránh nơi ồn náo đối với tỷ kheo bắt đầu tu. Sau khi sạch hết lậu hoặc, tức đạt quả A la hán rồi, ngài mới khuyến khích đi vào đời tùy duyên giáo hóa. Đối với các vị Bồ tát thì cũng giữ gìn Giới đức trang nghiêm, chứ không theo khổ hạnh.

Còn cư sĩ chúng ta có 5 giới thôi khi quy y Tam Bảo. Năm giới này cũng rất quan trọng để trong sạch tâm, không tạo nghiệp xấu. Minh áp dụng 5 giới này nghiêm chỉnh cũng nâng cao phẩm hạnh, giúp nhiều cho việc tu Định và Huệ sau này.

3- **Quyết tâm:** Đây là một điều kiện quan trọng, cả 4 căn cơ (Phật, Tỷ kheo, Bồ tát, và chúng ta) đều phải có quyết tâm, đi đến cùng, không thoái chuyển. Tuy nhiên, xét kỹ, mình sẽ nhận ra có hơi khác nhau. Đức Phật quyết tâm đi tìm con đường thoát ra khỏi già- bệnh và chết, cho mình và cho mọi người. Kết quả của quyết tâm này là rời bỏ gia đình, có nghĩa rời bỏ tình duyên ái của cha mẹ, vợ con, rời bỏ đời sống giàu sang, danh vọng, ra đi, mà chưa biết đi về đâu, phương cách tu tập nào đúng. Các vị Tỷ kheo thời ấy có nhiều thuận duyên, đã biết có vị Thầy, là đức Phật, biết con đường chắc chắn là con đường mà Thầy mình đã đi, tin tưởng nơi vị Thầy, nơi trí tuệ của vị Thầy. Nên các vị Tỷ kheo cần **quyết tâm** cho tới cùng. Sợ chỉ đổ xuyên suốt xuyên chuỗi bồ đề của chư tỷ kheo thời đó là quyết tâm đi theo Đức Phật. Các vị Bồ tát cũng cần quyết tâm không thoái chuyển vì con đường của Bồ tát dài thăm thẳm, đời đời tái sinh để trọn vẹn công hạnh giáo hóa chúng sanh. Còn chúng ta, cũng có quyết tâm, nhưng gánh nặng gia đình chắc là ưu tiên hơn, nên quyết tâm của mình chưa vững chắc.

4- **Trí huệ:** Đức Phật giác ngộ không do một vị thầy nào. Minh thử suy gẫm lại. Từ đầu, tại sao ngài thấy cảnh một người già yếu, một người bệnh hoạn, một người chết thì tâm chấn động?

Tại sao nhìn thấy một vị tu sĩ thì biết cách giải quyết vấn đề: làm sao thoát ra khỏi biển khổ? Tại sao tu 4 tầng thiền vô sắc mà biết là không đúng và bỏ đi? Tại sao rời bỏ khổ hạnh? Tại sao từ tầng Thiền I biết tiến lên tầng Thiền II, rồi biết tiến lên tầng Thiền III, tầng Thiền IV? Câu trả lời là: ngài đã có trí huệ phi thường, tức là sự hiểu biết sắc bén. Chúng ta thấy suốt những chặng đường, không có vị thầy nào ở bên cạnh để hướng dẫn ngài. Cho nên sợi chỉ đỏ xuyên suốt xuyên chuỗi bồ đề của Đức Phật, chính là **Trí huệ** của tự thân, không vay mượn từ người khác. Khi giảng dạy lại cho đệ tử, các vị tỷ kheo chưa có trí huệ như đức Phật, nên ngài nhấn mạnh tới hạnh đa văn. Tỷ kheo phải nghe pháp nhiều nơi Phật, hay nơi các đại đệ tử của Phật, rồi thực hành. Các vị Bồ tát cũng tu Định và Huệ, như trong bài Thập Địa Bồ tát, với chủ đề chân như. Còn chúng ta, cũng áp dụng nghe pháp nhiều, giúp có tuệ trí, rồi mới thực tập Quán- Chỉ- Định- Huệ từ từ. Đối với chúng ta, đúng pháp của Phật là quan trọng, nhưng chúng ta căn cơ trung bình nên chúng ta cũng cần một vị thầy giảng giải đúng pháp.

5- **Ẩn tu**: Đức Phật thường ca ngợi hạnh sống viễn ly. Viễn ly gia đình, bà con, bạn bè, viễn ly chỗ phố chợ đông người, tìm nơi vắng vẻ để an trú ban ngày, ban đêm. Ngay cả sau khi thọ thực buổi trưa xong, các vị tỷ kheo, tỷ kheo ni, và ngay cả đức Phật, thường tìm nơi vắng vẻ, như dưới một gốc cây trong rừng, ngồi nghỉ trưa. Nhưng trái lại các vị theo bồ tát hạnh lại thường ra vào nơi đông người để có nhiều duyên giúp đỡ hay giáo hóa. Các vị bồ tát luôn sống trong đời, mà không nhiễm bụi đời. Còn chúng ta là cư sĩ, còn sống trong vòng ràng buộc chặt chẽ của gia đình, thấy có trách nhiệm với gia đình, nên chỉ có thể được tự tại một cách tương đối.

6- **Thiền Định**: Đức Phật sáng đạo qua 4 tầng Thiền, cũng gọi là 4 tầng Định. Ngài căn cơ bậc thượng, giới đức, phước báu, công hạnh đầy đủ rồi. Khi giảng dạy cho đệ tử, ngài dùng nhiều phương tiện vì nhiều căn cơ khác nhau. Khi thì dùng Giới luật, khi thì dùng Quán chiếu (bài kinh Vô ngã tướng, bài kinh Đoạn

tận ái), khi thì dùng Định (Định niệm hít và thở ra), hay Huệ (Như Thực), Định và Huệ đồng thời (Tứ Niệm xứ), Giới Định Huệ (Bát chánh đạo) v.v... Các vị Bồ tát thường tu tập trong khi đi giáo hóa. Theo Thập Địa Bồ Tát, bước thứ 1 đã nhận ra ý nghĩa chân như. Do đó, sớ chỉ đồ xuyên suốt xâu chuỗi bồ đề của bồ tát là **nhận thức biết**. Những bước đầu còn có lời, tới 3 bước cuối là Nhận thức không lời Như vậy / trống rỗng.

Còn chúng ta nhiều căn cơ khác nhau nên tu tập nhiều phương thức tùy theo khả năng của mình. Sớ chỉ đồ xuyên suốt xâu chuỗi bồ đề của mình là cái **Biết**. Khi còn nghe pháp, tìm hiểu kinh điển, là cái Biết có lời, nhưng bắt đầu trong sạch, không có pháp bất thiện. Tới khi tâm bình an, kinh nghiệm Biết không lời. Thực hành hoà với chủ đề Như Thực, sẽ tiến lần tới Nhận thức Như vậy. Và cũng là cái **Tự Biết** hay Tự Nhận Thức Biết không lời hay Tự Nhận thức biết Trống rỗng, là bước cuối cùng.

7- **Quả vị Phật:** Đức Phật, với căn cơ bậc thượng, với gươm bén trí huệ, cắt đứt lậu hoặc, cắt đứt tầm và tứ, cắt đứt cảm thọ và tưởng, đạt được sự chứng ngộ vô thượng, đồng với chư Phật ba đời. Ngài là bậc Arahant chánh đẳng giác. Các vị tỷ kheo khi sạch lậu hoặc, cũng là Arahant, nhưng chưa được danh xưng “chánh đẳng giác”, cũng nhập niết bàn (nibbāna). Tuy nhiên chỉ chư Phật mới nhập Parinibbāna. Còn các vị bồ tát chủ trương không trụ niết bàn mà tái sanh đời đời để giáo hóa chúng sanh. Chúng ta thì chỉ đạt được những kết quả tương đối: thân khỏe mạnh, tâm an lạc, trí huệ bắt đầu phát huy từ từ, có trực giác, có tâm từ, bi, hỷ, xả hiển lộ từ từ.

Trên đây, chúng ta chỉ khảo sát một cách tổng quát và rất tương đối, con đường tu của 4 căn cơ khác biệt. Những điều kiện xuyên suốt các chặng đường tu có nhiều điểm giống nhau, như: tinh ngộ, quyết tâm, tinh tấn, trí huệ, thực hành v.v... Vì thế khi cô hỏi đồ sớ chỉ đồ xuyên suốt các hạt bồ đề của mỗi căn cơ, các em có nhiều câu giải đáp đúng. Cô chỉ nói rõ ra tại sao các sớ chỉ đồ có khác nhau. Kết lại, sớ chỉ đồ nào cũng là sớ chỉ đồ thôi. Cũng

bấy nhiêu điều kiện, nhưng có điều kiện quan trọng hơn đối với căn cơ này, điều kiện khác cần thiết hơn cho căn cơ khác.
Cám ơn tất cả những lời giải đáp của các em.

Tổ đình, 26- 3- 2021

EN

BÀI 97

LỐI MÒN CỦA NGƯỜI TỈNH THỨC

“*Lối mòn*” có nghĩa là một con đường nhỏ, có thể ít người muốn đi, vì nó không nổi tiếng, không được trang trọng trình bày trên kinh sách, hay trong các buổi thuyết giảng có hàng ngàn người, hay hàng chục ngàn người tham dự. Nhưng lối đi này có thể đã có vô số người đi qua rồi, vì nó khế hợp kinh điển. “Người tỉnh thức” chỉ có nghĩa đơn giản là người thực sự muốn tìm cầu một đời sống an lạc bằng trí tuệ và từ bi của chính mình, và sau đó muốn chia sẻ với người khác những kinh nghiệm của chính mình. “Người tỉnh thức” trong bài này không phải chỉ là Đức Phật, bậc Tỉnh thức.

Vậy bài này viết cho những người tỉnh thức, biết rõ chính mình có tiềm năng giác ngộ, là khả năng tự chuyển hoá để trở nên

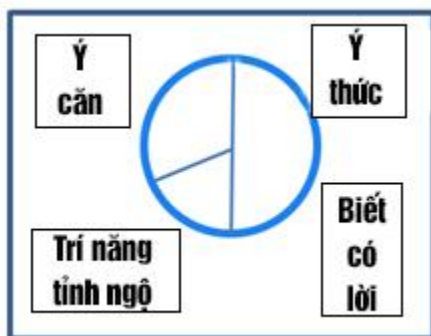


người hoàn toàn tốt, thiện lành và có trí tuệ. Do đâu mà biết điều đó? Chư Tổ Phát Triển đã nói rõ: “Tâm tánh bản tịnh”.

“Tịnh” là trong sạch, cũng có nghĩa là yên lặng. Vậy khi tâm yên lặng thì nó cũng là trong sạch. Hay nói khác, khi tâm trong sạch thì nó yên lặng. Tại sao?

Tâm người bình thường hay dính mắc với cảnh, cảnh bên ngoài hay cảnh trong thân. Thấy ánh mặt trời lên buổi sáng sớm, huy hoàng, rực rỡ, thì thường thức, chụp hình; buổi chiều trời xanh mây trắng ửng hồng, cỏ cây hoa lá nhuốm màu sắc khác, thì cảm

hứng làm thơ; mưa rơi mùa thu thì nghĩ tới quá khứ rồi thương rồi tiếc. Buổi sáng soi gương thấy tóc bắt đầu bạc thì buồn, khi đi đứng không vững, ngã xuống, biết mình đã yếu. Người khác vồn vã thì vui, người ta lợt lạt thì khổ. Thấy người khác ra đi, thì cũng buồn, biết rồi mình cũng sẽ ra đi, một mình, không có ai bên cạnh.



Từ những suy tư này, chúng ta biết nếu mình có hiểu biết, không bị cảnh lôi cuốn thì mình mới sống an vui thanh thản được. Tâm yên lặng, không bị xáo trộn vì đời thì tâm mới trong sạch: không thương, không tiếc, không vui, không buồn... Chúng ta tìm về nương tựa nơi Đức Phật. Đây là trí năng đã bắt đầu tinh ngộ. Sự tinh ngộ này đòi hỏi quyết tâm dẫn bước đi, không chần chừ, không do dự, không thoái chuyển, dù gặp chướng duyên. Trên con đường đời hay con đường tu, cũng vậy. Có nhiều khi, con đường tu lại càng có nhiều chông gai thử thách hơn. Cái quyết tâm từ bỏ con đường đời - theo nhận định của Đức Phật, đó là con đường đầy những bụi đời- được thể hiện qua hành động “ly gia cắt ái”. Trong Đại kinh Saccaka (Trung Bộ), Đức Phật kể lại:

Ở đây, này Aggivessana, trước khi Ta giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau: "Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không. Thật rất khó sống tại gia đình mà có thể sống hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh đời sống"

phạm hạnh thuần tịnh. Ta hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Rồi này Aggivessana, sau một thời gian, khi Ta còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt, than khóc, Ta cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Trong thời Đức Phật, những vị được gặp Phật, được nghe Phật giảng pháp, thường đều phát tâm xuất gia ngay. Đây có thể là những người đã trồng nhiều căn lành trong quá khứ, đời này mới gặp Phật, và chỉ sau một thời gian ngắn vào rừng ẩn tu, họ đạt được Phạm hạnh, được gọi là bậc A la hán, an trú trong trạng thái Niết bàn ngay khi còn sống. Ngoài ra cũng có những người tỉnh ngộ, phát tâm quy ngưỡng Phật- Pháp- Tăng trọn đời. Những người này cũng gìn giữ giới luật của cư sĩ, bố thí, làm việc lành, nhưng thường chỉ tái sanh vào cõi trời, hưởng phước báu. Vì còn sống trong gia đình, nên khó đạt được hạnh sống hoàn toàn trong sạch.

Phật nhiều lần nhấn mạnh rằng “Ái” là gốc của biển khổ, không những trong đời này, mà cũng là gốc của tái sanh, triền miên trôi lăn hoài, không biết tới bao giờ mới dừng.

Ngay sau khi thành đạo, Đức Phật đã nói bài thi kệ này:

*“Đã nhiều kiếp ta đi lang thang trong vòng luân hồi sanh tử,
Ta đi tìm người thợ làm cái nhà này.*

Ta đi tìm mãi mà không gặp.

Lập đi lập lại đời sống thật là buồn chán.

Này hỡi người thợ làm nhà,

Nay ta đã tìm được ngươi.

Từ đây ngươi không còn cất nhà cho ta nữa.

Cây đòn dông mà ngươi dựng nên đã bị gãy nát.

Ta đã chứng quả vô sanh bất diệt,

Ta đã đoạn tận mọi ái dục.”

Trong bài kinh “Cội rễ sự vật”, Phật nói “Cội rễ sự vật là Dục”.

Dục hay Ái hay Tham, ý nghĩa và tác dụng tương tự nhau.

Vì thế, hệ Theravāda chủ trương Thập Độ Ba la mật, có Xuất gia Ba la mật. Trong bài kinh Thí dụ Lõi Cây, Phật cũng dạy như một người muốn tìm cầu lõi cây, bước thứ nhất là xuất gia, bước thứ hai là tu Giới, bước thứ ba tu Định, bước thứ tư tu Huệ (Như Thực tri kiến), bước thứ năm là kết quả: giải thoát (như là lõi cây của Phạm hạnh).

Kể về thời quá khứ xa xưa, trong những thời gian của những vị cổ Phật, như Đức Phật VIPASSĪ (Tỳ Bà Thi), đời sống con người dài hàng vạn năm. Cuộc đời của Đức Phật Vipassī có nhiều nét đại cương tương tự cuộc đời của đức Phật Thích ca. Bồ tát cũng giáng sinh từ cung trời Đâu suất vào hoàng cung vua Bandhuma. Tuổi trưởng thành ngài cũng hưởng đầy đủ dục lạc. Sau khi trông thấy cảnh một người già, một người bệnh rồi một người chết, và cuối cùng gặp một vị tu sĩ, ngài đã bỏ hoàng cung ra đi, ngay khi công chúa sinh đứa con trai đầu lòng...

Kết lại, một người thực sự tỉnh thức, phải cắt ái, phải ly tham.

Thì mới mong có ngày đi hết con đường. Và đây là con đường mòn, nghĩa là chư Phật đời quá khứ, chư Phật đời hiện tại, chư Phật đời vị lai đều đã đi, và sẽ đi. Tiếp theo là chư vị Tỳ kheo đệ tử Chư Phật, và tiếp theo nữa là chư vị Tổ Thiền Ấn Độ, Trung Hoa, Việt nam v.v...

Tuy nhiên, hệ Phát Triển đưa ra hình ảnh ngài Duy Ma Cật để chứng minh rằng người cư sĩ cũng vẫn có thể tu tới nơi rất ráo. Trên mặt nguyên tắc thì đúng, vì ai cũng có khả năng giác ngộ, tức Phật tánh là bình đẳng. Nhưng trên thực tế, trong thiên sử Trung Hoa, chỉ có một trường hợp, là gia đình ông cư sĩ Bàn Long Uẩn, vợ và con trai con gái, cả bốn người đều làm chủ sinh tử, muốn ở thì ở, muốn ra đi thì ra đi tự tại. Trong thiên sử Việt nam, chỉ có Tuệ Trung thượng sĩ là cư sĩ sáng đạo và ra đi trong tỉnh thức.

Ngoài ra dường như tất cả người sáng đạo đều là xuất gia.

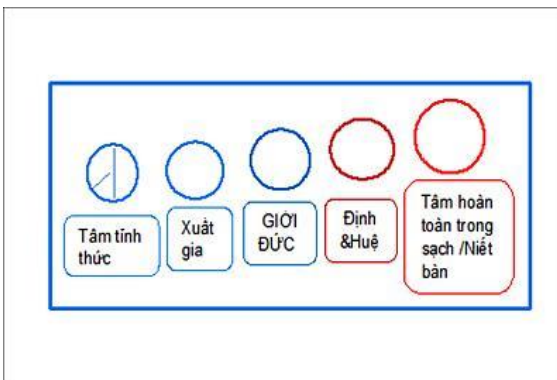
Chúng ta đừng nên lý luận ngược lại: “tất cả người xuất gia đều sáng đạo”, câu này không đúng. Vì sao?

Xuất gia là một điều kiện cần, là bước tỉnh thức đầu tiên. Chưa phải là điều kiện duy nhất, chưa phải là điều kiện đủ.

Xuất gia xem như đi được nửa con đường, vì sao? Xuất gia rồi, có giới luật để gìn giữ mình, nhắc nhở mình, bảo vệ mình không rơi trở lại vào “cái hầm lửa hừng” của đời. Xem như tham, sân, si bớt lần. Xem như lậu hoặc được mỏng đi. Xem như đi vào đúng cái khớp của những lời chư Phật dạy:

*“Chư ác mạc tác
Chúng thiện phụng hành
Tự tịnh kỳ ý
Thị chư Phật giáo”.*

Hôm nay, chúng ta được giới thiệu một lối mòn mà Đức Phật Thích Ca đã đi, chư vị Cổ Phật đã đi, chư Tổ đã đi qua, một con đường thẳng tắp, bắt đầu xuất gia, là hạnh sống có GIỚI ĐỨC. Đối với lậu hoặc, kiết sử, tùy miên, tham, sân, si ... chúng ta từ lần “yểm ly- ly tham- đoạn diệt không có dư tàn- giải thoát- niết bàn”.

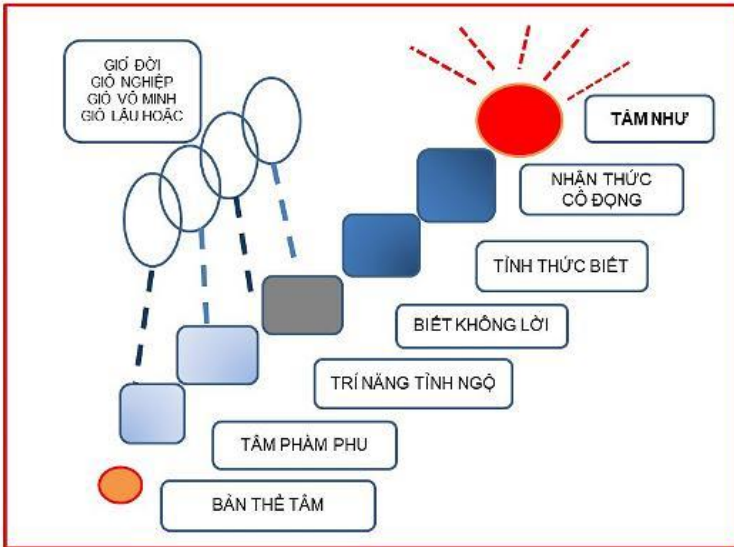


Tổ đình, 30- 3- 2021



BÀI 98

LEO ĐỐC NÚI



Ngày trước, Thầy thường so sánh “Tu Định như leo dốc núi mà bám trên rêu”. Trong thực tế, những nhà thám hiểm, leo núi phải có móc sắt bám trên đá và có dây làm nấc thang mà leo lên. Đẳng này, tâm vừa vào tới chỗ không lời “như búng ngón tay” thì trong chớp mắt, nó khởi niệm cũng nhanh như “búng ngón tay”! Đây là chỗ khó của con đường Thiền Định.

Thời xưa, chư Tổ Thiền cũng từng kinh nghiệm chỗ “trầy vi tróc vảy” này. Ông Bàng Long Uẩn chẳng đã từng nói: “Khó! khó! khó! Ba tạ dầu mè vượt trên cây.” Ngày cô còn nhỏ, thỉnh thoảng có mấy “gánh hát sơn đông mãi võ” tới biểu diễn ở ngoài phố chợ: bày trò chơi, leo lên cây cột gỗ có thoa dầu trơn trượt, leo

lên tuột xuống, ai leo lên tới ngọn thì lấy được tiền thưởng treo trên cao.

Thiền Tông cũng từng có câu: “Đường Thạch Đầu trơn trượt!” (Thạch Đầu Hi Thiên, thiền sư Trung Hoa thế kỷ VII đời nhà Đường, đồng thời với Mã Tổ). Trong Thập Địa Bồ Tát đã xếp Địa thứ V là “Cực nan thắng địa”: việc làm chủ tâm ngôn rất khó. Tuy biết là khó, nhưng cây cầu Định này phải bước qua, mới khai mở được kho tàng trí huệ siêu vượt của mình. Bây giờ chúng ta thử bắt đầu leo núi, xem Phật và Tổ đã dạy mình leo núi như thế nào.

1- **Tâm phàm phu:** chỗ đứng của chúng ta vẫn là ở dưới chân núi. Phật dạy mỗi người đều có khả năng giác ngộ. Nhưng sống trong đời xưa nay biết bao là cay đắng, vui thì ít mà buồn phiền đau khổ thì nhiều hơn. Đôi khi muốn thoát ra mà không biết đi cửa nào, đành cam chịu cho hết một đời.

2- **Tĩnh ngộ:** Chợt do một nhân duyên nào đó, tĩnh ngộ, tìm về nương tựa nơi Phật pháp. Có khi, cha mẹ già yếu qua đời, mình sực tỉnh, bây giờ mồ côi, mới đi tìm thầy, nương tựa, nghe lời khuyên bảo mỗi khi gặp sóng gió trong gia đình. Có khi một người bạn bất chợt ra đi khi còn trẻ, mình rúng động trong tâm, vô thường đâu phải chỉ chờ đợi người già yếu bệnh tật. Nhìn quanh, bà con cô bác lần lần từ già cõi đời, họ sẽ đi đâu? Không biết. Còn mình, sống một đời bôn ba, ưu tư, phiền muộn. Chợt một ngày nhìn thấy vài sợi tóc bạc. Biết một ngày nào mình cũng ra đi, mang theo được gì? Đã nửa đời, có một cái nhà, một cái xe, bù lại là mái tóc không còn xanh, môi không còn hồng, đôi mắt không còn trong sáng, mà bốn phận đối với cha mẹ, gia đình vẫn chưa xong. Nhưng trong thâm tâm, mình đã biết, chỉ có một con đường phải đi, là theo dấu chân đức Phật, mới mong hết khổ, mới không ổng phí một kiếp sống.

3- **Biết không lời:** Chúng ta bắt đầu tham gia các khóa tu. Đi vài nơi tổ chức khóa tu khác nhau để tìm hiểu. Đường lối nào thích hợp với mục tiêu của mình. Lý thuyết đó có theo sát kinh điển Phật dạy hay không? Phương thức thực hành có rõ ràng, thực

tiến và khoa học không? Khi đã chọn được một đường đi rồi thì quyết tâm theo cho tới cùng. Đây là một điều kiện quan trọng: là “quyết định tánh” trong Thập Độ Ba la mật, cũng là “tánh nguyên tắc” mà Thầy mình ngày xưa đã chủ trương. Cho nên, điều đầu tiên là mình phải có trí tuệ, phân biệt con đường nào đúng, con đường nào đi lệch. Khuôn mẫu đúng / sai là lời dạy của đức Phật: đề cao giới luật, đạo đức, phẩm hạnh con người, phát huy trí huệ, tâm nhu hoà, từ bi. Nhưng làm sao mình có thể biết con đường tu nào là đúng? Vấn đề này không phải đơn giản. Có thể biểu lộ phần nào nơi những người đệ tử, phong cách, lời nói, cử chỉ, cũng biểu lộ nơi người thầy, có trí tuệ và có từ bi. Khi mình đã chọn một con đường rồi thì phải dẫn thân, tham gia tất cả những khóa tu học, theo thứ lớp và trình độ thích hợp với mình. Nhiệt tâm nhưng không sôi nổi, kiên nhẫn học, hiểu và thực hành.

Mục tiêu của pháp Phật là đạt tới “Lỗi cây”. Lỗi cây là giải thoát. Tâm bất động là tâm giải thoát. (bài kinh Thí dụ Lỗi cây). Làm sao cho tâm bất động? Không dính mắc với bất kỳ đối tượng nào, là tâm bất động, tâm đứng yên. Tâm đứng yên khi tâm không có lời nói thầm. Vì thế trạng thái **Biết không lời** là phương tiện đầu tiên để đi tới tâm bất động.

Khóa tu Thiền căn bản có mục tiêu là nhận ra cái Biết không lời dù trong vài giây. Mình phải thực tập nhiều để cho cái Biết không lời kéo dài thêm. Bước này khó nhất trên con đường thiền. Vì sao? Vì tâm cứ phóng đi, trở lại quá khứ, hướng tới tương lai, hay dính mắc trong hiện tại. Phật dạy dùng thêm Giới luật để kèm giữ tâm: không tham, không sân, không mong cầu điều gì, không nói bừa bãi, không làm điều xấu ác, hại người, hại mình.

4- **Tỉnh thức Biết**: trong sinh hoạt hằng ngày, mình cũng nhớ thực tập chỉ giữ cái Biết trong sáng, không thêm gì nữa. Thí dụ: ăn cơm biết đang ăn, uống nước biết đang uống, đi biết đang đi v.v... Nếu thực tập hoài thì cũng là đang giữ Giới nghiêm chỉnh. Không khởi ý xấu ác, không nói lời xấu ác, không hành động xấu

ác. Như vậy, từ cái Biết không lời làm nền tảng, mình tiến tới vững chắc hơn, kéo dài hơn, tạm gọi là Tỉnh thức Biết. Dần dần mình trở thành người trầm lặng, không vướng vào những chuyện thị phi, vô ích nữa. Cử chỉ khoan thai, vẻ mặt nhu hòa, lời nói hiền dịu. Sức khỏe tốt hơn. Tiềm năng giác ngộ sẽ kiến giải nhiều điều hiểu biết mới lạ.

5- **Nhận thức cô đọng:** Tất cả công phu tu tập của mình được lưu giữ trong ký ức dài hạn, trở thành nhận thức của mình. Khi nó nằm im trong ký ức, tạm gọi là nhận thức cô đọng. Hơn nữa, kinh nghiệm trạng thái Biết không lời được giữ gìn trong kho nhận thức không lời. Lập lại hoài trở thành một ấn tượng sâu đậm, mỗi khi khởi ý không lời thì lập tức trạng thái nhận thức không lời xuất hiện. Bấy giờ nó chỉ là trạng thái tâm trống rỗng, tĩnh lặng.

6- **Tâm Như:** Song song với công phu thiền định, ta phải học thêm về bản thể của con người và thế gian là Không, là Huyền, và Như như bất động hay Chân như. Sau khi đã thông hiểu ý nghĩa thực sự của ba chủ đề này rồi, ta mới ghép vào cái khung “trạng thái tâm trống rỗng, tĩnh lặng” đó.

Nếu ta ghép với Không, thì đó là Không định.

Nếu ta ghép với Huyền, thì đó là Như Huyền định.

Nếu ta ghép với Chân như, thì đó là Chân như định, hay Vô tướng định, hay Vô trụ định.

Từ khi kinh nghiệm cái Biết không lời, ta sẽ có thể kinh nghiệm tiềm năng giác ngộ bắt đầu kiến giải. Từ những điều nhỏ tới những nhận thức sâu sắc hơn, mới lạ hơn. Và chức năng kiến giải này sẽ phát triển hoài không giới hạn. Tâm sẽ chuyển hoá thăng hoa, trong sáng, khách quan, bình đẳng. Nói chung, trí huệ và từ bi sẽ toả ra như ánh sáng mặt trời, soi rọi khắp nơi. Phá tan mây mù tăm tối của khổ đau và vô minh.

Con đường tu Đức Phật đã chỉ bày rõ ràng như vậy, nhưng trên đường vẫn có nhiều chướng ngại cản trở, nào là gió bão của nghiệp quả, của vô minh, dòng nước xoáy của lậu hoặc cuốn hút,

lại còn gió vô thường, già, bệnh và chết sẽ xuất hiện bất cứ lúc nào.

Vậy làm sao đây? Lúc nào mình cũng an trụ trong cái tâm trong sáng của mình, không tham hay ham muốn một cái gì, không sân hận một người nào, không hối hận điều gì, không lo buồn chuyện gì. Như vậy lúc nào mình cũng sẵn sàng...

Tổ đình, ngày 14- 4- 2021



BÀI 99

BI - TRÍ - DŨNG



*N*gười xưa thường ca ngợi Đức Phật là một người hoàn hảo, bằng 3 phẩm hạnh: Bi - Trí - Dũng. Hôm nay chúng ta thử tìm hiểu xem 3 phẩm hạnh đó là gì và làm sao đạt được? Đây cũng xem như chúng ta thêm một con đường đi, noi gương đức Bổn sư của mình.

Trước nhất là **BI**. Hiểu đơn giản, là lòng thương xót muốn cứu giúp người khác đang buồn phiền, đau khổ, đang thiếu thốn, đang cần cầu một điều gì đó. Thường mình nói chung 2 chữ Từ Bi. Từ là lòng quý mến, thương mến, hòa thuận với tất cả mọi người, đối xử nhu hòa bình đẳng với mọi người, mọi loài. Từ và

Bi liên quan nhau mật thiết lắm. Từ là nền tảng mới phát sinh được Bi. Phải có tâm Từ bình đẳng, mới có tâm Bi bình đẳng. Nếu có tâm Bi mà chưa có tâm Từ thì Bi này chưa thực sự là Bi. Nếu có tâm Từ mà chưa phát sinh Bi thì Từ này cũng chưa thực sự là Từ. Và khi đã có Từ và Bi, thì cũng đồng thời phát sinh tâm Hỷ. Hỷ là vui theo niềm vui của người khác, khi thấy người khác được thành công, được hạnh phúc, mình chân thật vui theo. Như vật tuy chỉ nói Bi, mà thiệt ra là bao gồm cả 4 sắc thái tâm cao thượng: Từ- Bi- Hỷ- Xả. Xả là tâm khách quan, thanh thản, không bị lay động trong đời. Cũng là trạng thái của chánh định, là tâm bất động, là tâm giải thoát. Nếu chưa đạt được tâm Xả, thì tâm còn lay động. Vì thế, tâm Xả mới thực sự là nền tảng của giải thoát hoàn toàn, mới là tâm bình đẳng và khách quan. Từ tâm Xả, khi phát sinh Từ, hay Bi, hay Hỷ, tâm mới không bị lay động.

Bốn sắc thái tâm trong sáng này là hành trang của chư Phật, chư thánh đệ tử của chư Phật, và chư bồ tát sống trong đời, hành đạo trong đời, hữu ích cho đời, mà cũng hữu ích cho chính bản thân của các vị thánh đệ tử và các vị bồ tát được tròn đủ công hạnh.

Thứ hai là **TRÍ**. Nói Trí là nói một cách bình dân, đơn giản, tức là sự hiểu biết. Ở đây là nói tới Trí của Phật, trong kinh thường dùng từ: Nhất thiết trí, Nhất thiết chủng trí, Như thực trí, Như thực tri kiến, hay Toàn Trí. Đó là sự hiểu biết trọn vẹn đầy đủ tất cả mọi điều trên thế gian. Không có gì mà không biết. Gọi là giác ngộ. Sự giác ngộ của chư Phật là tột cùng, nên danh xưng là vô thượng chánh đẳng giác. Chữ “đẳng” có nghĩa là chư Phật giác ngộ giống nhau, bằng nhau.

Chính là từ Trí này khi hiển lộ ra, thành khả năng biện tài không chướng ngại, để đi giáo hoá. Trí của Phật cũng tương tự Phật

tánh. Trí này có thông qua trải nghiệm của bản thân, không phải học hỏi từ ai khác, nên có khi gọi là Trí vô sư. Có khi gọi là Trí Vô phân biệt. Phân biệt là chức năng của ý thức. Ý thức là phân biệt rõ ràng hai bên đối đãi, hay là nhị nguyên. Từ đây có hành xử khác nhau đối với người thân hay người lạ, người thiện khác với người bất thiện. Chính từ quan điểm này gây ra tranh luận, tranh chấp, xung đột, chiến tranh, đau khổ. Vì thế Trí Vô phân biệt cũng là Bình đẳng trí, là trí huệ của bậc giác ngộ. Giác ngộ những gì mới có bình đẳng trí? Giác ngộ tất cả những chân lý thường hằng của cuộc đời. Tất cả con người và thế gian đều bị vận hành bởi những chân lý:

- Vô thường
- Khổ hay xung đột
- Vô ngã
- Duyên khởi - Duyên sinh.
- Không
- Huyền
- Chân như
- Bình đẳng.

Phẩm hạnh thứ ba là **DŨNG**. Cái Dũng của người đời khác với cái Dũng của Phật, hay của bậc giác ngộ. Người đời cho là dũng cảm khi bảo vệ gia đình mình, hay tổ quốc mình và chiến đấu cho tới cùng để dành phần thắng lợi. Chúng ta có câu ca dao xưa:

*“Người đời muôn sự của chung,
Hơn nhau một tiếng anh hùng mà thôi.”*

Nhưng trái lại, cái Dũng của đức Phật là kham nhẫn, chịu đựng tất cả những gì cuộc đời mang tới cho mình, dù có oan ức cũng không biện minh. Trong cuộc đời của Đức Phật, rất nhiều sự kiện bắt nguồn từ phẩm hạnh tạm đặt tên là Dũng, hay phi thường, người đời khó làm được. Như:

- Dám cắt đứt tất cả dây thân ái của cha mẹ, vợ con, trong khi những người này vẫn thương yêu, quý mến mình.
- Dám từ bỏ đời sống nhung lụa xa hoa nơi cung điện.
- Dám từ bỏ cái ngai vàng trong tương lai.
- Hạ thấp mình xuống tận cùng xã hội, cái xã hội đang nặng nề phân chia giai cấp, đi khát thực mỗi ngày để sống.
- Thời gian tu khổ hạnh, sống trong rừng sâu, hoàn toàn rời xa những tiện nghi tối thiểu của đời sống vật chất.
- Trong 45 năm giáo hóa, chịu nhiều sự kiện vu oan, có khi bị sỉ nhục, có khi bệnh, có khi đói khát, có khi bị chỉ trích, có người oán ghét v.v...
- Kham nhẫn dải dầu mưa nắng ngoài trời, lang thang nơi này nơi khác, đi bộ, chân không, đầu trần.

Tóm lại, cái Dũng đó phải phát xuất từ một người vĩ đại, ý chí phi thường. Cũng có thể nói cái Dũng đó phát xuất từ Trí huệ và Từ bi nữa.

Nếu không có Trí huệ hiểu biết sâu sắc về cuộc đời thì khó hành xử trong cái Dũng phi thường như vậy. Tương tự, nếu không có tâm Từ Bi cao thượng thì cũng khó hành xử Dũng một cách phi thường như vậy được.

Kết lại, Bi - Trí - Dũng không thể tách rời. Cả ba phẩm hạnh này là một.

Hễ có Bi hoàn hảo, là đã có Trí và Dũng hoàn hảo rồi.

Hễ có Trí hoàn hảo, là đã có Bi và Dũng hoàn hảo.

Hễ có Dũng hoàn hảo là đã có Bi và Trí hoàn hảo.

Bi - Trí - Dũng là tạm đặt tên cho nhân cách vĩ đại của bậc giác ngộ hoàn toàn.

Như vậy, chúng ta có thể noi theo ba phẩm hạnh cao thượng này mà huấn luyện mình. Cả ba đồng hành tiến tới từng bước,

từ đơn giản lần lần thâm sâu hơn, đầy đủ hơn, cao thượng hơn.

Trong thực tế, chúng ta thực hành mỗi ngày:

- Bi: làm mọi việc tốt, dù nhỏ nhặt. Có ai cần giúp, mình không từ chối, làm tận tâm, trong khả năng của mình. Có khi chỉ là một nụ cười thân thiện đúng lúc, đúng người. Có khi chỉ là một câu an ủi chân thật. Có khi chỉ là một món ăn mình tự tay làm với tâm vui vẻ, cho gia đình.
- Trí: thường thích nghe pháp, suy tư về pháp, tìm hiểu những chân lý phổ biến do Phật dạy. Đem ra áp dụng trong cuộc sống của mình hằng ngày. Từ bỏ những sách thế gian, phim ảnh thế gian làm rối thêm tâm trí mình. Không phóng tâm tìm cầu bên ngoài những thứ mà thế gian muốn có : tiền bạc, sắc đẹp hay vật chất, danh tiếng, hay ăn uống ngủ nghỉ, giải trí v.v... Không phóng tâm vào quá khứ hay tương lai, không phóng tâm tới những việc của người khác. Giữ cái thấy biết thẳm lặng và khách quan trong sinh hoạt hằng ngày.
- Dũng: chấp nhận mọi việc xảy tới cho mình mà không than van, khó chịu hay oán trách. Chịu đựng nắng mưa mà không bực bội. Nhận những lời chỉ trích phê bình của người khác và điều chỉnh lại chính mình. Khi đã chọn một con đường tu, thì phải dẫn thân tu, không thoái chuyển tâm.

Trên đây cô tạm giới thiệu thêm một phương thức tu, không nói gì tới những từ ngữ: Quán, Chỉ, Định, Huệ, hay Tứ Diệu Đế, hay Tứ Niệm Xứ, hay Văn Tư Tu mà mình đã khai triển lâu nay. Chủ đề Bi Trí Dũng là thành quả thực tiễn của Đức Phật, mình cứ nhắm tới đó mà đi. Không sợ lầm lẫn, không sợ đi lạc. Mỗi khi gặp một biến cố bất thường trong cuộc đời, không biết giải quyết ra sao, chúng ta cứ nhớ tới cuộc đời của Đức Phật, tức khắc sẽ có cách giải quyết thích ứng, là cách giải quyết của Đức

Phật ngày xưa.

Muôn đời Đức Phật và Tăng đoàn của Đức Phật là những tấm gương sáng cho chúng ta noi theo.

Tổ Đình, ngày 14- 4- 2021



BÀI 100

CẢM NIỆM ÂN ĐỨC NGƯỜI XƯA

Sáng sớm nay tại thiền đường, đứng trước tôn tượng Đức Phật Thích ca, tay cầm cành hoa sen, mỉm cười, chợt trong tâm dâng trào một nguồn cảm xúc. Những hình ảnh ngày xa xưa, thoáng ẩn thoáng hiện trong thâm tâm...

...Khi Ta còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt, than khóc, Ta cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình....(Đại kinh Saccaka)

Ngài có mục tiêu là đi tìm cái “không bị sanh ra (cái vô sanh), cái không bị già, không bị bệnh, không bị chết (cái bất tử), cái không bị sầu, không bị ô nhiễm, hết khổ, đó là niết bàn”.

Vậy Ta, tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sanh, hãy tìm cầu cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị già... cái không già... tự mình bị bệnh... cái không bệnh... tự mình bị chết... cái bất tử... tự mình bị sầu... cái không sầu... tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị ô nhiễm, hãy tìm cầu cái không ô nhiễm, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn. (Kinh Thánh cầu)

Trong suốt 6 năm dài, bồ tát đã trải qua hầu hết những cách tu phổ biến của thời đó. Ban đầu ngài tìm đến:

- Một vị thầy nổi tiếng, ĀLĀRA KĀLĀMA, sau một thời gian ngắn, bồ tát đạt được 3 tầng thiền vô sắc:

- 1- Hư không vô biên xứ
- 2- Thức vô biên xứ
- 3- Vô sở hữu xứ

Sau đó, với vị thầy thứ hai, UDDAKA RĀMAPUTTA, ngài đạt được tầng thiền vô sắc thứ 4:

4- Phi tưởng phi phi tưởng xứ

Tuy nhiên cả 2 trường hợp đều không hướng đến mục tiêu của Bồ tát, nên ngài quyết định từ giả lần lượt 2 vị thầy ra đi.

...Rồi Ta suy nghĩ: "Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Phi tưởng phi phi tưởng xứ". Như vậy, này Aggivessana, Ta không tôn kính pháp ấy và từ bỏ pháp ấy, Ta bỏ đi. (Đại kinh Saccaka)

Sau đó Bồ tát lang thang trong một khu rừng ven bờ sông Ni Liên thiên. Vẫn chưa biết pháp tu. Bồ tát gặp nhóm 5 vị đạo sĩ tu khổ hạnh, người dẫn đầu là ngài KONDĀÑÑĀ (Kiều Trần Như) Nhớ lại, ngài Kiều Trần Như khi xưa, đã tiên tri về thái tử Siddhattha khi ngài vừa mới giáng trần, rằng vị này về sau sẽ xuất gia, và sẽ trở thành một bậc Giác ngộ. Có lẽ vì lời tiên tri này mà vua cha SUDDHODANA (Tịnh Phạn) mới có kế hoạch giữ chân thái tử trong hoàng cung suốt thời niên thiếu cho tới khi trưởng thành. Nào là mời các vị thầy nổi tiếng vào hoàng cung hướng dẫn thái tử văn chương, kinh điển Veda, võ nghệ, cưỡi ngựa, cưỡi voi, điều binh, ra trận... Thái tử phải điều luyện văn và võ, vì dòng dõi Chiến sĩ, sẽ cầm quyền trị nước sau này. Mặt khác, vua cha cho thái tử 3 tòa cung điện vui chơi trong 3 mùa: mùa đông, mùa hạ và mùa mưa. Cũng trong kế hoạch đó, vua cha cưới công chúa YASODHARĀ, một cô em họ trong hoàng tộc Sakka mới 16 tuổi cho thái tử Siddhattha cũng 16 tuổi. Vua cha mong rằng sợi dây duyên ái này sẽ buộc chân thái tử suốt đời và ngài sẽ vui vẻ kế vị ngôi vua sau này.

Nhưng nhân duyên cuộc đời lại xoay theo chiều hướng khác. Trong lần đầu ra khỏi hoàng cung, thái tử thoát trông thấy hình ảnh một người già nua gầy mòn héo hắt, ngài bị chấn động tâm tư, lần thứ hai lại trông thấy cảnh một người bệnh hoạn, ngã lăn trên đường, ngài lập tức quay đầu ngựa trở về, lần thứ ba dạo chơi, trông thấy một người chết trên cái cáng mang đi hỏa thiêu, ngài bừng tỉnh: ta rồi cũng sẽ già, bệnh và chết y như thế. Lần thứ tư ngài gặp một vị tu sĩ, đã rời khỏi gia đình, đang trên đường tìm cầu thoát ra khỏi khổ đau của già, bệnh và chết. Ngài quyết định rời khỏi gia đình, một đêm khuya, năm ngài 29 tuổi, ngay sau khi biết tin công chúa Yasodharā vừa mới sinh đứa con trai đầu. RĀHULA, đứa con trai đầu của thái tử Siddhattha, như là một “tặng phẩm” để lại cho cha mẹ và công chúa Yasodharā. Còn ngài thì ra đi, biến mất.

Nói “biến mất”, chứ thiệt ra bồ tát vẫn hằng ngày ôm bát khất thực giữa ban ngày, nếu vua cha muốn, vẫn có thể tìm được ngài dễ dàng. Mà tại sao bồ tát vẫn thông dong trong suốt 6 năm trời? Sáu năm thương nhớ, mong đợi của cha mẹ, vợ con. Sáu năm hi sinh hạnh phúc riêng mình. Để cho bồ tát hoàn thành tâm nguyện cao thượng là tìm con đường ra khỏi biển khổ của già- bệnh và chết cho mình và cho mọi người. Những tấm lòng cao quý đó, kẻ hậu thế chúng ta biết làm sao đền đáp lại cho xứng đáng?

Có vài chi tiết cho mình hiểu thêm tâm tình của vua Tịnh Phạn và thái tử Siddhattha. Như ở đầu bài viết này:

...Khi Ta còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt, than khóc, Ta cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.... (Đại kinh Saccaka)

Thái tử Siddhattha không phải trốn cha mẹ mà đi. Ngài đã bày tỏ tâm nguyện của mình với cha mẹ. Nhưng cha mẹ than khóc. Vì thế, ngài chọn một đêm khuya để ra đi, những người thân yêu sẽ bớt đau lòng.

Bà Mahāpajāpatī Gotamī là em gái của bà hoàng hậu MĀYĀ, cũng là vương phi của vua Tịnh Phạn, bà đã chăm sóc thái tử Siddhattha khi bà Māyā mất 7 ngày sau khi sanh con. Thái tử đã thương yêu bà như mẹ.

Trong mấy năm gian khổ, ngài tìm thầy tu tập, rồi thất bại. Vua vẫn dõi mắt trông theo bước chân của con mình. Vì thế, ta có thể hiểu nhóm ngài Kiều Trần Như từ đâu lại được gặp bồ tát và “hầu hạ” ngài. Theo sự hướng dẫn của nhóm này, bồ tát tu khổ hạnh. Ngài tinh tấn hơn nữa, vào rừng tu một mình, là thời gian khổ hạnh khốc liệt, ăn, uống, mặc, ngủ, nghỉ đều hành hạ thân mình tối đa. Kết quả, sức khỏe kiệt quệ, té xuống, bất tỉnh. Có một lần, một vị trời báo tin cho vua Tịnh Phạn: “Con trai ông chết rồi”. Nhưng vua không tin. Vì sao, vua không tin? Có lẽ vua vẫn thường xuyên biết tin tức của con mình. Có một chi tiết nữa, công chúa Yasodharā ở hoàng cung cũng từ bỏ nữ trang, quần áo sang trọng, mặc vải thô sơ, như bồ tát trong thời gian khổ hạnh.

Những chi tiết này cho mình hiểu thêm tấm lòng cao thượng của vua cha, của bà Gotamī, của công chúa Yasodharā kham nhẫn biết bao, hỗ trợ âm thầm cho bồ tát thực hành tâm nguyện của mình.

Nhưng khổ hạnh cũng không đem lại kết quả mong muốn. Bồ tát từ bỏ khổ hạnh, đi khát thực trở lại. Nhóm ngài Kiều Trần Như tưởng là bồ tát quay trở lại đời sống hưởng thụ nên chán ghét bỏ đi.

Bấy giờ, trong lúc bế tắc, ngài chợt nhớ lại kinh nghiệm thời thơ ấu, khoảng 10 tuổi, khi vua cha làm lễ Cày Cấy dưới ruộng, ngài

ngồi dưới bóng mát cây Jambu, hít thở, đạt được hỷ lạc và tâm hoàn toàn tĩnh lặng.

Ngài quyết định thực hành trở lại phương thức này và cũng kinh nghiệm nhanh chóng tâm hoàn toàn tĩnh lặng và hỷ lạc dâng tràn. Vì thế bồ tát qua sông Ni Liên thiên, đến khu rừng hoang vắng, chọn một gốc cổ thụ Pippala (Pipal), nói lên lời nguyện sắt đá: “Dù cho máu thịt của ta khô cạn, nếu ta không giác ngộ, ta quyết không rời khỏi chỗ này”.

Và rồi kết quả, qua 4 tầng Thiên, bồ tát an trụ trong Định bất động vững chắc. Phật tánh bật ra kiến giải những chân lý thường hằng chi phối con người và thế gian:

- Con người tái sinh mãi do nghiệp, hay lậu hoặc.
- Con người và thế gian là những pháp do Duyên sinh thì rồi cũng do Duyên mà diệt.
- Thế gian tất cả đều vô thường, biến dịch, có rồi mất, rồi trở thành cái khác.
- Bản thể con người và thế gian là Không, là Huyễn.
- Bản thể con người và thế gian là như như bất động, là Bình đẳng.

Sau khi Đức Phật đạt được sự minh triết thâm diệu hoàn toàn, ngài rời khỏi Bồ Đề Đạo tràng và bắt đầu đi khắp nơi tùy duyên giáo hóa.

Ngay trong năm đầu tiên, tin tức bồ tát đã giác ngộ, bay về tới triều đình vua Tịnh Phạn. Vua lập tức gửi sứ giả đi thỉnh mời Đức Phật về Kapilavatthu. Người sứ giả tới nơi, nghe Đức Phật đang thuyết một thời pháp cho đoàn đệ tử của ngài, nghe xong, ông phát tâm xin xuất gia và không trở về. Chờ mãi không nghe tin tức gì, vua lại phái người sứ giả thứ hai. Cũng tương tự vậy, người thứ hai ở lại tu không trở về mà cũng quên thưa thỉnh. Vua lại phái người thứ ba, là Channa, chàng thanh niên đánh xe cho thái tử ngày xưa. Lần này, Channa đã chuyển lời mời thỉnh

của vua Tịnh Phạn. Và thế là cả thành Kapilavatthu tung bừng chuẩn bị chào mừng Đức Phật trở về. Một bên là nhớ, là thương, là buồn tủi, mong chờ, với đứa con thơ ngây chưa biết mặt cha. Một bên là dải dầu mưa nắng, nhọc nhằn gian truân vì cái lý tưởng cao thượng của mình. Người xưa có câu:

*“Vàng trắng ai xẻ làm đôi,
Nửa in gối chiếc, nửa soi dặm trường”.*

Thời gian đi qua...tiếp nối con đường minh triết của đức Phật, từng thế hệ, cũng tỉnh ngộ, cũng từ bỏ thế tục, xuất gia, vào rừng núi ẩn tu. Nhưng bây giờ không phải gian nan tìm kiếm những phương cách tu tập sai lầm nữa. Bây giờ các vị ẩn tu đã được thầy mình trao truyền chánh pháp trực tiếp, từ đời trước ghi nhớ, truyền lại cho đời sau. Các vị chỉ thực hành đúng y chánh pháp, con đường đi đã quá rõ ràng. Kế hậu sinh được thừa tự pháp của Đức Phật.

Ân đức này, của Phật và chư Tổ, như trời như biển.

Qua hơn 200 năm sau khi Đức Phật nhập diệt (khoảng năm 250 BCE) 1.000 vị Trưởng lão tinh thông Tam tạng hội nhau lại kết tập kinh điển lần thứ III. Lần này nhờ có vua ASOKA bảo trợ, hình thành Tam Tạng, ghi lại thành văn bản tiếng Pāli. Bắt đầu từ đây, chúng ta mới có Kinh điển chính thức, tu học dễ dàng hơn, phát triển ra khắp nơi trong Ấn Độ và truyền đi xuống phía nam, ngoài Ấn Độ.

Mãi tới thế kỷ II sau công nguyên, vua KANIṢKA bảo trợ kỳ kết tập kinh điển lần thứ IV, hình thành Tam tạng kinh điển ghi lại thành văn bản tiếng Sanskrit, sau đó truyền bá khắp nơi, ra hướng bắc, ngoài Ấn Độ.

Từ đó theo dòng thời gian, Phật giáo được gìn giữ và hình thành 2 dòng Pháp quan trọng: Nam Tông và Bắc Tông sau này.

Chúng ta, những kẻ hậu sinh, thừa hưởng suối nguồn minh triết của bậc Giác Ngộ. Suối nguồn này vẫn tuôn chảy qua hơn 2500 năm nhờ không biết bao nhiêu vị Tổ sư dốc hết tâm huyết ra gìn giữ, trao truyền lại cho thế hệ sau tiếp nối. Chư vị Tổ cũng đã từ bỏ gia đình, lìa xa thế gian, ẩn tu, tự rèn luyện mình bao năm, phát huy cho được 2 phẩm chất: từ bi và trí tuệ. Từ bi phát huy mãi cho tới vô biên. Trí tuệ cũng sẽ phát huy mãi tới vô cùng. Dòng suối minh triết, vẫn đang tuôn chảy, như bao giờ. Trước khi có Phật, nó cũng tuôn chảy. Nhưng chưa ai biết. Đức Phật Thích Ca đã trông thấy, và đã chỉ bày trong suốt 45 năm bốn ba giáo hoá. Ngài và tăng đoàn của ngài cam chịu biết bao là sĩ nhục, là oan ức, là đói khát vất vả, dãi nắng dầm mưa. Vậy ai đang tắm đẫm trong dòng suối mát này, còn ai cứ mãi đứng trên bờ, chịu nóng bức phiền não. Là do mình mà thôi.

Hôm nay, ngày 15- 4- 2021, con chấm dứt loạt bài tâm tình này, tình cờ rơi vào tháng tư. Ở Tổ đình đang là mùa xuân. Có hoa đào hồng, có cây hoa đào trắng, thật trắng tinh khôi, xa trông như những chùm hoa tuyết rơi đọng lại trên cành. Có hoa mai vàng. Có những chùm tiêu, trái nhỏ xíu màu xanh xanh hồng hồng, đong đưa theo gió.

Con nhớ ngày xa xưa, ngày đó, Đức Phật giáng trần nhằm mùa xuân, Đức Phật bừng sáng giác ngộ cũng trong một đêm mùa xuân và đêm Đức Phật vào đại niết bàn cũng cùng là trong tháng VESAK. Đức Phật giáng trần giữa thiên nhiên, giác ngộ giữa thiên nhiên, rồi nhập niết bàn cũng giữa thiên nhiên. Thiên nhiên tươi đẹp biết bao!

Hôm nay, cảm niệm ân đức của Phật, của chư Tổ Thiên đức, của Thầy, con cúng dường lên Tam Bảo một đóa hoa tâm này.

Con cũng riêng dâng tặng món quà nhỏ này cho người hữu duyên.

Nam mô bốn sư Thích ca mâu ni Phật.

Tổ đình, ngày 15- 4- 2021

Chích nữ Triệt Như

HẾT



... Hôm nay, ngày 15- 4- 2021, con chắm
dứt loạt bài tâm tình này, tình cờ rơi vào
tháng tu. Ở Tổ đình đang là mùa xuân.
Có hoa đào hồng, có cây hoa đào trắng,
thật trắng tinh khôi, xa trông như những
chùm hoa tuyết rơi đọng lại trên cành. Có hoa mai vàng. Có
những chàm tiêu, trái nhỏ xù màu xanh xanh hồng hồng, đong đưa
theo gió.

Con nhớ ngày xa xưa, ngày đó, Đức Phật giảng tràn nhằm mùa
xuân, Đức Phật bình sáng giác ngộ cũng trong một đêm mùa
xuân và đêm Đức Phật vào đại niết bàn cũng cũng là trong
tháng Vesak. Đức Phật giảng tràn giữa thiên nhiên, giác ngộ
giữa thiên nhiên, rời niết bàn cũng giữa thiên nhiên. Thiên
nhiên tươi đẹp biết bao!

Hôm nay, cảm niệm ân đức của Phật, của chú Tổ Thiền đức,
của Thầy, con cũng dâng lên Tam Bảo một đóa hoa tâm này.

Con cũng riêng dâng tặng món quà nhỏ này cho người hậu duyên.

Triết Mộc