

Nhân đời mang áo bát cơm
Tặng đời trọn cả tâm hồn thanh cao

Tâm sự với người xuất gia

Chúng ta hãy cùng nhau chí thành cúi đầu đánh lễ đức Phật Thích-ca-mâu-ni, bậc Thầy vĩ đại trong tất cả bậc thầy; con người vĩ đại trong tất cả người vĩ đại và là bậc Tối thượng nói về sự thật.

Chúng ta hãy cùng đón chào một buổi sáng bình an, bắt đầu một ngày mới tràn đầy năng lượng trên đỉnh núi pháp. Trong giờ phút này, cùng nhau chia sẻ sự tịnh lạc, mỗi người đang đong đầy năng lượng thanh thoi và tự tại.

Hãy cùng nhau cảm kích, dùng nỗi lòng đầy cảm xúc ấy hướng đến huynh đệ, thầy Tổ, mọi người và đại chúng; rồi nhân rộng đến xã hội, đất nước và toàn thể thế giới; cao rộng hơn nữa là đến với muôn loài chúng sanh tình cảm biết ơn và báo ơn sâu sắc nhất!

Lời giới thiệu

*Nhân dịp tổ chức khóa học Bồi dưỡng Trụ trì tại chùa Phổ Quang, tôi có được Đại đức Minh Thành ở chùa Bửu Liên trình cho xem bộ sách “Xuất gia toàn tập” và có nhã ý tặng cho các huynh đệ. Đây là những kinh nghiệm tu học của thầy. Cho nên, tôi xin giới thiệu đến các bậc Tôn Túc cũng như tất cả các huynh đệ cùng tham dự khóa học, quyển sách “**Tâm sự với người xuất gia**” mà Đại đức đã dày công nghiên cứu, thực tập và chia sẻ. Mong rằng mọi người có thể lấy đó làm kinh nghiệm trên bước đường tu học mở rộng kiến thức cũng như áp dụng thực tập vào đời sống để đạt được kết quả, không phụ chí nguyện của người xuất gia!*

Chùa Huệ Nghiêm, ngày 22 tháng 11 năm 2016

**PHÓ PHÁP CHỦ HĐCM - GHPGVN
TRƯỞNG BAN TRỊ SỰ GHPGVN TP.HCM**

Hòa thượng Thích Trí Quảng

Lời giới thiệu

Tâm quan trọng của người xuất gia là phẩm hạnh và đạo đức. Nội tâm ít dính mắc với ngoại cảnh bên ngoài và có thể làm chủ được đối với tâm tham muốn về ngũ dục phần nào, đó chính là đời sống của người xuất gia. Đời sống thanh tịnh này được thể hiện trong tứ oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi. Người xuất gia làm chủ chính mình khi tiếp xúc duyên cảnh bên ngoài, luôn luôn sống theo tinh thần “Ít muốn, biết đủ”, không chạy theo duyên trần như người thế tục.

*Xuất gia là đi ngược dòng sinh tử và điều đó được thể hiện qua nếp sống trở về nội tâm của mỗi người tu sĩ. Quyển sách “**Tâm sự với người xuất gia**” do Đại đức Thích Minh Thành viết ra đã truyền tải hết tinh thần này. Đây là một cuốn sách mà mỗi người tu sĩ không thể thiếu, là kim chỉ nam ban đầu dành cho người xuất gia nương vào để chế ngự ham muốn của mình trong thời mạt pháp, vật chất làm chủ.*

Tôi xin giới thiệu quyển sách này đến tất cả hàng tu sĩ nên đọc và sống cuộc sống thực chất của một người xuất gia!

Chùa Huệ Nghiêm, ngày 22 tháng 11 năm 2016

TRƯỞNG BAN TĂNG SỰ GHPGVN TP.HCM

Hòa thượng Thích Minh Thông

Lời ngỏ

Cúi đầu kính lễ!

Ngưỡng bái bạch mười phương Tăng bảo!

Người xuất gia lẽ nào lại có tâm sự hay sao? Đứng về phương diện lý thể, “tâm vốn vô sự, đối với mọi sự cần phải vô tâm”, đó là bản chất của người xuất gia. Tuy nhiên trên con đường để đạt đến danh hiệu mà Thế Tôn gọi “vô sự Tăng” thì người xuất gia vẫn còn có phận sự và vì có phận sự nên có tâm sự. Tâm sự của người xuất gia là làm thế nào đối diện và giải quyết những vấn đề bên trong của chính mình.

Người tu khi chưa đạt đến cảnh giới hoàn toàn vắng lặng thì vẫn có nỗi khổ của người tu, lo lắng, đau buồn, khóc than vì cần phải chiến đấu với chính mình. Người xuất gia là người tự chiến, tự thắng giữa nhiệm và tịnh, thiện và ác, phàm và Thánh, mê và giác phải vượt ra và phải đạt đến chỗ giải thoát rốt ráo của Phạm hạnh. Cho nên, trong vấn đề tu tập sẽ không tránh khỏi có nhiều lúc buồn chán, nản lòng dẫn đến chùn chí thối tâm. Trên con đường dài giác ngộ sẽ đi qua, đương nhiên có nhiều khúc quanh cua, gồ ghề chông gai sỏi đá, thậm chí đây hiểm nguy chờ đón. Vượt qua hết những khó khăn đó mới đạt đến được mục tiêu muốn đến, đó là sự tịch tĩnh vô vi an lạc.

Luôn luôn thấp sáng ngọn đèn chánh niệm và tỉnh giác trong từng phút, từng giây, từng ý niệm, từng tư tưởng, mỗi cảm thọ và tâm hành thì mới có thể đem tâm chiếu sự, dùng sự soi tâm bằng tuệ giác vô thường biến đổi, bất toại nguyện đau khổ, sự cấu tạo duyên khởi vô ngã của các pháp. Người tu vận dụng chỗ thấy biết chân xác ấy làm ánh sáng để soi đường vượt qua chông gai hiểm nguy đi đến cảnh giới từ bi vô lượng, che chở bảo bọc muôn loài.

Mỗi lần gặp mặt các Tăng, Ni sinh nhân ngày tựu trường và ngày cuối trước khi nghỉ hè hay những lần có cảm xúc đặc biệt, chúng tôi đều cùng tâm sự chia sẻ với nhau trong tinh thần hòa hợp xây dựng để hàng ngũ xuất gia cùng nương tựa, nâng đỡ lẫn nhau chung nhịp tiến bước trên con đường vô tận của giải thoát. Lời chân quê, ý thô thiển, tài mọn đức hèn, đệ tử Minh Thành cũng dám mong quý Thầy cảm thông nỗi niềm tâm sự! Người xưa cũng cảm thán rằng: “Chẳng phải là người khổ tâm thì không thể hiểu. Người có tâm sẽ hiểu cho ta”!

Tuy nhiên, tất cả tâm quy về Phật tâm; tất cả sự hướng về Phật sự, như vậy thì tâm sự của chúng ta cũng tương ứng với tâm sự của đức Thế Tôn và chư Hiền Thánh, không vượt ra ngoài phạm vi trú xứ của “quê cha đất Tổ”. Bậc Thiện Thệ đã dặn dò hàng đệ tử phải luôn quán xét thân tâm (Tứ Niệm Xứ), thấy biết rõ ràng những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại không hề nhầm lẫn. Mọi ý niệm khởi lên trong tâm, hành vi ở thân và sự việc nơi cảnh đều phải dùng con mắt quán chiếu nhìn xuyên thấu để vượt qua tất cả tâm sự của thường tình thì sẽ gặp nhau trong tâm sự bao la vô tận của mười phương Hiền Thánh tăng!

Đây là những lời tâm huyết chân thành xuất phát từ trái tim, với tình nghĩa đạo pháp. Nếu có điều gì sơ sót, ngưỡng mong các bậc Tôn Túc và mười phương pháp hữu niệm tình chỉ giáo.

Thành kính tri ân vô lượng!

Chùa Bửu Liên, kỷ niệm ngày xuất gia Rằm tháng Mười,

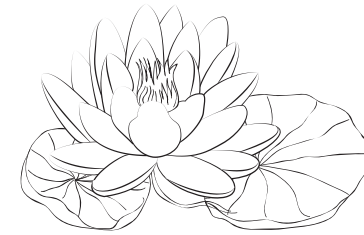
15 tháng 10 năm Bính Thân (14/11/2016)

Đệ tử **Thích Minh Thành**

Kính lễ

Chương I

XUẤT GIA ĐỂ LÀM GÌ?



XUẤT GIA ĐỂ LÀM GÌ?

Xuất gia để làm gì? Tại sao phải xuất gia? Mục đích của sự xuất gia ở đâu? Đó là những câu hỏi mà mỗi ngày chúng ta phải cần tự vấn bản thân. Tổ Quy Sơn từng nói: *“Từ giã thân quyến, quyết chí khoác áo người tu là ý muốn vượt tới chỗ nào? Sớm tối xét suy, đâu thể dây dưa làm mất thời giờ. Trong lòng tự hứa sẽ làm rường cột cho Phật Pháp, gương mẫu cho đời sau; thường nghĩ như thế, còn chưa được chút phần phù hợp đạo lý.”*

Từ biệt người thân, gia đình, trong đó có ông bà, cha mẹ, cô bác, anh chị em... gọi là lục thân để quyết chí khoác lên người chiếc áo nhuộm là chúng ta phải luôn tự cảnh tỉnh bản thân bằng những câu hỏi đó. Thường tự xét nét như vậy sẽ tạo ra động lực lớn thúc đẩy chúng ta bước mạnh mẽ hơn trên con đường tu học. Nếu không thường xuyên tự vấn thì lâu dần, sự tu học sẽ dễ bị buông lung, lơ là và làm trì trệ uổng phí một đời tu!

Ngẫm lại ngày đầu được cạo tóc xuất gia, giây phút ấy đối với người thật tâm muốn tu hành trân quý và thiêng liêng biết bao. Khung cảnh đó mãi mãi in sâu trong tâm trí của mỗi người xuất gia. Khi từng mảng tóc rơi xuống, có người đã vui mừng không ngăn được dòng lệ tuôn trào vì thấy sự rụng dần của phiền não thế gian. Trong khi đó, những người thân, đặc biệt là bậc cha mẹ đến dự lễ xuất gia đứng bên ngoài cũng chảy nước mắt để tiễn biệt chúng ta. Họ không thể ngăn được nỗi niềm thương nhớ, buồn tiếc vì từ nay sẽ mãi mãi mất đứa con thế tục mà chỉ còn lại hình bóng của Tăng nhân, một người con của Tam Bảo.

Do thông tin liên lạc vào thời trước không dễ dàng như ngày nay, cho nên một người sau khi xuất gia là xem như đã chấm dứt hết tất cả vì từ đó biệt tin tức với gia đình thân quyến và vì người thân cũng không muốn làm phiền người đã quyết tâm thoát tục. Thậm chí đã có nhiều vị không hay được ngày cha mất, mẹ đau nặng hoặc đến khi hay tin thì mọi việc đã xong.

Ngày xưa, ngài Milarepa¹ - Tổ sư Phật giáo Tây Tạng

1. **Milarepa (1052 - 1135)**, Đại hành giả yogi Milarepa sinh trưởng tại tỉnh Gungthang miền Tây Tây Tạng. Ngài là con trai của một chúa đất giàu có tên là Mila Sherab Gyaltsen. Nhưng năm lên bảy tuổi, cha Ngài lâm trọng bệnh và qua đời, trước đó ông đã giao phó toàn bộ gia sản và gửi gắm vợ con mình cho chú thím của Milarepa rồi dặn dò khi nào Milarepa trưởng thành thì chú thím phải trả lại tài sản cho Milarepa và cô em gái. Thế nhưng sau khi cha Ngài mất, người chú và người thím xấu xa tước đoạt toàn bộ gia tài, họ còn bắt ba mẹ con Milarepa phải làm việc như những kẻ nô bộc trên đồng ruộng mà không được trả công. Khi Milarepa lớn lên, chú thím không những không trả lại gia sản mà còn cho rằng đó là phần mà cha Ngài phải trả nợ cho họ. Tức giận và cảm thấy bị sỉ nhục, mẹ của Milarepa gửi Ngài đi học huyền thuật để trừng phạt những kẻ vong ân bội tín.

đã ẩn mình trên núi tuyết tu khổ hạnh và cắt đứt mọi liên hệ với thế giới ở bên ngoài. Đến một ngày kia, sau khi đã đắc pháp, một đêm nọ Ngài nằm mộng thấy khung cảnh ngôi làng thuở xưa với ngôi nhà cũ đổ nát, cỏ dại phủ lấp mảnh đất nhỏ bé đã một thời nuôi sống ba mẹ con. Ngài đã nhìn thấy người mẹ và những người bà con đã chết từ lâu, còn cô em gái phải bỏ làng đi xin ăn khắp nơi. Lúc ấy tâm trạng của Ngài như vỡ nát vì sự mất mát người thân vĩnh viễn. Sáng hôm sau, Ngài tức tốc đến gặp vị thầy của Ngài là Marpa¹ để xin được về thăm nhà. Tuy biết cuộc

Chẳng bao lâu sau, Milarepa thành thực quyền năng huyền thuật hủy diệt và trong khi trả thù chú thím, Ngài đã sát hại rất nhiều người vô tội. Vô cùng hối hận trước những ác nghiệp của mình, Ngài quyết định đi tìm thầy học đạo để tịnh hóa tội chướng.

1. Milarepa gặp Đạo sư Lama Rongton dòng Nyingma và được truyền trao giáo pháp Dzogchen. Nhưng vì Lama Rongton nhận thấy Milarepa có nhân duyên đời trước với Marpa nên Ngài khuyên Milarepa đi tìm gặp Marpa, người có thể dẫn dắt Milarepa đến bờ đại giải thoát.

Để tịnh hóa những ác nghiệp của Milarepa, đạo sư Marpa bắt Milarepa phải thực hiện rất nhiều nhiệm vụ khó khăn trước khi dạy Ngài giáo pháp. Tự một mình Milarepa xây dựng tòa nhà hình tròn ở phương đông, tòa nhà bán nguyệt ở phương tây, tòa nhà hình tam giác ở phương bắc và tòa nhà hình vuông ở phương nam. Nhưng cứ hễ vừa sắp xây xong tòa nhà nào thì Marpa lại bắt phá đi, xây lại theo hướng khác. Cuối cùng, sau khi Milarepa hoàn thành xong một tòa nhà cao chín tầng theo sự chỉ dạy của Marpa, Marpa mới chính thức bắt đầu truyền dạy giáo pháp cho Milarepa, và xem Milarepa như người con tâm huyết của mình.

Milarepa tu tập với lòng dâng hiến sâu xa, với tâm đại xả ly và sẵn sàng chấp nhận khó khăn thử thách. Ngài trở thành du sĩ Yogi quan trọng nhất vào thời đại đó và thành tựu đại giác ngộ ngay trong một đời. Gampopa và Rechungpa là hai đại đệ tử trụ danh của Ngài. Gampopa được ví như mặt trời còn Rechungpa được ví như mặt trăng. Gampopa được chọn làm người kế tục dòng truyền thừa Milarepa.

chia tay lần này vĩnh viễn thầy trò sẽ không còn gặp nhau trong đời này nữa, nhưng Marpa cũng đồng ý để Milarepa đi về. Trước khi chia tay, Marpa trao cho Milarepa một cảm nang và dặn chỉ được mở khi thật cần thiết.

Khi về đến quê nhà, cảnh tượng hiện bày đúng với giấc mộng mà Ngài đã thấy. Đứng giữa cảnh hoang tàn đổ nát, nhìn thấy trong căn phòng chính của ngôi nhà còn sót lại vài ống xương trắng không nguyên vẹn và đó chính là hài cốt của mẹ Ngài. Điều đó đã làm Milarepa chấn động suýt ngất đi. Nhớ lại lời dạy của Đạo Sư, Ngài ngồi bên bộ xương của người mẹ và thiền định với sự tỉnh giác thanh tịnh. Ngài thấy rõ khả năng giải thoát cho cha mẹ khỏi khổ đau của sanh tử luân hồi. Bấy ngày trôi qua, sau khi ra khỏi thiền định, Ngài lại tư duy về sự phù phiếm vô ích của sanh tử và hoàn tất việc tang chế cho mẹ.

Ngay giờ phút chúng ta được yên tâm ngồi nơi rộng lớn mát mẻ tu học, thì tại nơi quê nhà có khi mẹ cha đang tựa cửa mong nhớ con và lệ rơi không dứt. Đối trước cảnh tình bi ai như vậy, ai mà không buồn thương! Tuy nhiên, người xuất gia cần phải dũng mãnh vượt lên những giọt nước mắt buồn thương của phàm tình, giữ vững ý chí quyết tâm như thuở ban đầu thì sự học Phật, tu Phật sẽ đạt thành.

Tổ Quy Sơn cũng từng nhắc nhở rằng: *“Phàm là người xuất gia, thì phải cất bước tới chân trời cao rộng, thân tâm khác tục, kế thừa và hưng thịnh dòng Thánh, nhiếp phục ma quân, báo đáp bốn ân, cứu giúp ba cõi. Nếu không như thế, thì chỉ là kẻ lạm dụng xen lẫn trong*

hàng Tăng chúng. Ngôn hạnh thô sơ, uống nhận sự cúng dường của tín thí. Chỗ đi năm trước, tắc bước chẳng dòi, lơ lững một đời, lấy gì nương cậy? Huống chi, rõ ràng mang tướng một vị Tăng dung mạo tốt đẹp, đều là do đời trước gieo trồng căn lành nên đời nay mới cảm được quả báo đặc biệt như thế. Vậy mà chỉ nghĩ đến việc khoanh tay ngồi yên, chẳng biết quý tiếc thời gian ngắn ngủi. Đạo nghiệp không chịu nỗ lực thực hành thì Đạo quả không do đâu mà thành tựu. Chẳng những một đời này luống qua, mà mọi việc của đời sau cũng thành vô ích”.



QUÁN XÉT VỀ HẠNH XUẤT GIA

Qua bản kinh *Di Giáo*, đức Phật đã dạy hàng đệ tử mỗi khi vừa ngủ dậy cần phải xoa đầu và quán xét. Nếu người xuất gia mà không luôn tự quán xét bốn phận của bản thân thì một lúc nào đó sẽ sinh nhàm chán trong sự tu học và quên mất mục tiêu lý tưởng lúc ban đầu là mạnh mẽ từ giã người thân để tìm cầu đạo pháp. Việc đốt cháy lên ngọn lửa nhiệt thành tìm cầu chánh pháp ở nơi thân tâm là điều không được phép dừng nghỉ dù một phút giây. Trong Đại tạng kinh nguyên thủy *Nikàya* gọi điều đó là “nhiệt tâm tinh cần” để nuôi lớn sự chánh niệm tỉnh giác trong mỗi ý niệm. Hãy nắm lấy yếu chỉ và giá trị sống to lớn của đời sống phạm hạnh thanh tịnh, ngay nơi giây phút đó chúng ta sẽ có được an lạc.

Một điều ấn tượng nữa là vào ngày thọ giới Sa-di, khi được đắp chiếc y, toàn thân của chúng ta chấn động và xúc cảm mãnh liệt vì có một sự thay đổi hoàn toàn trong

suốt cuộc đời làm người của mình. Một bước chuyển hóa mãnh liệt từ hình tướng phàm phu thô xấu, đầu óc đầy rẫy phiền não với muôn ngàn sắc tướng thế gian sang hình tướng của người giải thoát, đầu tròn áo vuông nổi gót Như Lai.

Chúng ta cần tránh việc sau một thời gian tu học, lại quên lãng việc tu học, thậm chí là quên cả việc niệm bài kệ *Cạo tóc*:

*“Cạo bỏ râu tóc
Nên nguyện chúng sinh
Dứt trừ phiền não
Rốt ráo vắng lặng”*

Án tất điện đô, mạn đa la, bạt đà da, sa bà ha (3 lần)

Làm sao trên bước đường tu, tự chúng ta phải nhận thấy mỗi lần cạo tóc đều là mỗi lần xúc cảm như lần đầu nhập đạo, thì sự tu học mới có thể tăng tiến; chiếc y là biểu trưng cho ruộng phước cao tốt, cho nên việc đắp y mang một ý nghĩa thiêng liêng và quý báu mà chúng ta cần phải thực hiện đúng đắn; kể nữa là khi ngồi tại Quá đường thọ thực phải luôn nhiếp định thanh tịnh Tam đề, Ngũ quán như ngày mới vào chùa. Làm được như vậy gọi là có đầu tư cho sự nghiệp đạo hạnh của chính mình. Ngược lại, không thường xuyên quán xét thân tâm từ những việc thường nhật, nhỏ nhiệm, vô tình sẽ tạo thành thói quen xấu và đến một lúc nào đó sự tu hành mất dần tịnh hạnh và tâm chí mạnh mẽ lúc ban đầu trở nên yếu đuối, việc sinh hoạt ở chùa chẳng khác ở nhà, làm uổng phí một đời tu.

Ví như, người làm ăn buôn bán lúc nào cũng nghĩ tới việc đầu tư vốn liếng và mong muốn sau khi mua bán sẽ đạt được số tiền lời để từ đó họ lại tiếp tục nhân lên cho công việc đem lại hiệu quả nhiều nhất. Làm ăn buôn bán đúng cách sẽ có kết quả tốt. Cũng như vậy, người xuất gia mỗi ngày phải làm tăng trưởng phước báu và trí tuệ; công đức giới – định – tuệ càng thêm tỏa sáng; giải thoát phiền não và tri kiến giải thoát ngày càng thành tựu. Do đó, mỗi ngày cần ghi nhớ và hành trì để có được sự trưởng thành về tuệ giác và luôn nhớ sự tu tập là để được pháp vị trong sinh hoạt thường nhật.

Tu hành cần phải theo thứ lớp và từng bậc, không nên vội vàng nhảy cấp, vừa mới tu đã muốn có được tri kiến Bát-nhã vô sở đắc. Là người mới bước vào đường đạo cần nên đi theo từng nấc thang mà bậc Đạo Sư đã chỉ dẫn để không bị lầm lạc. Chỉ khi nào sự tu hành thật sự đạt tới trí tuệ Bát-nhã thâm thâm thì lúc ấy hành giả mới không còn tâm tìm cầu. Người tu đã đạt tới một cấp độ nào đó thì mới có thể buông bỏ, xả ly mọi việc nhẹ nhàng, còn người mới học Phật chưa thấy được bản chất thật sự giả dối của vạn vật thì chẳng thể thực hành hạnh xa lìa. Do đó, trên con đường tu hành từ lúc trẻ cho đến khi già có thể kết luận rằng: “khéo tu thì nổi, vụng tu thì chìm.”

Mỗi ngày phải tự xét thấy mình trưởng thành trong giới học, định học, tuệ học; mỗi ngày tự nghiền ngẫm đề tiến mạnh đến tri kiến chân chánh; mỗi ngày thu nhập thêm nhiều thấy hiểu về pháp để giúp đi sâu vào tuệ quán, từng bước thành tựu đạo nghiệp của một người xuất gia. Luôn luôn nhớ nghĩ về những điều đã được học hiểu để

ứng dụng công phu hằng ngày được gọi là “**Niệm – Định – Tuệ**”. Chữ “niệm”, trong tiếng Hán viết (念); nét dưới là chữ “Tâm” (心) và phía trên là chữ “Kim” (今) tức là hiện tại, biểu thị cho tâm an trú ngay giây phút hiện tại. Hiện tại nghe bằng cả chân tâm, nói bằng cả trái tim, học bằng tất cả tấm lòng của mình... như vậy gọi là “chánh niệm” (正念).

Liên tục nhìn lại suy niệm về việc xuất gia để làm gì và mục đích của việc xuất gia là ở chỗ nào để thu nhiếp sáu căn, gọi là “thu thúc lục căn thanh tịnh giới”, có ý nghĩa bao trùm hết tất cả mọi giới pháp của đức Thế Tôn. Nói một cách cụ thể thì trước tiên là thu nhiếp con mắt. Khi đang lái xe, mắt chỉ nên nhìn về phía trước một khoảng cách vừa đủ để quan sát sự chuyển động của các loại phương tiện khác mà kịp thời xử lý. Luôn tập trung vào việc đang lái xe như vậy là tu tập về con mắt. Khi có âm thanh bên ngoài tác động đến lỗ tai liền nghe rõ ràng mà không để âm thanh ấy làm rối loạn sự nghe của chúng ta. Dù cho lời khen hay tiếng chê đều cần có sự nhận biết xác thật, đó chỉ là âm thanh. Thu nhiếp ngay khi đang nghe như vậy là tu tập về lỗ tai.

Trong khi ăn cần cẩn thận hơn nữa. Trên bàn ăn có bốn trái măng cụt, trong đó lớn nhỏ không đồng, chín và chưa chín khác nhau, nhưng nếu không tỉnh giác trong lúc ăn thì xảy ra việc chúng ta đưa tay chọn lấy trái to và chín ngon nhất. Ăn uống mà không khéo đưa về sự tu tập sẽ gây mích lòng đại chúng, gọi là “ăn mích chúng”. Việc thực hành năm điều quán xét (ngũ quán) trong lúc ăn uống là nhằm nhắc nhở người tu “*để phòng vọng tâm,*

lìa các lỗi quấy, do tham làm gốc”. Nếu xét ở cấp độ sâu hơn, dù cho đó là những thức ăn ngon, những mùi vị rất hấp dẫn, nhưng chúng ta cũng không để cho những thứ ấy đánh lừa cái lưỡi mà sanh tâm tham muốn, đó là sự tu tập về cái lưỡi.

Khi có được chiếc ghế gỗ quý tốt có lót nệm sẽ làm cho chúng ta yêu thích và ngay lúc ấy liền bị vướng mắc vào cảm thọ của thân thể. Hoặc như khi đang ngồi tại một lớp học hay chỗ tu tập thiếu cơ sở vật chất trong điều kiện thời tiết nóng lạnh thất thường làm ảnh hưởng đến việc tập trung, cho nên thân cử động không yên, chỉ muốn đi ra ngoài sân cho mát. Nếu khi ý vừa khởi mà chân liền bước đi là đã bị dính mắc vào cảm thọ nơi thân. Những việc xảy ra đối với các căn khác cũng đều phải thu nhiếp trong sự chánh niệm tỉnh thức giống như vậy.

Phải tu tập để vượt qua được những cảm giác, cảm thọ hay thấy biết khó chịu ấy và trong tâm luôn quán xét thấy rõ chúng vốn là hư huyền không có thật. Luôn chánh niệm để nhận biết rõ ràng không bị lôi kéo bởi trần cảnh, loại trừ được những tâm ý sanh khởi và những hoạt động thô tháo của thân để không trở thành “con rối cho đời giật dây”. Tu tập cốt để làm chủ được thân tâm, nhiếp phục sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), để dần đạt đến chỗ thuận thiện. Khi sáu căn đã thu nhiếp hoàn toàn thì tâm sẽ đi vào yên định. Do mỗi người có căn cơ không đồng, hạ thủ công phu sai khác, cho nên nhân quả sai biệt và mỗi hành giả sẽ gặt hái thành quả cũng khác nhau. Có người vừa phát tâm tu hành đã có kết quả, có vị tu hành nhiều năm, nhưng vẫn cứ trì trệ, nên có kết quả không giống nhau.

Khi nhìn thấy dáng vẻ an tường, nghi dung thanh thoát từ sự thu nhiếp sáu căn của thầy Mã Thắng, ngài Xá-lợi-phất đã đến hỏi đạo và chỉ cần nghe một bài kệ bốn câu do Ngài xướng đọc mà Tôn giả liền vào dòng Thánh. Tất cả việc đó đều là do ngài Xá-lợi-phất đã tích lũy căn lành từ quá khứ và đúng thời khắc ngay hiện tại quyết định sự thành tựu. Do đó, sự thu nhiếp sáu căn của mỗi hành giả đều rất quan trọng trên bước đường tu.

Ngoài ra, cách nhìn nhận tất cả sự việc, sự vật, con người và vũ trụ bằng con mắt pháp theo những Pháp ấn: **Vô thường, Khổ, Không** và **Vô ngã** rất quan trọng, bởi vì những sự thật đó sẽ giúp cho ta bừng phát trí huệ siêu việt và đạt tới cảnh giới tuyệt đối của chư Phật.



MỌI THỜI ĐỀU LÀ KHÓA TU

“Vì sao phải đi học ở trường Phật học? Mục đích vào trường Phật học để đạt cái gì?” Luôn theo dõi hành trạng của thân tâm mọi lúc, mọi nơi. Đó là những bước suy xét sâu sắc mà một người có chí hướng xuất trần cần phải có.

Hôm nay, chúng ta có đủ nhân duyên mới có thể tề tựu về trường Phật học để tích góp pháp bảo, nối gót Như Lai. Nhìn rộng ra khắp thế giới, có bao nhiêu người ở độ tuổi thanh thiếu niên được quy y với Tam Bảo? Bao nhiêu người được tụng kinh, niệm Phật, nghe pháp? Bao nhiêu người đã thấy được lẽ vô thường, nhân duyên giả hợp? Bao nhiêu người được xuất gia? Bao nhiêu người xuất gia rồi được học nâng cấp ở những nơi trang nghiêm, đầy đủ Pháp Bảo? Thật vậy, mỗi người xuất gia là một sự mâu nhiệm không phải tự nhiên có, mà là một nhân duyên thù thắng. Căn lành tuyệt vời không thể trở quả ngay trong hiện kiếp hoặc một, hai hay ba kiếp mà có thể đã được chúng ta gieo trồng từ vô lượng vô biên kiếp

như số cát sông Hằng. Thấy rõ được điều này, chúng ta mới hiểu được giá trị chân thật của đời sống xuất gia và càng thêm trân quý tấm thân có được ở đời này, để toàn tâm toàn ý quy hướng Tam Bảo, huân tập hạnh Sa-môn.

Vua Trần Thái Tông từng có lời rằng: “*Nguyện mở lòng nghe Phật dạy*”. Chỉ khi mỗi hành giả dám mở hết thân tâm này mới có thể đón nhận suối nguồn chánh pháp. Ngược lại, sự tu học lơ là, thực hiện sơ sài cho đúng nghi thức theo thời khóa đều là sự giải đãi giống thói thường ở ngoài đời. Sự dạy và học từng được nhiều danh nhân đúc kết rất ý nghĩa, như câu nói của William A. Ward¹: “*Người thầy trung bình chỉ biết nói, người thầy giỏi biết giải thích, người thầy xuất chúng biết minh họa, người thầy vĩ đại biết cách truyền cảm hứng*”. Cũng như vậy, người tu học để sau này hoằng pháp lợi sanh mà biết áp dụng và truyền được cảm hứng cho Phật tử, huynh đệ, học trò của mình thì chắc rằng sự học và dạy ấy giá trị sẽ rất to lớn. Hiện nay, trước sự phát triển ồ ạt của công nghệ thông tin giúp chúng ta có thể tra cứu

1. **William Arthur Ward** (1921-1994), tác giả của *Fountains of Faith* (Suối Nguồn của Niềm Tin). Ông là tác giả của rất nhiều danh ngôn được trích dẫn nhiều nhất Hơn 100 bài báo, bài thơ và suy tưởng của ông đã được xuất bản trong các tạp chí như *Reader's Digest*, *This Week*, *The Upper Room*, *Together*, *The Adult Teacher*, *The Adult Student*, *Science of Mind*, *Sunshine*, vv... Mục Danh Ngôn trên báo *Fort Worth Star-Telegram* của ông được đề cao không chỉ Mỹ mà ở nước ngoài. Sinh ra và lớn lên ở bang Louisiana, ông tham gia vào quân đội Mỹ năm 1942 và trải qua 4 năm quân ngũ ở Philippines. Ông tốt nghiệp Đại học Mc Murry, nhận bằng Thạc sĩ tại trường Đại học Oklahoma, và Tiến sĩ Luật danh dự ở trường này vì những đóng góp to lớn về học thuật, giáo dục, văn chương, nhân văn và xã hội của ông. Ông tham gia làm quản lý giáo dục tại Đại học Texas Wesleyan ở Fort Worth và nhiều cơ sở giáo dục khác. Tiểu sử của ông được nêu trong *Who's Who - Giáo Dục của nước Mỹ*.

được rất nhiều sách vở Phật học từ các nguồn thông tin trên mạng, vì vậy sự học không chỉ giới hạn nơi sách vở hoặc chỉ dừng ở trên mặt kiến thức mà cần tìm đến cội gốc của kiến thức, khơi nguồn mạch của tất cả tri thức nhằm giúp cho việc phát sinh tuệ giác sâu xa. Ngay giây phút chúng ta đang ngồi nơi căn phòng thoáng mát với tiện nghi đầy đủ này để học Phật, thì ngoài kia có rất nhiều người có cùng ngày tháng và năm sinh với mình đang cơ khổ vì bệnh nan y hoặc đang phải lo lắng vì cơm áo, gạo tiền, thậm chí là đối mặt với sinh tử... Có quán xét sự thật của cuộc đời như thế, chúng ta mới cảm nhận được hạnh phúc hiện đang có và càng tinh tấn nhiều hơn nữa. Sự tu hành không đợi đến khi bước lên chánh điện hay chờ tới lúc niệm Phật tham thiền, mà cần phải công phu trong từng giây từng phút.

Thời gian 24 giờ mỗi ngày trôi qua rất nhanh, trong khi việc ăn uống và ngủ nghỉ trung bình đã chiếm hết 12 giờ. Ngoài ra còn có những công việc khác, nếu gom lại đã chiếm hết ba phần tư thời gian của một ngày. Nói rộng ra một đời người, tạm cho là sống thọ đến 60 năm thì sự ngủ nghỉ chiếm hết 20 năm, chưa kể ngủ trề và những lúc uể oải không ngồi dậy nổi; kể đến thời gian dành cho ăn, mặc, giải trí cũng chiếm cả chục năm; những công việc đời sống khác cũng chiếm trọn khoảng 15 năm của đời người. Bên cạnh đó, chúng ta còn dành thời gian cho việc điện thoại, du lịch đó đây cũng một vài năm. Tính đếm cẩn thận thì cũng đã mất khoảng 50 năm chỉ vì lo cho tấm thân này. Lại nữa, chuyện buồn, vui của thế gian cũng làm cho chúng ta ngược xuôi chạy đuổi, lo lắng

kiếm tìm mất 5 năm hoặc còn nhiều hơn thế nữa. Rồi đến khi bệnh tật ập đến hành hạ tâm thân lúc cuối đời thêm mấy năm nữa... Thời gian dành cho sự tu tập chẳng còn được bao nhiêu trong mấy mươi năm sống tạm!

Trong 60 năm làm người mà đã sống hết 58 năm lãng phí, chỉ còn lại 2 năm ít ỏi để tu tập. Nếu xét kỹ hơn nữa thì hành trì tu học 2 năm của đời người trong vòng quay 60 năm cũng chưa thật sự dốc hết tâm ý cho một thời khóa trên chánh điện hay thiền đường. Bởi vì có khi bị ngủ gật hoặc tạp niệm, vọng tưởng điên đảo, chiếm lấy tâm làm cho 2 năm tu tập ấy đã bị ăn mòn hết phân nửa. Cả một đời 60 năm, nhưng đã bị mất hết 59 năm dành cho cơm áo, bệnh khổ, vui buồn, được mất, chỉ thật sự còn 1 năm trong sự tu. Sống như thế thật uổng phí một kiếp người và làm sao mà đắc đạo! Thế thì ý nghĩa, mục tiêu của đời sống của người xuất gia trên cuộc đời này là gì?

*Lúc trước, bản thân dù đã tu tập được 10 năm, nhưng trong lòng vẫn cứ mâu thuẫn câu hỏi là tu trước hay học trước, mà không tìm ra được lời giải đáp thỏa đáng. Sau này mới hiểu ra lẽ thật là thời gian tu bằng với thời gian học và bằng với thời gian chứng. **Tu – Học – Thể nghiệm** cùng một lúc diễn ra và bổ khuyết hỗ trợ tương tác lẫn nhau.*

Tu học nhiệt thành, chuyên chú không phóng tâm, trao cử lãng xăng sẽ làm phát sinh trí huệ và thành tựu Văn huệ. “Tùy văn nhập quán” là nghe pháp tới đâu thì tâm liền hiểu tới đó. Ví như nói rằng: “*Thu nhiếp sáu*

căn, thanh tịnh ba nghiệp”, vừa nghe xong lập tức thực hành và có an tịnh ngay lúc ấy và thành tựu được Tư huệ. Lúc xưa, ngay trong một pháp hội, có những vị hành giả đã thành tựu lập tức được **Văn – Tư – Tu huệ** tại chỗ nghe pháp.

Qua kinh điển, chúng ta thấy rằng khi đức Thế Tôn giảng pháp và những hàng đệ tử của Ngài nương theo giáo pháp mà được vào dòng Thánh. Những vị Tỷ-kheo ấy vốn đã có sự tập trung, dốc lòng hết sức cho một đời tu học và thực hành nên có thể chứng quả Thánh ngay giây phút hiện tại. Như vậy, tương lai là do mình, thành tựu đạo nghiệp hay lui sụt cũng do mình, không ai có thể ban tặng hay tước đoạt sự thanh tịnh rốt ráo ấy cả. Tự mỗi người hãy thắp lên ngọn đuốc với chánh pháp để bước đi đến chỗ giải thoát.

Hành trì ngay mỗi bước chân và trong mỗi hơi thở chính là tu, mà không phải lúc lên chánh điện kinh hành mới gọi là tu. Luôn quán xét như vậy thì ngay nơi cất bước là phút giây thiền hành, tu tập dần sẽ thuần thực và an nhiên. Như vậy, thiền đường của người xuất gia không chỉ ở chánh điện mà rộng cả nước Việt Nam, cùng khắp năm châu bốn biển. Nếu tu tập đúng chánh pháp thì nơi nào cũng là đạo tràng và khắp hành tinh này đều là Phật điện.

Cùng nhau quán xét về lẽ thật vạn vật và dành hết thời gian, tâm lực, trí lực, sức lực, hùng lực để tu học thì mọi việc bình thường trở thành siêu việt.

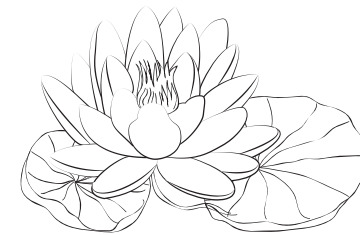
Ví như ở Nhật Bản, người ta đã dùng trà bằng cả tâm lực, biến những chiếc lá trà bình thường trở thành đạo ở

trong trà và có được tiếng tăm khắp thế giới. Nếu chỉ đơn thuần dùng lá trà để uống thì chẳng có gì phải bàn, nhưng thông qua việc uống trà, họ đã khéo dụng tâm biến việc uống trà thành đạo! Ở Thiếu Lâm Tự, người xuất gia làm việc bình thường như gánh nước, xay đậu hũ, quét sân, nhưng mỗi việc làm đều toát lên sự dụng tâm công phu của họ. Mọi sức mạnh đều từ công phu tu tập mà có, phải được rèn luyện hằng ngày, hằng giờ, mỗi phút giây, được hình thành và phát triển theo thời gian của huân tập kiên trì mà thành tinh tấn. Đạo không ở chỗ sâu xa cao vời, mà ở ngay trong tinh thức chánh niệm mỗi phút giây không rời. Đạo ở ngay trong sinh hoạt, công việc hằng ngày của chúng ta. Bước đi trở thành kinh hành, uống trà trở thành trà đạo, nói năng trở thành thuyết pháp, mỗi cử chỉ hành động đều trở thành màu nhiệm và diệu dụng, đó là tu!

Khác với thế gian, ngay trong sinh hoạt, ăn mặc... mà không mong cầu, khen chê, đó là xuất thế. Ngay chỗ ngồi mà không bị ràng buộc bởi nóng lạnh, thoải mái hay không thoải mái đó là xuất thế tâm. Như vậy, tu tập lâu ngày dài tháng sẽ có an định, do chánh niệm mà nên. Tâm an định chừng nào thì sức tuệ quán triển hiện chừng nấy. Rồi một hôm nào đó, đạt đến chỗ thành tựu quả vị A-la-hán là điều không thể nghĩ bàn và là điều không xa đối với những vị xuất tu gia tu bằng tâm chân thật!

Chương II

TU HỌC NHƯ THẾ NÀO?



GỘI RỬA THÂN TÂM

Vừa rồi, có mấy vị xuất gia thọ giới dưới sự chứng minh truyền giới của Hòa thượng Luật sư thượng Minh hạ Thông. Bởi việc xuất gia không phải là chuyện bình thường mà là duyên lành thù thắng nhiều kiếp khó được, nay đã được nên chúng ta phải trân trọng giữ gìn.

Vì sao phải ở chùa tu tập một thời gian dài mới được xuất gia thọ giới?

- Thứ nhất, hiện nay phẩm chất người xuất gia đã bị sa sút rất nhiều. Vì xuất gia, thọ giới đến bằng sự dễ cầu dễ đạt, thì cũng dễ xem thường và quên lãng.

- Thứ hai, cần có một thời gian dài rèn luyện, thử thách để khẳng định ý chí xuất gia của người đó có thật kiên định hay không.

- Thứ ba, cần có nhiều thời gian để đẽo gọt những tập khí, thói đời. Vì sau khi xuất gia, thọ giới thì Phật tử sẽ gọi bằng *Thầy*, do đó nếu không khéo điều phục tâm sẽ làm nghĩ rằng bản thân đã là Thầy của họ và sanh tâm kiêu mạn.

- Thứ tư, do hoàn cảnh đặc biệt của núi rừng ở đây (Linh Quy Pháp Ấn – Pháp Ấn Sơn) khác hơn những nơi khác, do vậy cần có thời gian ổn định cơ sở rồi mới tính đến việc xuất gia cho những người công quả tập tu.

- Thứ năm, điều sâu xa là sau khi xuất gia, mỗi tu sĩ sẽ trở thành những rường cột cho Phật pháp. Do đó cần có sự giáo dục, đào tạo, hướng dẫn nghiêm khắc hơn.



TỰ HỎI BẢN THÂN

Xuất gia là việc trọng đại gọi là xuất thế gian, rời khỏi ngôi nhà lửa của tam giới. Ngày nào cũng cần tự thân đặt câu hỏi cho chính mình: “*Người xuất gia phải như thế nào?*” để nhớ lại định hướng ban đầu và nung nấu ý chí tu tập.

Người xuất gia không ngừng trau dồi phẩm hạnh, tìm cái khó trong dễ, thấy sự phức tạp trong đơn giản, hiểu được chỗ trắc trở trong bình ổn. Có như vậy thì trên bước đường tu tập sẽ ít chướng ngại về sau. Không nên tìm dễ dàng, giản đơn ở trong sự khó khăn phức tạp vì sau này gặp khó hay rắc rối sẽ không biết cách giải quyết. Học lựa điều dễ học, gặp cái khó không học được. Làm chọn việc dễ thì gặp chuyện khó sẽ chùn bước. Phải tập tu từ những điều này và áp dụng trong việc tu, học và làm việc cho đến khi thuần thục.

Nếu không tạo dựng nền tảng cho bản thân thì sau này gặp những sự cố, chướng duyên, nghịch cảnh lớn lao, tâm sẽ bấn loạn và không có gì để chống đỡ khắc

phục. Cố cầu tìm điều dễ thì sẽ gặp điều khó, ngược lại tìm học, tu, làm việc trong cái khó, phức tạp, những chỗ không ai theo đuổi thì có khi lại gặt hái được thành quả mỹ mãn về sau.

Tại sao chúng ta không chọn giảng dạy những điều dễ, có sẵn mà phải soạn thành từng bộ giáo lý khó như vậy? Vì để sau này mọi người tu học dễ dàng hơn do đã có sẵn tài liệu. Tại sao chúng ta không xây am thất nơi đất bằng phẳng, mà lại chọn nơi núi non gập ghềnh, cao xa vắng vẻ? Tại sao không tìm những chùa am đã có sẵn mà lại phải tạo dựng từ đầu? Là vì muốn người trước đi con đường khó đi, để mọi người có được con đường dễ đi sau này. Tuy nhiên, đây là nói sự dễ ở trên mặt hình thức, nhưng cũng cần có tinh tấn nỗ lực tu tập ở trong tâm. Không nên quan niệm sự tu học quá đơn giản mà muốn vượt cấp, cần phải tu học theo thứ lớp, tuần tự.

TUÂN GIỮ GIỚI LUẬT

Khi vừa thọ giới thì điều cần thiết luôn giữ gìn và xem trọng bậc nhất, đó là giới luật.

Oai nghi thực hiện, Phật pháp mãi mãi còn hoài,

Giới luật giữ nghiêm, Tông lâm đời đời hưng thịnh.

(Tỳ-ni tạng trụ Phật pháp thế thế thường tồn.

Giới luật nghiêm trì tông lâm thời thời hưng thịnh)

“Tỳ-ni” là oai nghi của tu sĩ, nói rộng là Luật tạng. Nghiêm trì đúng với thời khóa tu học, đó là thực hiện nội quy. Ăn cơm cần giữ yên lặng đó là giữ đúng thanh quy. Phải đặt giờ nghe pháp, tu học lên hàng đầu đó là hiểu đúng quy tắc. Nếu không giữ đúng nội quy, thanh quy thì có khác chi bước vào một cửa hàng bán máy vi tính, mà chỉ thấy trong ấy toàn là thức ăn, không giống như bảng hiệu quảng cáo. Cũng vậy, Phật tử nghe đồn mấy thầy trên núi tu tập tinh tấn và giữ giới oai nghi, nhưng khi đến nơi chứng kiến thì chỉ thấy cảnh ngược lại. Đó là không giữ nội quy, thanh quy của giới luật. Đã quyết chí

xuất gia cầu đạo thì cần phải tinh tấn tu học, dốc lòng trì kinh niệm Phật, bàn thảo về giáo pháp, thỉnh thoảng lại đem những điều thắc mắc hoặc hiểu biết chia sẻ với nhau trong những lần pháp đàm- Kiến hòa đồng giải.

Trong Luật nói: “*Năm hạ về trước chuyên tâm tu theo giới luật, năm hạ về sau mới nghe pháp, tham thiền*”. Trong thời gian mới thọ giới hãy chuyên tâm tìm hiểu và thực hành những điều được viết trong bốn quyển Luật là *Tỳ ni, Oai Nghi, Sa di, Cảnh sách* và ngoài ra cũng nên tìm đọc thêm các sách *Đệ tử quy, Đạo làm con, Đạo làm người* để biết bổn phận cũng như cách giữ gìn oai nghi và giới luật.

Tụng kinh, học tập và thực hành nếu thấy khó nhớ thì nên chép những câu quan trọng ra giấy hoặc vừa đọc vừa ghi âm rồi nghe lại sẽ giúp mau học thuộc và nhớ lâu hơn. Ngoài giờ trì kinh, tham thiền, những khi đi làm vườn rẫy hay xây dựng nên mở máy phát ghi âm ra nghe lại bốn quyển Luật. Bốn quyển Luật ấy làm nên phẩm cách của người xuất gia. Chú tâm học kỹ, sau này sẽ thấy lợi ích trên bước đường xuất gia tu hành. Nếu chúng ta không học luật, không giữ giới thì dù ở chùa tu mười, mười lăm hay hai mươi năm vẫn không ra dáng một người xuất gia, do không biết oai nghi phép tắc và những điều nhỏ nhiệm cũng không rõ. Chúng ta thường chú trọng học những đạo lý tối thượng thừa cao siêu, mà bỏ qua những điều cơ bản về phép tắc trong các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, sẽ không thể có dáng dấp một người thoát tục.

Uy nghi giới luật được hình thành từ nơi bốn quyền Luật, những điều được học sẽ hằn sâu trong tâm thức không chỉ đời kiếp hiện tại mà nó sẽ còn mãi trong muôn kiếp về sau nếu chịu khó công phu thực hành. Bỏ qua phần giới luật, sau này hối tiếc không kịp và uổng phí cả đời tu. Người có học và ứng dụng oai nghi thì nhất cử nhất động đều là mô phạm, đúng lúc, đúng cách, hợp nghi. Do tâm quan trọng như vậy, cho nên không chỉ có người mới xuất gia mà cả Tỳ-kheo cũng phải học bốn quyền Luật ấy.



SỐNG ĐÚNG ĐẠO NGHĨA

Sống đúng đạo nghĩa là sống phải có bốn phận và có tình nghĩa. Bậc xuất gia là người sống có tình nghĩa vĩ đại, bao la.

Đọc qua bài thơ *Thân tặng đại chúng am Pháp Ân*, trong quyển *Thiện Bình* thi tập của cô Hòa thượng Ân sư Thích Thiện Bình – Nguyên Trưởng Ban Trị sự Phật giáo quận Bình Thạnh – Trụ trì chùa Bửu Liên - Chùa Bồ Đề. Chúng ta sẽ thấy được một bậc Trụ trì có đạo hạnh cao như vậy mà không quên sót tình nghĩa nhỏ nhất của đại chúng:

“Đại chúng mừng vui xuống đón thầy

Nào dù, nào vãng rộn ràng thay!

Mồ hôi giọt giọt, thấm thấm áo

Đường dốc cao cao, trĩu trĩu vai.

Nghĩa đạo dồi dào không biết mệt,

Tình người lai láng mãi đong đầy

Nỗi lòng cảm kích chùng vô tận!

Đạo pháp nguyện cùng nhau dựng xây.”

Đó là một tấm gương để chúng ta nương theo tu học. Bàn luận thì Bát-nhã, Chân không, Bồ-đề, Niết-bàn, Phật tánh mà nhiều khi trong cuộc sống thiếu mất tình nghĩa, thì đó chỉ là sự tu học viển vông, không thực tế.

Đạo nghĩa là phải làm tròn bổn phận người xuất gia, là người học trò, đệ tử; bổn phận của người xuất gia đối với đàn-na tín thí; bổn phận đối với cha mẹ, gia đình; bổn phận đối với Phật tổ, Tam Bảo. Nhận ơn dâng cơm, dâng nước, dâng sự cúng dường Tam Bảo... từ đàn-na tín thí, chúng ta phải có trách nhiệm lo lắng và tạo điều kiện cho Phật tử khi đến chùa tu học.

Sống với đại chúng cần có tình nghĩa. Tình huynh đệ phải biết bảo bọc, giúp đỡ nhau. Nếu thấy sư huynh làm cực nhọc, sư đệ cần phải phụ tay tiếp sức cho xong công việc, đừng vội có ý nghĩ việc đó của người kia không phải của mình, không nên “lánh nặng tìm nhẹ”. Mỗi người một tay cùng nhau góp công sức xây dựng Phật sự, xây dựng đạo tràng. Ai không làm việc nặng thì làm việc vừa, việc nhẹ. Ai không lao động tay chân được thì lao động trí óc, còn không làm việc thì phải ở trong thất thật sự tu hành.

Người xuất gia đối với thầy phải có sự tôn kính, luôn nghĩ tới sự biết ơn, cảm ơn, đền ơn đối với thầy, Tổ và Tam Bảo. Không chỉ riêng với thầy dạy cho chúng ta mà kể cả những bậc Tôn Túc khác cũng phải có tâm cung kính quý mến. Chúng ta phải đáp y hậu ra tới cổng lạy dưới chân các Ngài để bày tỏ lòng quý kính.

Như vậy, ngoài tình nghĩa giữa huynh đệ trong Tăng đoàn, người xuất gia còn phải biết lễ kính bậc trưởng thượng. Thường xuyên tu tập tình nghĩa và lễ kính như vậy, chúng ta sẽ được mọi người sống có tình nghĩa và thương mến lại với mình. Ở bên trong lo tròn bổn phận là *Đạo*, bên ngoài mình sống có trước có sau, sống tôn trọng với nhau đó là *Nghĩa*. Kính lễ Tam Bảo sẽ giúp cho ba nghiệp của người tu an lạc, trang nghiêm, thanh tịnh.

Trong ba nghiệp thì khẩu nghiệp rất dễ gây tạo, cần giữ gìn lời nói cẩn thận. Điều gì nên nói thì nói, không nên nói thì không được nói. Nếu suốt ngày chỉ biết “nhất tâm niệm Đạo”, nghĩa là một lòng nhớ nghĩ đạo pháp, chuyên trì công phu thì sẽ không còn thời gian để nói chuyện của người khác và lâu dần chúng ta sẽ đạt được tính chất thanh tịnh, trang nghiêm, hòa hợp trong đời sống tập thể.

Kể nữa là không nên nói chuyện của người khác, vì sẽ gây ra sự bất hòa trong đại chúng. Không hòa hợp sẽ làm mất sự bình ổn, không an vui và sẽ rối loạn từ trong ra ngoài. Khi tâm động, miệng động, thân động sẽ ảnh hưởng tới những người xung quanh. Người nào muốn thành công trên bước đường tu học rất cần để ý kỹ điểm này.

Hòa hợp và cung kính luôn đi chung với nhau. Đức Phật định nghĩa sự hòa hợp của chư Tăng giống như nước hòa với sữa, không còn thấy sự riêng biệt. Muốn hòa hợp thì không nên tranh cãi, hễ cãi nhau là sẽ bất hòa. Cần học hạnh lắng nghe cho hết câu, hết ý về điều người khác muốn nói rồi hẵng nói; đừng vội tranh cãi, cắt ngang câu

nói của người khác. Giao tiếp giữa các huynh đệ với nhau đã phải giữ gìn như vậy, huống nữa là đối với các bậc thầy.

Cần tập thói quen xem là của chung mà không có cái nào của riêng ai. Chính tập khí luôn xem là riêng tư nên dễ gây ra những sự bất hòa vì hay cãi nhau, từ người ngoài đời cho đến người trong Đạo. Ngài Tu-bồ-đề thành tựu thiền định Vô tránh Tam muội, đạt được tâm định không tranh cãi. Ngài đã quán sát hết tự tánh của các pháp đều rộng không nên chẳng có gì phải tranh luận. Ngài là tấm gương sáng của tâm hòa kính chúng ta nên học hỏi. Thực hành được như vậy mới có chất của người tu và có lượng của Tăng đoàn.

Không thể lấy tuổi đời để làm tuổi đạo. Phải có sự khác biệt giữa Tăng và Ni, không lẫn lộn. Ni phải có sự tôn kính đối với chư Tăng theo pháp Bát kính¹.

1. **Bát kính pháp:** Tám điều qui định cho giáo hội Tỳ kheo ni nhằm giữ gìn và bảo vệ tương lai cho cả hai giáo hội.

1- Một Tỳ kheo ni, dầu có trăm tuổi hạ khi gặp thầy Tỳ kheo mới thọ giới Cụ túc cũng phải chào hỏi, đánh lễ và thực hành tất cả những bổn phận thích nghi đối với vị Tỳ kheo.

2- Một Tỳ kheo ni không được khiển trách hay nặng lời đối với một vị Tỳ kheo trong bất kỳ trường hợp nào.

3- Tỳ kheo ni không được ngăn Tỳ kheo xét tội, thuyết giới, tự tứ hay nói lỗi của Tỳ kheo. Trái lại, Tỳ kheo được quyền cứ tội Tỳ kheo ni.

4- Muốn thọ trì Cụ túc giới phải thông qua hai bộ Tăng: Tỳ kheo ni và Tỳ kheo

5- Nếu Tỳ kheo ni phạm tội hữu dư (Tăng tàn) thì phải đến trước hai bộ Tăng thực hành pháp Ý hỷ (Ma na đóa) trong thời gian nửa tháng.

6- Nửa tháng phải đến bên Tỳ kheo tăng cầu dạy bảo.

7- Không được an cư kiết hạ ở địa phương nào không có Tỳ kheo ở.

8- Khi an cư xong, phải đến Tỳ kheo tăng cầu ba sự tự tứ: thấy, nghe và nghĩ.

RÈN LUYỆN HẠNH NHẫn

Trong Giới kinh có nói:

“Nhẫn nhục là đạo thứ nhất,

Pháp vô vi là trên hết.

Xuất gia làm nào phiền người,

Thì không gọi là Sa môn.”

Người xuất gia cần nên lấy hạnh nhẫn nhục, nhường nhịn, khiêm hạ làm sức mạnh. Nhẫn nhục trong đạo khác với ở ngoài đời.

Sáng sớm tinh mơ trên núi mù sương, người đời còn nằm ngủ trong nhà, đắp chăn ấm, nhưng chúng ta phải ngồi ngoài sảnh rộng để nghe pháp trong khi đầu trời, không đội nón len, đó là chịu đựng, kiên nhẫn. Người đời ngủ thẳng giấc tới sáng, còn người xuất gia phải thức khuya dậy sớm để tụng kinh niệm Phật, quán xét tánh Không. Tuổi trẻ ngoài đời chạy xe đi chơi khắp nơi, còn tuổi trẻ người xuất gia tu trên núi ngồi tĩnh

tâm. Người đời ăn uống cầu kỳ đủ thứ món, người xuất gia thì ăn đạm bạc đậu hũ, dưa leo qua ngày. Người khác ngồi tĩnh tâm mới được năm phút là không chịu được, chúng ta có thể ngồi tới 60 phút vẫn không tỏ vẻ mệt nhọc, thân tâm bất động. Người đời lên núi tu học hai, ba ngày đã ngán ngẫm bỏ về nhưng chúng ta dám bỏ hết tất cả, ở trên núi tu suốt năm năm, bảy năm. Người ta thấy cái đẹp thì mê đắm, đeo đuổi; còn chúng ta dùng tâm không chạy tìm, quán chiếu hiểm họa, sự nguy hại sắc dục. Khi có chuyện muốn sân hận, bỗng sức nhớ tới chữ hòa hợp, cung kính, thanh tịnh, tu hành nên không cự cãi, tranh đấu... Tất cả những điều đó đều là sự nhẫn chịu và là sức mạnh của người tu. Tất cả những việc làm trên hình tướng bên ngoài đều là pháp sinh diệt, nằm trong phạm vi của vô thường bại hoại và cuối cùng sẽ trở về không. Vì vậy, người tu không nắm bắt hay tham đắm sầu muộn.

Tu hành pháp vô vi có mấy cấp độ, ở đây nói đơn giản là sự chiến đấu để hàng phục vọng niệm. Tuy điều đó không thể hiện ra ngoài, nhưng nó luôn sâu kín vi diệu bên trong tâm. Mỗi giây phút quán chiếu suy xét đến sự sinh diệt của sinh tử biến hoại của tứ đại; quán chiếu đến tính chất vô thường, vô ngã, rỗng không của các pháp, chính lúc đó người tu đang thực hiện pháp vô vi tối thượng. Xuất gia là phải đạt được đạo vô vi tối thượng, vì đó là hạnh phúc vĩnh cửu lợi lạc muôn đời.

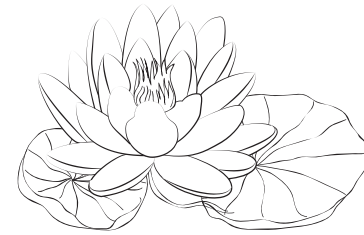
Không làm gì hết mà làm được tất cả. Làm được tất cả mà buông nhẹ như không. Bởi không lấy hình thức

công việc để tu, nên đạt tới tuệ giác giải thoát không còn bị dính mắc. Ngược lại, dù có ra công niệm Phật, tụng kinh, trì chú, làm việc nhiều mà vẫn ở trong hữu vi, vẫn còn bị quấn quanh với hình tướng thì sẽ bị sự việc, sự vật bên ngoài làm cho loạn tâm rối trí. Tu phải đem đến lợi lạc cho bản thân và muôn loài chúng sanh, đān-na tín thí... mới gọi là tu hành đúng nghĩa.



Chương III

KINH NGHIỆM HỌC ĐẠO



XÁC LẬP MỤC ĐÍCH

Do cũng đã từng ngồi trên ghế trường Phật học và cũng đã từng nhận được sự dạy bảo tận tình của những bậc Tôn túc và Hòa thượng, cho nên Minh Thành rất muốn đem những kinh nghiệm học đạo, sự học hiểu và công phu tu tập chia sẻ lại với quý huynh đệ để cùng thông cảm và cùng khuyến tấn nhau trên bước đường tu học giải thoát.

Bước chuyển đổi từ người đời sang người tu là một điều vô cùng khó khăn mà không mấy ai có thể làm được cuộc xả ly này. Vậy mà chúng ta đã có thể làm được điều khó làm đó, bỏ đời để đến với đạo. Sau khi xuất gia rồi lại có được duyên lành học hành với các bậc Cao Đức khiến cho trí huệ rộng lớn và khéo phát khởi được tâm Bồ-đề là một điều quý hiếm. Chúng ta là những người xa lạ từ các tỉnh, thành khác nhau cùng tụ về nơi trường Cao Trung Phật học thành phố Hồ Chí Minh để học giáo lý Phật pháp là việc không phải người xuất gia nào cũng có được. Đây là một niềm hạnh phúc to lớn, một nhân

duyên thù thắng mà ở ngay giờ phút hiện tại và tại nơi đây chúng ta hiện có.

Để có được an lạc trọn vẹn, mỗi người bạn đạo cần chí thành cùng nhau học tập, mở lòng rộng rãi để đón nhận *pháp tánh*. Bởi pháp tánh không hiện hữu ở trên hình tướng hay ngôn ngữ, văn tự hoặc lý thuyết mà cần phải khéo xét sâu vào nội tâm. Học đạo cốt để nắm rõ quy luật vận hành của vũ trụ vạn vật và thân tâm của mình. Chánh pháp không phải là văn tự chết trên trang giấy (tử ngữ), pháp là sự thật, hiển bày sinh động ở khắp mọi nơi. Thấy rõ điều đó, chúng ta sẽ có được nhiều lợi ích trên bước đường tu học.

Tương lai Phật giáo thịnh hay suy đều trông cậy vào lớp Tăng, Ni trẻ đang kế tục sự nghiệp con đường giải thoát mà Như Lai đã chỉ dạy. Mỗi hành giả trên bước đường tu, trước tiên cần xác lập cho mình một mục đích rõ ràng, cách nhìn đó sẽ quyết định toàn bộ cuộc đời xuất gia học đạo về sau. Nếu chúng ta có cái nhìn chân xác, thì chính điều đó sẽ đem lại sự lợi lạc vô lượng vô biên. Thực hiện được hạnh nguyện xuất gia, chúng ta mới đền đáp xứng đáng công ơn của cha mẹ, của thầy Tổ, đức Phật và đàn-na tín thí.

Vào đêm giao thừa, một bà cụ mù lòa khoảng 80 tuổi vẫn dò dẫm từng bước trên đường và trên tay cầm mấy thanh kẹo Chewing gum để bán. Một chú Phật tử đã dùng hết số tiền đang có 180.000 đồng để mua giúp cho bà cụ ấy. Khi được hỏi vì sao chú ấy lại có tâm thương xót bà cụ đến như vậy, thì chú Phật tử kia nói rằng bà già

mù này trước đây vốn bán vé số, nhưng đã bị mấy thanh niên không đảng hoàng giả vờ mua rồi giật mất mấy cặp vé số. Không chỉ một lần đó, mà bà cụ bị như vậy mấy lần, đến nỗi không có đại lý vé số nào chấp nhận cho bà lấy nợ vé số nữa. Từ đó, bà cụ mù ấy phải chuyển sang bán kẹo Chewing gum để sống qua ngày.

Cũng vào ngày giao thừa đó, ở tại địa điểm khác, một ông cụ mò mẫm trong đêm tìm nhặt những chai lọ, lon nước ngọt, lon bia bị vứt bỏ lẫn lóc trong những bãi rác mong đổi ít tiền để vui Tết.

Hai câu chuyện trên đã nói lên một điều là dù người già, nhưng họ vẫn có lòng tự trọng, không cam tâm chịu nhận bố thí. Họ dùng sức tàn lực kiệt của bản thân làm những chuyện nhỏ vừa sức để tự nuôi sống qua ngày. Đó là hình ảnh tiêu biểu cho một nhân cách cao đẹp!

Cũng vậy, chúng ta xuất gia không phải nhằm mục đích vào chùa hưởng thụ nhàn hạ, gọi là “*ẩn dương nương Phật*”, càng không phải là muốn ăn bám xã hội. Mỗi người bạn đồng tu phải cùng quyết chí tu hành thật miên mật để trước độ cho bản thân và sau là độ thoát cho mọi người. Đây mới là con đường tu học chân chánh của một người xuất gia. Sống kiếp người ngắn ngủi, nhưng có ý nghĩa sẽ giúp chúng ta tích góp được tư lương cần thiết cho chuyến đi xa về sau, như vậy không đáng để làm hay sao?!

Nếu như người đời phải ra sức học và đi làm để kiếm tiền nuôi bản thân, gia đình, góp phần xây dựng cho xã hội, đất nước ngày càng giàu đẹp thì người xuất gia phải

nỗ lực học pháp, tu tập và phụng sự theo lời Phật dạy. Hình ảnh Tăng đoàn là chỗ nương tựa của hàng cư sĩ và những người mến đạo. Bản phận và mục đích của người xuất gia là giúp họ tu tập để hóa giải hận thù, xây dựng tình thương yêu, tôn trọng sự sống muôn loài, làm cho xã hội, đất nước ngày càng hưng thịnh.



NỖ LỰC HỌC TẬP

Các bậc Tôn Túc đã từng dạy rằng: “*Tu giống như thở, học như ăn cơm, làm việc như uống nước*”. Ba điều này không thể thiếu trong sự hành trì. Chúng ta cần phải tu trong từng hơi thở chánh niệm, không thể thiếu dù chỉ phút giây. Học như ăn cơm mỗi ngày để duy trì mạng sống. Làm việc như uống nước, nếu thiếu cơ thể sẽ không tồn tại. Cũng vậy, nếu không học hiểu, tu tập và làm việc thì khó thành tựu được đạo nghiệp. Tuy nhiên, cũng phải căn cứ vào từng độ tuổi để phân công hay cất đặt việc nặng nhẹ cho phù hợp. Giống như những người ở độ tuổi đi học như những huynh đệ đang ngồi nơi đây thì công việc chính là đến trường để học Phật pháp.

Vậy chúng ta phải học như thế nào để thành đạt? Mỗi người phải tự đặt thời khóa và đề ra phương pháp, đường lối và phải học có tính nghệ thuật. Tất cả những việc đó gọi là Đạo học! Sự học cần đạt tới chỗ sâu xa, dung thông quán triệt mọi diệu lý, không phải học lấy bằng cấp để treo tường khoe với mọi người. Người xưa có

nói: “*Biển học không bờ*” hay “*rừng Nho biển Thích*”. Đạo lý của nhà Nho nhiều ví như rừng và giáo pháp của Phật dạy rộng sâu như biển cả. Muốn khám phá rừng sâu và vượt qua biển lớn ấy, chúng ta phải có phương pháp học tập chuẩn xác. Khi học tập cần chú ý một điểm quan trọng “*một nghề cho chín còn hơn chín nghề*”. Trên thực tế, có những người học rất nhiều nghề và thạo rất nhiều môn, nhưng đến khi gặp việc thì chẳng thể ứng dụng, làm được việc nào một cách sâu sắc cả. Tiếng Anh, tiếng Hoa, tiếng Pháp, tiếng Nhật,... đều biết, nhưng khi vào chùa gặp một câu liền đối lại giống như người không biết, cứ đọc lại mãi mà dịch nghĩa không xong. Sự học như vậy đó gọi là *chưa chín* hay *chưa tới*.

Lúc trước khi còn đi học Hán văn, mỗi ngày Minh Thành chỉ học ba chữ Nho, vì muốn học chữ nào là nhớ chắc chữ đó. Học vội sẽ biết liền, nhưng lại chóng quên. Ngày hôm sau kiểm tra lại những chữ đã học hôm qua, nếu thuộc lòng rồi mới học thêm ba chữ mới. Mỗi chữ đều đọc lại nhiều lần và phát âm rõ ràng, sau đó viết ra giấy cho in sâu vào trong trí não. Trung bình một chữ viết khoảng 3 đến 4 tờ giấy hai mặt. Cứ như vậy mà học, về sau dù trải qua nhiều năm không ôn nhắc cũng không quên. Thế là ba, bốn năm sau đã có thể đọc được kinh sách bằng chữ Nho (Hán ngữ). Lúc đó, tuy mình mới biết lõm bõm chữ Nho, nhưng vì ham thích học, đã bạo gan thỉnh cả bộ Hán ngữ Đại từ điển gồm 12 cuốn ở nhà sách Đại Thế Giới để tham khảo. Sau khi đã vào học tại trường liền mượn bộ Đại tạng kinh đem về photo rồi tập dịch ra Tiếng Việt. Nhờ ham học rồi tìm tòi ở trong sách

mà dần dần tự rèn luyện bản thân thành tựu. Kết quả sau cùng là đã dịch mười tác phẩm Tịnh độ và đã được một số người ưa thích đọc lại thành đĩa MP3 và làm thành sách nói đăng lên một số Website. Ngoài ra, cũng có dịch thêm hai mươi tác phẩm thuộc kinh luận và thiền. Như vậy, sở dĩ việc học 3 chữ một ngày thành tựu là nhờ tính kiên trì, luôn nhớ nghĩ về những chữ đang học khiến in sâu vào trí não.

Bên cạnh đó, trong suốt 10 năm ròng rã, Minh Thành đã liên tục nghe pháp một ngày 8 giờ đồng hồ và luôn giữ đều đặn như vậy, không bỏ sót. Nhờ đó mà những giáo pháp trong kinh điển cũng như những bí kiếp tu tập được các vị Tôn Túc truyền trao luôn nhớ rất kỹ.

Lúc trước khi xuất gia, bản thân có sở thích là rất ham học vẽ và đã từng vẽ tôn ảnh của Phật, Bồ-tát để cho nhiều Phật tử đem về thờ cúng, tới nay những hình ảnh ấy vẫn còn được phụng thờ. Nếu có tâm hướng đời thì chắc đã vào Đại học Mỹ thuật và chuyên sâu vào con đường mỹ thuật. Nhưng, khi đã biết Phật pháp rồi thì quyết chí tìm cầu đạo giải thoát, buông xả việc đam mê nghề vẽ. Dành trọn cho sự tu hành và theo hạnh hoằng pháp đúng với chí nguyện đã thôi thúc bản thân từ lúc ban đầu.

Bồ-tát Tịch Thiên có khuyên rằng, trước khi muốn làm một điều gì thì cần phải suy nghĩ cho thật kỹ, xét nét trước sau cho thật cặn kẽ về điều đó. Khi đã tìm hiểu kỹ để đưa ra quyết định cuối cùng thì không còn thay đổi nữa. Ví như, các huynh đệ xuất gia sau này muốn ra hoằng pháp,

ngay từ bây giờ phải chuyên tâm tham cứu Phật pháp, học hỏi giáo điển và thể nghiệm đạo lý trong việc ứng dụng tu tập, thì sau này mới có thể thành tựu được lợi ích rộng lớn. Khi đó cứ một đường mà đi, người đời gọi là “*Tinh xảo một nghề, cả đời quang vinh*” (nhất nghệ tinh, nhất thân vinh), còn trong đạo gọi là “*nhất môn thâm nhập*” hay “*biết giữ tâm một chỗ thì không có việc gì chẳng làm xong*”, (**chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện**).



NOI GƯƠNG NGƯỜI TRƯỚC

Nếu chúng ta chịu khó nhìn xung quanh sẽ thấy có rất nhiều gương sáng về đạo hạnh của các bậc tiền bối xứng đáng để noi theo.

Cố Hòa thượng Viện trưởng Viện đại học Vạn Hạnh thượng Minh hạ Châu suốt cả một đời, Ngài không ngừng nỗ lực tu hạnh Bồ-tát. Cuộc đời của Hòa thượng là một tấm gương sáng về đức trí và giáo dục cho Tăng Ni nhiều thế hệ. Ngài còn là người anh cả sáng lập viên của tổ chức giáo dục thanh thiếu niên Gia đình Phật tử Việt Nam. Với tính điềm đạm và đức nhẫn nại của một bậc thực học, chơn tu khả kính và với sự nghiệp to lớn về giáo dục. Khi du học ở Ấn Độ trở về nước, Ngài đã dốc hết tâm nguyện phiên dịch hết tạng kinh Pali - Việt.

Cố Đại Lão Hòa Thượng thượng Trí hạ Tịnh Là một trong những Cao Tăng cống hiến trọn đời cho sự nghiệp hoằng pháp lợi sinh, Ngài đã có những đóng góp, những công đức to lớn trong công cuộc chấn hưng, thống nhất

và hòa hợp Phật giáo, góp phần xây dựng và bảo vệ khối đại đoàn kết dân tộc, phụng sự đất nước. Mặc dù bận rộn nhiều công việc cho Giáo hội, Hòa thượng vẫn dành thời gian để phiên dịch kinh điển Đại thừa, dường như gần hết toàn bộ Hán tạng thuộc Đại Chính Tân Tu Đại Tạng Kinh, phổ biến như: *Kinh Pháp Hoa*; *Kinh Hoa Nghiêm*; *Kinh Đại Bát Niết-bàn*; *Kinh Đại Bát-nhã*; *Kinh Đại Bảo Tích*.... Một bậc tôn sư khả kính đã có nhiều công lao giáo dưỡng và dìu dắt hàng trăm môn đồ đệ tử đã trưởng thành, noi gương từ bi hỷ xả, tự giác giác tha của Hòa thượng để bền vững đạo tâm và trang nghiêm Giáo hội.

Cố Hòa thượng Luật sư thượng Đồng hạ Minh, một tấm gương nghiêm trì giới luật, tinh tấn tu hành, tiếp dẫn hậu lai của Ngài vẫn còn chiếu tỏa sáng ngời. Vì bản hoài sách tấn Tăng Ni trên bước đường hành trì Luật học, thể hiện tư cách Trưởng Tử Như Lai, phụng sự Đạo Pháp, nên từ lâu Ngài đã dụng công nghiên cứu Luật tạng. Từ năm 1978 đến nay, Ngài phiên dịch toàn bộ hệ thống Luật tạng thuộc Đại Chính Tân Tu Đại Tạng Kinh.

Hòa thượng Viện chủ Thiền viện Trúc Lâm, thượng Thanh hạ Từ, từ một ông lái đò nghèo ở quê, học chưa hết lớp trường làng, nhưng có lòng chơn tu tha thiết vì mình, vì người. Chính Ngài đã mở ra một trang sử mới về vang cho Thiền tông Phật giáo Việt Nam. Chính Ngài đã nối tiếp truyền thống ngọn đuốc chánh pháp từ Trúc Lâm Yên Tử của Phật hoàng Trần Nhân Tông. Hòa thượng đã xây dựng nhiều thiền viện từ Bắc ra Nam, không những ở trong nước mà còn mở rộng ra nhiều thiền viện khác ở

nước ngoài như Canada, Mỹ, Úc,... làm cho Thiên tông Việt Nam phát triển rực rỡ trong thời hiện tại.

Các Ngài đã tu học và làm việc quên mình, đem hết thời gian, sinh lực, tâm huyết để xây dựng chánh pháp càng ngày càng phát triển rực rỡ.

*“Mặt trời Phật càng thêm sáng
Bánh xe pháp mãi chuyển xoay.”*

(Phật nhật tăng huy. Pháp luân thường chuyển)

Đó là những tấm gương sáng về chánh hạnh và bổn phận của người xuất gia lẽ nào chẳng đáng để chúng ta noi theo hay sao?

Lại nữa, muốn làm tốt công việc, thì cần phải có trách nhiệm và sự hứng thú trong công việc. Làm với tâm nhiệt thành thì công việc mới suôn sẻ và thành công. Mỗi sáng thức dậy cần lấy tay xoa đầu tròn và nhìn lại chiếc áo vuông đang mặc trên người để nhớ bổn phận người xuất gia là phải làm những gì lợi lạc cho chúng sanh, báo ơn đàn-na tín thí. Luôn tỉnh thức trong mỗi phút giây sống, luôn nhớ tâm mãnh liệt vào buổi đầu cạo tóc xuất gia, phút giây thiêng liêng vào đạo. Nhớ lại buổi đầu học oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Giờ đây tu được 5 năm hoặc 10 năm rồi vẫn thấy còn dậm chân tại chỗ thì ngẫm xem mình có tinh tấn như ngày đầu phát tâm? Tu một thời gian mà lui sụt, thối thất tâm Bồ-đề, không còn ưa thích nghe pháp, xem kinh nữa là điều vô cùng đáng tiếc! Như vậy chỉ có hình dáng bên ngoài, mà trong tâm chưa thật tu thì sẽ có tội với đàn-na tín thí, chưa báo đáp bổn ơn nặng, do đó sanh tâm hồ thẹn mà dốc lòng nhẫn

nại tu trì. Nhìn thấy người khác nên nghĩ đến mình để phản tỉnh, kéo lại sa vào hầm hố khổ đau!

Cần phải thay đổi thói quen thích nghe chuyện đời, thị phi, xem ti vi bằng việc hun đúc Tam Tạng kinh điển (kinh, luật, luận). Huân tu tỉnh thức chánh niệm trong mỗi phút giây làm hành trang vững chắc cho bản thân và phụng sự chánh pháp khi cần dùng đến. Trong bản kinh *Di Giáo*, đức Thế Tôn đã nhắc nhở rất kỹ về điều này, nhưng do chúng ta quên hoặc chưa chịu làm theo, cho nên mới có sự *tu* mà không *hành* là như vậy!



Ý THỨC BỔN PHẬN VÀ TRÁCH NHIỆM

Nếu mỗi người tự ý thức bổn phận và trách nhiệm của bản thân về những việc nên làm và không nên làm thì chắc rằng mọi sự sẽ tốt đẹp hơn nhiều. Trong sự tụng kinh, niệm Phật, lay Phật, ngồi thiền, nghe pháp mà có niềm thích thú đam mê cháy bỏng, lúc cuối cùng cũng như lúc ban đầu thì chắc rằng những việc ấy sẽ tạo ra một động lực thúc đẩy chúng ta tiến mạnh trên con đường chuyển hóa thành thoi. Cần đọc nhiều hơn những gương hạnh của các Cao Tăng và những bậc Tổ sư để cùng nhau sách tấn trong Tăng đoàn. Đừng nên chỉ nhìn người khác như vậy rồi chúng ta cũng làm giống như vậy, phải có sự thao thức, trăn trở, lúc nào cũng tự đặt câu hỏi cho chính mình là **vào trường Phật học để làm gì? Mục đích con đường tu là ở đâu?** Tự sách tấn bản thân như thế thì không lo gì không thỏa được chí nguyện thiêng liêng.

Đức Thế Tôn xuất thân từ địa vị thái tử nước Ấn Độ và tại Việt Nam cũng có vị vua xuất gia tu hành, là Phật hoàng Trần Nhân Tông đều là những gương hạnh xuất trần xứng đáng để chúng ta tôn kính quy phục và học hỏi. Khi còn làm vua, ngài Trần Nhân Tông đã chỉ huy và đánh thắng đạo quân Nguyên Mông hùng mạnh nhất thời bấy giờ, xâm chiếm hai phần ba lãnh thổ trên thế giới. Khi còn ở thế tục, Ngài là vị vua anh minh cai trị thiên hạ thái bình, xuất chúng về lãnh vực quân sự. Đến khi bước vào đường tu, ngài có chí xuất trần mạnh mẽ hơn người, tu hành đạt tới cảnh giới giải thoát Tối thượng thừa. Như vậy, xuất gia là để làm việc rộng lớn đáp đền ơn đức muôn loài pháp giới, làm những việc khó, không phải là để hưởng nhàn.

Nếu chúng ta không ý thức được bổn phận và trách nhiệm của một người xuất gia và có chí thật tu và dũng mãnh phát tâm Bồ-đề thuần thực thì làm sao dám ngồi yên để cho những cụ già bảy mươi, tám mươi tuổi quỳ lay?

Làm sao dám để cho cha mẹ và quyến thuộc nương tựa về mặt tinh thần tâm linh?

Làm sao có thể nhận những đồng tiền lao động khó khổ chứa đầy mồ hôi và nước mắt của những Phật tử tín tâm?

Chúng ta nên khắc ghi điều này, đã là người ở trong thiền môn Phật pháp phải có công gì với chúng sanh!

Có nhiều vị lập hạnh xây chùa độ cho vô số Phật tử; có vị lập hạnh mở khóa tu cho nhiều người quay về gieo duyên niệm Phật; có vị lập hạnh quyết chí tu nơi rừng sâu núi thẳm, nhập thất tĩnh lặng quán xét thân tâm; có

vị lập hạnh làm từ thiện khắp mọi miền đất nước từ nơi thôn quê cho đến thành thị, thậm chí là xuyên Việt; có vị lập hạnh đẩy mạnh con đường hoằng pháp, giáo dục và đào tạo... Tất cả đều cố gắng hết sức mình để chống đỡ cho ngôi nhà Phật pháp tồn tại trên thế gian làm nơi nương náu an ổn cho chúng sinh trong trầm luân bể khổ.

Chư Tổ tạm chia làm mười ngành, gọi là Thập khoa dành cho người xuất gia chọn lựa để làm phương tiện cứu giúp cho mọi người. Vì mục đích của người tu là phụng sự cho đời, cho nên phải có những năng khiếu cần thiết để giúp đỡ mọi người. Những năng khiếu ấy cũng có thể được xem như là nghề của người tu. Không những người xuất gia biết có một nghề mà cần phải thành thạo nhiều việc. Ai không biết được một nghề trong mười nghề sau đây xem như người thất nghiệp.

- 1- Phiên dịch kinh điển.
- 2- Giảng nghĩa kinh điển.
- 3- Tu tập thiền định.
- 4- Quên thân mình, xả thân cầu đạo.
- 5- Có cảm thông tu chứng.
- 6- Quản lý đại chúng hòa thuận, đạo tràng trang nghiêm.
- 7- Đọc tụng kinh điển.
- 8- Hộ pháp, bảo vệ và truyền bá chánh pháp.
- 9- Hưng phước, tham gia làm việc từ thiện đem an vui cho người khác.
- 10- Biết ứng dụng tạp khoa vào việc phụng sự Đạo pháp. (Tạp khoa là những năng khiếu khác như thợ mộc, thợ hồ, làm vườn, làm ruộng, hội họa, vi tính v.v...)

Ví dụ, muốn giảng pháp thì ngoài việc có trình độ Phật pháp, chúng ta cần phải biết soạn giáo án kỹ lưỡng cho một giờ thuyết pháp. Có khi chỉ giảng có 15 phút mà phải dày công soạn thảo tới 45 phút. Soạn thảo kỹ lưỡng như vậy mà nhiều khi cũng chưa đủ tư liệu để giảng dạy. Muốn giảng đúng, đủ, hay và hấp dẫn thì người giảng cần phải có vốn kiến thức, kỹ năng và sự chứng thực thâm nhập của bản thân. Nói một cách cụ thể hơn, muốn giảng pháp tốt thì cần phải có thời gian thâm nhập nội điển (kinh, luật, luận) và phải có sự hành trì miên mật, khéo léo rèn luyện kỹ năng nói chuyện trước mọi người và kết hợp hài hòa với hoàn cảnh thực tế ngay lúc giảng thì mới có thể thành công. Những quyển sách *Nghệ thuật nói chuyện trước công chúng* của tác giả Nguyễn Hiến Lê hoặc cuốn sách *Im lặng cũng là hùng biện* của tác giả Hoàng Xuân Việt sẽ giúp chúng ta có đủ tự tin và kiến thức nói chuyện trước thính giả Phật tử. Người đời thường có câu nói: “*Trò chơi cũng lắm công phu*”, huống nữa đây là *việc làm sự giả Như Lai, thực hiện công việc của Như Lai* (tác Như Lai Sứ, hành Như Lai sự) trên tinh thần của bậc Xuất trần Thượng sĩ.

Chỉ có thực hiện đúng phương châm *giờ nào việc đó*, làm việc nghiêm túc thì mới có được tương lai tốt đẹp. Trong giờ học thì phải dốc toàn tâm ý vào việc học, giờ nghe pháp thì chuyên chú lắng lòng đặt hết thân tâm vào việc nghe pháp. Do không xen lẫn bất kỳ việc tạp nhạp khác, chúng ta sẽ dễ thâm nhập được yếu nghĩa tu tập từ bi và trí huệ. Một thời pháp của Hòa thượng Thích Từ Thông, Hiệu trưởng trường Phật học – TP.HCM, chứa

đựng rất nhiều kinh nghiệm sống động trong cả đời tu học và hành đạo suốt mấy mươi năm. Đây là một bài học quý báu đối với những ai chịu khó lắng nghe và thu nhận chỉ trong vòng một giờ. Vậy tại sao chúng ta không ham thích để lắng nghe việc tốt lành này làm hành trang đạo lý? Hoặc một hôm nào đó vị Giáo thọ sư chỉ bày chỗ trọng yếu “căn bệnh” nghiệp có liên quan thực tế đến với bản thân, nhưng lúc đó chúng ta vắng mặt hoặc lo bàn chuyện riêng, bấm điện thoại hay lướt web... để cho cơ hội chuyên mê khai ngộ lướt qua mắt!

Chuyên mê khai ngộ ở ngay trong một thời pháp là việc có thật. Thông qua kinh điển đã học có thuật lại, trong khi tham dự những thời pháp do đức Thế Tôn chỉ dạy, những vị đệ tử từ người xuất gia cho tới kẻ tại gia. Từ vị mới tu hay đã tu lâu năm, từ người còn trẻ cho đến người đã già và bất kể là nam hay nữ đều có thể khai ngộ chứng quả ngay giây phút tập trung nghe pháp, nhân duyên khai ngộ thật sự không phải là điều xa lạ. Không chỉ riêng đức Thế Tôn, mà các vị đại đệ tử của Ngài như ngài A-nan, ngài Mục-kiền-liên, ngài Phú-lâu-na, ngài Ưu-ba-ly... khi thuyết pháp đều có hàng Phật tử nghe pháp và chứng đắc ngay lúc ấy.

Gần hơn nữa vào thời cận đại, nhiều chư Tổ, bậc thầy trong nước cho đến các nước láng giềng đều do thực tập mà tu chứng. Thiền sư Đạo Nguyên, người Nhật Bản, trong khi đang ngồi thiền, chợt nghe tiếng gõ của thiền bảng và tiếng quát *buông xả thân tâm* của vị giám thiền mà Ngài được khai ngộ. Không phải nghe bốn chữ đó mà ngộ, vì lúc đó tâm Ngài đã chín muồi và khi có đủ duyên

thì tỏ ngộ ngay giây phút đó. Sau này, ngài trở về Nhật Bản mọi người cung kính háo hức đón chờ và hoan hỷ sẽ nhận được nhiều Pháp bảo từ Trung Hoa. Nhưng tất cả ai nấy cũng đều bất ngờ, vì ngài đã về tay không, không đem theo cái gì hết, gọi là “*tay không trở về quê hương*” (không thủ hoàn hương). Ngài lẳng lẳng về chùa ẩn tu nuôi dưỡng tuệ giác ấy, về sau Ngài biên tập bộ sách nổi tiếng *Chánh pháp nhãn tạng* hơn 90 quyển và là bộ sách triết học Phật giáo kinh điển của Nhật Bản. Ngài là người đã lập ra dòng thiền Tào Động tại Nhật Bản phát triển mạnh mẽ cho tới tận ngày nay.

Một khi đã là *bà con giác ngộ, ruột thịt Linh Sơn* (quyển thuộc Bồ-đề, cốt nhục Linh Sơn) thì tình cảm giữa chúng ta sâu đậm hơn rất nhiều so người thường. Tất cả chúng ta đều từ miệng Phật sanh ra, được pháp Phật dạy, nên gọi là Phật tử (tùng Phật khẩu sanh, đắc Phật pháp phần, thị danh Phật tử). Vì vậy, nên tha thiết cùng nhau đem tâm chân thành học Phật và hành theo Phật để phụng sự khắp pháp giới chúng sanh. Chúng ta học thế nào để sau này *thăng sư tử tòa, tuyên dương đại pháp* mới thấy được giá trị thậm thâm vi diệu của những ngày ngồi nơi đây trau dồi giáo pháp một cách chuyên tâm tri chí. Có chí cầu học sẽ nhận được sự chia sẻ tâm huyết từ thầy, Tổ truyền trao.

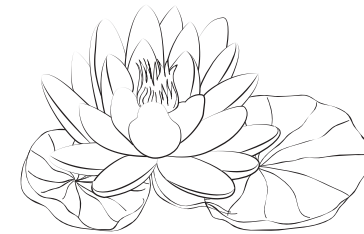
Einstein, nhà vật lý học người Anh nổi tiếng thế kỉ XX, là cha đẻ ngành Vật lý hạt nhân nguyên tử nói rằng: “*Chỗ mà khoa học phát triển đến tận cùng chỉ là bước sơ khởi của Phật pháp*”. Nếu không khéo suy xét trong sự học đạo, chúng ta sẽ giống như một người đang

có xe trầm hương quý giá, nhưng vì nhìn thấy bên cạnh có chiếc xe than đang bán đắt hàng, thì muốn đổi xe gỗ trầm hương để nhận chiếc xe chở đầy củi than. Đó là điều đáng xót xa mà đức Phật đã nói trong bản kinh *Bách Dụ*.

Bổn phận của người xuất gia là chỉ dạy cho hàng cư sĩ và những ai mến đạo đi trên con đường hóa giải khổ đau, là chỗ nương tựa vững chắc cho hàng tại gia nuôi tín tâm trên bước đường tu học. Vì thời đại ngày nay không phải như ở những thế kỷ trước, việc gì cũng nhanh lẹ và gấp vội, cho nên mọi người cần có chỗ nương tựa thật sự để hóa giải nỗi khổ niềm đau, không còn là chỉ đến chùa tụng một quyển kinh dày cộm hay nghe quý thầy nói những điều mâu nhiệm cao siêu không thực tiễn. Do đó, người xuất gia phải luôn tự ý thức được bổn phận và trách nhiệm cao cả này, nhằm giúp đỡ tháo gỡ những căng thẳng, đau khổ trong cuộc sống để mình và người đều được an vui.

Chương IV

ĐỜI SỐNG XUẤT GIA MÂU NHIỆM



HIỆN TẠI NHIỆM MẦU

Có thật sống với giây phút hiện tại, chúng ta sẽ nhận ra sự mầu nhiệm của cuộc sống. Còn nếu chỉ mãi sống trong thế giới hờ hững lãng quên thì sẽ không có tâm trân quý cuộc sống tốt đẹp này. Vì lúc đó chúng ta không biết mình đang ở đâu, không rõ mình đang nói gì và làm gì; không nhận thức rõ thời gian, mọi sự vật, sự việc diễn ra xung quanh, đều không được nhận rõ như thật về chúng. Thế giới lãng quên đã và đang bao trùm khắp thân tâm vì không được đưa vào trong chánh niệm mà loanh quanh trong lối mòn của vọng tưởng.

Học Phật là học theo con đường dẫn đến sự tỉnh thức an lạc. Muốn có tỉnh thức thì cần phải rèn luyện thân và tâm liên tục trong mỗi phút giây để làm cho *ngọn đèn chánh niệm* được thắp sáng lên mọi lúc, mọi nơi. Sự nhiếp tâm sâu sắc sẽ giúp cho chúng ta thấy rõ mọi sự việc, sự vật đang diễn ra trước mắt mà không bị mê lầm. Tu là học cách lắng nghe và thấu hiểu mọi người xung quanh, đừng nên tu để rồi trở thành một người cô độc và

vô cảm vì những tư kiến của bản thân đánh lừa. Nó làm cho chúng ta quên sự có mặt của thầy, Tổ và đại chúng.

Trên suốt con đường giác ngộ rất cần những bàn tay nâng đỡ, chia sẻ, dìu dắt lẫn nhau của huynh đệ đồng tu. Nếu không phản tỉnh, lâu dần chúng ta chỉ còn biết có mỗi một mình, quên đi chư vị đồng tu là huynh đệ, tỷ muội cũng đang cùng đi trên con đường tỉnh thức ấy. Lâu dần, hình ảnh Tăng đoàn nhạt phai trong tâm và do vọng tưởng điên đảo khiến trong lòng ta nổi sóng gió không ngừng, làm mất đi giây phút hiện tại nhiệm mầu. Để không chế điên đảo mê lầm, phóng tâm phiến não chỉ có một cách là buộc bản thân phải tuân thủ giới luật. Mọi cử chỉ, hành động, ý niệm đều được kiểm soát chặt chẽ và noi theo uy nghi lễ kính. Nghiêm túc hành luật thì lâu dần vọng tưởng điên đảo sẽ được chế ngự và sự tỉnh thức tỏa sáng. Chỉ khi nào bản thân chế ngự được những vọng tưởng mê lầm, khi ấy chúng ta mới có thể chia sẻ giúp cho người khác cùng đi trên con đường tỉnh thức.

Vậy chế ngự những gì? Đó là chế ngự nơi thân, miệng và ý, tự thân phải chấp hành nghiêm với những nội quy sinh hoạt và tu học của đạo tràng. Tự chế ngự ba nghiệp là điều đầu tiên rất quan trọng đối với mỗi hành giả. Ngược lại, nếu chỉ thuần giỏi về kiến thức Phật học thì chỉ là hiểu biết suông, không đem lại lợi ích thiết thực cho bản thân và khó giúp người khác học đạo.

Học Phật là nhận rõ con đường chuyển hóa, là cách sống thanh thoi, an lạc ngay trong sinh hoạt hằng ngày. Mỗi phút giây hằng xét nghĩ về lẽ thật của thân tâm, quán

xét để có bước đi, dáng ngồi, cử chỉ, lời nói, hành động chánh niệm và khoan thai. Con đường chân chánh đến với đạo Phật là như vậy! Đạo ở trong thân, bởi thân chứa đựng pháp, nên cũng được gọi là pháp khí. Pháp không nằm trong sách, ở băng đĩa hay là bộ kinh được cất kín trong tủ, mà hiển bày ở khắp mọi nơi trong cuộc sống.

Đừng mong cầu những điều chưa và không thể đạt đến, cũng đừng hoài niệm và nhớ mãi chuyện đã qua như dòng nước đã trôi đi không thể quay trở lại. Đức Thế Tôn từng dạy đệ tử những điều ấy qua bài kệ “*Người biết sống một mình*” như sau:

*“Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa tới
Hãy quán chiếu sự sống
Trong giờ phút hiện tại
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi và thanh thoi.*

*Phải tinh tiến hôm nay
Kẻo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả.
Người nào biết an trú*

*Đêm ngày trong chánh niệm
Thì Mâu Ni gọi là
Người biết sống một mình.”*

Đó là cách sống sâu sắc ngay trong hiện tại. Có tinh thức mới nhận rõ được sự nhiệm mầu trong cuộc sống.

Đức Phật thường dạy phải phòng hộ căn môn hay thủ hộ sáu căn, luôn canh chừng kiểm soát các giác quan khi nhìn, khi nghe, không để cho những cảnh tượng xâm nhập khuấy động làm ô nhiễm tâm ý. Sự canh chừng này là do có chánh niệm và chánh tri. Canh chừng không để ý tưởng tà vạy khởi lên và luôn soi sáng trong chánh niệm tinh thức. Nếu quên đóng sáu cánh cửa thì tâm sẽ bị cảnh thế gian lôi kéo và chìm đắm trong dòng sông buồn lo đau khổ. Khi bọn *giặc vô minh* tràn vào thành tâm, mà *quân đội tinh thức* không kịp thời phòng vệ, hộ giá thì thân tâm này đầy dẫy mê lầm, rối loạn. Giống như, chúng ta mãi mê vui tết đón xuân mà quên đóng cửa nhà thì người lạ hay vật bên ngoài sẽ xâm nhập đánh cắp tài sản.

Người tu không phải đợi tới khi lên chức Hòa thượng hoặc Ni trưởng mới gọi là chứng đắc trong niềm an lạc pháp vị, mà phải an lạc từng phút giây, mỗi ý niệm tinh thức. Có được sự an lạc tinh thức trong giây phút hiện tại này thì sự tinh thức ấy sẽ được duy trì ở tâm niệm tiếp theo. Cứ như vậy, chúng ta liên tục nuôi dưỡng chánh niệm tăng trưởng từng ngày trong *niềm vui chánh pháp tràn đầy* (pháp hỷ sung mãn). Sự thành công chánh niệm ấy lâu dài hoặc mau chóng trôi qua đều do sự nỗ lực tu tập của mỗi hành giả. Cần phải bảo hộ cho chắc thật,

đừng để lạc mất. Huân tu giữ gìn sự tỉnh thức ấy liên tục không để xen tạp gọi là *công phu miên mật*. Hành giả dụng tâm tu trì sự tỉnh thức chánh niệm lâu dài và sâu sắc thì gọi là *công phu thâm hậu*. Thực hành như vậy, sức tỉnh giác mới sâu và đem lại niềm an vui kỳ diệu, phát tuệ ngày một sáng hơn. Khi tuệ sáng sẽ phát huy tác dụng thân tâm càng ngày thêm linh hoạt và tỉnh sáng hơn trong sinh hoạt hằng ngày. Khi sự thực tập liên tục không còn gián đoạn, sự tỉnh thức sẽ như dòng chảy xuyên suốt, mọi lạch nguồn của thân tâm đều an trú trong chánh niệm, lúc đó hành giả đạt tới cảnh giới vi diệu của quả vị Chánh giác.



BÌNH THƯỜNG MÃU NHIỆM

Để tâm trọn vẹn vào những điều bình thường sẽ làm cho những việc đó trở thành phi thường. Ngược lại, từ những việc bình thường mà chúng ta không thực hành trọn vẹn lại xem nhẹ, không quan tâm, không sống trọn vẹn với phút giây bình thường ấy thì dù là việc siêu xuất cũng trở thành tầm thường. Như vậy, tầm thường hay phi thường chỉ trong một ý niệm, cách nhìn của chúng ta.

Ví như, lúc đang ngồi học Phật pháp thì chỉ chuyên chú vào việc nghe và tiếp nhận để biết rõ phương cách hành trì, là việc bình thường trong sự học. Hoặc như đang giờ ăn thì chỉ tập trung ăn, không xen tạp việc khác, là bình thường trong sự ăn. Trong nhà Thiền có câu nói: “*Tâm bình thường là Đạo*”, là muốn chỉ cho những việc bình thường trong cuộc sống, nhưng nếu được chú tâm tận trọng thì đều là Đạo.

Có lần ngài Triệu Châu (778-897) hỏi ngài Nam Tuyền (748-835):

- Đạo là gì?

Nam Tuyền đáp:

- Tâm bình thường là Đạo.

Triệu Châu hỏi tiếp:

- Thế thì có nên hướng đến đạo hay không nên?

Nam Tuyền đáp:

- Nếu ông cố hướng đến thì ông sẽ xa rời Đạo.

Triệu Châu hỏi tiếp:

- Nếu không cố hướng đến, làm sao biết được đây là Đạo?

Nam Tuyền đáp:

- Đạo không thuộc sự biết hay sự không biết. Biết là vọng giác; không biết là sự trống trơn. Nếu ông quả thực đạt đến cái Đạo không nghi, thì đây cũng như thái hư rộng rãi và vô biên. Thế thì làm sao có thể có đúng hay có sai trong Đạo được?

Nghe xong, Triệu Châu liền tỏ rõ đạo lý.

Nhân loại đau khổ bởi không chịu chấp nhận thực tại, không muốn bình thường và cứ chạy đuổi theo tâm tham dục. Vì không hiểu một cách tường tận, nên chúng ta cứ chìm đắm, thân tâm leo thang, tham dục không cùng tận. Chính từ đó, con người cứ lặp lại sự đau khổ, vốn đều từ mê lầm mà ra.

Đức Phật đã dạy phải lìa tham, nhưng vì mê lầm nên ta cứ chạy đuổi vọng cầu kiếm tìm. Muốn thật sự xả bỏ phải xa lìa ở tự tâm, nhờ đó mới có thể đặt tâm trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Nếu không lìa tham, thì tâm lúc nào cũng dao động và tuệ không thể phát sinh. Tu chứng được Sơ thiền gọi là *Ly sanh hỷ lạc địa*, tức là cảnh giới xa rời những ham muốn lạc thú mà có được niềm an vui. Có quán xét được như vậy thì mới an trú thành thoi trong từng hơi thở. Chúng ta thử dụng tâm quán xét cảnh thế gian sẽ thấy, cũng bằng tuổi như mình, nhưng người đời đã bôn ba vì cảnh gia đình trói buộc chồng vợ, con cái, mưu sinh tìm miếng cơm manh áo, tâm đầy dẫy hỷ nộ ái ố không ngừng. Thấy rõ như vậy, thân tâm mới lìa tham dục và trọn vẹn thoát khỏi mê lầm.

Tuy nhiên, phải quán chiếu rõ, đừng lầm tưởng xuất gia thì được vui hưởng sự cúng dường của Phật tử và người mộ đạo. Bởi không tự nhiên mà chúng ta được cúng dường, được tự do tu hành, kéo không thì sa vào hầm hố của tham dục trong miếng cơm, manh áo. Khi được cúng dường, chúng ta càng cần tinh tấn tu trì để tăng trưởng đạo hạnh cũng như hồi hướng công đức đến với mọi người. Không phải lấy việc tụng đám, nhận tiền cúng dường để gửi về cho cha mẹ là báo đáp ơn sinh thành dưỡng dục, hoặc góp sức xây dựng chùa mà xem là tạo được công đức lớn!

Phải làm sao dốc toàn tâm lực cho việc tu hành, mỗi ngày thân càng an, tâm càng chánh, mỗi bước tu học là mỗi bước thành thoi, nhẹ nhàng, từ thân tâm lan tỏa để mọi người có

cùng sự an lạc ấy. Chúng ta đem sự an lạc, chánh niệm của mình dâng tặng đến mọi loài, đó là báo ơn, đền ơn sâu sắc!

Hơn nữa, đem kinh nghiệm tu tập của mình chia sẻ hết lòng với huynh đệ, tỷ muội để cùng nhau sách tấn trên bước đường chuyên mê khai ngộ; bố thí pháp với Phật tử, những người mộ đạo; tùy duyên, tùy thời mà hành pháp để họ dần đến với ánh sáng chánh niệm. Từ sự mến mộ, họ tiến đến hành trì đem lại lợi lạc cho bản thân, gia đình và xã hội thì đó cũng là cách báo ơn, đền ơn chúng sanh. Do đó, trách nhiệm và bổn phận của người xuất gia không phải là việc nhỏ!



HƠI THỞ NHIỆM MẦU

Không đợi đến khi mai đào nở rộ, khoảnh khắc giao thừa chuông trống Bát-nhã vang lên mới gọi là xuân về. Xuân luôn hiện hữu trong từng hơi thở của người xuất gia. Tu làm sao để mỗi hơi thở là đóa hoa đào đang nở; mỗi bước chân đi như muôn ngàn cánh sen nâng đỡ; mỗi lời nói tựa hương hoa bát ngát giữa cuộc đời. Tu như thế mới gọi là “chân tu”. Làm sao mỗi giờ phút đi qua là mỗi giờ phút tăng thêm tuệ giác và có được mùa xuân thanh thoi giống như dáng ngồi của tôn tượng Bồ-tát Quán Tự Tại. Tu mà không thấy hạnh phúc là sự tu đã có vấn đề nghiêm trọng, cần phải xem lại để không uổng phí đời tu. Không thích nghe pháp, ngồi học thì buồn ngủ, tọa thiền thì đau lưng, tụng kinh thì cảm thấy mệt mỏi... chính là những biểu hiện suy nhược của tâm tu tập.

Giống như mạng internet bị lỗi và rớt mạng khiến cho việc tra cứu Phật học bị ngăn trở. Cũng như vậy, tâm tu suy nhược chính là yếu tố làm đình trệ con đường *giới-định-tuệ*. Khi thân không thể hiện được chánh pháp

thì làm sao người xuất gia vượt lên chính bản thân mà tìm cầu đạo giải thoát? Lấy gì để làm chỗ nương tựa cho hàng cư sĩ? Không độ cho mình được, thì sao có thể độ thoát cho người? Do vậy, chúng ta phải không ngừng nỗ lực chân tu, thật học để thấy được con đường giải thoát cho mình và người. Người xưa nói: “*Thấy tánh mới tu, hoàn toàn tu ở nơi tánh, cho nên gọi là thật tu*” (Kiến tánh khởi tu, toàn tu tại tánh, cố danh thật tu). Thật tánh của vạn pháp ở trong các pháp ấn Vô thường, Khổ, Không, Vô ngã. Dù tu theo pháp môn gì cũng phải xuất phát từ tánh giác đó và phải tu toàn tâm toàn ý bằng cả trái tim nóng bỏng để dung chứa từ bi và trí huệ.

Trong quá trình dụng công tu tập, chúng ta cũng dễ bị làm ở chỗ tu chưa tới nơi, hành chưa đến chốn mà lại nghĩ rằng đã đạt đến một cảnh giới nào đó. Trên thực tế, hành giả tu tập trong bao lâu cũng không quan trọng, nhưng không thấy được thật tướng của các pháp theo giáo lý *Duyên khởi vô ngã*, thì vẫn còn bị vô minh ngăn che trí huệ. Do đó, muốn phá trừ vô minh sâu dày, chúng ta phải tinh tấn tập soi xét, lắng nghe, không ngừng sửa chữa những khiếm khuyết và bồi dưỡng những ưu điểm, để làm hành trang dụng đạo trên con đường diệt khổ.

Mỗi động tác hay hành vi của người xuất gia phải hàm chứa được chất thiền đạo và có sức mạnh chánh niệm ở trong đó. Như khi thỉnh chuông, người nghe âm thanh sẽ biết được chúng ta có công phu tu thật hay đang buồn chán hoặc làm một cách qua loa cho xong việc. Nếu người có công phu chánh niệm, thì tiếng chuông ngân lên sẽ khiến cho người nghe thấy thanh thoát an

nhiên. Khi thỉnh chuông hoặc dụng công vào bất kỳ pháp khí nào cũng đều là một quá trình rèn luyện, tu tập lâu dài để đạt đến chỗ làm phương tiện giúp người vượt sông mê, qua bờ giác:

*“Nghe chuông phiền não tan mây khói,
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười.
Hơi thở nương chuông về chánh niệm,
Vườn tâm hoa tuệ nở xinh tươi.”*

Hoặc khi chúng ta chấp tay thành kính lạy Phật trên chánh điện đều có niệm, định, tuệ; Mật tông gọi là *Đại ấn*. Có chánh niệm rồi sẽ dần đi sâu vào pháp thể, thành tựu ngay phút giây hiện tại. Tu tập trong những sinh hoạt hằng ngày, từ việc nhỏ cho đến việc lớn với tâm tỉnh thức, lâu dần sẽ trở thành đại tâm hùng dũng, kiên định chứng tri. Còn tu hành theo cách ngồi mơ tưởng chờ đến vài chục năm sau hoát nhiên khai ngộ, thì là việc chiêm bao giữa ban ngày, không có hiệu quả thiết thực. Không một cái gì tự nhiên mà có, tất cả đều phải hội tụ đầy đủ nhân duyên. Có nhân, có duyên thì mới có được kết quả, đó là lẽ thật bất biến từ xưa cho đến mãi về sau!

Cũng vậy, đọc qua kinh Pháp Hoa, phẩm *Hiện Bửu Thập* thứ 11 có mô tả hình ảnh tháp của đức Phật Đa Bảo từ dưới đất vọt lên hư không và khi cửa tháp mở ra mới nhìn thấy được Như Lai Đa Bảo. Điều đó mang ý nghĩa là trước phải thấy được đạo, rồi đi vào đạo, sau sẽ thành đạo. Y cứ lời dạy của đức Phật, thì mỗi hành giả thực hành đúng như thế sẽ quyết chắc thành tựu, không còn gì nghi ngờ. Con đường diệt khổ đến bờ giải thoát là một

quá trình tu hành không ngừng vượt lên chính mình của mỗi người xuất gia. Do đó, trong tu tập không hề có sự chứng quả cầu may hay đột nhiên thành tựu, mà đều là một quá trình vun bồi lâu dài của vô lượng kiếp từ quá khứ cho đến ngày nay mới trở quả lành.

Khi đảm nhận việc lau quét dọn vệ sinh là dịp tốt để chúng ta huân tu tâm kiên nhẫn, mỗi cử chỉ, hành động, ý niệm đều đi trong tỉnh giác, thì việc làm sẽ trở nên nhẹ nhàng và mau chóng hoàn thành trong ánh mắt hỷ lạc. Ngược lại, nếu vì xem “bản Ngã” cao mà cho rằng đó là việc thấp kém hay là việc của người khác không phải của mình, thân tâm bực tức khi làm việc, thì chắc chắn sẽ có đổ vỡ hư hại. Hoặc làm cho xong việc, khiến mất cơ hội rèn luyện hạnh kiên nhẫn và tâm từ bi phụng sự, đem niềm vui đến cho mọi người.

Khi mùa xuân về, chúng ta cắm hoa dâng cúng Phật. Lúc đó mỗi cành hoa cắm vào lọ với tâm tự tại thì việc làm sẽ tự tại và tạo nên cảnh tự tại. Khi ấy giữa người, hoa và Bồ-tát Tự Tại có sự tương dung lẫn nhau. Ngược lại, trong không khí Tết đến, xuân về ai cũng lo về với thầy Tổ, bỏ lại một mình lo việc cắm hoa để sáng mai kịp dâng lên cúng Phật. Lúc đó, vừa làm vừa bực mình, không có sự an vui trong công việc đang làm, khiến cho thời gian làm việc kéo dài hơn và hiệu quả cũng kém hơn nhiều.

Tất cả mọi việc đều tương thông với tâm, cho nên trong mỗi việc làm đều cần phải luyện tâm. Hoa đạo, trà đạo, kiếm đạo... của xứ sở Nhật Bản đều xuất phát từ chỗ dụng tâm trong từng việc sinh hoạt hằng ngày mà thành ra Đạo.

Căn cứ vào thái độ làm việc mà chúng ta có thể nhận biết được ba hạng người như sau:

1- Hạng người không biết làm gì cả.

2- Hạng người khéo để ý nhìn học nơi người khác rồi biết cách làm.

3- Hạng người không biết, không được học, nhưng do biết cách tu niệm thanh tịnh nên thành tựu được định, huệ, mà có thể hoàn thành công việc một cách nhẹ nhàng, an lạc.

Tiềm năng của con người là vô tận, nếu có thể khai mở được tâm sẽ thấy được trân báu trong kho tàng tâm của chúng ta là vô lượng vô biên, dùng mãi không bao giờ hết!

Khi thực hành công phu tại chánh điện, chúng ta nên thực hành bằng cả trái tim để thấy được sự mầu nhiệm của thời khóa tu hằng ngày. Nếu không làm được thì thật uổng phí giờ tu tập và không được lợi ích. Đem tâm cung kính cùng cực vào mỗi thời lễ lạy để dâng lên cúng dường Tam Bảo, thì tội mới có thể tiêu, phước mới có thể sanh và công đức mới có thể tăng trưởng.

Để giúp cho người mới xuất gia có các pháp môn để ứng dụng thực hành, xin giới thiệu sơ lược một vài phương pháp trong số 12 phương pháp thực tập tại Pháp Ấn Sơn, gọi là “**Pháp Ấn Thập nhị môn**”. Tuy nghe hoành tráng như vậy, nhưng thực ra đó là những phương pháp thực tập rất đơn giản, bình dị gắn liền với đời sống sinh hoạt và tu tập hằng ngày của người xuất gia tại ngôi chùa này.

Trong phương pháp thực tập “Hồ soi bóng”, mọi người sẽ cùng nhau ngồi quanh bờ hồ đầy nước để nhìn hình bóng ở dưới nước và thực tập quán chiếu nghiên ngẫm về sự mộng ảo vô thường của thân tâm theo tinh thần của kinh *Kim Cang* qua bài kệ:

“Tất cả pháp hữu vi,
Nhu mộng, huyễn, bọt, bóng,
Nhu sương, như chớp lóe,
Hãy quán chiếu như thế!”

Hôm nào ngoài trời có biển mây, thầy trò Pháp Ấn Sơn cùng nhau ngồi thiền dưới mái hiên **Quán chiếu đường** ngắm “*Bức tranh vân cầu mấy tầng xa xa*”, thực tập pháp quán tính chất không thật của các pháp, tạm bỏ hư huyễn như những đám mây trôi.

Lạy Phật kiêu lá rơi, gọi là *Diệp lạc lễ*. Nhìn ngắm những chiếc lá vàng rơi bay tự do trong không khí trước những cơn gió thổi và từ đó áp dụng vào việc lễ Phật trong các thời khóa, để giúp cho người thực hành nhận ra dòng sanh diệt, cũng là bất sanh bất diệt trong mọi hình tướng của vạn vật thiên nhiên.

Thực tập kinh hành từng bước nhẹ nhàng tỉnh thức, gọi là “đi vào Tịnh độ trong mỗi bước chân”. Hoặc thực tập phương pháp “Hơi thở của Phật”, nương vào hơi thở của tuệ giác để thấy rõ đạo lý *Duyên khởi vô ngã*, phá tan si mê, vọng tưởng bám chấp vào “cái Tôi” hư giả.

Tiếp nữa, thực tập phương pháp “Trúc đạo”. Do chùa trên núi sống rất giản đơn nên cúng Phật không phải là hoa

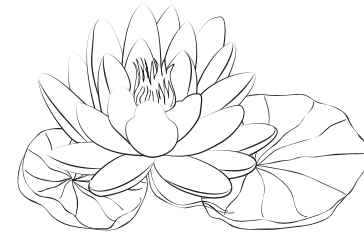
mà là trúc và đó là một nét riêng của Pháp Ấn Sơn. Quan trọng ở lòng thành kính khi cất tia và cắm những cành trúc vào bình để dâng cúng Phật. Từ nơi việc cắm trúc thanh thoát, nhẹ nhàng, mà có thể hiểu được chân lý an nhiên tự tại của một đời tu hành giữa mây gió đại ngàn.

Ngoài ra, còn một số phương pháp thực tập khác nữa sẽ nói rõ hơn ở những cuốn sách khác. Phía trên là một vài cách thực tập theo hình ảnh Tăng đoàn của đức Thế Tôn thuở xưa tại chốn non cao.



Chương V

NHIỆT TÌNH TU TẬP



BA BƯỚC THIẾT YẾU

Việc học Phật pháp luôn khác với việc học ở ngoài đời. Ở ngoài đời chủ yếu nhằm tích lũy kiến thức và hiểu biết. Sau khi có được những kiến thức xã hội yêu cầu, công việc cần đáp ứng thì thực hiện cuộc sống mưu sinh, làm việc mong cầu công danh sự nghiệp. Sự học như vậy là học xong rồi mới thực hành chỉ đáp ứng cho bản thân, gia đình hoặc xa hơn là giúp ích cho xã hội. Giải quyết miếng cơm manh áo cấp thời mà không thể hết sâu muộn đau khổ. Ngược lại, sự học Phật pháp là dụng tâm ngay khi học; những gì đang học đều được đem ra áp dụng, học đồng hành với sự tu, có thể giúp cho chính mình và mọi người chuyển hoá khổ đau, có được cuộc sống an vui.

Trên thực tế, có nhiều hành giả nghĩ rằng trước mắt phải học một thời gian cho nắm vững kiến thức tinh yếu, sau đó mới vận dụng những điều đã học thực hành, cuối cùng sẽ chứng đắc. Cách nghĩ như vậy tuy thấy đúng nhưng xét kỹ thì chưa hẳn. Vì sẽ làm cho đường tu trở nên lòng vòng và mất nhiều thời gian. Riêng đối với kinh

nghiệm của bản thân cũng đã từng trải qua hơn hai mươi năm mới phát hiện được cách ứng dụng hiệu nghiệm thiết thực trên bước đường tu tập. Học Phật nếu nắm vững được chỗ mấu chốt, thì ngay khi học cũng là thực hành, ngay lúc thực hành cũng là đang thể nghiệm chánh pháp. Như vậy, **Học – Tu – Chứng** cùng một lúc, không phải trải qua thời gian!

Nếu chúng ta chỉ thiên về việc hiểu biết thật nhiều kiến thức, không thực hành thì sự tu học chẳng có giá trị bao nhiêu. Giá trị Phật pháp ở chỗ phải làm được; nói theo danh từ chuyên môn là *thọ dụng*, còn nói theo danh từ bình dân là xài được. Ví dụ, một đồng tiền đô la âm phủ thì không thể dùng mua sắm hoặc sử dụng vào việc gì, ngoại trừ là đốt cho người chết. Ngược lại, chỉ một tờ tiền thật dù mệnh giá nhỏ cũng có thể mua một vài thứ phù hợp với giá trị mà nó đang thể hiện.

Mỗi ngày chúng ta thường ăn cơm ba bữa; thức ăn đem vào cơ thể sẽ trở thành những dưỡng chất nuôi lớn tất cả tế bào, làm cho các mạch máu lưu thông, sinh trưởng và tồn tại. Đó là sự nuôi lớn thân mạng từ thức ăn bên ngoài. Cũng như vậy, mỗi ngày chúng ta học pháp, thực hành pháp để có thể đem những điều đã học hiểu vận dụng vào trong cuộc sống thực tế có được an vui. Mục đích của sự tu tập là biến những lý thuyết, kiến thức thành ra dưỡng chất giúp nuôi lớn pháp thân huệ mạng của chúng ta. Sở dĩ, tâm thân trí huệ có thể trưởng thành trong đạo pháp đều là nhờ các món thức ăn tinh thần, đó là giáo pháp và sự thực hành chánh niệm tỉnh giác thường xuyên, liên tục trong sinh hoạt sống hằng ngày.

Phật giáo Nguyên thủy có phân việc học và hành thành ba ngành: **Pháp học, Pháp hành và Pháp thành.**

* *Pháp học*

Pháp học gồm 37 Phẩm trợ đạo của đức Thế Tôn giúp người tu đạt đến giác ngộ. Việc nắm thật vững và khéo ứng dụng những điều đó, sẽ rất hữu ích trên bước đường tu của mỗi hành giả. Ở Miến Điện, những vị muốn trở thành Tam tạng Pháp sư đòi hỏi phải có những tiêu chuẩn đặc biệt và gắt gao; họ không những phải học thuộc cả Đại tạng kinh Nikàya gồm năm bộ: *kinh Trường Bộ, kinh Trung Bộ, kinh Tăng Chi Bộ, kinh Tương Ưng Bộ* và *kinh Tiểu Bộ*, mà còn thông suốt Luật tạng, Luận tạng. Không chỉ thuộc lòng mà còn phải đọc xuôi, đọc ngược lưu loát. Ngẫm lại thì thấy sự học tập của chúng ta vẫn còn kém, có mỗi cuốn kinh Nhật tụng còn chưa thật sự thông thuộc hoặc bốn quyển Luật tiểu, bản kinh *A Di Đà* hoặc phẩm *Phổ Môn*, dù đọc rất nhiều lần còn trầy trật, huống nữa là những bộ kinh luận lớn!

* *Pháp hành*

Thực hành Quán xét thân tâm (Tứ niệm xứ) là cội gốc của tất cả sự tu hành. Dem những pháp đã học hiểu và nắm vững đó ứng dụng thực hành ngay lập tức. Chỗ nào còn chưa thông suốt thì nghiên cứu lại hoặc trao đổi với Thầy bạn, để được hướng dẫn thực hành thật tốt. Chuyên tâm thực hành giáo pháp miên mật như gà ấp trứng không cho sơ hở và gián đoạn.

* *Pháp thành*

Ngay khi vừa ứng dụng pháp đã học vào thực hành, thì liền có được sự tự tại, an lạc ngay trong giây phút hiện tại, không cần trải qua thời gian. Ngay khi ứng dụng cũng là lúc thành tựu giáo pháp của Như Lai, gọi là *đã đến trong từng bước đi*. Thành tựu đạo quả A la hán, phá vỡ hết mọi vô minh mê lầm và tham ái, chấm dứt hết mọi khổ đau, mới thật sự là hoàn thành trách nhiệm của người thoát tục.



HÀNH TRANG TU HỌC

Chúng ta cùng nhau chia sẻ những điểm quan trọng trong kinh *Tăng Chi Bộ I, chương bốn pháp, phẩm Thuận dòng*, để lấy đó làm hành trang sách tấn trên bước đường tu học trong cuộc đời mỗi hành giả. Đức Thế Tôn dạy: “*Có bốn hạng người này, này các Tỷ-kheo, hiện hữu có mặt ở đời. Thế nào là bốn? Hạng người đi thuận dòng, hạng người đi nghịch dòng, hạng người tự đứng lại, vị Bà-la-môn đã vượt qua đến bờ biên kia, đứng trên đất liền*”.

Đức Thế Tôn nhắc nhở chúng ta phải đi ngược dòng của thế gian, gọi là “*ngịch lưu*”. Sống theo người đời suốt ngày chạy tìm theo sắc đẹp, mong cầu địa vị, tiền bạc, danh tiếng, v.v... là “*xuôi dòng*”.

Điểm đầu tiên - đi thuận dòng

“*Hạng người thọ hưởng các dục và làm những việc ác gọi là người đi thuận dòng*”.

Suốt cuộc đời chỉ ham mê thọ hưởng các thứ dục lạc như tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ, tiện nghi, vật chất. Họ sẽ cảm thấy rất buồn và thiếu thốn nếu không được những thứ dục ấy làm thỏa mãn. Cả ngày lẫn đêm họ chỉ sống trong mộng tưởng điên đảo.

Trong kinh *Nikàya*, đức Thế Tôn nói: “*Này các Tỷ-kheo! Ta chưa thấy sắc nào làm cho người nữ say mê, điên đảo như sắc của người nam và ngược lại cũng vậy sắc của người nam sẽ làm cho người nữ say mê điên đảo. Này các Tỷ-kheo! Ta chưa thấy pháp nào làm cho tham dục sanh khởi và tăng trưởng giống như là tịnh tướng.*”

Tịnh tướng là những hình ảnh đẹp đẽ, xinh tươi của thân thể hoặc các hình dáng, màu sắc của con người và các sự vật,... làm cho chúng ta say đắm và tham muốn nắm giữ. Ngược lại là bất tịnh tướng, tức là những hình dáng và màu sắc xấu xí, nhơ nhớp, đáng chán ghét xa lìa.

“*Này các Tỷ-kheo! Ta chưa thấy một pháp nào làm cho tham dục giảm thiểu, làm cho tham dục không còn phát triển, làm cho tham dục đoạn dứt giống như là bất tịnh tướng.*”

Nếu chúng ta không ứng dụng tu tập chuyên cần thì suốt cả ngày tâm luôn chạy đuổi lảng xãng mỗi khi đối diện với đẹp hay xấu. Vì thuận dòng thế gian là nhìn thấy cái nào cũng đẹp, cũng tốt, cũng chắc thật thì không sao phát khởi được tâm xa lìa, một khi đã không có tâm xa lìa thì không thể từ bỏ và giải thoát. Nhìn qua những việc sinh hoạt thường ngày trong cuộc sống thực tế, chúng ta sẽ thấy rõ bữa nay bày ra nấu món này, ngày mai lại nấu

tiếp món khác hoặc tuần nay kết hoa, cắt củ cà rốt thành hình dáng bông hồng, tía trái thơm thành con phụng hoàng và đến tuần sau lại mua giấy về trang trí... Nếu là lễ hội Phật sự ở chùa thì không cần bàn, nhưng nếu những lúc rảnh rỗi bình thường mà làm như vậy là đã bị rơi vào việc tham đắm thú vui thường tình.

Năm thứ ham muốn của người đời lôi kéo xoay chuyển làm cho chúng ta bị mất hết thời gian quý báu. Một ngày xoay quanh việc nấu nướng và nghĩ ra cách cắt tía bông hoa, trái cây cho đẹp mắt mọi người thì còn thời gian đâu nữa giành cho kinh sách, thiền quán. Cả ngày mệt nhọc, tới khi tối xuống dụng tâm công phu một chút thiền, nhưng không thiền quán mà thiền món ăn để sáng mai nấu. Như vậy thì còn thời gian nào để lắng lặng thân tâm? Lo hưởng thụ các sự tham muốn là thuận dòng theo thế gian. Đời sống của người xuất gia là đi ngược lại cách sống đó, là xa lìa tham đắm ngũ dục, trừ bỏ thất tình lục dục, nuôi lớn trí huệ giải thoát.

Điểm thứ hai - đi ngược dòng

“Hạng người không thọ hưởng các dục, không làm ác nghiệp, với khổ, với ưu, nước mắt đầy mặt, khóc than, sống Phạm hạnh viên mãn thanh tịnh. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người đi ngược dòng.”

Chúng ta đừng vội nghĩ tu là an lạc hay sung sướng. Không nên lầm nghĩ ở ngoài đời làm nhiều nên khổ nhiều, bây giờ vào chùa tu để được an nhàn khỏi lo lắng nữa. Nghĩ như vậy là thật sự sai lầm!

Thỉnh thoảng chúng ta có khóc một mình không?

Khóc vì phiền não, tham ái hay là vì phạm hạnh? Mục đích của sự khóc đó mới là điều quan trọng. Giọt nước mắt thì giống nhau, nhưng sự khóc xuất phát từ tham ái, sân hận, từ thị phi nhân ngã hay vì đạo hạnh giác ngộ, chí nguyện xuất trần mà rơi lệ thì thật khác xa!

Chợt nhớ lại những ngày đầu mới bước vào đạo, có khi lễ lạy, trì kinh ở trước bàn thờ Phật, bản thân mình cứ khóc như mưa. Khi tu đúng sẽ có rất nhiều thử thách xảy đến với chúng ta. Ngược lại, tu hành cho qua ngày hay theo kiểu lục bình trôi sông, thì sẽ không có thử thách nào xảy đến vì không có gì thúc giục mình tinh tấn. Một khi đã quyết tâm thành tựu đạo nghiệp, chúng ta cần phải vượt qua rất nhiều thử thách, đầy rẫy chông gai chướng ngại. Không phải sau khi vào chùa tu rồi, ngày nào cũng trôi qua đều đặn an nhàn, không còn việc gì để lo nữa. Phải nhìn thấy được sự nguy ở trong chỗ an, tướng diệt ở trong tướng sanh, sự tàn lụn trong tươi thắm, chỗ bất ổn ngay trong chỗ an ổn thì mới xa lìa được phiền não.

Khi xưa, Thái tử Tất-đạt-đa đang có vợ đẹp con ngoan, quyền uy tột bậc lại quăng bỏ hết tất cả để vào rừng sâu một mình tu hành. Ngài từng nói rằng: *“Này Da-du-đà-la! Mái tóc của em sau này sẽ trở thành bạc trắng, làn da mịn màng như hoa sau này sẽ nhăn nhó trở đời đời. Tất cả những gì đẹp nhất, tươi thắm nhất của ngày hôm nay sẽ đi đến chỗ tàn lụn, diệt vong của vô thường”*. Ngày nay, chúng ta cũng phải noi gương Ngài nhìn thấy rõ bản chất thật sự của các pháp, thì mới có được sức mạnh và nghị lực để tu tập.

Những điều cốt tủy mà đức Thế Tôn dạy, chúng ta cần phải để ý và hạn chế tối đa với tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ngủ nghỉ, tiện nghi, vật chất, đừng vấp ngã hay lệ thuộc vào chúng. Luôn cẩn thận phòng hộ tâm không để vướng mắc vào những thứ trước đây chúng ta đã từng quyết chí buông xả, quăng bỏ trước khi vào cổng chùa. “*Cái răng, mái tóc là gốc con người*”, nhưng khi xuất gia phải cạo bỏ mái tóc đẹp, từng mảng tóc rơi xuống theo dòng nước mắt và trong lòng nhất định là phải tu tập chứng quả để về độ mẹ cha. Từ đó đến nay, mỗi ngày khi mới vừa thức giấc đều không quên sờ lên đầu để ôn nhắc lại lý tưởng cao thượng của buổi ban sơ mà nỗ lực hơn nữa trong tháng ngày sắp tới.

Điểm thứ ba – tự đứng lại

“*Người diệt tận năm hạ phần kiết sử¹ được hóa sanh tại đây, nhập Niết-bàn không trở lại đời này nữa đó gọi là người đứng lại*”.

1. **NĂM HẠ PHẦN KIẾT SỬ:** Kiết sử là phiền não. Hạ phần là phần dưới, cấp dưới. Năm hạ phần kiết sử thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tham và sân. Có đoạn trừ ba kiết sử thân kiến, nghi, giới cấm thủ mới chứng được Dự Lưu, nghĩa là được xếp vào hàng Thánh, chỉ còn trở lui đời này nhiều nhất là bảy lần rồi nhập vào Niết-bàn. Nếu làm cho nhẹ bớt tham, sân thời chứng được Nhất Lai, chỉ còn trở lại một lần nữa tại cõi đời này rồi nhập Niết-bàn. Sau khi đoạn tận tham sân, thời chứng được quả bất lai, không còn trở lui lại cảnh giới này, được hóa sinh lên thiên giới và từ đây chứng Niết-bàn. Thân kiến: là tà kiến chấp thân năm uẩn này là thường còn, thường hằng. Nghi là nghi ngờ, phân vân, do sự. Giới cấm thủ là chấp giữ một số giới khổ hạnh, xem là phương tiện có thể đưa đến giải thoát. Tham: là tham ái, tham đắm. Sân: là sân hận, hiềm hận.

Thật vậy, đoạn diệt được năm hạ phần kiết sử là cắt đứt được năm sợi dây trói buộc. Trong đó, vị thấy pháp đầu tiên của sơ quả Tu-đà-hoàn là phải diệt trừ được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Sơ quả tức là vào dòng Thánh. Người vào dòng pháp thấy được chân lý Duyên khởi vô ngã và đó là người *siêu phàm nhập Thánh*. Như vậy, khi nếm được hương vị chánh pháp, từng bước tu tập sẽ đạt tới các phẩm vị như đức Thế Tôn đã chỉ bày cặn kẽ.

Chúng ta học vô thường nhưng nếu cứ chấp chặt vào sự thấy biết mọi vật đều mãi còn nguyên vẹn, thường hằng thì sự học và cuộc sống không có tương ưng phù hợp. Vậy nên tu theo pháp an lạc mà mặt mũi cứ héo sàu mãi. Trên bước đường tu phải chuyên tâm trì chí, thật sự để ý kỹ những điểm mấu chốt mới có thể tiến bộ nhanh. Nếu không thì những điều học được chỉ là lý thuyết, kiến thức suông không thể áp dụng vào thực tiễn. Làm sao trong mọi oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm, tụng kinh, niệm Phật, hành lễ... luôn có sự nhận thức gắn liền với pháp vô ngã để càng tu càng thấy sự thật rỗng rang không còn bị ràng buộc.

Trong kinh *Tứ Niệm Xứ* nói về căn bản tu tập trong từng hơi thở chánh niệm, hầu như chúng ta lãng quên ít khi để tâm, nghĩ đó là việc thường tình. Suốt ngày chúng ta mãi nhớ chuyện vụn vặt, nhìn nghe việc của người khác, còn vấn đề quan trọng của sinh mạng là hơi thở thì không nhớ, dù rằng việc thở vẫn diễn ra âm thầm nuôi dưỡng sinh mạng này từ lúc chào đời cho tới khi nhắm mắt. Ngay nơi sự hô hấp này, mà chúng ta thấy rõ lẽ thật giáo pháp thiết yếu. Khi thở vào là biết đang mượn không khí vào;

thở ra thì biết rõ là đang trả không khí ra; mượn gió vào và trả gió ra liên tục không ngừng. Chỉ cần nhớ sự mượn và trả, quán chiếu thấy thân mạng này thật sự mong manh trong từng hơi thở. Mỗi hơi thở thấy được lẽ vô thường tạm bợ, như vậy là rõ được lý Duyên khởi vô ngã của thân.

Người tu pháp môn Tịnh độ, dùng hơi thở nhiếp tâm theo danh hiệu Phật; thở vào thâm niệm hoặc nghĩ “*A Di*”, thở ra thâm niệm hoặc nghĩ “*Đà Phật*” liên tục không gián đoạn thì dần sẽ thấy rõ mạng sống này là vay mượn giả hợp. Mỗi câu Phật hiệu, mỗi hơi thở luân lưu như vậy là đang thở “*hơi thở của Phật*”. Mỗi hơi thở là hơi thở của giác ngộ. Thực hành như vậy, mỗi hành giả đang nối gót và bắt nhịp cùng hơi thở của đức Phật Thích-ca-mâu-ni cách nay 2.560 năm về trước.

Điểm thứ tư – vượt qua bờ kia

“Có các hạng người do hoại diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí¹, chứng ngộ chứng đạt và an trú vô lậu² tâm giải thoát, tuệ giải thoát³ thì đó

1. **Thắng trí** hay là Thượng trí, là loại trí tuệ thù thắng tối thượng. Đó là hiểu biết như thật về Khổ, Tập, Diệt Đạo (Tứ Thánh Đế)... Thắng trí này là để liễu tri, để đoạn tận, để tu tập, để chứng ngộ.
2. **Vô lậu:** *Lậu, trong ý nghĩa chiết tự có nghĩa là phiền não, Lậu cũng có nghĩa là rơi rớt. “Vô Lậu” có ý nghĩa là vượt khỏi sự trói buộc của mọi phiền não, hoàn toàn tự tại, không còn rơi rớt trong ba cõi, tâm không còn bị ràng buộc bởi mọi lậu hoặc.*
3. **Tâm giải thoát-Tuệ giải thoát:** *Do tham dục nhiễm ô, nên tâm không thanh tịnh. Do vô minh nhiễm ô, nên tuệ không thanh tịnh. Đoạn trừ tham dục nhiễm ô thì liền được tâm giải thoát. Còn như đoạn trừ vô minh nhiễm ô thì liền được tuệ giải thoát. Những ai đã lìa tham dục nhiễm ô và được tâm giải thoát thì gọi là tự thân tác chứng. Còn những ai đã đoạn trừ vô minh và được tuệ giải thoát thì gọi là bậc Vô Học; do bởi họ đã vĩnh viễn lìa tham ái, biết rõ chân thật, chính trí hiện tiền, tự mình chứng Đạo, và chấm dứt sinh tử. (Kinh về Tâm Thanh Tịnh).*

được gọi là người vượt qua đến bờ bên kia, đứng trên đất liền.”

Đứng trên đất liền là sạch hết tất cả mọi phiền não, cũng là dứt bỏ hết hai gốc rễ vô minh và tham ái. Nếu người tu đạt được ly dục và vô ngã, thì chắc hẳn sẽ chứng được A-la-hán quả: “*Ngay trong hiện tại tự mình với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú Vô lậu tâm giải thoát*”. Như vậy, sự tu tập không phải đợi tới ba mươi năm sau hay đến lúc chết mới có kết quả, ngay trong giây phút hiện tại tâm chúng ta luôn được nuôi dưỡng bởi chánh niệm, thì sự mau nhiệm ở ngay trước mắt.

Trong một lần có dịp ghé thăm tu viện Bích Nham ở New York của Hòa thượng Làng Mai thượng Nhất hạ Hạnh, một Đạo sư nổi tiếng thế giới. Bên trong thiền đường không có bày trí tượng Phật, mà ở ngay chính giữa được thay thế bằng một tấm bảng với dòng chữ tiếng Anh:

“This is it”, dịch nghĩa là **“Cái ấy là ngay bây giờ và ở đây”**. Như vậy sự nhiệm mầu của Phật pháp không phải ở đâu xa mà chỉ cần chúng ta tỉnh thức ngay giờ phút hiện tại lập tức nếm được hương vị thanh tịnh, an vui ngay tại chỗ này và trong giờ phút này. Nếu ai thực tập sẽ cảm nhận được sự nhiệm mầu ấy!

CÔNG PHU THẬT SỰ

Đức Thế Tôn dạy: “*Này các Tỳ-kheo, hãy sống đầy đủ giới, đầy đủ giới bốn Ba-la-đề-mộc-xoa, được chế ngự dưới sự chế ngự của giới. Hãy sống đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Nếu Tỳ-kheo trong khi đang đi mà tham, sân, si được từ bỏ; hôn trầm, thùy miên, trạo hối, nghi¹ được từ bỏ; tinh cần, tinh tấn không có thụ động; niệm được an trú, không có thất niệm; thân được khinh an, không có cuồng nhiệt; tâm được định tĩnh nhất tâm. Này các Tỳ-kheo, nếu các Tỳ-kheo đang đi có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người có nhiệt tâm, có xấu hổ, liên tục thường hành tinh cần, tinh tấn, siêng năng.*”

1 **NĂM TRIỀN CÁI**; Ngũ triền cái; Năm pháp bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ: **dục tham, sân, hôn trầm-thùy miên, trạo cử và nghi** (Tăng Chi III, 57). Con người không tu tập, nên thường bị năm triền cái này chi phối, không thể tu hành được. Tu thiền là tu tập đoạn trừ năm triền cái này và thay thế bằng năm thiền chi (tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm). Nhờ tâm, đối trị được hôn trầm-thùy miên; nhờ tứ, đối trị được nghi; nhờ hỷ đối trị được sân; nhờ lạc đối trị được trạo hối và nhờ nhất tâm đối trị được tham dục.

Một danh hiệu trong mười hiệu của đức Thế Tôn là “Điều ngự”. Ở một vài chánh điện có treo một tấm biển có viết ba chữ lớn: “**Điều Ngự Sư**”, tức là bậc Thầy về điều ngự. *Điều* là điều phục, *Ngự* là chế ngự. Trước hết phải chế ngự được thói quen của bản thân rồi sau đó mới điều phục được người khác. Bản thân không thể điều phục mà cứ lo điều phục người khác thì chỉ làm phản tác dụng và gây khổ đau cho mình và người.

Ví dụ, có một người đến gây sự, chúng ta vì muốn trị người ấy mà cự cãi lại thì không phù hợp với người tu. Lúc này, chúng ta chỉ cần ngồi yên lặng, nhiếp tâm theo từng hơi thở tĩnh lặng để cho họ nói. Một lúc sau họ thắm mệt, mới đầu còn nói lớn sau đó nói vừa cho đến nói nhỏ và cuối cùng họ ngồi yên chờ chúng ta nói. Lúc đó mở miệng nói mới đúng lúc và có hiệu quả. Những lúc người khác đang cuồng nhiệt với ngọn lửa tranh đấu thì tốt nhất là đừng nên làm gì, mà cứ tĩnh lặng an nhiên chờ cơ hội để tỏ bày, chắc chắn họ sẽ hiểu được vấn đề.

Trong quyển sách **Vào hạnh Bồ-tát**, Ngài Tịch Thiên có dạy rằng:

“*Nếu ý khởi tham ái
Tâm manh nha nổi giận
Hãy tạm dừng nói, làm
Như cây đứng lặng yên!*”

Khi tâm giận dữ bốc lên hay những ý niệm tham vọng, si mê nổi lên thì nên ở yên, bất động giống như cây đứng yên. Đến khi nào mọi ý niệm xấu ác ấy lặn xuống

và chúng ta điềm tĩnh trở lại thì mọi vấn đề đều được giải quyết ổn thỏa. Nếu ngay lúc đó mà có những lời nói hoặc hành động thì sẽ dẫn đến sai trật. Lửa nóng giận thiêu đốt tâm can, càng nói càng sai, càng làm càng trật và cuối cùng mọi thứ đều ở trong sự bực bội. Đó chính là “bí pháp” mà đức Thế Tôn truyền trao lại cho chúng ta.

Lúc còn là cư sĩ chưa biết tu, mỗi khi tâm của chúng ta bất an, hễ ai làm điều gì Phật lòng thì liền cự nự. Bây giờ đã xuất gia rồi, khi nhìn thấy hoặc nghe điều gì chướng tai gai mắt, nhưng do đã biết cách chế ngự và điều phục tâm, nên sự nóng giận không thể làm ta đảo lộn. Giống như cái thắng xe, giúp cho người lái dừng lại kịp thời mỗi khi gặp vật cản hay có chuyện xảy đến bất thình lình, tránh được sự va quệt té ngã gây ra nhiều hệ lụy khác.

Trong kinh có nói *hạnh viễn ly* là xa lìa mọi nguyên nhân dẫn đến phiền muộn và khổ đau. Trong cuộc sống đầy ô nhiễm và phức tạp này, chúng ta cần phải có những câu thần chú để hộ thân. Ngoài những câu thần chú mà từ trước đến nay, chúng ta đã quen thuộc thì nay có một câu chú mới: “Án, xa ra, xa ra, xa ra, xa ra”. “Xa ra” tức là đừng có vô hay dính vào, vì chỉ cần dính vào là có chuyện. Mỗi lần có người nào sắp sửa cự nự, gây chuyện với chúng ta thì ngay lập tức đọc thầm và thực hiện ngay câu chú này để tự cảnh tỉnh bản thân.

Tu tập không phải biểu diễn cho người ta nhìn thấy, âm thầm thực hành pháp trong tâm, gọi là biết sống chế ngự. Ví dụ, vào giờ tụng kinh, chúng ta mặc áo tràng,

đắp y tề chỉnh lên chánh điện, mỗi bước phải an trú trong chánh niệm. Khi đã đắp y thì chỉ chuyên chú, khi đi thì nhìn từng bước chân, đi trong chánh niệm, thờ trong tỉnh thức. Tránh đắp y rồi còn quơ tay múa chân, điều đó không phù hợp với một người tu. Ở chánh điện, đứng trong hàng ngũ thẳng lối trang nghiêm, không nói chuyện, đứng cung thủ, chấp tay... vì nơi đó là Đại hùng bửu điện (điện báu thờ bậc Đại anh hùng). Hoặc lúc ăn cơm nơi Trai đường cũng vậy, nếu là người mới đến hay có tuổi Hạ nhỏ, thì nên bới cơm phục vụ buổi lễ Trai tăng cho các vị Tôn Túc đứng lễ với bậc trên trước.

Muốn có tâm giải thoát thì trước phải học tướng giải thoát, để cho đàn-na tín thí quy kính. Hiện tại, có nhiều người xuất gia, nhất là những vị trung niên xuất gia không giữ được phép tắc oai nghi. Vì thói quen lúc còn ở ngoài đời đã thành tập quán ăn sâu, nên không phải một lúc mà có thể thay đổi. Phải chịu khó trui rèn miên mật mới ra dáng vẻ xuất gia chân chính. Đây là điều luôn đáng để ta suy ngẫm!

Lúc ban đầu mới vào chùa chúng ta gặp quý thầy, quý Hòa thượng thì liền dừng lại và chấp tay miệng niệm “Nam mô A Di Đà Phật” rồi xá dài xuống rất sâu, bày tỏ niềm tôn kính. Một thời gian sau khi đã quen thì gặp nhau chỉ còn câu nói trên miệng và khẽ cúi chào “A Di Đà Phật”. Rồi một thời gian nữa, tâm cung kính dần mất, chỉ còn chào nhau xả giao như người thế tục. Có người đã học lên những cấp bậc cao nhưng dường như không đẹp được cái “bản Ngã” mà ngày một vun bồi cho “cái Tôi” to tướng. Như vậy lâu dần thì tâm cung

kính không còn, mất đi sự quý kính nhau như buổi đầu. Điều đó thật là đáng tiếc!

Bát kính pháp là bản thể của Tỳ-kheo ni, không những người mới tu phải giữ cung kính mà ngay cả Tăng cũng nên thực hành. Trong bài kinh *Cung Kính* thuộc Trung A-hàm, đức Thế Tôn có dạy một khi người xuất gia có cung kính thì oai nghi mới được thể hiện đầy đủ qua bước đi, dáng đứng, tư thế ngồi, nằm... Mỗi một động thái đều có chuẩn mực, thích nghi và tác phong thoát tục. Ba đời mười phương chư Phật được thành tựu cũng không ngoài bốn quyển Luật tiểu cực kỳ quan trọng là *Tỳ-ni*, *Sa di*, *Uy nghi* và *Cảnh sách*. Trong phần *Uy nghi* dạy cho về cách đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh theo khuôn phép, mẫu mực của bậc xuất trần thượng sĩ. Những điều này chúng ta phải học suốt đời, không phải chỉ học để ứng phó khi thọ giới là xong việc.

Nếu như trước kia còn là người thế tục, người ta gọi là mày, tao. Nay nhờ có duyên lành thù thắng được cạo tóc, đắp y, vào đạo và được mọi người gọi một cách tôn kính là Sư cô hay quý Thầy. Ngày xưa đi bán vé số, làm công nhân hoặc làm ruộng, bây giờ cạo đầu xong thì được gọi bằng Sư phụ! Đó là một bước “thay da đổi thịt”. Nhưng, bấy nhiêu đó vẫn còn chưa đủ, bởi vì sau khi có được hình dáng xuất gia rồi, nhưng tâm tính, lời nói, hành động của chúng ta sẽ còn rất đậm đà chất thế tục. Vì vậy, phải tiến lên hơn một bước nữa là có dáng dấp trang nghiêm qua sự huân tu, thường xuyên thực tập oai nghi tế hạnh. Đó là phẩm chất của một người tu, nói đơn giản là “phải thấm tương chao”. Oai nghi của chư Tăng

ni được thể hiện qua cách đi, cách nói, cho nên người khéo nhìn sẽ biết ngay vị đó mới tu hay tu lâu, đã “thấm tương chao” hay vẫn còn “nồng mùi cá thịt”.

Khi nào chúng ta thật sự sợ hãi các lỗi nhỏ nhặt và luôn quán chiếu thân tâm trong từng hơi thở, thì lúc đó mới mong có sự tiến bộ. Không nên làm ngược, lúc chưa học kinh điển thì còn thấy rõ nhân quả thiện ác; cư xử có thứ tự cao thấp, lớn nhỏ, nhưng đến khi học xong Ma-ha Bát-nhã nhìn mọi việc đều không có gì quan trọng, trong tâm lúc nào cũng cho rằng mọi thứ đều là không và rồi không làm gì nữa. Đó là đã đi lạc vào chỗ không biết, không hiểu, chứ không phải là sự vận dụng quán xét tánh chất rỗng không của mọi sự vật. Vì vậy, mới có chuyện nằm ngủ tới sáng, quên cả giờ công phu khuya, lo làm lao tác bên ngoài mà bỏ hết thời khóa hằng ngày, hoặc muốn nói và làm mặc sức không còn ở trong sự điều phục tiết chế. Sống theo cách nghĩ như vậy là một mối hiểm họa của người xuất gia.

Chúng ta phải luôn có tâm sợ hãi đối với các lỗi nhỏ; càng tu phải càng thấy rõ nhân quả; càng tu càng có sự cung kính bậc trên người trước; càng thực hành càng có sự khiêm cung hạ mình đối với mọi người; càng ứng dụng càng biết tôn trọng giới – định – huệ và nhất là sự cung kính giới pháp. Những điều này nghe có vẻ như đơn giản mà thật không phải đơn giản, bởi chúng ta phải chấp nhận học Phật bắt đầu từ sự học giới pháp. Lúc còn ở ngoài đời, chúng ta có thể vừa ăn cơm vừa nói chuyện, xem đó là một việc bình thường, đã trở thành một thói quen rồi. Nhưng nay đã thoát tục vào nhà Như Lai, đến

giờ thọ trai không được nói chuyện, khi ăn phải quán chiếu đến sự khó khổ của người làm ra hạt gạo, chén cơm bát nước cho mình dùng, phải hồi hướng bày tỏ sự biết ơn đến muôn loại chúng sanh. Nếu huân tu theo những hạnh tốt như vậy đến một lúc nào đó sẽ chuyển phàm thành Thánh, chuyển mê thành ngộ, những tập khí xấu có chuyển thành thanh tịnh Bồ-đề. Như vậy, sự tu tập thành hay chẳng thành, tất cả đều do nơi ý chí của mỗi hành giả quyết định!

Thực tế cho thấy, có những trường hợp thối thất không dụng tâm chân thành để tu hành thành tựu là vì những lý do sau đây:

- Một là có người vào chùa xuất gia chưa được bao lâu đã bỏ đi chùa khác.

- Hai là khi nghe Sư phụ, thầy, huynh đệ, tử muội dạy dỗ, chia sẻ, trao đổi những điều tốt hay, tuy ngoài dáng thì ưng chịu, nhưng trong bụng lại không muốn nghe những lời nghịch nhĩ để học pháp.

Thật tâm cung kính tiếp nhận giáo pháp của bậc Trưởng thượng truyền trao mới đúng nghĩa “mồi đèn trao đuốc”. Người mới tu mà không có tâm ưng thuận chấp nhận lời dạy bảo thì về sau đã lâu năm sẽ rất khó mà thành tựu. Trên bước đường tu, mỗi hành giả cần luôn “đẻo gọt” thân tâm, phải thật sự sửa đổi những thói hư tật xấu để bản thân càng ngày càng tốt đẹp hơn.

Như vậy, việc học tập trong các học pháp, chẳng những là chỉ biết chuyên tâm học tập mà chúng ta còn phải khéo để ý đến sự chấp nhận, giữ gìn ứng dụng.

Người biết để ý tu học sẽ tiến bộ rất mau, có thể vượt trội gấp mười lần những người khác. Khi các vị Hòa thượng, Ni trưởng lễ Phật, lúc đó chúng ta khéo dụng tâm nhìn kỹ thì sẽ có được một bài học quý báu cho bản thân hành trì. Hoặc khi nhìn thấy phong thái điềm đạm ngời sáng lưng trên ghế của Sư bà, cách giải quyết nhẹ nhàng những chuyện xảy đến, sẽ là hành trang cho sự tu học chánh niệm trong oai nghi. Càng học hỏi qua sự thấy nghe, sẽ làm cho chúng ta tiến bộ mau chóng, không cần phải mất nhiều thời gian. Trên thực tế, có những người ở trong chùa, tu mấy mươi năm mà không có tâm để ý cách sống và làm việc của những bậc tiền bối, không thật sự chuyên tâm vào sự học tập những oai nghi nhỏ thì đến khi lớn tuổi vẫn không có thành tựu.

“Nếu như trong khi đi mà tham, sân, si được từ bỏ; hôn trầm, thù miên, trạo hối, nghi được từ bỏ thì tinh cần, tinh tấn, niệm được an trú, không thất niệm và được khinh an. Không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm. Như vậy mới gọi là người có nhiệt tâm, có xấu hổ, có thường hành, tinh cần, tinh tấn, siêng năng.”

Không phải đợi đến lúc lên chánh điện mới tu, mà ngay trong khi đang đi mà chúng ta có thể dẹp được tham, sân, si nổi lên thì mới gọi là tinh tấn, siêng năng trong sự tu tập. *Tinh* là rỗng rạc, *Cần* là chuyên cần trong pháp tu. Suốt ngày phải tập trung học pháp và hành pháp, không để lãng phí thời gian phân tâm vào những việc tạp nhạp như ăn uống hay luận bàn. Có quán chiếu và tinh cần trong sự tu thì mới có thể đi sâu vào đạo mầu.

Trong khi đi, đứng, ngồi, nằm mà đột nhiên có tham, sân, si nổi lên, chúng ta có được phương pháp chế ngự, chặn đứng tức là có công phu tu tập. Ngược lại, nếu để cho ba thứ độc đó phát tán muốn nói hay làm gì tùy ý là người không biết tu. Hình tướng tuy đã khác thể tục, mà tâm tham, sân, si vẫn còn thì đồng với người thể gian. Chẳng những phải từ bỏ tam độc, mà còn phải loại bỏ hôn trầm, trạo hối và nghi ngờ nữa. Thùy miên hay hôn trầm là một thứ phiền não rất khó trị, làm cho người tu rơi vào trạng thái lơ mơ, mơ hồ không rõ ràng và như vậy rất dễ bị chìm đắm trong si mê.

Giống như mặt hồ tĩnh lặng, nước lắng trong thì mới sáng soi được mọi vật, mới nhìn thấy rõ được những gì nằm dưới đáy. Cũng giống như vậy, tâm định tĩnh sẽ lắng trong, trí huệ sáng soi, sẽ thấy rõ được lẽ thật của vạn vật. Nếu không khéo biết được chỗ này, người tu suốt ngày lăng xăng loạn động, tâm không có được tuệ giác sâu sắc bén nhạy; hoặc là thụ động, không có nhiệt huyết, cứ làm theo thời khóa rồi cho là đủ. Cần tránh để rơi vào hai thái cực đó, phải tự lập thời khóa tự đưa mình vào khuôn phép, tự lực tự cường, luôn làm mới bản thân trong cách nghĩ và cách làm trong sự chánh niệm tỉnh thức. Luôn sống an trú trong sự chiêm nghiệm tư duy về chánh pháp, xem đó là điều quan trọng đối với bản thân. Sự tu như vậy gọi là tinh cần, tinh tấn, không có mất chánh niệm.

Chánh niệm là luôn thấy rõ các pháp là **vô thường, đau khổ, rỗng không và vô ngã**. Luôn luôn thấy được các pháp là biên đôi; luôn luôn thấy được các sự vật là bất toại nguyện; luôn luôn thấy được tính chất trống rỗng của vạn pháp; luôn luôn thấy được “cái Tôi” này thật ra

chỉ là duyên hợp vay mượn tạm bợ. Thấy biết sự thật sâu sắc như vậy mới thật là chánh niệm; còn nếu chỉ giới hạn nhận biết được từng hành vi, cử chỉ, lời nói của bản thân vẫn còn là sơ cấp của sự tỉnh thức.

Đức Thế Tôn đã nói: “*nước mắt đầm đìa có khi đầy mắt*” là vì phải luôn chiến đấu với chính mình, làm việc hơn người đời gấp 10 lần chứ không nói tu là khỏe. Hạt gạo, bát cơm, chiếc áo do những cư sĩ trong đó có người đáng tuổi ông bà, cha mẹ quỳ lạy dâng lên cúng dường ân nghĩa rất nặng, chẳng dễ tiêu xài, thọ hưởng. Do đó, chúng ta phải mau chóng tu hành nghiêm chỉnh, tinh tấn, như cứu lửa cháy đầu để thành tựu đạo quả rồi lúc đó mới bàn đến việc giúp ích cho người khác. Làm được như vậy, thọ dụng mới xứng đáng với sự cúng dường của đàn-na tín thí. Ngược lại, tu hành biếng nhác, sẽ mang lòng đội sừng trả nợ ở những đời sau!

“Này các Tỳ-kheo! Nếu như đang đi mà khởi lên tham dục hay sân hận; nếu như người ấy chấp nhận không từ bỏ, không tẩy sạch, không chấm dứt, không đi đến, không hiện hữu. Người như vậy là người hạ liệt, không có nhiệt tình mà biếng nhác.”

Khi đang đi mà một người mẫu xinh đẹp hoặc một người bị què chân bán vé số đi bên cạnh, lúc đó trong tâm sẽ nổi lên sự phân biệt giữa đẹp và xấu, sang và hèn để ưa thích hay chán ghét. Cảnh bên ngoài tác động làm cho xao động và đắm chìm vào các cảm thọ vui hay buồn. Ngay chỗ đó, nếu chúng ta không khéo tu tập từ bỏ, tẩy sạch hay chấm dứt không cho nó hiện hữu mà cứ để mặc cho tâm sanh khởi thì đức Thế Tôn gọi là người lười biếng, hạ liệt, thấp kém không có nhiệt tình trong sự tu học. Trái lại, hễ

bất cứ khi nào có phiền não dấy khởi trong tâm, thì lập tức có sự quán sát và dùng mọi cách chuyển hóa làm cho nó tan biến, không để nó hiện hữu, không bị dính mắc thì được gọi là người có tâm nhiệt tình trong sự tu tập.

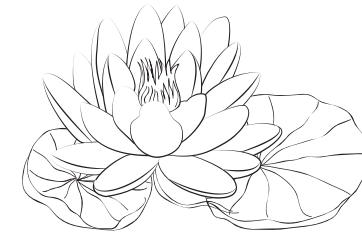
Tóm lại, cách học của người xuất gia khác với cách học của người đời ở chỗ *học hiểu để thực hành*; tu tập để chuyển hóa bản thân tốt đẹp hơn. Sự học như vậy mới thật có giá trị, có lợi ích giúp đưa chúng ta đi từ chỗ của mê lầm sang đến bờ bên kia của tuệ giác.

Đức Thế Tôn còn dạy rằng, người xuất gia là người đi ngược dòng đời, không thể để tâm đi thuận dòng theo thế gian. Những cái mà người thế gian tham muốn chạy đuổi, trôi lăn và chìm đắm thì chúng ta phải cố gắng vượt thoát ra. Người tu phải biết chế ngự thân và tâm. Mỗi cử chỉ lời nói, hành động đều thực hiện trong chánh niệm và tỉnh giác. Học pháp phải chịu lắng nghe, tìm cầu và rèn luyện thì mới mong đạt được tuệ giác vô thượng.

Cuối cùng, người xuất gia phải có nhiệt tình trong sự thực hành, tha thiết trong sự tu học thành tựu được đạo quả cao siêu, mà không phải tu để cho mau hết ngày hoặc như lục bình trôi sông, lãng phí một đời. Khi đi đứng, lúc nằm ngồi, mọi nơi mọi chốn luôn dụng công phu chuyển hóa, dẹp trừ tẩy sạch tham, sân, si bằng sự thấy biết sâu sắc theo đúng với tinh thần đạo lý Duyên khởi vô ngã. Trong Kinh *Nikàya*, đức Phật có dạy: “*Ai thấy được lý Duyên khởi là người đó thấy được pháp. Ai thấy được pháp là người đó thấy Như Lai.*”

Chương VI

XÂY DỰNG TÌNH HUYNH ĐỆ



TÌNH NGHĨA SÂU SẮC

Ngày nay, đại chúng đồng tu đã ở chung một đạo tràng, một lòng vượt thoát khỏi ngôi nhà lửa đến với trú xứ bình an. Lìa xa những thú vui và tình cảm thế tục. Từ bỏ ông bà, cha mẹ, anh chị em, bà con cô bác, thân bằng quyến thuộc. Bỏ lại sau lưng những mối phiền lụy, ưu bi về tài sản, tương lai, sự nghiệp, công việc danh vọng hão huyền. Bỏ đi tuổi thanh xuân vui sướng tạm bợ, chúng ta tìm cầu tịnh lạc mãi mãi của tình đạo mẫu nhiệm thiêng liêng.

Hôm nay, cùng bên nhau trong dòng họ Thích là một nhân duyên thù thắng, không phải dễ có được. Sự xa lìa đó có thể diễn ra theo hai hướng: Một là xuất giá và hai là xuất gia. Những người đi theo vợ hoặc chồng mới bỏ cha mẹ ruột mà về sống với gia đình của người mình thương. Vì công danh sự nghiệp lập thân mới rời xa quê hương, bôn ba xứ người mưu cầu chí lớn. Ngược lại, chúng ta vì lý tưởng giác ngộ, mục tiêu rộng lớn xuất trần, rời sông mê lên bờ giác, chuyển phàm thành thánh, an vui trong chánh pháp nên mới có sự xa lìa.

Rời phố thị, đồng bằng, chúng ta quây quần bên nhau nơi núi cao đồi xa, ở trong rừng sâu vắng vẻ để chuyên tâm nghe pháp, học kinh, tu tập sách tấn sớm chiều. Ngày nay được sinh hoạt cùng chung một mái chùa, cùng ăn cơm, nghỉ ngơi, làm việc và tu hành như vậy chứng tỏ thuở xưa chúng ta cũng đã cùng nhau tu tập nên mới có tình quyến thuộc Bồ-đề này. Thật xúc động, khi bản thân hôm nay có được những người học trò hiền ngoan, từ hòa thân ái, huynh đệ âm thầm hy sinh cho đạo tràng, phụng sự Tam Bảo, dù thân đang mang bệnh cũng không cho người khác biết. Từ huynh đệ xuất gia, cho đến hàng cư sĩ, đều với một tấm lòng rất chân thành tu hành, mặt khác là làm công quả Phật sự. Đây không phải là duyên nhỏ, mà là duyên lớn rất thù thắng. Minh Thành đã nhiều lần lệ rơi vì niềm hạnh phúc khó tả này!

Từng hạt sỏi, từng viên đá, từng lá trà, từng miếng ngói, từng tấm ván đều có mồ hôi và công sức của đại chúng, cũng là sức mạnh của Tăng thân xây dựng nên. Cho nên việc xây dựng Tăng đoàn là một yếu tố rất quan trọng, không thể thiếu được trong ngôi nhà Như Lai.

Trên thực tế, trong một ngôi chùa thứ cần thiết xây dựng trước tiên và sâu sắc hơn là việc xây dựng tình huynh đệ thầy trò. Nhiều khi có được ngôi chùa khang trang, chưa chắc có được Tăng đoàn hòa vui đậm đà tình huynh đệ, đúng nghĩa Tăng thân. Chúng ta là chư Tăng, mà chỉ lo xây dựng chùa không xây dựng được một đời sống thanh tịnh, hòa hợp như vậy sẽ không còn ý nghĩa cao quý của Tăng bảo nữa. Từ Tăng thân đến Tăng đoàn và từ Tăng đoàn đến đạo tràng, thông qua hình ảnh dựng

xây ngôi chùa để làm nơi nương tựa cho hàng Phật tử xuất gia và tại gia. Do vậy tuy đã ở non cao Pháp Ấn thời gian rất dài, nhưng chúng ta chưa thật sự chú trọng đến việc xây chùa. Tất cả đều toàn tâm toàn ý cho việc xây dựng lại hình ảnh cao quý của chư Tăng là: **“Lắng nghe để hiểu, nhìn lại để thương”**. Phải thường xuyên dùng con mắt quán chiếu để có được sự cảm thông, thấu hiểu và tương trợ giữa những người cùng chung chí hướng với nhau. Làm được như vậy, chúng ta mới có thể vững bước tiến trên con đường vô thượng tuyệt vời, thù thắng và hy hữu này.

Trong hoàn cảnh xã hội như hiện nay mà chúng ta có được cảnh trí thanh tịnh, mát mẻ, đẹp đẽ với con người và hạnh nguyện cao cả như thế thì cần phải khéo bảo dưỡng, vun đắp để nuôi lớn Bồ-đề tâm nguyện. Phải làm sống mãi tâm ban đầu khi đến chùa học đạo nuôi lớn tâm tự giác, giác tha, tự độ, độ tha.

Điều quan trọng và thiết yếu trong đời sống Tăng đoàn, là chúng ta nên chú ý đến tình huynh đệ và dành nhiều sự quan tâm hơn cho những người bạn đạo sống chung quanh. Nhiều khi chúng ta chỉ lo học những giáo pháp cao siêu, rộng lớn, nhưng thực tế cuộc sống trong chùa lại không có hài hòa vui vẻ. Sở dĩ như vậy là vì thiếu vắng tình huynh đệ, không có sự gắn bó mật thiết và cảm thông lẫn nhau trong đời sống Tăng thân. Trong quyển sách “Sống Chung An Lạc”, Sư Ông Làng Mai có dạy: *“Tình huynh đệ có được từ đâu? Giá trị và tình huynh đệ là gì? Chúng ta sẽ có được câu trả lời thông qua công việc, trực nhật, lao động, sinh hoạt hoặc khi*

ngồi thiền hay những lúc cùng uống trà, đi đạo, kinh hành. Là người xuất gia nhiều năm mà tình huynh đệ không được thiết lập và nuôi dưỡng mỗi ngày thì thật sự chưa nắm được pháp môn hành trì và chưa vận dụng được sự đoàn kết cao đẹp của Tăng đoàn vào đời sống tu tập. Đời sống xuất gia thanh tịnh và tình nghĩa huynh đệ đậm đà, là nguồn năng lượng thiết yếu để chúng ta sử dụng giúp đời và độ người.”

Nếu chỉ nói suông việc phát tâm Bồ-đề, tu đạo từ bi mà mối quan hệ giữa các huynh đệ với nhau lại không có sự hoan hỷ, quý kính, cũng không thể chia sẻ với nhau những hiểu biết trong việc thực hành đạo lý, thì làm sao chúng ta có thể thực hiện đạo từ bi rộng lớn đối với tất cả mọi loài? Một công việc với hai, ba người cùng làm, người ý này, người ý khác không thống nhất được, khiến sanh khởi phiền lòng, thì làm sao có được hài hòa vui vẻ trong công việc? Chưa nói đến đạo lý thâm sâu Bát-nhã tánh Không thì càng không được một chút tương ưng phù hợp. Trong khi chúng ta không thể nhìn nhau một cách hài hòa, không thể sống với nhau có tình nghĩa, thậm chí không thể nở với nhau một nụ cười thì làm sao gọi là từ bi, lục hòa hay Đại Bồ-đề tâm?

Việc tu tập ở thế kỷ 21 này, đòi hỏi phải có tính thực dụng và thiết thực, chứ không thể chỉ bằng lời nói suông hay sự tưởng tượng mơ hồ. Chúng ta cần phải nhìn kỹ để thấy được gốc rễ của sự tu ở ngay trong cuộc sống hằng ngày. Tại sao người tu thời nay phải ghi nhớ và thường ôn nhắc nhiều về những việc này, mà ngày xưa khi đức Thế Tôn còn tại thế ta lại ít nghe nói? Bởi khi ấy các ngài

toàn là Thượng thiện nhân, cho nên đã vốn có đầy đủ tình huynh nghĩa đệ, dào dạt thanh tịnh hải chúng, đậm đà tình người và bao la nghĩa đạo, không cần phải nhắc nhở. Vì lẽ đó lúc nào đi theo sau đức Thế Tôn cũng có 1.250 vị Tỳ-kheo. Nếu không có sự hài hòa, cuộc sống thiếu nghĩa tình thì làm sao có được một Tăng đoàn đông đảo và hưng thịnh đến như vậy! Trong đời sống tập thể mà không biết tu thì dù chỉ có ba, bốn người cùng đi chung với nhau một lúc cũng đã có chuyện phiền phức. Ai cũng có “bản Ngã” quá lớn, lúc nào cũng tự xem bản thân là số 1 chẳng ai chịu nhận mình là số 2. Do đó, dù tu hành lâu năm cũng rất khó vào được cửa Pháp. Tình nghĩa huynh đệ giữa những người cùng tu, nếu chưa thực tập đúng mức, thì sẽ không thấy được niềm vui trong Tăng đoàn.

Bây giờ chúng ta hãy cùng ngồi lại với nhau để uống trà, chia sẻ tâm sự trên bước đường tu cũng như cách làm việc và cùng nhau thiền hành... dần dần những việc gần bó sẽ tạo nên tình huynh đệ bền chắc lâu dài. Tu tập và sống làm sao để tình huynh đệ phải như là những tế bào trong cùng một cơ thể, cùng hòa nhịp thở, cùng chung nhịp sống, cùng nguồn tuệ giác, thì mới là bản chất của Tăng đoàn mà đức Thế Tôn thường ví dụ như nước với sữa hòa hợp không có chông trái nhau. Trên thực tế, nếu đem sữa pha với nước rồi, thì không còn có thể tách biệt riêng lẻ.

Người tu là những nhà vô sản, kiến hòa đồng giải, không có định kiến, quan điểm, cố chấp riêng, tất cả đều hòa vào trong chánh pháp theo đúng đạo lý Duyên khởi

vô ngã. Khi mọi người đều nhìn thấy được mọi việc dưới ánh sáng của chân lý như thế thì sẽ không còn ai thấy sai khác nữa; ai cũng giữ giới giống nhau, suy nghĩ và làm giống nhau. Tất cả đều “Trên cầu đạo Phật, dưới độ chúng sinh” (thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh) không có tâm nghĩ khác, giống như nước với sữa hòa hợp không có ranh giới, không có phân biệt, không có hàng rào ngăn cách.



NẾP SỐNG YÊU THƯƠNG

Sống hài hòa với tình thương yêu và sống ở trong ánh sáng của tuệ giác, là điều hạnh phúc tuyệt đẹp! Sống cùng một ngôi chùa, mỗi người đều thấy vui vẻ, hoan hỷ đối với những người xung quanh, luôn nghĩ cách làm sao giúp đỡ cho nhau là điều thiết yếu và rất thực tế. Nhờ có công phu thực tập, cho nên chúng ta có khả năng chế tác ra được đạo tình vượt hơn thế tình. Trong đạo có câu nói: “*Thế tình đạm hậu, đạo tình thâm*”, tình đời càng nhạt thì tình đạo càng sâu. Tình nghĩa đạo pháp không giống như tình đời. Thoạt nhìn sẽ thấy dường như trái ngược và chỉ có người hiểu được đạo pháp mới biết sự sâu sắc lớn lao của tình đạo. Tình đạo thâm thúy, là năng lượng thiết yếu để chúng ta có thể giúp đời và độ người.

Nếu người xuất gia có việc khó khăn mà không thể chia sẻ với người đồng tu lại nói với người thế tục, hoặc chạy về khóc với mẹ, tâm sự với những người bạn ngoài đời thì không đúng với tinh thần Tăng thân, không đúng

với cách sống của *đại gia đình giác ngộ*. Người đời khi bị gút mắc một chuyện gì thì thường không che giấu, chia sẻ một cách chân tình và thoải mái với cha mẹ hoặc anh chị em ruột của họ. Cũng vậy, người xuất gia nếu có chuyện thắc mắc trong Phật pháp, hay công việc Phật sự, hoặc sinh hoạt Tăng thân, thì mỗi người đều có thể chia sẻ tâm sự, nghi hoặc trong lòng với thầy, với bạn đạo huynh đệ. Đã cùng mang dòng họ Thích thì đều là cha mẹ, anh em ruột với nhau không có gì không thể chia sẻ!

Đời sống trong Tăng đoàn cần có sự hài hòa, luôn gieo cho nhau nụ cười mỗi khi sớm mai đến và mỗi lúc hoàng hôn về. Phải dũng mãnh tinh tấn tu học và đoàn kết để mãi là những người thân trong một mái chùa và như vậy mới có thể làm chỗ dựa vững chắc cho niềm tin của người Phật tử. Phải sống đúng tinh thần đức Phật đã chỉ dạy, khi người Phật tử tại gia tiếp xúc với người xuất gia sẽ cảm nhận được suối nguồn năng lượng của từ bi, trí huệ và an lạc hạnh. Mỗi người nỗ lực tu tập, để người cư sĩ khi đến ngôi chùa trên núi này cảm nhận được sự nhẹ nhàng, thanh thoi và khi gặp quý Thầy thì có cảm giác giống như con thơ gặp lại cha mẹ; như người đang mang vác trút bỏ được gánh nặng xuống qua nụ cười hài hòa của chư Tăng. Muốn vậy, tự mỗi chúng ta phải xây dựng hình ảnh cho mình là một vị Tăng đầy đủ oai nghi và nghiêm trì giới luật, tinh cần tu hành, luôn sống trong tỉnh thức trong mỗi “**hơi thở của Phật**”. Làm được như vậy, chúng ta mới thật sự được gọi là có khả năng xây dựng Tăng đoàn.

Tu hành cần phải nghiêm cẩn, khắt khe với bản thân, nhưng độ lượng với mọi người. Luôn nghĩ hạt gạo, chén cơm của đàn-na nặng tựa núi Tu di để sách tấn mọi lúc mọi nơi. Không nên ngủ quên trong thành công nhất thời rồi tự mãn, vì đó là điều rất nguy hiểm. Luôn quán chiếu mọi sự mọi vật đều là giả hợp tạm bợ, thường khích lệ bản thân cần tinh chuyên hơn nữa! Tu hành là mong cho người khác, nhất là Sư phụ, quý thầy, huynh đệ, Phật tử... nhìn xét chúng ta vào những hành vi, cử chỉ sẽ giúp mình đẽo gọt, hun đúc và làm hoàn thiện phẩm chất cho ta.

Dù mình có nhìn lại bản thân, nhưng chắc rằng điều đó vẫn chưa kỹ, chưa rõ bằng người xung quanh. Những thầy, bạn đang âm thầm hoặc nhiệt thành giúp đỡ chỉnh sửa những thói quen xấu, là muốn làm cho chúng ta trưởng thành tốt đẹp hơn. Phải nên vui mừng, biết ơn những người đã có công *tác thành* cho mình vượt khỏi thường tình của thế gian. Đừng dấy lên trong tâm của “bản Ngã” với những suy nghĩ hẹp hòi cạn cợt. Hễ thấy ai đóng góp xây dựng là bắt đầu sợ và chạy trốn hay chống cự phản kháng lại. Phải mạnh dạn đối diện với những lời chỉ trích, phán xét, dạy bảo điều hơn thiệt. Phải làm cho tâm không dao động giữa lời khen và tiếng chê; giữa cảnh thuận và cảnh nghịch của sự đẽo gọt và hoan nghênh... Nỗ lực hết mình và khéo vượt qua được hai thái cực, thì sẽ gặt hái được sự nhiệm màu giữa đời thường. Đó chính là tinh thần của Bồ-tát Quán Tự Tại.

TINH THẦN HÀI HÒA KÍNH TRỌNG

Tinh tấn rất cần có được nụ cười tình thương và sự hiểu biết. Cùng nhau tu hành là để càng ngày càng trưởng thành về đạo lực, định lực và tuệ lực. Tăng thượng tâm của Giới học, tăng thượng tâm của Định học, tăng thượng tâm của Tuệ học, tăng thượng tâm của Giải thoát học, tăng thượng tâm của Tri kiến giải thoát học, là năm môn học rất quan trọng của người xuất gia. Mỗi người trong chúng ta đều có những thói hư tật xấu khác nhau, nếu không thực tập theo giáo pháp thì chẳng thể chuyển hóa được những tập quán sâu dày đó. Do là tập khí lâu đời nhiều kiếp huân tập và tích tụ, cho nên không thể trong một lúc làm trong sạch hoàn toàn. Tuy nhiên, nếu chúng ta luôn thường trực tẩy rửa thì có thể chuyển hóa, thay đổi và thậm chí làm sạch đẹp và trang nghiêm giới đức. Đó chính là sự trang điểm của người tu trên bước đường tẩy trừ như uế, vun bồi tịnh hạnh.

Trong các buổi lễ tẩy tịnh, quý Hòa thượng thường dùng một cành hoa nhúng vào nước sạch rải xuống khắp xung quanh, là biểu pháp của sự tẩy rửa và làm cho trong sạch.

“Tịnh” có nghĩa là mỗi ngày nhìn lại chuyển hóa những điều dở, làm sạch chỗ như bằng nước chánh pháp và làm đẹp cho thân tâm bằng công đức tu tập. Đó là thực hành đúng tinh thần cầu tiến. Hòa thượng Trúc Lâm nói tu là tiến, nếu không thực tập như vậy và không chịu học theo phương pháp quy tụ Tăng thân thì sao cá nhân có thể xây dựng một đoàn thể an vui. Mỗi người chúng ta cần luôn luôn thực tập tinh thần hòa hợp, đoàn kết, hoan hỷ, thanh tịnh, trang nghiêm. Mỗi một thành viên trong đại chúng biết xây dựng, chỉ dạy để cùng nhau tiến mãi trên con đường rộng lớn của giải thoát.

Bản thân phải luôn xem mình là thành viên, là Tăng thân trong đại chúng. Người làm anh phải yêu thương em, dù cho có những khuyết điểm, cũng không bỏ, cũng không ghét, không có thành kiến, không xem thường. Trong những lúc khó khăn, dù huynh đệ có nói nặng nhẹ hay hiểu lầm thì chúng ta vẫn hoan hỷ tha thứ, có thể thương được trong lúc khó thương mới đúng nghĩa của người làm anh. Nếu chỉ chú trọng vào việc học làm Phật trong khi chưa học xong phận làm anh thì học càng cao nên tảng sẽ càng hỏng. Phải đi từng bước, tập học làm anh hoàn chỉnh rồi sau sẽ học Phật cũng không muộn; học làm chị được tốt rồi mới nên học làm Sư cô, hay Ni sư, Sư bà.

Những khi có người đến để phụ giúp công việc cho mình, nhưng chúng ta lại la rầy bởi họ làm sai hoặc gây phiền lòng. Thay vì nhắc nhở nhẹ để họ biết, chúng ta la rầy để cả hai phiền lòng nhớ hoài thì chưa xứng đáng làm anh, làm chị. Ngay chỗ này, chúng ta hãy cùng nhau thành thật xin lỗi, chí thành sám hối với đại chúng vì những khi chưa thật sự là người anh, người chị tốt hay chưa thật sự là vị thầy, vị cô tốt. Nghĩ được như vậy thì mới có thể cùng nhau trưởng dưỡng đạo hạnh.

Trong lúc tu tập cần phải quán chiếu *lý* và *sự* đầy đủ, phải luôn an trú trong niệm, định, tuệ thì mỗi hành giả trên bước đường tu mới rõ được mọi việc và mọi người. Nếu không có niệm, định và tuệ dẫn đường, thì chúng ta sẽ không làm được gì, dù có làm được đi nữa thì chỉ là việc rất nhỏ, cũng mang lại buồn phiền khổ đau. Tu học và làm việc như vậy thì ở trên môi khó có được nụ cười vui tươi. Chỉ khi nào thật sự mỗi người chúng ta có chánh niệm, có tâm bình an, có sự soi sáng thì sẽ thấy rõ được hoàn cảnh bức ngặt của người khó thương, thấy được chỗ khó khăn của người đang bị vướng kẹt, thông cảm được cho những người làm mình khổ, bởi vì họ cũng khổ. Khi có sự tỉnh thức, thấy được nguyên nhân sanh ra sự đau khổ của mình cũng như của người, lúc đó chúng ta sẽ không cho phép khổ đau đó tiếp diễn nữa thì tự nhiên buồn phiền sẽ giảm bớt.

Có niệm, định, tuệ dẫn đường, giống như có ánh đèn soi sáng trong đêm đen. Giúp mình giúp người, nhờ quán chiếu hiểu được và chấp nhận những người khó thương, chúng ta sẽ có được tình thương lớn. Thực tập

rồi sẽ hòa hợp với người đó và sẽ tạo ra sự hòa hợp với cả Tăng chúng. Đối với một người làm ta khó chịu, nếu lúc đó, chúng ta chuyển hóa được tâm mình và có cách cư xử thích đáng thì sẽ có sự hòa hợp trở lại và Tăng chúng sẽ cùng vui. Chỉ cần hai người bất hòa là cả đại chúng không được an, cho nên Hòa thượng Làng Mai nói: *“Tăng thân giống như một khu rừng, mỗi người là một cây xanh cùng nhau hợp thành khu rừng xanh biếc của chánh pháp đạo mầu”*. Giống như trong một khu rừng có nhiều cây lớn, mỗi cây có một sắc thái riêng và những thứ bậc cao thấp đều đóng góp cho vẻ đẹp chung của khu rừng. Mỗi cây có một vị trí và trách nhiệm trong trời đất không thể thiếu vắng. Cũng như vậy, mỗi vị Tăng đều có trách nhiệm và bổn phận riêng đối với Tăng đoàn và với đàn-na tín thí.

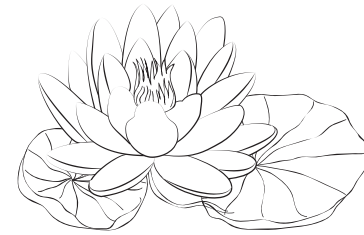
Mỗi người là một cây trà, mỗi huynh đệ là một cội tùng, tuy có cao thấp lớn nhỏ, có xanh biếc và xanh tươi, có cây tốt và cây chưa tốt lắm, nhưng tất cả đều chung sức tạo thành một đồi trà, một cánh rừng tùng tuyệt đẹp. Chính từ sự khác biệt đứng chung lại với nhau, để tạo nên khối đoàn kết tại một điểm chung mà phát huy hết sức mạnh của Tăng đoàn. Sự hùng tráng đó cũng là đạo lý duyên hợp của các pháp. Thấy được đạo lý vô ngã và tính chất kết hợp của mọi vật để vận dụng triệt để trong mọi lĩnh vực, là làm đúng với tinh thần cội gốc mà đức Phật đã dạy. Việc xây dựng Tăng đoàn hay thành lập Tăng thân đều không rời đạo lý duyên hợp này.

Có sự kết hợp làm cho đau khổ, nhưng cũng có sự kết hợp lại làm cho an vui. Cũng từ lý Duyên khởi mà

có lưu chuyển trôi nổi trong vòng luân hồi sanh tử, cũng từ lý Duyên khởi mà hoàn diệt trở về tâm bình an của Niết-bàn. Tất cả đều xuất phát từ lý Duyên khởi và đều từ sự kết hợp của các duyên khác nhau. Ví như, có mười người kết hợp lại rủ nhau đi ăn trộm hoặc phá làng phá xóm thì chuyện xảy ra ở tương lai là gông cùm, tù tội, bị trói xiềng xích, đau khổ vì nhân xấu ác. Nhưng, nếu mười người đó cùng nhau xây dựng điều tốt đẹp, tu hành đạo pháp, sẽ tạo nên một hình ảnh đẹp của Tăng đoàn từ những nhân tố thanh tịnh. Như vậy, có sự kết hợp đi xuống và đi lên; có sự kết hợp ô nhiễm và thanh tịnh. Nếu chúng ta đã chọn sự kết hợp trong nơi thăng hoa của chánh pháp để xây dựng nên một Tăng đoàn trang nghiêm chánh niệm trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi sẽ tạo ra một năng lượng hùng tráng của sự vững chãi, thanh thoi. Mỗi người tự tạo ra dòng năng lượng của Tăng thân, cho nên sẽ có khả năng che chở cho bản thân và có khả năng chuyển hóa mạnh mẽ trên bước đường tu học. Tất cả mọi người trong Tăng thân phải có nhiệm vụ đóng góp dòng chảy năng lượng đó lớn mạnh hơn nữa và không bao giờ ngừng dứt. Tu cho mình chính là tu cho người, thanh tịnh cho mình chính là thanh tịnh cho đại chúng. Sự đóng góp thiết thực như vậy gọi là xây dựng Tăng thân vững bền và đúng nghĩa.

Chương VII

TRÁI TIM VĨ ĐẠI



ĐẠI TÌNH

Sớm này chúng ta cùng chào nhau bên ánh ban mai mùa xuân với chung trà ấm, ngồi an nhiên dưới chân tôn tượng Bồ-tát Quán Tự Tại nghe lòng thêm bình an cạnh những đóa hoa đào nở rộ đang mỉm cười. Ngay lúc này, chúng ta và đất trời đang giao hòa trong nhịp điệu đậm đà chất đạo của mùa xuân đang về trên khắp mọi miền Tổ quốc. Nhân ngày đầu xuân, Minh Thành có vài lời chia sẻ để chúng ta cùng nhau tiến tu ngày càng gần hơn với mục tiêu đạo hạnh giải thoát của người xuất gia. Thời tiết xoay vần, bốn mùa thay đổi, tuổi già mau đến, vô thường kề cận, nếu không cố gắng chúng ta làm sao kịp hoàn thành sứ mệnh to lớn của chư Phật. Vậy nên cần chuyên tinh tấn thực hành để không uổng phí đường tu.

Hầu hết mọi người đều muốn tìm cho bản thân niềm vui, nhất là trong những ngày đầu năm. Theo phong tục dân gian, những ngày đầu năm mới, mọi người hân hoan mặc áo mới đi thăm viếng lẫn nhau và trao cho nhau những lời chúc tụng vui vẻ. Nhìn thấy niềm vui của mọi

người ở thế gian để chúng ta khéo xoay lại nội tâm và thâm nguyện làm sao đạt đến niềm vui tối thượng của Niết-bàn, niềm vui chân thật rất ráo.

Đức Phật dạy: “*Niết-bàn vui tối thượng*”, bởi vì không có niềm vui nào so sánh được với niềm vui tịch tĩnh của Niết-bàn. Niềm vui sâu lắng vi diệu do khai tâm ngộ trí, dập tắt hết tất cả những mê lầm, nhận định sai về bản chất của sự vật, hiện tượng và thân tâm. Tu hành đạt được đến chỗ rất ráo đó sẽ thấy được “*mùa xuân miên viễn chân thật*”. Lúc đó, dù bên ngoài có thăng - trầm, được - mất, nhiều việc hay ít việc hoặc không có việc; mùa xuân, hạ, thu, đông thân nhiên trôi qua, những việc được - mất, vinh - nhục, ... xảy đến với chúng ta đều chỉ là những bóng dáng ảo ảnh, chẳng đáng bận lòng. Luôn giữ được chí nguyện, giữ được công phu và tâm Bồ-đề chắc thật mới là thật giữ được của cải quý báu nhất của người xuất gia.

Thông thường, chúng ta nghĩ xuất gia là ra khỏi căn nhà thế tục và như vậy là đã xuất thế gian. Nhưng thật ra, xuất thế gian là lý tưởng, mục đích để chúng ta cùng hướng tới. Xuất thế gian là liạ xa những tâm tham muốn, phiền muộn, những ý niệm lo lắng suy tính theo lẽ thường tình của cuộc đời. Ở ngay trong cuộc đời mà không bị những điều thường tình làm cho não loạn, luôn bình thản trước mọi diễn biến của sự đời và thân tâm không bị cuộc đời ràng buộc, như vậy gọi là xuất thế gian đúng nghĩa. Nghĩ xét thấu đáo được như vậy, chúng ta sẽ sống không xa cách với mọi người trong một tập thể. Đời sống tu hành trong một tập thể lớn, gọi là Tăng đoàn đời đời phải có đủ ba bước:

- 1- Phải sống có “*tình nghĩa*” với nhau.
- 2- Phải có cách sống vượt lên thường tình, gọi là “*siêu tình*”.
- 3- Phải sống có tâm thương yêu rộng lớn đối với muôn loài, gọi là “*đại tình*”- Trái tim vĩ đại.



SỐNG CÓ TÌNH NGHĨA

Chỗ sau cùng mà người tu sẽ bước tới không phải là chỗ vô tình, không còn biết đến ai nữa, mà là đạt đến tình nghĩa rộng lớn. Nếu chúng ta không khéo, chỉ chú trọng tới chỗ xuất thế hoặc là vượt qua tình người, chắc chắn sẽ bị kẹt ở chỗ “chấp Ngã” và cuộc sống thiếu vắng tình nghĩa mà không hay biết. Điều đầu tiên trong cuộc sống có tình nghĩa của một người xuất gia là phải biết nhớ nghĩ và thực hành nghiêm túc bổn phận của người học trò đối với Thầy, sư đệ đối với sư huynh, em đối với những bậc huynh trưởng, trách nhiệm của một người con đối với gia đình, cha mẹ, anh chị em... Dù chúng ta đã là người xuất gia, nhưng bổn phận và trách nhiệm của người con, cháu đối với gia đình cũng không được thiếu sót. Tuy đã lìa thế tục, nhưng cần phải sống hài hòa có tình đời lẫn tình đạo.

Phật dạy sáu pháp hòa kính *Lục hòa kính*, là muốn chỉ rõ tình đạo nằm trong sáu pháp hay nói rõ hơn là trong mọi sự sinh hoạt hằng ngày, chúng ta cần phải hiểu rõ bản thân và mọi người để cùng có sự an vui trong pháp mầu.

- 1- Thân hòa cùng ở (thân hòa đồng trú)
- 2- Lời nói hài hòa, không tranh cãi nhau (khẩu hòa vô tranh)
- 3- Ý hòa cùng vui (ý hòa đồng duyệt)
- 4- Giới hòa cùng tu (giới hòa đồng tu)
- 5- Thấy biết giải bày cho nhau hiểu (kiến hòa đồng giải)
- 6- Lợi hòa cùng chia sẻ (lợi hòa đồng quân).

Sáu pháp này không phải chỉ học thuộc rồi nói suông, mà phải ứng dụng được tinh thần hòa kính vào trong đời sống của người xuất gia, thực hành ngay nơi đạo tràng đang sống và tu học. Nếu chúng ta luôn luôn đem tình đạo đối đãi với thầy, huynh đệ, Phật tử... thì cuộc sống đầy tình đủ nghĩa mới thật sự cao đẹp và quý báu.

Người nhỏ phải biết nghe người lớn chỉ dạy những điều đúng, điều hay; sư đệ kính trọng sư huynh vì đó là người đi trước trên con đường tìm cầu đạo pháp; đệ tử phải biết tôn kính và sống có trách nhiệm đối với vị thầy... Sống có quan tâm, hỗ trợ, nâng đỡ với nhau thì sự tu của cá nhân cũng là sự tu của đại chúng, có cùng chung một thân của giới, định, tuệ, giải thoát, tri kiến giải thoát. Một tập thể hài hòa như vậy mới xứng đáng gọi là *Tăng đoàn* hay *Tăng thân*. Đây mới chính là thân thật sự của người xuất gia.

Phải luôn sống trong chánh niệm, có sự tỉnh thức trước mọi sự vật, sự việc, hiện tượng, con người. Cần thường xuyên thực tập pháp Lục hòa trong sinh hoạt hằng ngày. Nhiều khi do bận rộn với công việc, cho nên

chúng ta chỉ còn thấy công việc mà quên chăm sóc tâm linh của chính mình. Người khéo biết vận dụng công phu thì trong lúc làm việc lại là chỗ luyện tâm rèn chí; hoàn cảnh thăng trầm, được mất là cơ hội để tích tập các ba-la-mật, tăng trưởng Lục độ vạn hạnh, tưới tẩm tâm Bồ-đề thêm kiên định và vững chắc.

Khi *mắt pháp* được khai mở thì cái nhìn của chúng ta sẽ thông suốt. Từ sự cảm thông sẽ mở rộng cõi lòng gọi là tình thương vô biên. Tình nghĩa vốn là căn bản của người tại gia cũng như người xuất gia và đó là bốn phận luân lý đạo đức căn bản không thể thiếu. Chúng ta hãy thường thật tâm nghĩ tới việc biết ơn, cảm ơn, nhớ ơn và đền ơn đối với ân đức của cha mẹ, ông bà, cô bác, ân đức của thầy Tổ, của Phật. Ân nghĩa của đàn-na tín thí Phật tử đã phát tâm hỗ trợ từ sự cúng dường cho mình vật thực, thuốc uống, chỗ ở, y phục; những chiến sĩ ngã xuống để bảo vệ sự bình an cho Tổ quốc, còn có ân nghĩa của tất cả mọi người trong xã hội, đất nước, rộng ra cho đến muôn loại chúng sanh trong khắp pháp giới đã giúp cho chúng ta có cơ hội được làm người và có mặt trong cuộc sống này.

Luôn phải khắc ghi bốn ơn nặng ở trong lòng, đối đãi với tất cả mọi người trong chân tình không chút gượng gượng. Sự nhớ ơn tự nhiên sanh khởi trong lòng sẽ tạo nên tình cảm chân thành và chính tình cảm đó sẽ gắn kết chúng ta với mọi người. Bằng tình đạo thiêng liêng, chúng ta tạo điều kiện cơ hội để hướng dẫn Phật tử và người đời mến đạo, dần đi vào trong chánh đạo.

Sống được với tình đạo, chúng ta sẽ không còn thấy kẻ thù ở trước mắt; không có ai là người đáng ghét; không có ai là người oán hận nữa. Bây giờ chỉ còn thấy tất cả mọi người là ân nghĩa, ơn đức thì đời sống của chúng ta sẽ trở nên ấm áp và mọi việc làm được sẽ như một dòng sông lớn chở nặng phù sa màu mỡ bồi đắp cho ruộng đồng, không còn là một đời sống cá biệt, riêng lẻ buồn chán.

Sống trọn vẹn với tình đạo, giữa chúng ta với muôn loài sẽ có sự tương quan, tương duyên cộng hưởng với nhau. Người xuất gia sống được với đạo căn bản như vậy gọi là người tu tốt (hảo Tăng). Dựa trên những yếu tố này, chúng ta sẽ xây dựng lên nền tảng của một con người trong đó đặc biệt là người xuất gia.



SỐNG VƯỢT TRÊN THƯỜNG TÌNH

Khi một người hoàn thành bốn phận, trách nhiệm căn bản nền tảng đạo đức sẽ bước lên một bậc cao hơn và có được cái nhìn thấu suốt bản chất của các pháp trong tính Duyên khởi vô ngã, trống rỗng của vạn vật. Lúc đó, dù ở trong *tình* mà *siêu tình*; ở trong pháp mà vượt lên trên mọi pháp, do không còn bị thấy, nghe, hiểu, biết ràng buộc dính mắc.

Mọi người đều có khả năng siêu phàm giống như cá chép vượt *Vũ môn hóa thành rồng*¹. Nếu luôn luôn sống

1. **Vũ môn hóa thành rồng:** Tương truyền rằng ngày xưa nước từ mưa gió, sông, biển, và những sinh vật sống trong nước được ông Trời tạo ra đầu tiên và cũng chính là khởi nguồn của mọi thứ. Sau này, vì bận bịu tạo ra người và vạn vật nên Trời không làm mưa gió nữa mà giao cho rồng – một sinh vật sống ở cõi trời nhiệm vụ bay lượn ở trên không và phun nước xuống trần gian làm mưa. Nhưng ngặt nỗi, số rồng trên trời quá ít nên không thể làm mưa đều khắp mọi nơi, cho nên ông Trời mới tổ chức một kỳ thi gọi là “thi rồng” để kén chọn những con vật ở trần gian có đủ tiêu chuẩn để trở thành một chú rồng.

Khi chiếu chi ban xuống dưới Thủy cung, vua Thủy tề đã loan báo cho tất cả các giống loài sống ở đó và chúng hăm hở dự thi. Cuộc “thi rồng” gồm ba kỳ,

trong sự quán chiếu thực tập sâu sắc, đối với tất cả mọi sự vật hiện tượng, thấy rõ tính chất sinh diệt, biến hoại của các pháp thế gian, trụ vững ở trong pháp hành thì chúng ta đang sống và thâm nhập vào cấp độ “*siêu tình*”, vào cảnh giới tuệ giác của bậc Hiền thánh, gọi là nửa phàm nửa Thánh. Từ bước đầu tiên là Hảo tăng bây giờ chuyển sang bước thứ hai là bước vào bậc Hiền vị của Phật giáo.

Dù có bao nhiêu hình sắc xanh, đỏ, trắng, vàng hấp dẫn ở bên ngoài lôi kéo mời gọi, chúng ta cũng chẳng xao lãng việc đang làm ngay hiện tại là từng phút từng giây không quên công phu. Luôn thấy được tầm quan trọng của

mỗi kỳ phải vượt qua một đợt sóng, con vật nào đủ sức, đủ tài, có thể vượt qua cả ba vòng thì mới đủ tiêu chuẩn để được hóa rồng. Trong một tháng trời đằng đẵng, hầu như các loài thủy tộc đến thi đều bị loại vì không con nào vượt được cả ba đợt sóng. Con cá rô chỉ nhảy qua được một đợt sóng, và phải dừng lại ở đợt sóng thứ hai. Con tôm thì nhảy qua được hai đợt, ruột gan, vây, vây, râu và đuôi đã gần hóa rồng. Nhưng khốn thay, đến đợt ba, lại đuối sức bị ngã nên lưng cong lại. Đến lượt có một con cá chép vào dự thi, con cá này bản chất khá đặc biệt vì trong miệng nó có ngậm một viên ngọc trai quý. Thần gió thấy sự lạ bay đến để xem nên gió, mây ào ạt kéo đến, sấm sét ầm trời, và những đợt sóng cao cũng trở dậy. Cá chép nhờ đợt sóng cao đưa lên, vượt một lần qua cả ba đợt sóng một cách dễ dàng rồi từ tốn nhả viên ngọc vượt qua Vũ Long Môn và hóa rồng.

Hình ảnh cá chép hóa rồng trở thành biểu tượng của sự can đảm, may mắn, thành công, chiến thắng cũng từ sự tích trên. Bên cạnh đó, từ một loài cá bé nhỏ sống dưới nước, sau khi vượt qua được Vũ Long Môn, vây, đuôi, râu, sừng tự nhiên mọc đủ, hình dạng lại ra vẻ oai phong, rạng rỡ, cũng tượng trưng cho sự khát vọng của con người luôn muốn vươn lên đến tầm cao mới, nhưng chỉ những ai có được “viên ngọc quý” là sự kiên trì, nhẫn nại và không ngại khó khăn, gian khổ mới có thể đạt được thành công. Vậy nên, hình ảnh cá chép hóa rồng cũng như một lời nhắc nhở mọi người phải luôn trau dồi, mài dũa những phẩm chất cao đẹp bên trong chính bản thân mình.

việc huân tu miên mật. Minh thường nghĩ rằng: “*chúng ta có thể buông phôi không thờ, có thể trái tim không đập, nhưng không thể trong một giây phút quên đi tuệ giác, nhìn các pháp bằng tính chất vô ngã, vô thường trống rỗng.*”

Nhìn thấy được tính chất trống rỗng của các pháp là thực hành đúng theo lời di chúc của đức Phật trong kinh Di Giáo. Mỗi khi công phu, cần luôn luôn quán xét thân tâm, tinh thức trong mọi ngôn ngữ, hành vi và ý nghĩ. Sự tu ở bên trong rất vi tế, siêu việt không ai nhận biết. Bên ngoài phải tu làm sao để trở thành người luôn hạ mình, khiêm cung. Ở ngoài mọi người nhìn thấy chúng ta giống như khờ khạo, không biết gì thì mới có thời gian rảnh rỗi mà huân tu. Không bị vướng vào danh lợi; cũng không biết nhiều về việc thế gian, ngày đêm chỉ sống một mình với việc nghiên tâm kinh sách, nhưng bên trong là sự trỗi dậy siêu việt của tuệ giác thấy biết chân lý ba Pháp ấn của chư Phật, đó mới là công phu chân thật.

SỐNG VỚI TÂM RỘNG LỚN

Từ chỗ công phu sâu sắc, chúng ta nhìn thấy được vạn vật vốn trống rỗng, nhưng vì ngày xưa mê lầm, không hiểu nên cứ khăng khăng đi tìm đau khổ, điên đảo thân tâm. Bây giờ, hạ thủ công phu tu hành đặc lực, những phiền muộn, khổ đau dần dần rơi rụng. Trí huệ dần sáng lên giúp chúng ta nhìn thấy rất nhiều người khổ sâu, phiền não, buồn đau, mê lầm, thậm chí cuồng loạn vì vật dục chi phối, trói buộc. Do thấy biết như thế, chúng ta mới phát khởi tình thương rộng lớn, khơi thông nguồn Bồ-đề tâm nơi tự tánh trong sáng tuôn chảy dạt dào. Nương theo tinh thần đại từ đại bi của chư Bồ-tát mười phương ba đời, gần gũi nhất là Bồ-tát Quán Thế Âm, ứng dụng trong sự thực tập, tu trong mọi hoàn cảnh để giúp mình cứu người theo khả năng. Dù chưa phải chứng ngộ hoàn toàn, vẫn còn lúc tỉnh khi mê, lúc mờ khi tỏ, nhưng một khi đã phát tâm tu theo tinh thần rộng lớn, tùy nhân duyên thực hành tâm Bồ-đề, khéo biết tùy duyên tu tập nuôi lớn chí nguyện giải

thoát không còn lui sụt nơi đạo Vô thượng chánh đẳng chánh giác. Đó là một đường lối tu hành rất hay! Không phải đi tạo duyên cũng không phải phan duyên, khi có duyên đến thì tận dụng thuận theo đó mà thực tập tâm Bồ-đề. Sống với tình thương rộng lớn tức là đang sống bằng trái tim vĩ đại “*đại tình*”.

Khi nghiên ngẫm sâu sắc về các pháp sẽ giúp chúng ta thấy rằng, thật ra mọi người với mình giống nhau ở chỗ cùng chung một nhận biết, cùng chung một màu máu đỏ, vị mặn của mồ hôi, người khổ thì mình cũng khổ. Thấy được nỗi khổ của bản thân, nên hiểu được niềm đau của người khác và vì vậy không có tâm gây khổ cho nhau. Chúng ta biết tìm cầu an vui, mọi người cũng mong muốn như thế, nên cần đem niềm vui đến cho mọi người ngay trong cuộc sống này. Nỗ lực thực tập cách nhìn tất cả mọi người đều cùng chung một thể tánh và khởi phát tình thương vô tận, gọi là “*Vô duyên đại từ, đồng thể đại bi*”.

Cũng vậy, vào mỗi dịp xuân về, nếu chúng ta chỉ dọn dẹp chùa tháp sơ sài hoặc chuẩn bị trang hoàng từ cổng rào cho đến chánh điện nhằm mục đích để làm đẹp hoặc làm nổi thì kết quả sẽ sai khác. Nhưng, chúng ta làm nhiều việc cho ngày trọng đại đầu năm xuất phát từ tình thương mở ra cánh cửa *Phổ môn* cho tất cả bà con, Phật tử trở về chùa trong niềm hoan hỷ. Đây chính là tạo ra sự vui thích đến chùa để mọi người được gieo duyên nơi cửa Phật.

Lúc này, chỉ cần một hai lời khai thị của quý thầy hay nhờ sự lễ lạy trước tượng Phật cũng như nhận được một

vài đĩa pháp, quyển sách mỏng, đã gieo vào mảnh ruộng tâm thức của họ, hạt giống tinh thức chánh niệm, hạt giống trí tuệ, làm thay đổi cuộc đời của họ. Nếu trí tuệ của chúng ta không được như mặt trời thì cũng nên làm ngọn đèn tỏa sáng đem tình thương giúp cho mọi người tỉnh ngộ, làm lành lánh dữ, hiểu sâu nhân quả, kính Phật, quý Pháp và trọng Tăng.

Chúng ta không nên vội nhìn qua hành động mà đánh giá hay kết luận việc làm của người khác, mà phải nhìn sâu vào nguyên nhân, động cơ phát sinh ra việc làm đó. Nếu làm bằng tâm Bồ-đề, bằng tình thương rộng lớn, bằng cánh cửa Phổ môn đại bi thì dù chỉ là một đóa hoa giấy cũng đều mang một giá trị sâu sắc rộng lớn. Nó được chúng ta kết lên để làm cho đẹp đạo tràng theo hạnh nguyện của Bồ-tát Văn Thù và Phổ Hiền. Như vậy, bên trong có tuệ giác chiếu soi, gọi là “căn bản trí”; bên ngoài thì không từ bất cứ nhọc nhằn, gian khổ để giúp người. Noi theo lục độ vạn hạnh tinh thân ngài Phổ Hiền mà hành trì, dù cho có làm thật nhiều nhưng biết rõ tất cả chỉ là danh tướng hư huyễn, không có tâm mong cầu đền đáp. Ngay trong kiếp này chúng ta sẽ thấy được thành quả của chân pháp Bồ-đề tâm. Mọi việc làm đều xuất phát từ tình thương rộng lớn thì kết quả sẽ siêu việt, vô tướng như hư không.

Tóm lại, khi nắm vững được tinh thần tu học thì cuộc sống, sinh hoạt cũng như sự tu tập của mỗi hành giả sẽ bắt đầu từ tình nghĩa cho đến siêu tình; từ siêu tình cho đến đại tình; tình thương lớn luôn luôn được vận dụng sự tỉnh thức chánh niệm và cách sống sâu sắc, thanh thoi.

Bên cạnh đó là đem tình thương đến cho mình và cho mọi người trong đạo tràng; cho tất cả những người có duyên với chúng ta ở khắp mọi nơi. Cứ nhiệt tâm kết thành *xâu chuỗi an lạc* cho nhau thì đời sống của người xuất gia ở giữa cõi đời này sẽ trở nên rất có ý nghĩa và giá trị. Đó chính là mùa xuân miên viễn, bất tận ở trong tâm của mỗi người.



ĐẠI NHẪN

Mùa xuân càng khắc ghi trong tâm mỗi hành giả hai chữ “*Đại nhẫn*”. Vì sao phải luôn đại nhẫn? Phải thực tập từng giây, từng phút dù mọi chuyện đến cứ để tự nhiên. Chúng ta luôn giữ vững được trạng thái từ nhẫn sẽ giúp cho mình tiến nhanh, tiến xa ở trên đạo lộ giác ngộ giải thoát.

Người nào không nhẫn thì khó có thể tu học tiến bộ được. Vì quý vị có lẽ ai cũng từng biết câu chuyện đại nhẫn của đức Thế Tôn. Khi xưa, đức Thế Tôn khi còn trong nhân đạo tu tập hạnh đại nhẫn, cho dù bị vua Ca-lợi chặt đứt hết tay chân và móc hết mắt mà Ngài cũng không khởi lên nơi lòng một chút oán hận.

Phật từng dạy, cõi Ta-bà là kham nhẫn, có thể chịu đựng được, phải kiên trì, nhẫn nại, vượt khó thì chúng ta mới có thể sống tốt, sống đẹp, sống có giá trị, nhất là đời sống của người tu tập.

Từ nhẫn được áp dụng trong sự học, tu, làm việc, sau đó phụng sự giúp người. Nếu như không có *nhẫn nại*, thì

chúng ta không thể nào làm được, dù có làm được đi nữa thì cũng rất là ít ỏi, nhỏ hẹp.

Trong sự học Phật, hành giả không có kiên nhẫn để lắng nghe, tìm hiểu, thưa thỉnh, tham vấn thì sự học rất cạn cợt, hiểu biết thiên lệch, thậm chí có thể dẫn đến cực đoan. Như vậy, kiên nhẫn và chịu khó cầu đạo, chú tâm lắng nghe, tìm hiểu học hỏi là điều rất quan trọng. Sự chịu khó ghi nhận, tiếp thu, đức Thế Tôn gọi đó là “*chấp nhận học Pháp*”. Lắng nghe những bậc trưởng thượng, những người đi trước thì chúng ta có thể hiểu và điều chỉnh thêm, tiến xa hơn nữa trên con đường rèn luyện thân tâm thì đó gọi là tu tập. Từ trong sự hiểu đó chúng ta thực tập, trong sự thực tập tu hành phải có ý chí nhẫn nại. Vượt qua cơn buồn ngủ để công phu sớm khuya, miệt mài kinh kệ, bái sám, tinh tấn hành trì noi bước Phật và Tổ để tiến đến bờ giải thoát an nhiên.

Thậm chí có những việc phải đối đầu, có những chuyện trái ý nghịch lòng với mình, hoặc gặp sự gây khó dễ, lấn lướt, hãm hại mình,... mà lúc đó quý vị không đặt tâm mình trong phương pháp thực tập kiên nhẫn từ ái thì sẽ dễ thôi lui hoặc quên mất đạo tâm. Như thế là uổng phí công phu hành trì mà chúng ta đã khó nhọc kiến tạo trong sự nghiệp tu hành. Không nên để cơn mắt pháp của chính mình bị lu mờ, luôn luôn phải giữ mắt tuệ sáng tỏ.

Chính vì thế ngay trong việc làm ta lại càng phải có kiên nhẫn, nhất là có nhân duyên phục vụ giúp người, gánh vác những gì mà các bậc Tiền bối Cao Tăng tạo

dựng. Người xưa nói: “*Dựng lập không phải dễ nhưng giữ được sau khi thành tựu lại càng khó hơn*”. Một khi phụng sự làm việc, mệt nhọc là chuyện mình có thể vượt qua dễ, nhưng những chông gai luôn phát sinh khi làm việc, lúc đó từ nhẫn phải đặt trong tâm thì mới có thể vượt qua. Nếu không rất dễ rơi vào niệm buồn chán, được mất, hơn thua trong mê lầm.

Huynh đệ chúng ta cùng nhau học *từ nhẫn* ngay nhà bếp lên tới chánh điện. Mọi người thường luôn gìn giữ tâm *nhường nhịn*.

Bởi vì từ xưa đến giờ mình quen *hơn*, nên bây giờ mình học thuộc lòng chữ *thua* để cho mọi người hơn, mình sẽ ở chỗ thua;

Mọi người làm *lớn*, mình chịu làm *nhỏ*;

Để cho mọi người *đúng*, mình chấp nhận ở trong chỗ *sai*;

Để cho mọi người ở vị trí *cao*, mình ở vị trí *thấp*;

Để cho mọi người ở vị trí *lãnh đạo*, mình ở vị trí *bị lãnh đạo*.

Vì ai cũng vậy, trước khi lãnh đạo, phải học cách bị lãnh đạo, thì sau này mới có thể lãnh đạo được.

Trong kinh Pháp Cú, đức Thế Tôn dạy rằng:

*“Xưa vậy nay cũng vậy
Ngồi im bị người chê
Nói nhiều bị người chê
Nói vừa phải bị chê
Làm người không bị chê
Thật khó tìm ở đời
Xưa vị lai và nay*

*Điều này không thể có
Người trọn vẹn được khen
Người hoàn toàn bị chê.”*

Người hơn thì cũng bị chê, người thua thì cũng bị chê. Ở đời mà tìm được người không chê và không bị chê thì không thể nào có được. Vì vậy mà dân gian từng có câu ví von rằng:

“Ở sao cho vừa lòng người.

Ở rộng người cười, ở hẹp người chê.”

Vậy nên trước sự khen chê, nghịch thuận phải giữ được tâm nhẫn. Làm sao mình có thể giữ được cái tâm kiên trì, nhẫn nại trước mọi sóng gió của cuộc đời? Muốn nhẫn ở bên ngoài được thì phải tập nhẫn ở bên trong.

Đức Phật dạy chúng ta có ba loại nhẫn:

Sanh nhẫn,

Pháp nhẫn

Vô sanh nhẫn.

Sanh nhẫn là nhẫn nại, chịu khó đối với mọi sự việc, con người ở bên ngoài. Tại sao mình có thể nhẫn được? Là nhờ đến **Pháp nhẫn** bên trong nội tâm, do tiếp nhận được lẽ thật của mọi sự vật hiện tượng từ việc thường nghe và chiêm nghiệm chánh pháp. Tại sao thỉnh thoảng chúng ta lại có buổi nói chuyện nhắc nhở, những buổi pháp đàm chia sẻ và liên tục có nhiều thời để tuyên dương giáo nghĩa của đức Thế Tôn? Làm như vậy để cho mình tiếp nhận được giáo pháp. Một khi pháp vào trong tâm thì pháp sẽ không mất, nuôi lớn tuệ giác vô ngã.

Giống như hoa đào, tuy người trồng đã cực khổ hàng năm trong sự chăm sóc, nhưng nếu muốn cho cây đào đẹp thì mỗi ngày sáng chiều phải tưới nước hoa sẽ nở thắm tươi. Vì vậy trong sự tu tập cũng giống như thế, phải lấy nước pháp để tưới tâm vào tâm. Nếu như không tưới thì hoa đào, hoa mai tâm linh của mình cũng sẽ không thể nào nở rộ. Mà nếu có nở cũng chỉ là những cánh hoa èo uột.

Chợt nhớ một bài thơ nổi tiếng của Thôi Hộ ở Trung Quốc liên quan đến hoa đào:

題都城南莊

去年今日此門中，

人面桃花相映紅。

人面不知何處去？

桃花依舊笑春風。

Thơ đề ở ấp phía Nam đô thành

Năm trước ngày này tại cửa đây

Mặt người hoa đào ánh sắc hồng

Mặt hoa giờ đây đâu chẳng thấy?

Hoa đào như cũ cười gió xuân !

(Thích Minh Thành dịch)

Bài thơ nói lên ý nghĩa kiếp người như hoa mùa xuân trước gió. Chúng ta cần phải biết trân quý trong giờ phút hiện tại của khoảnh khắc bây giờ và ở đây.

Dịp xuân về là giây phút mà chúng ta phải biết tận hưởng sự màu nhiệm của cuộc sống, màu nhiệm của pháp lạc, điều đó không ở đâu xa, ở ngay từng cánh hoa đào, hoa mai mà quý vị đang cắm vào lọ để mọi người thưởng thức. Ngay chỗ đó mình thấy pháp-tính chất điều kiện kết hợp cấu tạo duyên khởi của cảnh hoa đào, cánh hoa mai, đó là **Pháp nhãn**.

Mỗi lần thấy hoa đào là nhớ đến bài thơ của thiền sư Linh Vân. Ngài đi tìm chân lý, tâm sư học đạo ba mươi năm suốt thời gian dài lâu như vậy vẫn chưa thấy đạo. Một hôm khi trở về vào lúc mùa xuân hoa đào nở, nhìn thấy hoa đào bỗng nhiên Ngài tỉnh thức:

“Ba chục năm nay tìm kiếm mãi

Bao lần lá rụng với cành trơ

Từ khi chợt thấy hoa đào nở

Cho đến ngày nay dạ chẳng ngờ.”

Ba chục năm qua tìm kiếm mãi, làm người khách lang thang phiêu bạt. Không biết bao nhiêu lần lá rụng xuống, cành trơ trọi, hoa lại nở tiếp tục, cứ thế xoay vần. Có hai câu thơ dạt dào cảm xúc :

“Tự nở rồi tự rụng.

Xưa nay, đã trải qua mấy mùa xuân?”

(Tự khai hoàn tự lạc

Kim cổ kỹ xuân thiên?)

Các pháp đến đi, sanh diệt nở rồi tàn, thăng trầm, tươi héo. Cũng vậy, con người vào ra trong sanh tử, tâm niệm

biến diệt không ngừng. Các pháp luôn trong sự vận hành, nên gọi “*vạn vật vô thường, là pháp sanh diệt*”. Mọi sự vận hành là vô thường, luôn biến đổi, nhưng “*chẳng vướng mắc sanh diệt, tịch tĩnh an lạc sanh!*”

Thế Tôn dạy “*trụ sanh diệt quán*”. Địa chỉ thường trú của mình là ở đâu? Là chỗ quán sát sự sanh diệt của các pháp, đó là địa chỉ thường trú của người tu tập. Địa chỉ thường trú của chúng ta không phải là nơi chôn cư ngụ, hay ngôi nhà ta đang ở, cũng không phải là địa chỉ thường trú trong giấy chứng minh nhân dân, mà địa chỉ thường trú của mình là quán sát sự biến đổi, không thường hằng, luôn luôn nhìn bằng con mắt vô thường không cố định trong mỗi giây mỗi phút, mỗi giờ, mỗi khắc đối với tất cả những gì xảy đến quanh ta. Nếu thấy rõ được bản chất sanh diệt thì chẳng vướng mắc sanh diệt, cho nên đạt được niềm an vui tĩnh lặng. Cũng như sự sanh diệt, hoa tự nở rồi tự tàn. Xưa nay đã bao lần? Có gì đâu!

Nhưng muốn cho hoa nở thì chúng ta phải chăm sóc cả năm, phải kiên nhẫn rồi mới thấy được hoa nở, đó cũng là qua một đạo lý khác nữa. Thế nên ngài Linh Vân từ khi chợt thấy hoa đào nở mãi đến ngày nay dạ chẳng ngờ, không còn nghi nữa khi đã thấy được pháp sanh diệt, thấy rõ vạn vật vô ngã, vô thường, trống rỗng. *Tâm vắng lặng bình an, đó là pháp nhẫn*. Khi đạt được pháp nhẫn, chúng ta mới nói đến **Vô sanh nhẫn**.

Vô sanh nhẫn là gì? Là *thấy được sự không sanh không diệt của các pháp, mọi sự vật hiện tượng chỉ là*

duyên khởi không có sanh thật và diệt thật. Đủ duyên thì nở hết duyên thì tàn:

*“Xuân đi trăm hoa rụng,
Xuân đến trăm hoa cười.
Trước mắt việc đi mãi,
Trên đầu già đến rồi.
Ai bảo xuân tàn hoa rụng hết,
Đêm qua xuân trước một nhành mai.”*

(Thiền sư Mãn Giác)

Chúng ta tìm chúa tể loài hoa ở nội tâm, tâm hoa trong pháp nhẫn. Khi thấy được pháp nhẫn thì tự nhiên có sức nhẫn, nhẫn lực từ đó mình có vô sanh từ nhẫn lực.

Thiền sư Huyền Giác trong *Chứng đạo ca* nói:

*“Chẳng vì bóng bỏ khởi oán thân.
Sao tỏ vô sanh từ nhẫn lực?”*

Khi gặp người khen, thương mến hay gặp người chê, giận ghét mình vẫn không khởi lên tâm oán hận hay thân thương. Nếu như chúng ta nổi lên sự oán hận và thân thương thì không thể nào thể hiện được sức vô sanh từ nhẫn.

Khi quý vị đã có *pháp nhẫn* rồi mới lên đến *Vô sanh nhẫn*, tức là đại từ đại nhẫn. Vì mình thấy được sự sanh diệt của các pháp mà chúng sanh mê, người không hiểu đạo sẽ không thấy lẽ thật ấy, họ nghĩ việc gì cũng chắc thật. Dù cho ở trong chùa bao nhiêu năm đi nữa mà vẫn còn tâm hơn thua từng chút một, không thấy đâu là đường

về, vậy thì sẽ nuôi dưỡng tham, sân, si. Thế thì chúng ta dùng cái gì để đối đãi với họ? Mình dùng từ nhẫn để đối đãi, mà hiểu thương, chứ không phải nhẫn là sự kiềm lại rồi đến một lúc nào đó bộc phát ra trong ngôn ngữ hành vi biểu lộ lòng tức giận.

Nhẫn mà bằng *từ* là sao? Vì thương cho nên nhẫn chịu. Cũng như người mẹ có một đứa con duy nhất, lúc đêm đứa bé này bệnh, khóc từ đầu hôm đến sáng nhưng người mẹ vẫn chịu được, vẫn thương! Tình thương của mẹ xuất phát vì đứa bé nó còn nhỏ, mà lại bệnh nên càng thương, đó gọi là từ nhẫn. Mình học tâm Bồ-đề, tâm đại bi cũng như Bồ-tát Quán Âm trao cho mình cảnh dương nước tịnh, để mình biểu hiện 32 ứng thân trong mọi hoàn cảnh đều có thể đóng vai diễn xuất sắc.

Khi thì làm người tạp dịch, phụng sự cho đại chúng. Lúc thì dùng tinh thần Bồ-đề tâm Bồ-tát chỉ dạy, đối đãi với mọi người; chịu đựng ở trong tâm từ, đó là chịu đựng mà không chịu đựng. Khi có từ tâm, có tình thương thì lúc đó mới có thể bao dung, tha thứ được, dùng mọi cách phương tiện giúp cho họ thấy được sự lợi ích rộng lớn của Phật pháp.

Sự kiên trì nhẫn nại và tình thương từ bi phải luôn huân tập thì mới trở thành thói quen tốt. Thậm chí khi hành giả đọc sớ cầu an, Phật tử nghe không rõ, hoặc đọc sót tên, sau đó người ta nói với mình thì quý vị cần phải ghi lại rồi vui vẻ xin lỗi. Như vậy, người được hoan hỷ, và mình đưa họ vào cánh cửa Phật pháp bằng nụ cười hiền lành của người tu tập biết kham nhẫn.

Vì căn cơ, trình độ, sự hiểu biết của mỗi người là khác nhau. Chúng ta phải đem tâm từ, đem pháp đến cho họ. Huống nữa là khi chúng ta muốn thực hành tâm Bồ-đề vĩ đại rộng lớn:

“Phụng sự chúng sanh là cúng dường chư Phật.”

Tại sao có câu đó? Chúng ta đem hương hoa, trái cây, cơm, nước... cúng dường và lạy Phật là rất tốt, rất quý nhưng chưa bằng phụng sự cho chúng sanh. Vì chúng sanh cần chúng ta phụng sự nhiều hơn là chư Phật. Bởi,

“Đền ơn chư Phật là ơn chẳng đền,

Cứu giúp chúng sanh là đền ơn Phật.”

Thật ra để mọi việc tốt đẹp thì dù chúng ta chịu thiệt thòi một chút cũng được, hy sinh một chút cũng đâu có gì! Hoặc có khi chúng ta hy sinh sự tu học của mình một phần nào đó để làm thêm cho việc chung của đạo tràng, cho Phật pháp. Đó là xứng đáng. Ở đây nói hy sinh, nhưng không phải là hy sinh mà đó là đang tu tâm đại Bồ-đề, tâm đại bi. Chúng ta đang làm việc của Phật, làm sự nghiệp của Bồ-tát. Còn khi có duyên yên tĩnh để tu thì tu hết mình, khi có duyên làm việc thì làm hết mình, khi chúng ta làm gì thì hãy đặt tâm mình trọn vẹn trong đó. Như vậy, trong bất cứ hoàn cảnh nào mà có được tâm nhẫn, lòng từ thì ở nơi đâu cũng có thể sống được an lạc, được bình thản. Còn nếu không có từ nhẫn thì trong hoàn cảnh nào chúng ta cũng sẽ cảm thấy khó khăn, cũng không chịu được.

Trong tất cả các công đức, phước báu thì từ bi là **“công đức chi vương”**, chúa tể của tất cả công đức. Tất

cả mọi người đều mong muốn có được phước báu, công đức, nhưng không biết suối nguồn công đức chính là “*từ bi*”. Nếu chúng ta tu hành được tâm từ bi thì công đức vô cùng, vô cực, vô lượng, vô biên.

Vậy chúng ta tu tập tâm từ như thế nào? Mỗi sáng sau khi tụng kinh, niệm Phật xong, chúng ta giành 3 phút hoặc 5 phút ngồi yên để rải tâm từ đem tình thương trải rộng khắp mọi vật, mọi cảnh, mọi nơi, mọi người cho đến muôn loại chúng sanh.

Thí dụ, từ phòng tụng kinh quý vị khởi tâm ý yêu thương đến khắp nhà, rồi sang nhà hàng xóm, đến khắp thành phố Nha Trang, ra Huế, đến Hà Nội, Cao Bằng, Lạng Sơn... cho đến toàn đất nước Việt Nam. Không dừng lại ở đó, mà chúng ta bắt đầu phát huy tâm từ đến các nước khác trên hành tinh này, như: Châu Phi, Châu Mỹ, Châu Âu, Châu Úc... Chỉ trong năm phút mà tình thương, tâm từ của quý vị đã rải khắp năm châu.

Có thể quý vị nghĩ việc làm này giống như trong phim thần thoại, khoa học viễn tưởng, nhưng thật sự không phải thế. Ở trong Phật giáo nguyên thủy, trong kinh Từ tâm hoặc Từ bi, đức Phật dạy các thầy Tỳ-kheo rằng, ngày nào cũng đem tâm từ rải lên vùng đang trú ở. Việc thực hành này không phải không có công năng mà nó rất hữu dụng và vi diệu. Vì sao? Vì sáng nào quý vị cũng tự nhắc nhở bản thân, khi đem tâm từ trải rộng ra lòng ta trở nên rộng rãi.

Việc thực tập này thường xuyên sẽ nuôi lớn tình thương, tâm từ bi. Một lúc nào đó, gặp việc có giận ai, thì

phương pháp rải tâm từ này sẽ nhắc nhở chúng ta khéo nhẫn chịu. Việc rải tâm từ này bao trùm tất cả từ người thân, người mình thương mến cho đến những người xa lạ và những người mà chúng ta ghét bỏ; rải tâm từ đến loài hữu tình, vô tình; rải tâm từ đến khắp hành tinh và vô lượng cõi. Từ đó có tác dụng, công năng, nếu như tâm chân thành thì ở mỗi hành giả sẽ tỏa ra nguồn năng lượng từ bi chuyển hóa đến những người thù ghét.

Việc rải tâm từ này không những đến với con người mà còn đến cả loài vật. Chúng có thể cảm nhận được tình thương của chúng ta qua việc ban phát từ tâm. Những con chó, con mèo sẽ quấn quýt, nếu chúng ta thật sự thương quý chúng. Như vậy, chính con vật còn có thể cảm nhận được tình thương qua tâm niệm, huống chi con người là linh hồn của muôn vật, là linh tri sáng suốt trong vũ trụ. Tất cả mọi người đều có khả năng giác ngộ, đều có năng lực siêu tuyệt mầu nhiệm, nhưng vì bị ba tên giặc là tham, sân, si luôn chực chờ giết thân căn huệ mạng làm cho điên đảo mê lầm.

Việc thực hành tâm từ sẽ phát huy được tác dụng mầu nhiệm có thể hóa giải được tất cả những tâm niệm phiền não và tranh đấu. Những loài thú dữ như cọp, beo, sư tử... mà người ta còn có thể điều phục để tập luyện cho chúng biểu diễn xiếc thì huống chi là con người với con người, luôn cần có tình thương, sự hiểu biết và cảm thông với nhau. Vì lẽ đó, đức Phật mới thương hết tất cả chúng sanh. Ngài Đề-bà-đạt-đa luôn mưu hại Phật, nhưng Ngài vẫn luôn dành tình thương và sự cảm ơn ông ta vì đã giúp Ngài mau chóng đạt tới quả vị cứu cánh giải

thoát. Hãy học theo đức Thế Tôn ban rải tâm từ cho khắp muôn loài chúng sanh mà không khởi niệm oán hờn.

Hãy mở rộng tình thương của mình ra, hãy thấu hiểu cảm thông, chịu khó, kiên trì thì chúng ta sẽ thành tựu được bốn nguyện vĩ đại:

*“Thệ nguyện độ vô biên Chúng sanh
Thệ nguyện đoạn vô tận Phiền não
Thệ nguyện học vô lượng Pháp môn
Thệ nguyện thành vô thượng Phật đạo.”*

Muốn độ vô biên chúng sanh thì phải đoạn vô tận Phiền não. Phiền não là vô cùng tận, mà muốn đoạn nó thì phải có kiên nhẫn, sự chịu khó. Muốn đoạn phiền não thì học vô lượng Pháp môn. Phật Tổ dạy có thứ tự, mặc dù chúng ta đọc hằng ngày nhưng lại không để ý. Vì phiền não là vô tận nên chúng ta phải học vô lượng pháp môn thì mới có thể đoạn trừ hết, và từ đó mới có thể độ vô biên chúng sanh.

Mọi người nghĩ rằng mình đang học bao nhiêu pháp môn? Rất nhiều pháp môn:

Quét chùa cũng là một pháp môn,
Dọn bàn cũng là một pháp môn,
Ngồi ghi tên cầu an cũng là một pháp môn,
Tiếp khách cũng có đạo của tiếp khách, đó là một pháp môn.

Nếu không biết thực tập pháp môn trong sinh hoạt hằng ngày thì rất dễ bị phiền não.

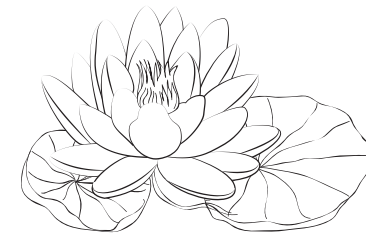
Không được hiểu chút ít mà tự cho là đủ. Chúng ta phải học vô lượng pháp môn để làm gì? Chính là để hoàn

thành Phật đạo vô thượng. Từ đâu mà chúng ta được thành tựu, chính là từ thông đạt tất cả pháp môn. Cho nên không có kiên nhẫn, không có bền chí, không chịu khó, chịu đựng, không tham cầu, tham vấn, không học hỏi, không lắng nghe thì làm sao học? Do đó, sự lắng nghe rất quan trọng, khi mở cánh cửa tâm thì chúng ta mới đón nhận được tri kiến, trí tuệ chân chánh, cái thấy biết lớn lao. Muốn thực hiện bốn nguyện vĩ đại đó, chúng ta phải học sự kiên trì nhẫn nại bằng một tình thương bao la của trái tim **TỬ NHÃN**.



Chương VIII

***PHI THƯỜNG TRONG
BÌNH THƯỜNG***



CĂN BẢN PHÁP HÀNH

Nếu không có pháp hành, người xuất gia sẽ giống như xác không có hồn. Chọn cho mình một phương pháp hành trì vững chãi và an ổn trong sinh hoạt hằng ngày là điều rất đáng lưu tâm. Có phương pháp hành trì thì sự tu tập mới dễ tiến bộ, có nơi nương tựa vững chắc.

Trên phương diện tu tập, tâm luôn cần có nơi nương tựa rõ ràng, vì tâm không có hình tướng, thường lén lút đi xa mà không ai nhận biết. Do suốt ngày tâm dong ruổi chạy đuổi theo sáu trần, cho nên dễ bị dính mắc đau khổ phiền lụy. Chúng ta không làm chủ và điều phục được tâm thì sự phiền não và đau khổ sẽ tiếp diễn không cùng tận. Hơn nữa, thời khóa công phu hằng ngày ở chùa rất dễ làm cho chúng ta lằm, thấy là việc bình thường, dễ dẫn đến nhàm chán và thực hành một cách máy móc. Do đó, chúng ta cần lựa chọn phương pháp tu tập phù hợp chuyển hóa nội tâm, đem lại sự an vui, tịnh lạc thật sự. Áp dụng phương pháp tu tập đúng cách, tức là tạo ra một nơi để cho tâm nương tựa, bám vào, từ đó sẽ giúp chúng

ta chế ngự, điều phục, thuần hóa, huấn luyện và cuối cùng mới làm chủ được tâm thức. Khi điều phục được tâm thức cũng có nghĩa là sự tu hành thành tựu.

Vào thời đức Phật còn tại thế, thời khóa tu học của các thầy Tỳ-kheo rất đơn giản, nhưng thiết thực. Mỗi buổi sáng bắt đầu là việc đi khất thực, sau đó trở về tịnh xá thọ trai, nghe đức Phật nói pháp, rồi các vị Tỳ-kheo tìm nơi yên tĩnh chiêm nghiệm lời dạy và thực hành đạt được kết quả rất vi diệu. Cứ mười người tu thì có đến sáu, bảy người thành tựu, cho nên thời kỳ ấy được gọi là “thời kì Chánh pháp”.

Ngày nay, Phật giáo đã phát triển hơn 2.500 năm, trải qua rất nhiều sự thăng trầm biến đổi, được truyền bá qua nhiều vùng miền có nét văn hóa, tập tục khác nhau, cho nên Phật giáo cũng có những thay đổi theo từng địa phương. Tuy nhiên, dù có thay đổi theo nhiều sắc thái đa dạng, nhưng cội gốc của đạo Phật hoàn toàn không thay đổi và tất cả đều được gom vào bốn chữ “**Lìa dục Vô ngã**”. Muốn đạt được hoàn toàn bốn chữ đó, người tu cần phải thực hành đầy đủ **Giới – Định – Tuệ**. Giới và định giúp xa lìa tâm ham muốn và chặn đứng mọi đau khổ. Giới là hàng rào bên ngoài để bảo vệ sự bình an cho nội tâm.

Trong đạo Phật có câu: “*Pháp ấy như vậy*” (Pháp nhĩ như thị), tức là sự vận hành của mọi sự vật trong trời đất là như vậy! Nguyên lý của vũ trụ đã có sẵn, người nào thấy rõ được điều này thì được gọi là *người giác ngộ*. Đây cũng là giá trị sâu xa của chữ “**Pháp**”. Đức Phật là

người thấy rõ, thấy đúng và thấu suốt điều đó, trước giờ không ai thấy được như vậy, do đó Ngài được gọi là bậc Giác ngộ.

“*Pháp ấy như vậy*” một quy luật rất rõ ràng, thiết thực trong đời sống như khi đói bụng ăn cơm vào sẽ thấy no, không ăn sẽ thấy đói. Thế nhưng trong lẽ rõ ràng đó có những vấn đề mà chỉ người trí tuệ mới thấy cùng tận được cội gốc và đặc biệt là sự vận hành, biến hoại, chấm dứt của đau khổ. Khi đã thấy được bản chất của đau khổ, chúng ta không còn trốn tránh, che đậy mà thấu suốt khổ, vượt qua khổ và chắc chắn chấm dứt được đau khổ. Ví dụ khi cảm thấy thân thể có những bất thường, chúng ta không trốn tránh cơn bệnh mà đi tìm bác sĩ giỏi chữa trị thì căn bệnh đó không trở nên nghiêm trọng, cơ hội lành bệnh sẽ cao hơn. Trong *Tín Tâm Minh*, ngài Tăng Xán có nói: “*Người ngu thì dẹp cảnh. Người trí thì chuyển tâm*”. Một điểm sâu sắc trong đạo Phật đã chỉ rõ rằng trong cuộc đời này ai cũng muốn được hạnh phúc, không có khổ đau. Cội gốc của mọi đau khổ nằm ở chỗ tâm tham dục, ham muốn không dừng nghỉ.

Từ người ăn xin ngoài chợ cho đến người hơi khá giả có được căn nhà tài sản, thậm chí đến người giàu nhất thế giới cũng đều có nỗi khổ riêng; người khổ vì tiền bạc, người khổ vì tình cảm, người lại khổ vì bệnh đau,... nhưng trong đó quan trọng nhất là cầu mong đủ thứ mà không hề biết dừng lại. Chưa bao giờ chúng ta thỏa mãn với những gì đang có ở ngay hiện tại, cứ luôn muốn chạy đuổi tìm kiếm thêm nhiều hơn nữa. Tuy nhiên, đáng tiếc là càng tìm kiếm hạnh phúc lại càng không thấy, bởi vì

động cơ ban đầu xuất phát từ tâm tham dục và đó là cội gốc của mọi khổ đau thì làm sao đích đến cuối cùng có được an vui! Vì vậy tất cả giới pháp trong đạo Phật đều nhằm giúp chúng ta dừng lại mọi tâm tham muốn đó.

“*Về nương Phật, đáng phước trí vẹn toàn,*

“*Về nương Pháp, Đạo thoát ly tham dục,*

“*Về nương Tăng, bậc tu hành cao tột.*”

Ba sự quy y nhiệm màu đó có công năng giúp cho chúng ta xa lìa lòng tham muốn mong cầu và trở về sống với giây phút hiện tại để thấy được hạnh phúc luôn kề cận. Trong đạo có rất nhiều phương pháp tu tập giúp chúng ta không làm “nô lệ” cho lòng ham muốn như: quán xét sự bất tịnh, thực tập ít muốn biết đủ, rộng tu bố thí để rải tâm từ cho khắp mọi người...

LỄ THẬT NƠI THÂN

Tiến sâu thêm một bước trên con đường tu tập thoát khổ là hãy trả lời các câu hỏi: **“Ai ham muốn? Ta ham muốn cho ai?”**... Đương nhiên, câu trả lời sẽ là **“mình”** và **“cho mình”**, nhưng **“mình là cái gì?”** Đây mới chính là chỗ thâm sâu của Phật giáo; điều đó vượt xa khỏi phạm vi của mọi môn khoa học và tri thức, có thể gọi môn siêu khoa học này là **“môn học tìm hiểu chính mình”**. Một khi bản thân còn chưa hiểu hết thì làm sao hiểu được những điều khác trong cuộc sống xung quanh. Khi đang ngồi đây, cơ thể vận hành như thế nào còn không biết; tâm niệm sanh diệt như thế nào cũng không hay; sự ham muốn, nóng giận, mê làm điều khiến bên trong không thể rõ,... suốt ngày cứ đi tìm hiểu, khám phá những thứ ở bên ngoài thì chỉ phí công vô ích. Thế nên, sự tự giác hay phương pháp *nhìn lại chính mình* bằng cách *quán xét thân tâm* của đạo Phật là một phương pháp rất tuyệt diệu, khó có gì so sánh được!

Với nền văn minh khoa học tiên tiến thời nay, chúng ta hiểu biết được rất nhiều sự việc, sự vật khắp trong vũ trụ thiên hà, hay sâu tận dưới lòng đại dương, nhưng ít có người quan tâm đến một việc nhiệm màu tối quan trọng của cuộc sống này là hơi thở. Mỗi ngày trôi qua, những âm thanh, sắc tướng bên ngoài, bao nhiêu tư tưởng bên trong khiến cho chúng ta sống trong thế giới của lãng quên, không bao giờ nhớ mình đang thở. Do chúng ta rất dễ chạy theo những âm sắc bên ngoài, tư tưởng ở chạng giữa mà đánh mất đi sự tự giác bên trong thân và tâm. Chính vì vậy, việc quay trở về nhận biết rõ từng hơi thở là việc rất cần thiết trong ứng dụng tu hành và đó cũng là nơi nương tựa cho tâm linh. Nếu không có phương pháp thực hành, tâm rất khó dừng lại. Điều này thấy như đơn giản nhưng khi thực hành thì không hề đơn!

Phương pháp *“Thở vào niệm thầm A-Di; thở ra niệm thầm Đà-Phật”*, vừa thở vừa lồng thêm Phật hiệu là vì nếu chỉ quán hơi thở thì rất dễ quên, nhưng khi có thêm câu Phật hiệu vào sẽ có chỗ căn cứ để tâm nương tựa, theo dõi do đó dễ an định. Câu niệm Phật là Định có công năng thu nhiếp tâm lăng xăng, tán loạn; sự quán xét hơi thở, *thở vào biết là đang mượn; hơi thở ra biết là đang trả và thấy rõ thân này chỉ là vay mượn trong từng hơi thở*, đây là công năng của Huệ phá được “chấp Ngã”. Thấy bản thân này vay mượn trong từng hơi thở tức là thấy “cái Tôi” không có thật; lúc này định và huệ đồng thời; chánh niệm hiện diện thì có giới. Như vậy, trong một hơi thở có đầy đủ **Giới, Định, Huệ**. Nương vào hơi thở cùng danh hiệu Phật để đem cái tâm “thích du lịch” trở về giây phút hiện tại, thấy rõ sự vận hành của thân

và tâm ngay trong một hơi thở. Đây là phương pháp mà bất cứ ai, ở bất cứ nơi đâu cũng đều có thể thực tập. Khi thực tập thuần thực sẽ có những điều đặc biệt xuất hiện.

Trong bài kinh *Tứ Niệm Xứ*, đức Thế Tôn có ví dụ hình ảnh một cái chai đầy nước, khi lấy nắp đậy lại thì khó có thể đổ một loại nước khác vào. Ngược lại nếu như chai không có nước và cũng không có nắp đậy thì người khác muốn đổ loại nước nào vào cũng được. Đây là ví dụ người có pháp thực tập và người không có pháp thực tập. Tâm chúng ta không có pháp thực tập thì bất cứ cái gì cũng xâm nhập vào, giống như ngôi nhà không có cửa khóa, người ngoài hay kẻ trộm muốn xâm nhập vào bất cứ lúc nào cũng được. Ngược lại, nếu cửa có khóa tốt và được đóng kín cẩn thận thì chẳng thể vào. Vì vậy đối với người xuất gia, có được pháp thực hành là điều vô cùng quan trọng. Trong mỗi hơi thở mà thấy được sự thật, thấy rõ được bản chất thân này chỉ là sự vay mượn, tạm bợ là đã thấy được tính chất vô ngã và từ đó sự ham muốn cũng được giảm bớt. Công phu đó nếu mỗi ngày càng được tích lũy, thuần thực sẽ đưa chúng ta đến gần hơn với giải thoát.

Không phải đợi đến lúc lên chánh điện hay đến thiền đường mới gọi là thiền hành, chúng ta đi đến nơi nào cũng đều xem đó là điện Phật, nơi kinh hành. Ngoài những lúc gấp rút với công việc, thời gian còn lại phải ứng dụng tu tập qua mỗi bước chân đều có thể thực hành chánh niệm: “Một bước A-Di, một bước Đà-Phật”. Tu tập không cần gấp gáp, vội vàng, mỗi bước chân đi chế tác ra sự thanh thoi, an lạc, vững chãi và tự tại.

Khi đi tu, ta bỏ lại sau lưng cha mẹ, người thân, những người ân sâu nghĩa nặng nhất trong ngôi nhà thế tục để dốc lòng xuất thế tìm sự hạnh phúc đích thực. Nhưng nếu tu tập mà không thấy sự an lạc trong đời sống xuất gia, cảm thấy những thời khóa công phu thật vô vị; học rất nhiều điều cao siêu nhưng việc hằng ngày không để ý thì sự học đó không thực tế và cuộc sống của chúng ta vẫn chưa tìm được bến bờ hạnh phúc viên mãn.

Đi vào Tịnh độ trong mỗi bước chân, tức là mỗi bước chân, mỗi cử chỉ đi đứng nằm ngồi của mình phải có sự chánh niệm và tỉnh thức; khi đi biết là đang đi; lúc ngồi biết là đang ngồi; khi học biết là đang học. Đây là những điều căn bản nhất của một người học trò cần phải học cho kỹ rồi sau đó mới học đến đạo lý thành Phật. Vì vậy, người xuất gia phải rèn luyện thật kỹ 24 oai nghi để xứng đáng là vị thầy mẫu mực cho mọi người nương tựa, cúng dường và quy ngưỡng. Người xuất gia không phải là việc bình thường mà là điều phi thường, mà tướng văn tướng võ chẳng thể làm. Ngài Hoàng Bá có bài kệ:

*“Vượt khỏi trần lao việc chẳng thường
Nắm chặt đầu dây giữ lập trường
Chẳng phải một phen xương lạnh buốt
Hoa mai đâu dễ ngửi mùi hương.”*

**(Trần lao quýnh thoát sự phi thường
Hệ bả thằng đầu tổ nhất trường
Bất thị nhất phiên hàn triệt cốt
Tranh đắc mai hoa phúc tử hương)**

Người xuất gia đương nhiên phải khác với người bình thường và phải hướng đến cảnh giới cao rộng. Chánh niệm thật sự rất quan trọng, giúp chúng ta nhận thức sâu sắc những giá trị hiện hữu xung quanh và lý tưởng ban đầu của người xuất gia. Buổi đầu xuống tóc xuất gia và ngày thọ giới đắp lên chiếc y thật hạnh phúc, thiêng liêng. Thế nhưng, sống lâu trong chùa lại thấy là điều bình thường và dễ cảm thấy nhàm chán. Chúng ta quên mất chánh niệm để nhận thức sâu sắc những giá trị đang có và đang làm.

Khi còn là cư sĩ, chúng ta rất cung kính chư Tăng khi lễ lạy hay cúi chào đều rất trang nghiêm, thế nhưng lâu dần sự tôn kính đó phai lợt, xem là chuyện bình thường, xem nhẹ thầy bạn, huynh đệ. Nếu từ tâm cung kính ban đầu dần dần mất hết tất cả sự tôn kính chư Tăng thì xem như đời tu của chúng ta đang rơi rất nhanh xuống vực thẳm. Thế nên, khi dụng công tu tập, chúng ta phải để ý rõ hạt giống tâm Bồ-đề ban đầu để luôn tưới tắm, vun bồi thường xuyên. Hằng ngày nuôi lớn tâm cung kính Tam Bảo thì đường tu hành của chúng ta mới phát triển và thành tựu. Trong nghi thức Quả đường, việc dùng cơm có chánh niệm được gọi là *com đạo*; uống một ngụm nước có chánh niệm được gọi là *nước đạo*; bước đi có chánh niệm được gọi là *hành đạo*,... trong tất cả mọi việc chúng ta đều tinh thức sâu sắc giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây thì ở đâu cũng là đạo.

Làm những việc rất bình thường với toàn tâm, toàn ý và có chánh niệm tinh thức thì chúng sẽ trở thành phi thường. Nếu muốn trở thành phi thường mà lại xem thường

những việc bình thường thì sẽ trở thành tâm thường.

Nét văn hóa tiêu biểu của đất nước Nhật Bản là chất thiền đạo trong mọi khía cạnh sinh hoạt; từ một chung trà bình thường mà họ đã biến nó thành văn hóa *trà đạo* khiến cho cả thế giới phải thán phục; từ cây kiếm vốn là một thứ vũ khí để sát hại mà họ đã biến nó trở thành văn hóa kiếm đạo; cũng tương tự như thế đối với *võ đạo*, *cung đạo*, *hoa đạo*... Như vậy, khi chúng ta khéo đưa chánh niệm vào tất cả những điều bình thường trong cuộc sống thì mọi thứ đều trở thành “Đạo”.

Chúng ta không cần sang Nhật Bản để nghiên cứu trà đạo, chỉ cần chánh niệm chú tâm từng giây phút vào động tác bung chén trà lên, cảm nhận hương vị của trà và thưởng thức với tâm trong sáng, không có những ý niệm, thành kiến, suy tư về quá khứ, tương lai, chỉ trọn vẹn giây phút hiện tại thì cách uống trà như thế chính là “trà đạo”. Ngay khi đó việc bình thường hằng ngày bỗng trở thành điều phi thường mà ít ai ngờ tới.

Không cần phải nói cao siêu, chỉ cần mọi hành động đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng,... có chánh niệm tinh thức được thực hành nghiêm túc thì mọi người sẽ thấy được sức tu và sự trưởng thành của chúng ta ở trong giáo pháp, sự thành đạt ở trong đạo hạnh. Sự nghiệp của người tu chứa đựng ở nơi những điều rất bình thường trong cuộc sống hằng ngày.

Theo quan niệm của Nho học thì người học được chia thành 3 cấp độ:

- Người sinh ra chưa cần học mà đã biết rõ mọi chuyện, được gọi là Thánh nhân.

- Người do người khác dạy mà biết gọi là Hiền nhân
- Người được người khác dạy mà không chịu học, không chịu làm thì gọi là Ngu nhân.

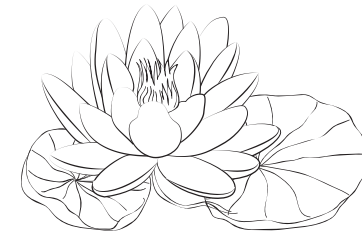
Chữ “tự luật” trong đạo Phật có nghĩa là không đợi người khác nhắc nhở, mà tự động đưa bản thân vào uy nghi và có nếp sống cao đẹp, giúp chúng ta trở thành một người mẫu mực, nề nếp. Đây là hạng người biết tu tập và có thực hành.

Nước Mỹ có danh ngôn được truyền đời từ thế hệ này qua thế hệ khác là: “Tự tân” (phải luôn luôn tự mình làm mới và luôn luôn phát triển trở thành một con người đẹp, hoàn thiện). Đây cũng chính là điều đã làm nước Mỹ luôn đứng đầu thế giới.

Nước Mỹ so với thế giới Cực Lạc của đức Phật A Di Đà thì chỉ bằng một hạt cát trong sa mạc, một giọt nước trong lòng đại dương. Bởi sức “Tự tân” của đức Phật A Di Đà là vô lượng vô biên. Noi theo đức hạnh của Ngài, chúng ta phải luôn luôn làm mới, làm đẹp bản thân. Đó cũng là tinh thần tích cực của người tu học Phật pháp. Việc làm đó không ở đâu xa mà ngay nơi sự chánh niệm, tinh thức trong từng hoạt động bình thường của cuộc sống.

Chương IX

AN LẠC TRONG PHÚT GIÂY HIỆN TẠI



HIỆN TẠI LẠC TRÚ

Sự học không chỉ là hiểu những bài trong quyển sách, quyển kinh hay là lời của quý thầy giáo thọ, mà còn trong nhiều giây phút chiêm nghiệm, suy xét về nguyên nhân và mục đích người xuất gia. Kết quả học tập cũng không phải ở trên nhiều mảnh bằng, học vị, mà phải làm thế nào thật sự mang lại niềm an vui trong đời sống tu tập, việc đó mới thật quý giá.

Làm sao chúng ta chế tác ra được sự an lạc trong sinh hoạt hàng ngày, làm sao luôn cảm thấy mình yêu thương cuộc sống này, luôn cảm thấy vui tươi, hạnh phúc? Khi đã xác định rõ mục tiêu thì sự tu học sẽ rất an lạc và nhiều tiến bộ. Yêu giáo pháp, kính đức Phật và quý chư Tăng, ta sẽ thấy được cuộc sống có ý nghĩa và trọn vẹn hạnh phúc.

Niềm vui của người xuất gia thật đơn giản, thể hiện trong bài thơ sau đây:

*“Chén trà trong hai tay,
Chánh niệm nâng tròn đầy,
Thân và tâm an trú
Bây giờ và ở đây.”*

Trong khi người đời bưng chén trà lên vừa nói, vừa nghĩ những chuyện thời sự Nam, Bắc, Đông, Tây, buồn thương, giận ghét, đúng sai, phải quấy, hơn thua... thì đâu thể cảm nhận được hương vị thật sự của trà. Nếu chúng ta biết cách uống trà, biết chế tác ra sự tỉnh thức nhẹ nhàng thì việc uống trà đó trở thành trà đạo; uống trong sự chánh niệm, thì nơi đó có an lạc. Mục tiêu của người đời là làm ra tiền của, làm ra tài sản... người xuất gia làm ra sự thanh thoi, tự tại và tuệ giác. Sự tỉnh thức và chánh niệm không thể thiếu trong từng niệm từng niệm của người tu.

Ngày làm lễ xuất gia, từng mảng tóc rơi xuống... đối với người tu giây phút ấy thiêng liêng, cao cả vô cùng. Nhưng ở trong chùa vài năm thì việc cạo tóc lại trở nên bình thường, không cảm thấy ấn tượng ban đầu đó nữa; quên bài chú cạo tóc, hoặc có nhớ cũng chẳng đọc. Ngày được đắp tấm y lên lần đầu tiên, cũng thiêng liêng, cao cả, thần thánh như vậy... pháp y là thánh vật, là giải thoát phục, phước điền y... lâu về sau đắp tấm y lên người lại cảm thấy bình thường giống như mặc chiếc áo thường phục. Có rất nhiều việc, lúc ban đầu mình rất để ý, về sau có thể trở nên nhàm chán. Nếu có tu chánh niệm tỉnh thức, thì mỗi lần đắp y, cạo tóc mình đều có cảm nhận như lần đầu mới thọ giới. Mỗi lần lên

dự quá đường mình cũng cảm nhận như ngày đầu mình mới tham dự thọ trai cùng với đại chúng. Nếu không khéo tu thì ngày xưa khác, bây giờ khác, có khi vừa ăn vừa nói chuyện thế gian và phai nhòa đi chí hướng thanh cao. Cho nên chúng ta cần giữ vững Bồ-đề tâm nguyện của ngày đầu mới xuất gia.

Đức Thế Tôn có dạy một pháp rất đặc biệt gọi là **“Hiện pháp lạc trú”**. Hiện pháp là gì? Là *sự việc đang diễn ra trong giờ phút hiện tại*. Chữ trú nghĩa là ở, cư trú. Khi được hỏi địa chỉ thường trú của người xuất gia ở đâu? Nếu trả lời là Sài Gòn, Cần Thơ hay Hà Nội, Hải Phòng v.v... thì thật không phải, địa chỉ của người tu là ở chỗ *“hiện pháp”*. *Đem tâm về ngay giây phút này, ngay tại đây, thì ngay lúc đó mình có an vui*. Không phải đợi tu năm năm, mười năm, hay đợi khi chết mới có an vui, mà phải có an vui tức thì, tại đây, giờ này. Đây là bài thực tập mà tất cả vị xuất gia từ thời đức Phật ai cũng biết thực hành, an trú tâm mình trong giây phút hiện tại gọi là hiện pháp lạc trú.

NHƯ LÝ TÁC Ý

Nếu khéo tác ý thì lập tức có được thành thoi, đây là pháp đặc biệt thứ nhì, cách thực hành cốt lõi mà đức Thế Tôn dạy cho Tăng đoàn khi Ngài còn tại thế, những pháp này dù bao nhiêu ngàn năm sau nữa cũng không thay đổi – **như lý tác ý**. *“Như lý”* nghĩa là **đúng như sự thật**, *“tác ý”* là **suy xét**. Có một số người hiểu lầm thiền định của Phật giáo là không suy nghĩ điều gì, tất cả ý niệm khởi lên là phải dẹp hết, không phải như vậy. Thiền trong đạo Phật có thiền chỉ, thiền quán. *Như lý tác ý* là quán chiếu, suy xét mà trở thành thiền; **suy xét đúng sự thật**, đó là Thiền.

Làm sao để suy xét đúng sự thật? Ngay khi chúng ta ngồi đây thì đồng bằng sông Cửu Long ngập mặn cả trăm ngàn hecta, người dân khốn khổ phải đi sang các tỉnh khác để làm thuê làm mướn; những người già đi xin ăn, những trẻ mồ côi lang thang, những người bệnh tâm thần điên loạn. Ngay giờ này mẹ già của mình đứng tựa cửa trông con nơi quê nhà, anh chị em đặt hết niềm tin hy vọng vào bản thân mình... Ngay giờ phút này chúng

ta ngồi đây, các tỉnh Miền Trung bị hạn hán, bão lũ phá hoang tàn, bao nhiêu công lao của họ trở về hư không. Ngay giờ phút chúng ta ngồi đây, chiến tranh tàn phá khiến cho hàng triệu người trên thế giới không có chốn nương thân, những đoàn người di cư, những em bé chết trên biển cả, những trẻ sơ sinh không có được một giọt sữa chỉ còn da bọc xương...

Quán chiếu sâu sắc, nhìn rộng ra mới thấy được rằng giờ này chúng ta rất là hạnh phúc; có thầy, có bạn, có pháp, có luật, có hải chúng thanh tịnh, có Tăng đoàn trang nghiêm. Thấy được hạnh phúc vì sự có mặt của mình, của đại chúng, của quý thầy để trao truyền chia sẻ chánh pháp. Có nhìn sâu sắc như vậy thì tự nhiên có niềm an lạc trào dâng. Đó là nhờ *suy xét đúng sự thật - như lý tác ý* mà có được *an vui trong giây phút hiện tại - hiện pháp lạc trú*. Nếu không như vậy mình ngồi sẽ thấy lúc nào cũng bất mãn và đau khổ.

Hai pháp *như lý tác ý* và *hiện pháp lạc trú* luôn hỗ trợ cho nhau, giúp cho chúng ta sống mọi lúc, mọi nơi đều chế tác ra được sự an lạc, hạnh phúc. Sự thanh thoi, an nhiên tự tại của người xuất gia đều có sẵn, đời sống thoát tục đã an lạc vì có nhiều nhân duyên thuận lợi.

Nếu xét những người cùng trang lứa đã có gia đình bốn năm đứa con, đứa đòi đóng tiền học, đứa bệnh đau, có người thì chồng nhậu nhẹt say xỉn, một ngày gây gổ đôi ba lần hay chồng về đánh vợ, đó là sự thật của rất nhiều gia đình bất hạnh. Nghĩ tới điều đó mới thấy đời sống xuất gia của mình đã may mắn thoát khỏi hệ lụy

ràng buộc, an nhiên tự tại, cơm không phải lo, chẳng cần để ý tới cũng có áo để mặc, chùa thì có sẵn...

Nhưng nhìn sâu sắc một chút chúng ta sẽ thấy không phải là chuyện tự nhiên! Được như vậy thì phải học như thế nào, phải tu như thế nào, phải làm như thế nào để đền đáp, để hoàn thành mục đích lý tưởng xuất trần. Cho nên *suy xét đúng như sự thật* rất là quan trọng. Đừng nói rằng thiền là không suy nghĩ, phải suy nghĩ đúng sự thật, xét đúng chân lý, làm phát sinh tuệ giác, phát sinh sự hiểu biết sâu sắc và tình thương rộng lớn, ý thức được trách nhiệm, bổn phận, việc gì nên làm, việc gì không nên làm.

Bước chân đi là một trong những việc bình thường, nhưng bước chân đó có chánh niệm tinh thức, thì trên mỗi bước đó hoa sen nở, chế tác ra thanh thoi, an vui và giải thoát cho mình và người. Hòa thượng Làng Mai đi khắp thế giới, mở ra những khóa tu; có rất nhiều người trên sáu bảy mươi quốc gia về tham dự. Trong đó Hòa thượng dạy "*mỗi bước chân là mỗi bước thanh thoi*", nói đơn giản là Hòa thượng dạy "cách đi". Chúng ta đã mấy mươi tuổi rồi chẳng lẽ lại không biết đi? Thật ra chỉ biết đi trong lãng quên, đi trong sự phóng tâm, trong sự tất bật vội vàng, trong sự làm lạc thất niệm, cho nên Thầy dạy nhận biết, ý thức được mỗi bước chân của mình, ấy gọi là "bước chân tinh thức". Điều đó tưởng là giản đơn nhưng thật không đơn giản chút nào.

Tại sao tai nạn giao thông mỗi ngày một nhiều, ngày nào cũng có người chết trên đường? Vì không biết chánh niệm tinh thức khi đang đi, khi lái xe. Có khi đang lái xe

mà nghe điện thoại, xem tin nhắn, hoặc lo nghĩ chuyện khác... đó là thất niệm, sống trong lãng quên, không biết mình đang làm gì. Nếu ai cũng biết đem tâm trở về giây phút hiện tại thì vượt qua được nhiều nguy cơ trên thế giới. Làm việc gì cũng trong tinh thức thì những việc nhỏ hằng ngày trở thành phi thường ở trong cái bình thường là như vậy.

Cho nên không phải đợi vào đến Niệm Phật đường hay vào thiền đường mới là đi kinh hành, mà ở bất cứ nơi đâu, mỗi bước chân đều là kinh hành, mỗi bước chân đi đều là thiền hành, ngay lúc đó là đi vào *Hiện pháp lạc trú*, ngay chỗ đó là đi vào Tịnh độ. Đi như vậy là sanh ra an lạc, sanh ra tự tại, ung dung. Từ nhà hay từ cổng chùa, dắt xe ra đường, bắt đầu chạy xe trong tinh thức, chính là đang thiền hành ở ngay trên chiếc xe của mình, thiền hành mọi lúc, mọi nơi. Chỗ nào cũng là Phật điện, Phật đường cho chúng ta tu tập.

ĐẠO TỈNH THỨC

Ngày xưa cư sĩ Cấp Cô Độc ba lần thức dậy, khi dậy trời chưa sáng, đi đến thăm đức Phật, xa xa ông đã thấy đức Phật đi thiền hành. Mọi người trong tăng đoàn ngủ mỗi đêm chừng ba, bốn giờ đồng hồ, thời gian còn lại trong đêm là thiền quán và sáng sớm là kinh hành. Nếu chúng ta không noi theo gương ấy tu hành tinh tấn mà bận rộn với những chuyện đời thường như xem ti vi hay lên mạng đọc tin tức Đông Tây..., không hành trì miên mật thì sẽ có lỗi với đàn-na tín thí; đó là chỗ thất bại của người tu. Tất cả mọi việc từ việc nhỏ việc lớn hay cư xử hàng ngày với nhau, nếu có sự tỉnh thức thì sẽ trở thành Đạo. Ngồi học có chánh niệm đó là học đạo. Đi đứng, nằm ngồi từng cử chỉ từng lời nói toát lên uy nghi của người tu. Dem tâm về giây phút hiện tại, như lý tác ý, suy xét đúng sự thật thì ở đâu cũng đều biến thành đạo tràng. Ngược lại, cho dù ngồi ngay trong chánh điện mà phóng tâm, vọng tưởng thì chỗ đó cũng không phải là đạo tràng, quan trọng là vận dụng tâm tỉnh thức.

Nói về việc ăn cơm, khi dùng cơm có chánh niệm là trong cơm có đạo. Không nên làm cho mau xong phần nghi thức. Nghi thức cũng quan trọng nhưng không khéo nghi thức sẽ trở thành máy móc. Nghi thức chỉ là khuôn mẫu cho mọi người nương theo trong buổi đầu mới học đạo, sau đó phải nâng lên một bậc cao hơn là ở mọi lúc mọi nơi đều mang tinh thần chánh niệm.

Ở Nhật Bản mọi thứ đều có thể trở thành đạo, võ sĩ đạo, cung kiếm đạo, cho đến Toyota... những chiếc xe của hãng Toyota đặc hơn những xe cùng loại nhưng vẫn chiếm lĩnh thị trường vì trong đó có đạo, tinh thần thiền được phổ cập cho tất cả mọi người từ khi bắt đầu sản xuất cho đến hoàn thiện và nâng tầm trách nhiệm phục vụ tốt nhất cho khách hàng...

Quan sát một bữa ăn của những đứa trẻ trong trường học ở Nhật cũng khiến người ta nghiêng mình kính phục, bữa ăn của mấy trăm học sinh diễn ra trong gần một giờ, từ những củ khoai, trái bắp các em tự trồng, thu hoạch chế biến đưa vào trong bữa ăn, trong nghi thức, các em nói rõ và lớn lời cảm ơn thầy cô, cảm ơn tập thể người nấu bếp... Hòa thượng Trí Đức qua học tu Thiền ở Nhật gần hai mươi năm, Hòa thượng trở về Mỹ tiếp tục tu học ở trong chiếc xe là căn nhà di động motorhome ở trên núi (có nhiều tên gọi khác nhau cho những loại “căn hộ di động”, như Motorhome, Campervan, Recreational Vehicle (RV) hay Caravan... nhưng có điểm chung là người ta có thể sống với đủ tiện nghi trong cái xe hộp đó). Hòa thượng kể về tinh thần võ sĩ đạo thể hiện trong đời sống người Nhật; điều

đặc biệt là tính chất mạnh mẽ trong phong cách của người Nhật thể hiện cả trong khi đọc bài kinh *Bát-nhã*; họ không đọc một cách êm êm như chúng ta...

Khi tìm hiểu thêm về đạo đức của Nhật Bản, Thiền Nhật bản thể hiện trong đời sống, qua phong cách đào tạo là làm cho người ta mạnh mẽ lên, nghi thức chào nhau cung kính. Mạnh mẽ trong cách phát biểu ý kiến, cách xin lỗi, cách đọc bài kinh Nhật Tụng. Ở Tây Tạng có môn học nghị luận, người ta học cách phát biểu trước đám đông, học cách nghị luận chính xác, sâu sắc, chặt chẽ, vững chãi để họ có được tự tin trong từng lời nói câu văn của mình. Thậm chí những vấn đề họ thách đố ai tranh luận, biện luận tìm ra được sự sai sót trong một câu văn hay một từ ngữ trong tác phẩm của họ. Họ sẽ trao phần thưởng lớn để có thể sửa chữa hay hủy bỏ luôn tác phẩm đó.

Trong *Mười hai thế loại giáo pháp* có phần học nghị luận. Những buổi Pháp đàm trong các tiết học của trường Cao trung Phật học của lớp chúng ta cũng nhằm giúp cho các khóa sinh tập làm quen với cách phát biểu trình bày ý kiến của mình trước đám đông. Nghị luận và biện luận còn đòi hỏi một mức độ cao hơn không phải chỉ nêu được ý kiến nhận thức, mà còn bảo vệ quan điểm của mình trước các ý kiến khác biệt; nói thế nào thuyết phục được người khác đồng nhất với ý kiến của mình nêu ra. Không có gì phải lo sợ khi nêu lên ý kiến quan điểm của mình cả, đó là việc mà mọi Tăng sinh cần phải quen dần trên bước đường tu học.

Trở lại vấn đề người Nhật phát triển Thiên tạo ra sự khác biệt của họ trong nhiều lĩnh vực từ việc sản xuất ra những sản phẩm tiêu dùng có uy tín trên thị trường, góp phần tạo nên sự hùng mạnh của đất nước họ. Ứng dụng Thiên vào cuộc sống, đó chỉ là một phần nhỏ trong các bài học của đức Thế Tôn mà có được công năng to lớn như vậy, cho nên người con Phật nếu không tận dụng các bài học sâu sắc của Ngài thì thật là uổng phí cho một đời tu.

Trong từng cử chỉ từng hành động sẽ thể hiện được kết quả học tập tu dưỡng của mình, hay dở thô thiển hoặc tinh chuyên, người khác nhìn vào là biết ngay. Trong cách nói chuyện, cách cư xử với Thầy với huynh đệ, với Phật tử có thể hiện từng cử chỉ chánh niệm, đúng với oai nghi tế hạnh của người tu sĩ, không nói lời làm cho người khác phiền não hay tổn thương. Mỗi lời nói có sự soi sáng của tuệ giác sẽ mang lại hạnh phúc thanh thoi an toàn cho mọi người. Tất cả chúng ta đều có thể làm được như vậy.

Ví dụ, công việc cắm hoa chẳng hạn, nếu biết cắm sẽ trở thành nghệ thuật cắm hoa hay cao hơn là đạo cắm hoa. Cắm hoa để cho mọi người khen và muốn không ai cắm đẹp bằng mình, đó là muốn nổi trội vì danh. Hay chọn hoa đắt tiền mới chịu, đó là muốn khoe sự giàu có sang trọng...

Bằng tâm trân trọng biết ơn Tam Bảo cúng dường chư Phật, phụng sự chúng sanh, trang nghiêm cho đạo tràng, dùng tâm thanh tịnh, tri ơn, biết ơn nguyện sống như loài hoa xinh tươi mang hương sắc cho đời, thế là đi

đến đạo cắm hoa - *hoa đạo*. Người xuất gia có hương có sắc là oai nghi giới đức, với tâm từ bi, đạo hạnh, nguyện hết lòng phụng sự cho Tam Bảo cho chúng sanh thì đó là đạo cắm hoa của người tu. Quét nhà, rửa chén, nấu cơm, giặt đồ cũng vậy. Nếu tất cả đều mang tâm tinh thức thì sẽ biến những điều bình thường thành ra phi thường, có như vậy thì trong mọi tình huống chúng ta đều thấy sự an lạc, tinh thức.

Cốt lõi của sự tu là đem tâm trở lại giây phút hiện tại, không sống trong những buồn vui thương ghét đã qua, không truy tìm quá khứ. Tương lai của người tu là giác ngộ giải thoát thì không có gì để vội vàng mong ngóng trông chờ. Quay về giây phút hiện tại thấp sáng ngọn đèn chánh niệm gọi là "*nhứt thiết hiện thành*", tất cả đã hoàn thành ngay trong giây phút hiện tại. Những thứ mình đang tìm kiếm nó đã hoàn thành, không phải tìm đâu xa xôi. Nhận thức đầy đủ về vô thường, khổ không, vô ngã, thấy được bản chất trống rỗng duyên hợp, nhìn đời bằng con mắt Pháp thì tháo gỡ được mọi vướng mắc, vượt thoát lên tất cả. Mang tinh thần từ bi để phụng sự, con đường tu hành sẽ thênh thang rộng mở, tiếp bước trên con đường chư Bồ-tát đã đi, trong quá khứ - hiện tại - tương lai. Chúng ta tiếp bước theo các Ngài đưa chúng sanh cùng đến được bến bờ giải thoát.

Muốn thấy được Pháp thì học Pháp bằng cả trái tim và hết lòng tìm cầu, dùng cả sinh mạng để thực hành. Dùng cả sinh mạng của mình cho Pháp mới có thể đạt Pháp, hoằng Pháp, hộ Pháp và truyền Pháp. Cả cuộc

đời chỉ có một chữ Pháp vì Pháp là mẹ sanh ra chư Phật ba đời.

Viết chữ, đọc chữ không khó, hiểu chữ không khó, thực hành mới khó, sống được trong Pháp càng khó. Trong chỗ khó mới phát sinh tuệ giác, trong tuệ giác mới tiêu diệt được cội gốc của khổ đau. Đừng nghĩ rằng những điều này rất khó, vì chỉ có các bậc A-la-hán mới thực hành được trọn vẹn. Pháp là sự thật gồm ba điều cốt lõi của giáo pháp. Thực hành được mới hiểu được ba Pháp ấn: Chư hành Vô thường, chư Pháp vô ngã và Niết-bàn tịch tĩnh. Tất cả Phật pháp không ra ngoài Tam Pháp Ấn; ở nơi núi đồi (45) thuộc thành phố Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng được đặt tên là Linh Quy Pháp Ấn và trang website của chúng tôi là linhquyphapan.vn / phapan.vn, cũng đề nhắc nhở đến ba điều cốt lõi trong tất cả các lời dạy của đức Phật, mọi sự vận hành của vũ trụ đều biến đổi, không có thứ gì mà không tan hoại.

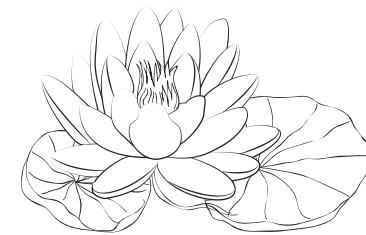
Nói về sự vật thì mọi thứ trước mặt chúng ta đang trong trạng thái thành, trụ, dị, diệt; nói về con người thì bên trong là các tế bào máu huyết đang vận hành; nói về tâm tưởng thì niệm niệm sanh diệt, tất cả sự vận hành đều vô thường biến đổi liên tục, vì vậy nó sẽ hoại diệt. Chúng ta lại nghĩ nó thường hằng, đó chính là sự mê lầm muôn đời. Người nào thấy cuộc sống này là vay mượn, biến đổi, vô thường thì người đó thấy được Pháp. Từng chén cơm, từng ly nước, từng hơi thở cho thấy được tính chất vô ngã của thân tâm. Từ đó thấy được bản chất của sự khổ là bất toại nguyện. Kinh tạng Pali định nghĩa chữ “*khô*” là bất toại nguyện, là không vừa lòng với bất cứ

thứ gì. Người nghèo khổ không nhà tất nhiên là khổ, khá hơn một chút có nhà cửa cũng không vừa lòng, mà giàu có như triệu phú, tỷ phú cũng có những nỗi khổ niềm đau riêng... đó là khổ.

Nghĩa trong chữ “**Khô**” của đạo Phật rất là sâu sắc. Cho nên sự an lạc, hạnh phúc không quyết định trên vật chất mà ở trong tâm. Tham dục còn thống trị sự bất toại nguyện, bất mãn, khổ đau hiện hữu, đây là Pháp ấn, là sự thật của vũ trụ vạn vật, là chân lý muôn đời. Nhìn mọi sự bằng cách đó chúng ta sẽ bớt khổ. Trống rỗng, biến đổi, kết hợp, vay mượn, nương tựa, không có thật; thấy được như vậy tự nhiên tâm chúng ta sẽ bớt chạy đuổi, bớt tìm kiếm, tâm sẽ đứng yên; yên là Niết-bàn tịch tĩnh là pháp ấn sau cùng. Niết-bàn dập tắt mọi tâm tham muốn tìm kiếm, lia tham là có Niết-bàn. Lúc đó sẽ giác ngộ không còn mê, không còn tham muốn. Cho nên, tu là chuyển đổi nhận thức sai lầm bên trong, thấy mình trống rỗng, thấy được lý duyên khởi, đức Phật dạy: “*Ai thấy được lý duyên khởi, người đó thấy Pháp. Ai thấy pháp thì người đó thấy Như Lai.*”

Chương X

BIẾT ƠN VÀ ĐỀN ƠN



HUNG THỊNH CỘNG ĐỒNG

Xã hội ngày nay có rất nhiều sự phát triển về khoa học, kỹ thuật, công nghệ thông tin, trong đó có nhiều phương tiện hỗ trợ cho việc học Phật. Tuy nhiên, cũng có những thứ làm lệch lạc lý tưởng mục tiêu của người xuất gia. Trong thời đại văn minh với vật chất phát triển mạnh như thế, nếu chúng ta không khéo biết giữ gìn, chăm sóc và bảo vệ, sẽ rất dễ bị ngoại cảnh tác động gây hư hoại mầm tâm Bồ-đề của những gương mặt “đường đường Tăng tướng” tuổi trẻ.

Trong các bài Kinh, đức Phật dạy rất nhiều điều đặc biệt đem lại sự hưng thịnh cho cộng đồng và cho tất cả chúng sanh.

Muốn làm hưng thịnh Tông lâm và làm cho đoàn thể vững mạnh, phải thường gặp gỡ, tụ họp với nhau để nghe lời hay ý tốt của thầy; có những buổi bàn bạc, chia sẻ những khó khăn trong cuộc sống, trong sự tu học... Tất cả phải cùng có tâm nghĩ đến những lợi ích chung lớn và thường xuyên nhắc nhở, sách tấn lẫn nhau.

Tụ họp lại không vì mục đích nói chuyện phiếm hay bàn luận chuyện thời sự, kinh doanh mua bán mà nhằm giúp nhau tiến bộ trên con đường tu tập, cùng nhau học hiểu chánh pháp, quy kính Tam Bảo; xây dựng cuộc sống tiến bộ tránh những khuyết điểm, hoàn thiện phẩm chất đạo hạnh của người xuất gia. Tựa như trên mặt bị dính lọ đen mà không hay biết, nay nhờ người chỉ cho thấy nên lau chùi sạch sẽ. Do đó, chúng ta cần phải biết ơn và cảm ơn trước sự chỉ bày và dạy bảo của mọi người xung quanh.

Cùng nhau nhắc nhở làm tròn bổn phận, trách nhiệm của chồng vợ; phận làm con phải giữ tròn đạo hiếu kính, phụng dưỡng cha, mẹ; bổn phận làm cha mẹ phải chăm lo cho con trẻ chu đáo. Mỗi quan hệ gia đình được ràng buộc bởi tình cảm huyết thống, tình cảm đó không có gì so sánh. Đạo nghĩa phu thê giúp nhau vượt qua sóng gió cuộc đời và kiên tạo hạnh phúc gia đình, xây dựng đời sống ấm no và làm những điều tốt đẹp giúp ích cho xã hội. Ngoài ra, chúng ta cũng phải cảm ơn những người hàng xóm, bạn đạo.

Từ chỗ làm tròn bổn phận của con trẻ, làm cha mẹ ở trong một gia đình nhỏ, chúng ta tiến đến làm tròn bổn phận của người Phật tử, lo lắng cho Phật – Pháp - Tăng. Cùng nhau chung sức lo cho sự thịnh suy cho Phật pháp, không nghĩ đến việc riêng tư, để xây dựng lên “mái ấm tinh thần”. Ở đây chỉ mới nói về sự xây dựng và bảo tồn, mà chưa đề cập đến sự phát triển rộng lớn của đạo tràng tu học. Giúp đỡ cho mọi người cũng chính là giúp đỡ cho bản thân, bởi vì bản thân là một thành phần trong đoàn thể thanh tịnh hòa hợp.

Không đưa ra luật mới nhằm hủy bỏ luật cũ. Giới luật cũng như các quy tắc về oai nghi được đức Phật và chư vị Tổ sư chế đặt ra từ trước đến nay không nên thay đổi hay tự ý chỉnh sửa hoặc bổ sung thêm những điều luật mới.

Cần sống thích hợp với quy tắc nghi lễ cổ truyền, không hủy bỏ các điều tốt đẹp vốn có từ ngàn xưa, vì đó tinh hoa và kinh nghiệm quý báu của những người đi trước.

Hỗ trợ, tôn kính, đánh lễ và nghe lời dạy của bậc Trưởng thượng, các bậc thầy để ứng dụng vào cuộc sống làm giàu đẹp cho tâm hồn của bản thân và người khác.

Giữ gìn giới luật, kính trọng các bậc thầy và làm vẻ vang Tam Bảo.



NHỚ NGHĨ ÂN ĐỨC TAM BẢO

Trong kinh *Bốn sanh Bốn sự* thuật lại việc đức Thế Tôn đã hy sinh thân mạng vô lượng vô biên kiếp mới có được chánh pháp. Do đó, giáo pháp của Phật không phải là điều dễ dàng có sẵn để hôm nay chúng ta học tập. Pháp của Phật cũng không phải là triết lý, triết thuyết hay học thuyết, học cho hiểu rồi nói lại, mà là phương pháp thực hành. Phật pháp là những đường lối, phương pháp sống, thực tập chuyển hóa thân và tâm một cách thực tiễn, cho nên nói “*pháp là thiết thực, hiện tại, đến để mà thấy, không trải qua thời gian*”. Ví dụ, khi học xong bài kinh Tứ đế gồm: Khổ, Tập, Diệt, Đạo... chúng ta biết được rõ là khổ đau; nguyên nhân của đau khổ; cảnh giới tiêu diệt đau khổ hoàn toàn an lạc Niết-bàn; con đường dẫn tới sự an lạc. Chúng ta đem những điều học hiểu đó áp dụng vào trong sinh hoạt hằng ngày chuyển hóa hết mọi khổ đau và có một cuộc sống an lạc. Như vậy, học xong bài

Tứ đế cũng là tốt nghiệp đối với đạo lý Tứ đế và có thể bước vào dòng Thánh.

Hầu hết chúng ta đã học những điều căn bản như Tứ đế, Lục hòa, Lục độ, biết ơn, cảm ơn và đền ơn... nhưng chưa áp dụng thực hành được nhiều. Việc thực hành những điều đã hiểu mới thật sự là quan trọng đối với đời sống tu tập. Muốn thực hành có kết quả, chúng ta cần phải biết nhớ nghĩ về ơn đức của Tam Bảo gồm Phật bảo, Pháp bảo và tâm quan trọng của Tăng bảo. Đức Phật đã nhập Niết-bàn, giáo pháp của Ngài để lại là những tờ giấy trắng mực đen, cho nên phần chánh yếu nhất để Phật giáo tồn tại và phát triển ở thế gian vẫn là những con người bằng xương bằng thịt có đời sống đạo hạnh thanh cao giải thoát được gọi là Tăng bảo. Nếu không có sự kính trọng Tăng bảo thì có thể nói Tam Bảo ở thế gian này không còn tồn tại!

Người cư sĩ và người chưa biết đạo có lòng kính trọng chư Tăng là một vấn đề khác, nhưng sự tiếp xúc giữa những người xuất gia đòi hỏi phải có sự kính trọng lẫn nhau theo sáu Pháp hòa kính, nếu không như vậy thì việc đó sẽ là nguyên nhân sâu xa khiến cho Phật pháp mau suy tàn.

Bảo bọc, nhiệt thành ủng hộ các bậc tu hành chân chính; tạo điều kiện phát khởi tín tâm cho những vị đã và đang đi trên con đường chánh kiến.

Kinh *Pháp Hoa* có ghi: “*Cả quả địa cầu này không có chỗ nào dù nhỏ bằng hạt cải mà không có thân cũ của Phật Thích-ca-mâu-ni bỏ mạng để cầu pháp*”. Đức Thế

Tôn đã chết đi sống lại trong suốt ba đại A-tăng-kỳ kiếp, thì đồng xương ấy cao lớn không thể tính kể, nếu đem trải đều ra thì lấp đầy khắp non sông quả đất. Thế Tôn đã phải nhiều kiếp mất thân mạng để cầu đạo như vậy mới tìm ra chánh pháp, chúng ta không thể đem một chút công hạnh nhỏ bé với tâm lượng hẹp hòi tư lợi ích kỷ mà mong cầu được đạo giác ngộ cùng tột.

Đã có rất nhiều vị Cao Tăng hy sinh thân mạng trong quá khứ để hôm nay chúng ta có được một gia tài vĩ đại của giáo pháp. Sau khi đức Thế Tôn nhập Niết-bàn, ngài Ma-ha Ca-diếp liền tổ chức đại hội kết tập kinh điển gồm 500 vị A-la-hán nhằm tránh thất lạc những lời giáo huấn của Thế Tôn. Về sau, những bậc Thánh Tăng còn nhiều lần kết tập kinh điển nữa. Đến thời đại vua A-dục, sau khi giác ngộ được chân lý, đã dùng hết sức để truyền bá Phật pháp sang các nước lân cận. Sau này ngài Trần Huyền Trang từ Trung Quốc vượt đường xa đầy hiểm nạn và phải đi qua sa mạc rộng 500 cây số không một giọt nước, sang Tây Trúc thỉnh kinh đem về truyền bá Phật pháp trong nước. Trên thực tế, Pháp sư Đường Tam Tạng không có Tôn Ngộ Không với cân đầu vên trong chớp mắt lên trời xuống biển hỗ trợ như trong truyện Tây Du Ký của Ngô Thừa Ân. Ngài cùng đi với một số người phạm trần, giữa đường một số người chết vì bệnh tật tai nạn, có người ngã lòng thối chí, cuối cùng chỉ còn một mình, nhưng Ngài quyết không bỏ cuộc dù phải hy sinh thân mạng để mong thỉnh được Pháp bảo.

Ngài Nghĩa Tịnh¹ đi đường biển, vượt sóng gió bão

1. **Nghĩa Tịnh** (義淨) (635-713 CE) là một nhà sư thời nhà Đường của Trung Quốc, ban đầu được đặt tên là Trương Văn Minh (张文明). Ngài xuất gia năm 13 tuổi. Theo gương của Ngài Huyền Trang, lúc 37 tuổi năm 671 TL, Ngài theo thương thuyền người Ba Tư (Persian) sang Ấn Độ. Ngài có nghĩ lại “Sriivijaya (hiện nay là Sumatra), rồi từ đó đi đến Tamralipti. Ngài gặp đệ tử của Huyền Trang và cùng họ đi đến đại tông lâm Naalanda, Tỳ-xá-ly (Vaisali), Câu-thi-na (Kusinagara). Ngài Nghĩa Tịnh đã lưu lại Naalanda 10 năm để học với các vị thầy Ấn Độ và sưu tầm một số bản kinh Sanskrit. Sau đó Ngài rời Tamralipti về lại “Srivijaya mang theo 10 ngàn bản kinh Sanskrit (gồm 685 quyển) và ở lại đó 4 năm để dịch số kinh điển này. Vì số sách [chưa dịch] quá nhiều mà chỉ một mình thực hiện, nên Ngài đi đến Quảng Đông (Canton) để tìm đệ tử mới. Rồi Ngài trở về “Srivijaya và ở lại đó thêm 5 năm nữa. Vào năm 695, Ngài quyết định trở về Lạc Dương (Lo-yang), được triều đình và nhân dân [Trung Hoa] tiếp đón nồng hậu. Từ năm 700 đến năm 712 Ngài dịch được 65 bộ sách, trong đó có bộ luật của trường phái Căn Bản Nhất Thiết Hữu Bộ (Muulasarvaastivaada). Các ghi chép về các chuyến đi của ông đã góp phần vào sự hiểu biết thế giới của vương quốc cổ xưa Srivijaya, cũng như cung cấp thông tin về các vương quốc khác nằm trên tuyến đường giữa Trung Quốc và học viện Phật giáo Nālandā ở Ấn Độ. Ông cũng là người thực hiện một số bản dịch của một số lượng lớn các kinh Phật từ tiếng Phạn sang tiếng Trung Quốc. Pháp danh đầy đủ của ông là “Tam Tạng Pháp sư Nghĩa Tịnh” (三藏法師义净). Trong một số ấn phẩm thế kỷ 19 của phương Tây, tên của Nghĩa Tịnh có thể xuất hiện như là I Tsing, theo một phương pháp cổ chuyển ngữ cổ tiếng Trung Quốc. Ngài viên tịch ở Lạc Dương (Lo-yang) lúc 79 tuổi.

Nếu Pháp Hiền và Huyền Trang đi đến Ấn Độ bằng đường bộ thì Ngài Nghĩa Tịnh – một vị chiêm bái Trung Hoa khác đã đến đất Phật bằng đường thủy.

A-tăng-kỳ kiếp: Phật dạy một tăng đã vương vức một do tuần (16 cây số) cứ 100 năm, có một vị Chư Thiên bay xuống lấy tấm lụa quét qua một lượt

táp hiểm nguy trên biển mênh mông... và có nhiều vị Cao Tăng thạc đức của Việt Nam khi xưa cũng gian nan khổ cực tầm sư học đạo ở nước ngoài mới có kinh điển Pháp bảo truyền lại cho thế hệ thời nay. Ngẫm lại thì thấy chẳng có việc gì tự nhiên sẵn có, mà đều phải do sức người nỗ lực mà thành. Vì vậy, chúng ta phải tu học làm sao cho xứng đáng để có thể đáp đền ơn đức sâu dày của người xưa đã mở đường chỉ lối.

Ngày nay, chúng ta mở quyển kinh Pháp Hoa đọc tụng mà phóng tâm nhớ nghĩ chuyện khác hoặc thậm chí có khi ngủ gật, không hề nhớ biết công lao khổ khổ biên dịch và tâm huyết của Hòa Thượng thượng Trí hạ Tịnh chùa Vạn Đức dành cho hàng Tăng, Ni, Phật tử. Vì muốn chúng ta được nhẹ nhàng trì tụng, Hòa thượng đã dốc toàn tâm trí công hiến cả cuộc đời qua hơn nửa thế kỷ tận tụy trong việc dịch kinh, cố gắng quá sức nên khi tuổi già kéo đến thì đôi mắt vốn đã yếu lúc còn trẻ đã không còn nhìn thấy gì nữa. Trong thời còn chiến tranh, Hòa thượng hằng đêm vẫn chong đèn dịch kinh dưới làn đạn bay vèo vèo trên nóc nhà.

Vì muốn phiên dịch được những bộ kinh điển bằng chữ Hán, Ngài đã trải qua sự học tập nhọc nhằn với hoàn cảnh thiếu thốn không có giấy bút như bây giờ. Ngài đã phải viết chữ trên chậu cát để học và sau khi tập viết

Bao giờ tăng đã mòn bằng mặt đất, được gọi là một A TĂNG KỶ.

Một thùng đựng đầy hạt cải, vương vức một do tuần (16 km) cứ 100 năm, có một vị Chư Thiên bay xuống lấy đi một hạt. Bao giờ trong thùng không còn một hạt cải nào, cũng được gọi là một A TĂNG KỶ.

xong một chữ thì xóa bằng cách dùng tay xoa cho mặt cát bằng phẳng lại rồi viết tiếp chữ khác. Học chữ, dịch kinh dưới ánh đèn dầu leo lét và bên cạnh những nguy hiểm của thời chiến vậy mà về sau Ngài đã để lại gia tài là gần một Đại tạng kinh của Phật giáo Đại thừa cho hàng hậu học. Đây há chẳng phải là một con người vĩ đại trong chốn Tông lâm để hàng Tăng sĩ như chúng ta nương tựa hay sao?

Nhớ nghĩ và quán chiếu sâu sắc rằng những quyển kinh đang cầm đọc là sự hi sinh gian khổ bằng máu, nước mắt, công lao khó khổ và thậm chí có cả sinh mạng của các bậc Cao Tăng tiền bối, các bậc Tổ sư ngày xưa vì cầu đạo, học đạo và vì đạo phụng sự chánh pháp khai đường cho muôn vạn bước chân theo sau thì chúng ta sẽ thấy được giá trị của Pháp bảo và từ đó biết cảm ơn, nhớ ơn, đền ơn Tam Bảo.

Đại sư Thiên Thai Trí Khải¹ là vị Tổ của tông Pháp

1. **Trí Khải Đại Sư** (智顗大師), còn gọi là Trí Giả hay Thiên Thai Đại Sư. Tên thật của ông là Trần Đức An, sinh năm 538 và thị tịch năm 597 sau Tây Lịch. Quê ông ở Dĩnh Xuyên thuộc An Hội, làm tiểu năm 7 tuổi, và thọ cụ túc giới năm 20 tuổi. Thoạt tiên ông làm đệ tử ngài Huệ Tư, và được dạy riêng về pháp tu quán của Kinh Pháp Hoa. Đến năm 575, tức vào khoảng tuổi 38, ông cùng đệ tử đến núi Thiên Thai và sáng lập ra tông phái Thiên Thai nổi tiếng, giáo thuyết của tông phái này dựa trên Kinh Pháp Hoa. Tại đây ông gặp một kỳ túc, Định Quang, đã đến đây khoảng 40 năm về trước. Vị này tiếp nhận Trí Khải và dạy cho ông tất cả những ngành học thuật của Phật giáo. Trí Khải cư ngụ trên núi này suốt chín năm và thiết lập ở đây một đại Tăng viện gọi là Quốc Thanh Tự. Ông thường được tôn hiệu là Thiên Thai Đại Sư. Tùy Dạng Đế, bấy giờ làm Tổng Quân đất Dương Châu, phong cho đại sư tước hiệu là Trí Giả. Bởi sự nổi bật về nhân cách và sự thâm trầm về sở học của mình, ông đạt địa vị cao nhất trong tất cả những học giả Phật

Hoa ở Trung Quốc. Khi còn trẻ, Ngài học bằng cách đốt lá cây ban đêm để thấy chữ và tận dụng ánh sáng vào những đêm có trăng để học kinh. Tuổi trung niên hiểu kinh rồi thì ban ngày duyệt đọc kinh điển, ban đêm thiền quán và cuối cùng ngài đã trở thành bậc Cao Tăng có công phân định toàn bộ giáo pháp một đời của đức Phật thành năm thời rõ ràng để người sau y cứ tu học qua bài kệ bốn câu nổi tiếng của Ngài:

*“Hoa Nghiêm trước tiên ba tuần lễ
A-hàm mười hai, Phương đẳng tám
Hai mươi hai năm thuyết Bát Nhã
Pháp Hoa, Niết Bàn trọn tám năm.”*

**(Hoa Nghiêm tối sơ tam thất nhật,
A-hàm thập nhị, Phương đẳng bát,
Nhị thập nhị niên Bát Nhã đàm,
Pháp Hoa, Niết Bàn cộng bát niên)**

Ngài được người sau tôn xưng là “Đông độ tiểu Thích Ca”, nghĩa là vị Phật Thích Ca nhỏ của Trung Quốc.

Ngoài ra, còn có rất nhiều vị Cao Tăng khác chẳng tiếc thân mạng phụng sự cho Pháp bảo. Có những vị sống ẩn trên núi hoặc trong hang động tu hành và có công khắc cả bộ kinh Hoa Nghiêm trên đá để lưu truyền và rồi bỏ thân ở đó. Mãi cho đến hàng trăm năm sau, người ta

giáo Trung Hoa đương thời. Về khả năng tổ chức học thuyết Phật giáo và dạy dỗ những người học Phật, chưa ai sánh ngang bằng ông nổi. Sự kiện toàn của tông Thiên Thai là do ở ông, và vì vậy ông được xưng tụng như là tổ thứ nhất của tông này.

mới khai quật được cả bộ Đại kinh bằng đá và hài cốt của Ngài ngay bên cạnh đó. Người xưa có tầm nhìn sâu xa rộng lớn, có sự thấu hiểu, có hạnh tu rất thâm hậu, không như người học thời nay nhìn thấy việc gì cũng sẵn có nên thường sanh tâm khinh lờn cho là việc dễ được và mới học được ít mà vội cho là nhiều. Do dễ tự mãn, cho nên việc học không thể chuyên sâu và đạo hạnh cũng không thể vượt lên cao.

Cần dành nhiều thời gian để đọc lại những tấm gương của các vị Cao Tăng trong những quyển sách *Cao Tăng truyện* để thấy được đạo hạnh của người xưa và nhớ tưởng đến ơn đức của Tăng bảo. Khi biết được giá trị của pháp thì sự học pháp sẽ rất thú vị. Lúc đó, được vào ngôi trường học Phật, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc và muốn đem thân tâm dâng hiến cho sự cung kính từng lời giảng dạy của các huynh trưởng, những giáo thọ, những bậc thầy, bậc A-xà-lê, Tôn Túc, Hòa thượng; luôn trân trọng những tinh hoa trí tuệ được kết tinh cô đọng lại hơn 2.600 năm của đức Phật truyền trao lại cho chúng ta.

Được thừa hưởng gia tài vô giá của Pháp bảo, tiếp sáng ngọn đèn vô tận của chánh pháp, đem tuệ giác soi rọi khắp cho chúng sanh đang chìm đắm trong vô minh mê lầm. Về phần mình, tự soi rọi cho bản thân là quan trọng, không phải là chuyện đơn giản, luôn cảnh giác với những tâm niệm. Đừng để cho ý chí tu học lui sụt và có tâm nhàm chán đối với đời sống xuất gia, không thấy được an lạc trong sinh hoạt. Chuyên tâm nghiên ngẫm từng lời pháp, từng câu kinh, từng trang sách sẽ thấy cả trong đó chứa đựng một kho tàng châu ngọc quý giá, mà không vật gì ở thế gian sánh kịp.

Ngoài sự quán chiếu ơn đức Tam Bảo thì sự hòa hợp và cung kính là điều cần lưu tâm trên mỗi bước chân của hành giả. Đã từ bỏ cha mẹ, ông bà, cô bác, lục thân quyến thuộc để xuất gia chỉ còn lại tình đạo cao cả quý báu. Sự giúp đỡ lẫn nhau trên tinh thần thanh tịnh, không phải vướng mắc vào hệ lụy, tình cảm bình thường của thế gian là điều rất cần thiết. Luôn đem cái tình nghĩa lớn của *Linh sơn cốt nhục, quyến thuộc Bồ-đề* đối đãi với nhau trong tinh thần hòa hợp, thanh tịnh. Dùng tinh thần đó để tu học thì đạo hạnh của chúng ta sẽ lớn mạnh, Tăng đoàn vững chắc và Phật giáo mới phát triển rực rỡ. Ngược lại, chỉ biết lo cho bản thân, có tâm ích kỷ không nghĩ tới lợi ích chung của Tăng thân, không nghĩ tới đạo pháp, ơn đức của Tam Bảo thì cuối cùng chúng ta chỉ nhận được những kết quả nhỏ hẹp. Khi bản thân đã dựa vào hàng Tăng bảo “Chúng Trung Tôn” thì không còn có việc gì gọi là riêng tư nữa.

“*Một bát cơm ngàn nhà,
Thân đi muôn dặm xa,
Mắt xanh xem người thế,
Mây trắng hỏi đường qua.*”

Bát cơm, manh áo và những vật dụng hằng ngày hiện có đều là sự chung góp của ngàn nhà, không phải mồ hôi nước mắt của chúng ta làm ra, cho nên không có cái riêng. Tất cả chỉ vì nương nơi sự trợ giúp đó mà cầu pháp, tìm pháp, học pháp, hành pháp, đạt pháp, chứng pháp... và sau đó mới hoằng truyền chánh pháp, hộ trì chánh pháp. Cả một đời tu tập của người xuất gia chân

chính phải làm được những điều này. Sống trong tinh thần hòa hợp xây dựng với nhau, tiến tới sự cung kính, giữ gìn 24 oai nghi tức là lễ. Phật pháp không ở xa xôi, học đạo chính là học các việc: đi, đứng, ngồi, nằm... ở ngay những việc đó mà hành đạo.

Ngày xưa, sau một thời gian dài tu hành trên núi, ngài Huệ Trung¹ được nhà vua mời thỉnh về cung làm Quốc sư. Một hôm, nhà vua hỏi Ngài rằng:

- Sau 30 năm tu hành ở trên núi, Ngài được những gì?

Ngài chỉ tay lên áng mây trắng đang lơ lửng giữa bầu trời và nói rằng:

- Áng mây đó do đóng đỉnh hay cột dây mà mắc trên trời?

Nhà vua chợt nhận ra đạo lý ngay nơi đó.

Như vậy điều đó cho thấy rằng tâm không bị ràng buộc vướng mắc vào bất cứ điều gì tự do, tự tại là kết

1. **QUỐC SƯ HUỆ TRUNG (? - 772)** Sư họ Nhiễm, quê ở Chư Ky, Việt Châu. Thuở nhỏ, Sư da trắng như tuyết, dáng vẻ đoan trang, mộ Phật xuất gia. Sư giới luật thanh tịnh, đức hạnh siêu nhiên, thường tìm đến các vị Thiền đức hỏi đạo.

Sau khi được tâm ấn nơi Lục tổ Huệ Năng, Sư về ở cốc Đàng Tử trên núi Bạch Nhai, Nam Dương. Nơi đây tu hành, hơn bốn mươi năm Sư chưa từng xuống núi. Đạo hạnh của Sư được dân chúng đồn đãi đến tai nhà vua.

Đời Đường niên hiệu Thượng Nguyên năm thứ hai (761 T.L.) vua Túc Tông sai Trung sử Tôn Triều Tiến mang chiếu đến thỉnh Sư về kinh đô. Sư về đến triều, Vua kính Sư làm thầy. Lúc đầu thỉnh Sư ở Tây Thiên viện tại chùa Thiên Phước, sau Vua thỉnh về chùa Quang Trạch gần nội cung. Hơn mười sáu năm, Sư tùy cơ thuyết pháp.

Một hôm, có Đại Nhị Tam Tạng người Ân sang đến kinh đô, tự nói được tuệ nhãn và tha tâm thông. Vua muốn trải nghiệm nên mời ông đến ra mắt Sư. Tam Tạng đến, vừa thấy Sư, liền lễ bái khoanh tay đứng hầu bên hữu.

quả cuối cùng của người tu tập. Càng dính chặt với mọi sự vật, con người và sự việc thì chúng ta càng khổ đau nhiều. Tất cả kinh điển trong biển Phật pháp tuy mênh mông rộng lớn, nhưng cốt tủy chỉ gom lại có ba chữ là “không dính mắc” (vô trước, vô trụ). Nói thì nghe đơn giản, nhưng bắt tay thực hành thì thật là gian nan!

Được làm thân người là điều rất khó, biết Phật pháp càng khó, nên phải biết thương bản thân là làm điều lành, điều thiện, học chánh pháp để hiểu được lẽ thật. Thăng hoa tâm linh càng ngày càng phát triển, sống cuộc sống lí tưởng, ý nghĩa cho bản thân và mọi người, cũng như luôn luôn cẩn trọng với những cái xấu, ác.

Ni sư Chứng Nghiêm¹ - một trong “Tứ đại Thiên vương” của Phật giáo Đài Loan, là người sáng lập ra hội

1. **Chứng Nghiêm thượng nhân** là một vị tôn đức Ni vĩ đại của Phật giáo. Pháp sư Chứng Nghiêm (11/5/1937), thế danh Vương Cẩm Vân, pháp danh Chứng Nghiêm, pháp hiệu Tuệ Chương, khi chưa xuất gia, hiệu ngài là Tĩnh Tư; khi xuất gia năm 25 tuổi, ngài quy y Trưởng lão Ân Thuận - vị Cao Tăng trước tác lưng danh thời cận đại. Pháp sư Chứng Nghiêm đã sáng lập Hội Công đức Từ Tế - một tổ chức công ích trừ danh toàn cầu, vào năm 1966. Tạp chí “*Thiên hạ*” nổi tiếng Đài Loan đã từng bình chọn ai là nhân vật có sức ảnh hưởng nhất Đài Loan trong 400 năm lại đây; kết quả, lúc chọn ra trong top 50 nhân vật ảnh hưởng đó, Chứng Nghiêm thượng nhân đứng thứ 2 với uy danh và sức ảnh hưởng của ngài tại Đài Loan đã được xếp vượt qua Tôn Trung Sơn (quốc phụ - cha đẻ Đài Loan), trên cả Tưởng Giới Thạch, Tưởng Kinh Quốc. Là người phụ nữ duy nhất trong 10 vị anh hùng Đài Loan, nhiều lần ngài được đề cử giải Nobel hòa bình. Pháp sư trước đây đã đón nhận các giải thưởng phục vụ xã hội như giải phụng hiến xã hội Châu Á Ramon Michael, giải quốc tế hòa bình, giải phụng sự y tế v.v... Ngài được xưng tụng là người mẹ Đông phương Teresa, có người xem ngài là hóa thân cứu khổ cứu nạn của Đức Quan Thế Âm Bồ tát.

Từ Tế¹ chuyên làm từ thiện cho khắp thế giới. Khi các

1. Năm 1966, lúc Chứng Nghiêm thượng nhân 29 tuổi, ngài chính thức sáng lập Hội Công đức Từ Tế. Ngoài việc tiết kiệm 5 đồng hàng ngày bằng ông tre đến tích lũy tài sản hiện nay được hàng tỷ đô la. Từ buổi ban đầu chỉ có 30 người đến hiện tại có trên 4 triệu hội viên, nhiều hơn số thành viên của Quốc Dân đảng và Dân Tiến đảng - hai đảng phái Đài Loan hiện nay. Từ việc cứu trợ một cụ già cùng khổ, không có áo mặc đến cứu giúp cả hàng vạn người tật bệnh không có phương tiện sống, thậm chí cứu tế cả Trung Quốc đại lục, các nước châu Phi, Afghanistan, Hàn Quốc, Triều Tiên, Kosovo và các nước khác trên thế giới. Mỗi khi có tai nạn phát sanh, các nhân viên Từ Tế luôn vượt qua tốc độ cứu trợ của chính phủ để đến tận nơi cứu trợ trước tiên. Bất kể là sóng thần ở Indonesia, SARS ở Trung Quốc, bao gồm cả việc ghép tủy v.v..., trong đó đều có sự cứu tế của Từ Tế. Bất kể là làm môi trường, cấy ghép tế bào gốc, Từ Tế đều hoàn thành nhiệm vụ, điều mà tổ chức khác không thể làm được.

Những bước chân của Hội Công đức Từ Tế từ *công việc từ thiện, chữa bệnh, giáo dục, văn hóa, cứu trợ quốc tế, hiến tủy sống đến bảo hộ môi trường và cộng đồng tình nguyện viên* đã tạo nên một bước đi *tám dấu chân kỳ diệu*. Sự nghiệp Từ Tế cứu chúng sanh của thượng nhân, tính ra đã có đến hơn 4 triệu nhân viên, 10 bệnh viện Từ Tế của 10 quốc gia, 7 học viện Từ Tế, ngoài ra còn có hội chí nghiệp từ thiện, hội chí nghiệp chữa bệnh, hội chí nghiệp giáo dục, hội chí nghiệp nhân văn, hệ thống báo chí Từ Tế, đài truyền hình Đại Ái, đài truyền thanh Từ Tế... Điều đặc biệt, Tổng hội có hệ thống giáo dục Từ Tế hoàn chỉnh như y viện, y học viện, chuyện hộ, nhà văn hóa nhi đồng đến trường tiểu học, trung học, trường chuyên, đại học, nhà xuất bản v.v... Tất cả sự nghiệp vinh quang này luôn được tổ chức theo một trật tự xuyên suốt, thống nhất, đoàn kết, khoa học và thịnh vượng dưới sự điều hành của Ni sư và Tổng hội Từ Tế toàn cầu đến từng cơ sở của các nước thành viên tự phụ trách, hoạt động cho đến khi cần đến sự giúp sức của Tổng hội.

Nhà lãnh đạo Chứng Nghiêm đã lập ra điều phi thường này chính là một bản ni. Ngài tuy không nhận được sự giáo dục cấp cao, cũng không biết y khoa chữa bệnh, không biết kinh doanh qua đài truyền thanh, truyền hình, không biết thiết kế, kiến trúc, nhưng lại có thể gợi ý sự quan tâm của mình về cách tổ chức và cứu giúp con người nhiều như thế, đến việc có thể quản lý hàng triệu hội viên, tạo ra một sự nghiệp đồ sộ, chính là một kỳ tích phi thường của bậc thượng nhân trong nhân gian. Một xã hội khản trương, bần rận, tâm

nước xảy ra thiên tai, đội cứu hộ trong nước chưa kịp đến thì những người của hội Từ Tế đã có mặt. Đây là một trong những hội Từ thiện lớn của Phật giáo đứng hàng đầu quốc tế. Ở tại nơi đó, người ta dạy cho các em thiếu nhi cách thức uống trà để biết công lao khó nhọc của người gieo trồng hạt trà, sự vất vả chăm sóc và bảo vệ để có được lá trà chất lượng; quá trình hái, chế biến, nấu nước, pha trà và phục vụ cho người dùng. Từ một hạt mầm cho đến một chén trà nóng thơm ngát là cả một quá trình dài khổ nhọc, cho nên khi các em dùng hai tay nâng chén trà lên uống phải luôn nhớ nghĩ và có tâm cảm ơn, biết ơn người đã hiến tặng cho mọi người tinh hoa của trời đất.

Môn Trà đạo ở nước Nhật Bản có nét văn hóa thưởng thức rất đặc biệt. Người đến uống trà phải ngồi cả một giờ đồng hồ mới có được một chén trà thơm ngát. Đây là cách mà họ luyện tập cho người uống trà có tâm kiên trì, nhẫn nại, chịu khó... và điều này sẽ giúp cho người Nhật có được sự bình tâm, kiên nhẫn. Mỗi động tác trong Trà đạo đều là một sự chú tâm, chánh niệm, gọi là thiên. Hai tay nâng chén trà thơm lên sẽ cảm nhận trong đó cả muôn ngàn yếu tố kết hợp và những công lao khó nhọc mới có được chén trà. Điều đó cũng nhắc nhở người

tinh bất an đều là những niềm đau của thượng nhân. Mỗi ngày, các phân hội toàn cầu luôn có những công việc nặng nhọc để cứu tế, giúp người. Cho dù bần rận thế nào, pháp sư Chứng Nghiêm vẫn luôn kiên nhẫn, tĩnh lặng, công phu, âm thầm, từ bi và chỉ dạy cho mọi người. Tâm tình pháp sư sẽ còn vọng mãi đến ngàn sau khi trong hiện tại, ngài đã xuất bản được hơn 20 tác phẩm bằng trái tim và tuệ giác của mình cống hiến cho nhân loại. (**Thích Hải Châu**, biên dịch theo *tzuchi / baike.baidu*)

uống trà phải luôn nhớ nghĩ đến sản vật và công ơn mà trời đất đã ban tặng cho con người.

Qua cách thức uống trà, chúng ta đã có thể luyện tập và nuôi dưỡng tâm nhớ ơn và biết ơn đối với con người và vạn vật. Huống nữa là Vô thượng Pháp luân siêu xuất thế gian mà đức Phật đã phải gian khổ trong suốt ba đại A-tăng-kỳ kiếp mới thành tựu gia tài Pháp bảo để ngày nay chúng ta thừa hưởng. Ân đức tu tập gian khổ, hy sinh tánh mạng để thành đạo và sáng lập ra Phật giáo của đức Thế Tôn rất to lớn. Hàng Tăng bảo chúng ta là một trong ba ngôi quý báu ở tại thế gian; là những người đã, đang và sẽ thừa kế gia tài của đức Phật thì cần nên thường xuyên chiêm nghiệm trong lòng về ơn đức của Phật nói riêng và của Tam Bảo nói chung.

Trong cách lạy Phật chúng ta cũng thể hiện được lòng biết ơn, nhớ ơn và mong muốn đền ơn chư Phật. Nếu chỉ lạy xong 108 lạy và bước ra thở nhẹ nhàng mà nghĩ là xong việc thì chỉ mới lạy Phật ở trên hình tướng, chưa thâm nhập vào tận thể tánh. Làm sao mỗi khi cúi lạy xuống phải thể hiện được cả một tấm lòng biết ơn và nhớ ơn. Lạy Phật như thế mới là sự lễ lạy chân thành, không phải chỉ quan trọng vào số lượng mà phải thấy được công năng, giá trị và lợi ích. Lạy ở ngoài hình tướng rất khác với việc lạy Phật bằng tất cả tấm lòng sâu xa cảm ơn Phật.

Lúc lễ lạy, trước tiên hãy nhìn vào đức tướng của Ngài; khi chấp tay thì hai mắt nhìn thẳng vào hai mắt Phật, sau đó là ngắm thân tướng đoan nghiêm, quán

chiếu về công hạnh tu hành sáu năm gian khổ chốn rừng già... của Phật đều phát xuất từ tâm đại bi (đức Phật có kể lại những gian khổ, nguy hiểm mà Ngài đã trải qua khi tu tập trong bài kinh Khiếp đảm và sợ hãi). Do xét nghĩ như thế, trong lòng chúng ta sẽ cảm nhận được suối nguồn tươi mát từ những tâm hạnh của Phật và khi cúi xuống lễ lạy sẽ như một cơn địa chấn làm rung chuyển cả đất tâm. Mỗi một lần lạy như vậy, chúng ta đang nuôi lớn sự biết ơn, cảm ơn, nhớ ơn đối với chư Phật mười phương ba đời. Lạy trong sự quán niệm và cảm ơn sâu sắc sẽ làm cho nội tâm khơi dậy những đức tính, công hạnh Phật, nuôi lớn Bồ-đề tâm, khai triển các ba-la-mật. Một lạy như vậy có ý nghĩa rất sâu sắc. Ngược lại, nếu chấp tay nghe tiếng chuông và cúi xuống lạy Phật mà tâm nghĩ vẫn vơ thì chưa trọn vẹn, chỉ có hình tướng mà không có tâm lòng.

*“Mắt Thế Tôn nhìn xa ngoài muôn dặm,
Lòng Thế Tôn như biển thăm xanh màu,
Tay hiện từ đốt đuốc giữa đêm thâu,
Ban pháp nhũ khắp Năm châu lợi lạc...”*

Khi sự hiểu biết của mình tương ưng, phù hợp với pháp, thì sự thật hiển bày rộng lớn và không còn ở trong giai cấp thứ bậc. Chính vì vậy mà sự thật không thể lấy bằng cấp để đánh giá, vì sự học của thế gian không thể nào sánh được với đạo học siêu việt, thậm thâm vi diệu của sự thật. Không nên lo sợ rằng, không học có bằng cấp thì sẽ bị thua sút mọi người mà chính trong Phật pháp tự nó có sự cao quý. Trong kinh Tứ thập nhị chương nói

rằng: “Không trải qua địa vị mà tự cao tự, đó gọi là đạo”. Chỉ cần sống tương ứng với sự thật, sống trọn vẹn với chân lý, thì tự nhiên nhân cách của mình trở nên siêu việt. Từ chỗ hiểu sự thật đó, bước kế tiếp là phát khởi lên tâm đại bi làm lợi ích rộng lớn cho mọi người.



NUÔI DƯỠNG TÂM BỒ ĐỀ

Đại sư Ấn Thuận⁽¹⁾ sau nhiều năm nghiên cứu thâm sâu Phật pháp đã nêu ra ba tâm mà bất cứ người tu Phật có tâm hồn rộng lớn cần phải hiểu rõ và thực hiện.

1. **Ấn Thuận Pháp Sư** (印順法師), Ngài thế danh là Trương Lộc Cẩn, sinh năm 1906 (Thanh Quang năm thứ 32), tức Âm lịch ngày 12 tháng 03, thuộc tỉnh Triết Giang, huyện Hải Ninh. trong một gia đình nông - thương nghiệp thuộc tầng lớp trung lưu. Năm 20 tuổi, Ngài đọc và thâm nhập Phật pháp qua các sách “Thành Duy Thức Luận Học Ký”, “Tương Tông Cang Yếu”, “Tam Luận Tông Cang Yếu”, “Trung Luận”, “Tam Luận Huyền Nghĩa”...v.v... cuối cùng Ngài đã liễu ngộ được tông chỉ của Phật pháp, thâm cầu chân lý và phát nguyện xuất gia làm Tăng ở Phổ Đà sơn với Hoà Thượng Thanh Niệm, có pháp danh là Ấn Thuận, hiệu Thỉnh Chánh. Tuy xuất gia chưa được bao lâu nhưng đối với vấn đề Phật học, Ngài có sự hiểu biết thật uyên thâm. chú trọng ba điều của người xuất gia là: 1-Tu hành, 2-Học vấn, 3-Tu Phúc. Năm 33 tuổi, Ngài bắt đầu vừa nghiên cứu vừa biên soạn và tự chính mình đã hình thành nên một hệ tư tưởng Phật học, có thể xem đây là thời gian mà tư tưởng Ngài bộc phát và đã viết ra nhiều tác phẩm nổi tiếng như: Phật Pháp Khái Luận; Trung Quán Kim Luận; Duy Thức Học Thâm Nguyên, Phật Tại Nhân Gian; Phật Học Tam Yếu... Pháp sư Ấn Thuận được xem là một bậc danh tăng thực đức của Phật Giáo Trung Quốc và Đài Loan. Ngài thị tịch ngày 04 tháng 06 năm 2005, (nhằm 28-04- Ất Dậu), tại bệnh viện Từ Tế huyện Hoa Liên - Đài Loan. Trụ thế 101 năm, giới lạp 75 hạ.

1- Lấy vô sở đắc- có gì đâu! làm phương tiện để tu hành. Luôn quán xét thấy tất cả vạn vật không có một cái gì là thật có, làm mọi việc bên ngoài mà không bị nỗi phiền, vướng mắc hay khổ đau. Chư Tổ nói: “*Không có gì đáng để nơi lòng*” (vô nhất pháp khả đương tình) chính là bản chất thật sự của người tu. Trong tâm vừa có vướng mắc thì liền tháo gỡ ngay lập tức, không để vẩn vương. Làm rất nhiều mà không thấy có gì là thật, cho nên gọi là phương tiện chân chánh.

2- Nghiên ngẫm, tư duy hợp với trí huệ Bát-nhã. Hằng ngày trong cuộc sống cần phải dành nhiều thời gian để nghiên ngẫm, quán xét, suy tư về lẽ thật.

3- Trãi rộng tình thương bao la (đại bi vi thượng thủ) đến với tất cả mọi loài. Dùng tâm rộng lớn vô cùng tận để tiếp đãi mười phương pháp giới chúng sinh. Thường xuyên tu tập trí huệ hiểu được tất cả pháp đều là duyên sinh vô ngã và tánh không, thì tự nhiên phát khởi được tình thương vĩ đại, trùm khắp trời đất không bờ bến. Khi tâm rộng lớn bao trùm cả hư không thì có thể dung chứa được cả hành tinh với vô lượng chúng sinh.

Từ bi và Trí huệ là hai kho báu vĩ đại của nhân sinh hay còn gọi là bảo vật quý nhất trên đời. Trí huệ là thấy rõ tất cả các pháp đều không thật có. Từ bi là lòng thương rộng lớn, có thể bao dung hết mười phương chúng sinh, khiến cho tất cả mọi người khi đến gần mình đều cảm nhận được sự ấm áp, hoan hỷ, từ hòa. Người tu phải lấy hai điều này làm đôi cánh tung bay giữa hư không vạn tượng. Nếu rời bỏ trí tuệ và từ bi mà mong muốn tu hành

đạt kết quả, thì chẳng khác việc muốn ăn mà chỉ ngồi tưởng tượng được một bữa no nê.

Thật ra, bản tâm của chúng ta rộng lớn vô cùng tận, nhưng do không biết nên mới cam chịu sống với những ý niệm nhỏ hẹp, riêng tư ích kỷ. Hãy để bọt bóng tan về biển cả mênh mông thì sẽ hòa nhập cùng với đại dương vô tận. Khi phá vỡ được lớp vỏ vô minh mê lầm, thấy rõ thân tâm đều không thật, không bám chấp nữa, thì lòng của mình sẽ trải rộng bao la. Bước đi trên con đường thanh thang của Bồ-tát đạo, thì cuộc sống mới có ý nghĩa giá trị vô cùng. Cần phát khởi tâm dũng mãnh tinh tấn, bền chí dài xa để đạt đến mục đích cuối cùng.

Lòng đại bi là cội gốc của muôn hạnh lành. Tất cả công đức, phước báu không gì có thể sánh bằng lòng đại bi. Thậm chí có thể hy sinh sự tu hành tiến bộ của mình để quan tâm lo lắng cho chúng sinh, Bồ-tát vẫn không mất công đức để thành Phật. Bồ-tát không thể tự phá trừ phiền não, mà do uy đức rộng lớn của tâm đại bi đã làm cho phiền não tan biến. Những người bình thường thì so đo tính toán với nhau, khi thấy người kia làm trật, làm dờ liền bực tức ganh tỵ. Còn bậc Bồ-tát nhìn thấy như vậy, tâm chẳng những không sinh phiền não, mà còn khởi lòng thương xót cho chúng sinh, bởi do họ không hiểu biết. Bồ-tát âm thầm tự tu tự lợi và khéo léo giáo hóa mọi người trở nên tốt đẹp, thành tựu tâm đại từ bi. Gánh chịu những chuyện khó khổ mà người khác không chịu làm, hoặc họ chỉ lo tu tiến cho riêng bản thân. Nếu có thể hy sinh sự tiến bộ của mình để phục vụ cho những người khác, gánh vác những việc khó khổ cho người thì dường như

sự tu hành lui sụt, nhưng thật ra đó là tâm đại từ đại bi của bậc Bồ-tát.

Xét kỹ thì tất cả chúng sinh trong sáu cõi đều là những người rất đáng thương và rất cần sự giúp đỡ. Bởi vì bị vô minh che lấp làm cho tất cả mọi loài đều không nhìn thấy được bản chất thật sự của các pháp, cho nên họ đã tham đắm, tranh giành cầu xé, tàn hại lẫn nhau. Tất cả đều đang say mê trong giấc mộng lớn, không có một phút giây tỉnh thức để nhận ra điều tai hại ấy. Dù các đức Phật đã lần lượt ra đời ở trên thế gian để chỉ dạy con đường lìa mê về giác, vượt thoát khổ đau mê hoặc, nhưng hầu như có rất ít người quay đầu tỉnh ngộ tu hành. Từ lâu đời cho đến tận ngày nay, tất cả chúng ta đều vẫn còn bơi lội trong biển khổ sinh tử, không ngừng than vãn rĩ đau khổ buồn lo.

Do đó, nhiệm vụ chính yếu của người con Phật là nỗ lực tu tập theo chánh pháp, quán xét thông cảm với những hoàn cảnh đau thương của chúng sinh “Thương người như thể thương thân” mà giúp đỡ cho mọi người trước được an ổn và sau đó mới chỉ bày phương pháp diệt khổ được vui. Sau khi đã có sự hoán đổi vị trí để thực tập quán xét, thấu hiểu và cảm thông sâu sắc đối với những khổ đau của chúng sinh trong các cảnh giới từ thấp đến cao, chúng ta sẽ có được động lực mạnh mẽ của tình thương yêu rộng lớn dẫn đến sự nỗ lực hành động tha thiết mong muốn cứu giúp cho họ.

Chúng ta cần hồi tâm chuyển ý bỏ ác làm lành, tuân thủ giữ gìn nghiêm chỉnh những giới luật đã thọ nhận từ

năm giới, tám giới của cư sĩ tại gia cho đến mười giới của Sa di thậm chí là 250 giới của Tỳ kheo và 348 giới của Tỳ kheo Ni. Ngày đêm luôn phòng hộ sáu căn, giữ gìn tâm trong sáng, luôn an trú nơi tịch tĩnh để soi xét mọi ý niệm sai quấy phát sinh ở trong tâm.

Đồng thời cũng dũng mãnh phát tâm Bồ-đề làm mọi việc lành như bố thí, phóng sinh, cúng dường, từ thiện, tổ chức và ủng hộ đạo tràng tu tập, ấn tống kinh sách và băng đĩa pháp... bằng mọi phương tiện sẵn có về vật chất lẫn tinh thần để tạo điều kiện giúp đỡ cho mọi người có thể thấy nghe được Chân diệu pháp vượt thoát mọi khổ đau. Dù hiện tại bản thân còn nhiều phiền não và nghiệp chướng, nhưng chúng ta vẫn giữ vững lòng thương xót rộng lớn muốn cứu độ cho muôn loài, không hề nản chí trước gian nan và nghịch cảnh.

Khi thực hành hạnh nguyện tâm Bồ-đề vĩ đại này đến chỗ không còn gì cách biệt hay chướng ngại thì mỗi bước đi của chúng ta hoa sen nở ngát hương hiến tặng cho đời. Niệm Phật với tấm lòng mở rộng nhìn thấy tất cả sự vật ở thế gian đều là sự kết hợp hài hòa hỗ trợ với nhau, không có thứ gì chống trái hay mâu thuẫn. Thực hành được như thế, chẳng những chúng ta tu tập cho bản thân được tốt lành mà còn cứu giúp được hết thảy mọi người. Đó chính là chỗ viên dung vô ngại của kinh Hoa Nghiêm.

Nhìn thấy rõ mối liên kết và thực hành sâu xa hạnh nguyện tâm Bồ-đề cho nên chúng ta luôn cảm niệm ơn đức mà thiên nhiên và mọi loài đã ban tặng. Nhờ có người nông dân cày cấy nặng nhọc mà chúng ta có cơm để ăn;

nhờ có người thợ hồ xây từng viên gạch nên chúng ta có căn nhà để ở, có giảng đường rộng lớn trang nghiêm để nghe pháp và còn biết bao nhiêu bác sĩ, kỹ sư, các nhà bác học phát minh ra như vi tính, máy bay, điện thoại, xe hơi... để phục vụ cho cuộc sống. Thậm chí, những người quét rác ở ngoài đường, vệ sinh cầu cống... cũng đều có sự cống hiến nhất định cho nhân loại. Mỗi người, mỗi vật đều có giá trị, vị trí quan trọng trong sự đóng góp xây dựng nên cuộc sống tươi đẹp, gọi là “*Vạn pháp nương nhau, làm nên cuộc đời*”. Lúc nào chúng ta cũng sống trong tinh thần biết ơn, cảm ơn và tìm mọi cách để đền ơn đối với tất cả vạn vật vũ trụ.

Đã là người xuất gia thì thường phải nhớ tưởng đến Bốn ân nặng: Ôn Tam Bảo, ơn thầy Tổ dạy răn, ơn cha mẹ sinh thành, ơn đàn-na tín thí nuôi dưỡng và ơn của những người chiến sỹ đã hy sinh thân mạng để cho chúng ta một cuộc sống an lành. Không chỉ là loài người, mà chúng ta cũng phải cảm ơn tất cả những loài hữu tình như các loài động vật khác, vì chúng đã đem sức lực giúp đỡ cày sâu kéo nặng và cung cấp nguồn thực phẩm hằng ngày.

Tiến sâu hơn nữa, chúng ta cũng cần phải cảm ơn các loài vô tình như các loại đậu nành, rau, củ, quả.v.v... đã cống hiến những chất bổ dưỡng cho cơ thể.

Ở một mức độ sâu hơn nữa là sự biết ơn và cảm ơn tất cả những sự vật vô tri như đất, đá, nước, gió, lửa, không khí. Vì có đất đá mới có vật liệu để xây nhà làm chỗ nương thân; nhờ những giọt nước giúp chúng ta

vượt qua cơn khát và tưới mát cho vạn vật; đặc biệt là không khí giúp chúng ta hít thở để gìn giữ mạng sống hằng ngày... Nếu chúng ta luôn sống với tâm biết ơn tất cả mọi thứ thì tâm thù ghét, đối nghịch với mọi người sẽ không còn có chỗ sanh khởi. Từ chỗ không có đối nghịch, cuộc sống sẽ không có chướng ngại và thay vào đó là sự an nhàn, tự tại.

Như vậy, từ lá rau xanh, củ cà rốt, khoai tây, từ hạt đậu, hạt gạo... cho đến cây cối, gạch đá, đất đai, sông ngòi, ánh nắng, mưa nguồn... chúng ta đều cần phải biết ơn, vì nhờ có những thứ đó mà sự sống mới tồn tại. Từng hạt bụi, giọt nước, chiếc lá, cành trúc, ngọn cỏ... và toàn thể trời đất vũ trụ đều viên dung vô ngại hòa hợp thanh tịnh sáng suốt nhất như, mỗi sắc mỗi hương đều là trung đạo. Tất cả đều là đạo lý sáng ngời, chỉ cần dùng con mắt sáng chánh pháp thì chúng ta sẽ nhìn thấy tất cả sự vật thế gian này đều là pháp và có ơn đối với mình. Cho nên, trong Kinh nói rằng con mắt chánh pháp nhìn thấu suốt được kho tàng bí mật có đầy đủ muôn ngàn công đức, tức là bản tâm thanh tịnh của mỗi người.

Do đó biết rằng, sự phát khởi tâm nguyện Bồ-đề để làm lợi ích cho muôn loài không chỉ dừng ở cấp độ là thương xót cho nỗi thống khổ của họ, mà còn là sự cảm niệm ơn sâu nghĩa nặng mà tất cả vạn vật trong trời đất đã ưu ái dành tặng từ khi chúng ta có mặt ở trên cõi đời này. Chính vì vậy mà tông Hoa Nghiêm đã lấy pháp giới vũ trụ vạn vật làm tông chỉ tu hành và xem trời đất này là một quyền kinh lớn. Người khéo đọc sẽ nhìn

thấy được khắp nơi đều là giáo lý nhiệm màu của đức Phật. Phát khởi tâm Bồ-đề đại từ bi đầy sự bao dung độ lượng để làm lợi ích cho muôn loài trong sự soi sáng của trí huệ, chúng ta sẽ thấy cuộc đời này đẹp để biết bao nhiêu và tất cả mọi loài đang sống xung quanh đều dễ mến, dễ thương, bất cứ ai cũng đáng quý, đáng trọng và xứng đáng được chúng ta giúp đỡ. Dù bị đối xử xấu tệ hoặc thậm chí gây cho ta bao đau khổ mà chúng ta vẫn có thể thương mến được những người mê lầm. Như thế, chính là đã đạt đến cảnh giới nhiệm màu của Phật pháp, bước vào cánh cửa viên dung vô ngại cùng khắp của pháp giới.

Các bậc thầy Tổ mong muốn các huynh đệ chúng ta đem tâm giác ngộ để tu, học và làm việc. Tâm giác ngộ là tâm khiêm hạ, nhúng nhường luôn thấy mình thấp giống như mặt đất; cái tâm luôn tinh thức thấy rõ bản chất bất toại nguyện của cuộc đời để bớt đi sự theo đuổi tìm cầu những thứ tạm bợ ở bên ngoài. Cần phải luôn luôn thấy được không có cái gì là “Tôi” và không có cái gì là “của Tôi” để tu tập, học pháp và làm việc. Đừng bao giờ chỉ nhớ công việc mà quên mất tâm giác ngộ tinh thức. Chúng ta chỉ mượn công việc để thực hành tâm giác ngộ mới là chính yếu. Tâm giác ngộ chính là tâm rộng lớn muốn làm lợi ích cho mọi người, không phải chỉ biết tu cho riêng mình. Chúng ta phải xây dựng được tình đạo trong Tăng đoàn trên tinh thần *Linh Sơn cốt nhục, quyến thuộc Bồ-đề*. Không nên nghĩ rằng khi đi xuất gia cắt ái ly gia là không còn muốn quan tâm tới ai nữa.

Nhà Nho có câu nói:

“Người quân tử không cầu danh, nhưng nếu cầu danh thì phải cầu danh muôn đời.

Người quân tử không cầu lợi, nhưng nếu cầu lợi thì lợi khắp thiên hạ.”

Theo quan điểm của Phật giáo, tâm Bồ-đề là tối thượng không gì sánh bằng. Muốn thực hành tâm Bồ-đề rộng lớn, trước cần phải thực hành được tình đạo ở trong chùa đối với những người *bà con giác ngộ*. Đừng nên khăng khăng bộc lộ sự thấy biết của riêng cá nhân, phải có tâm tôn kính quý trọng, hỗ trợ cho nhau trên bước đường thực tập sự tinh thức chánh niệm. Bây giờ chúng ta sống ở cùng với Thầy bạn, những sư huynh, sư đệ trong đạo tràng và có chung người cha là đức Đại giác Thích-ca-mâu-ni Phật, có ý nghĩa hơn cuộc sống trong một gia đình ở thế gian rất nhiều. Chúng ta có cùng một con đường chánh pháp (Đạo đế). Tất cả chư Tăng trên toàn thế giới đều là *bà con giác ngộ*; là lục thân quyến thuộc của chúng ta. Do đó cần phải luôn đối đãi với nhau trên tinh thần đạo pháp. Thậm chí ngay cả những người không biết đạo, chúng ta cũng phải đem tình đạo thăm nhuần đến cho họ.

Phải nên thường nhớ niệm pháp và luôn luôn quán chiếu tính thanh tịnh hòa lạc của Tăng đoàn để thực tập hằng ngày thì cuộc sống sẽ rất bình an và nhiệm màu. Ở trên thế giới hiện đại ngày nay với nền văn minh phát triển có nhiều sự ô nhiễm và quan hệ phức tạp, nhưng chúng ta có thể ở một nơi núi rừng xa vắng cùng nhau

thực hành diệu pháp như thế này là một điều rất diệu kỳ hiếm có. Phải thực tập bằng cả trái tim của mình để giúp đỡ cho mọi người không kể thân hoặc sơ; như vậy là đang thực hành *trái tim vĩ đại* trong tình thương bao la với sự tỉnh thức. Chúng ta là những người con cưng của đức Phật Thích Ca sẽ tái hiện thế giới Tịnh độ ngay giữa trần gian này. Không phải dừng ở chỗ mà người ta gọi là *Bồng lai tiên cảnh* hay *Thiên đường*, mà là cùng chung sức xây dựng **cõi Phật giữa trần gian**. Do đó, mỗi người cần phải đóng góp một bàn tay, một khối óc và một trái tim thì ngay đây hiện giờ mọi ước nguyện tốt lành đều có thể trở thành hiện thực.

Hiện tại ngay đây đã là mâu nhiệm ở trong mâu nhiệm rồi, nhưng chúng ta không dừng lại đó, mà cần phải giữ vững tinh thần để tiếp tục nuôi dưỡng, tưới tẩm, phát huy và mở rộng cho ngày càng to lớn hơn nữa đem lại vô số lợi ích cho muôn loài. Được như vậy thì còn hạnh phúc nào bằng, còn việc gì ý nghĩa hơn! Điều đó chúng ta đã làm được trước đây, ở ngay bây giờ, thì chắc chắn tương lai sau này cũng làm được.

CÁCH SỐNG TỈNH THỨC

(Đường lối thực hành tại Linh Quy Pháp Ấn)

* * *

Đạo Phật là con đường tỉnh thức, vì thế tại Pháp Ấn Sơn tu học theo con đường tỉnh thức, đi trên con đường tỉnh thức và truyền bá đến mọi người cách sống tỉnh thức.

Cách sống tỉnh thức là tự giác, tự nguyện, tự hành và tự thành không lìa sự quán xét thân tâm, tùy theo trình độ căn cơ khả năng mong muốn tỉnh thức ở mức độ nào thì pháp Phật có những cách thức tương thích cho mọi người, tạm chia ra làm ba cấp độ tỉnh thức:

Sự tỉnh thức của người tốt lành (Thiện nhân): là sống trở về với giây phút hiện tại, nhận biết trong mọi cử chỉ hành động, thân đầu tâm đó, có sự bình an, biết được sống là gì, cảm nhận cuộc sống, sống tốt sống đẹp sống có ý nghĩa giá trị lợi ích, thấy được sự mâu nhiệm của mọi vật chung quanh mình. Cảm nhận được tình thương của ông bà cha mẹ, ân nghĩa vợ chồng, bổn phận làm con đối với cha mẹ, làm anh chị em. Biết ơn cảm ơn, nhớ ơn đền ơn. Cần phải quay về nương tựa Tam Bảo, thực tập năm giới thì sẽ có được đời sống hạnh phúc và an lạc .

Sự tỉnh thức của người cao thượng (Thánh nhân): Người xuất gia hướng tới sự hiểu biết sâu xa, tháo gỡ hết tất cả sự ràng buộc, đời sống tự tại. Muốn đạt được sự tỉnh thức thâm sâu của tuệ giác người xuất gia phải ở một mình thiền định nơi núi rừng thanh vắng tu tập để thực hiện hoài bão tỉnh thức về nguyên lý vũ trụ vạn vật, quán chiếu sự sinh diệt của các pháp:

Muôn vật luôn biến đổi (Chư hành vô thường)

Vạn sự nương nhau thành (Chư pháp vô ngã)

Tĩnh lặng vui bậc nhất (Niết-bàn tịch tĩnh)

Dập tắt hết mọi sự tham muốn nắm giữ và cái thấy sai lầm, tâm được hoàn toàn vắng lặng an lạc chấm dứt hết mọi khổ đau. Bốn phận người xuất gia đối với chúng sinh nhân loại phải tỉnh thức để thấy bốn ân nặng, nỗ lực tu hành sao cho xứng đáng với tấm lòng cung kính chân thành của na thí chủ!

Sự tỉnh thức của con người vĩ đại (Bồ tát): Những tâm hồn lớn thấy được nguyên lý trùng trùng vô tận duyên khởi, tương quan tương duyên, tương tác tương thành. Sự đau khổ của người cũng liên hệ đến sự đau khổ của mình, sự hạnh phúc của người cũng gắn bó với sự hạnh phúc của mình. Do vậy, khổ vui của mình không tách rời khổ vui của muôn loài. Sự sinh thành hoại diệt của các pháp không tách rời với nhau, thấy được vạn vật đồng nhất thể. Luôn lắng nghe cho kỹ, nhìn thật sâu sắc bao nỗi khổ niềm đau của muôn loài. Từ đó phát khởi được tâm Bồ-đề, lòng đại bi, nguyện đem cuộc sống của mình phụng hiến, xây dựng, đóng góp, hy sinh, thấp sáng lên ngọn đèn tuệ giác,

chỉ cho mọi người thấy được con đường an vui giải thoát. Đó là tâm hạnh lớn của vĩ nhân, cũng là đời sống mẫu nhiệm tuyệt vời vô giá, hy hữu kỳ vĩ, siêu kỷ lục của một con người ở ngay trong cuộc đời này! Lấy trái đất làm nhà, lấy vạn vật làm mình, lấy muôn loài làm thân tộc. Phải có bốn phận ý thức, biết bảo vệ quan tâm chăm sóc từ nơi thân tâm, cảnh vật, môi trường sinh thái góp phần xây dựng Tịnh độ tại nhân gian!

Pháp Ấn Sơn là xứ sở của sự tỉnh thức và yêu thương!

Từng bước chân mỗi hơi thở, từ nụ cười ánh mắt, mọi hành động đều có thể thực tập cách sống tỉnh thức: thở trong hơi thở của tỉnh thức, nhìn trong ánh nhìn tỉnh thức, nói bằng lời tỉnh thức, bước chân đi trong tỉnh thức và làm mọi việc với sự tỉnh thức. Nếu duy trì thực tập như vậy, sẽ có trọn vẹn một đời sống tỉnh thức!

Kính mời tất cả quan khách thập phương về đây để ngắm cảnh tỉnh thức, nghe lời tỉnh thức, học pháp tỉnh thức, sống đời tỉnh thức, chia sẻ cách sống tỉnh thức và **chúng ta cùng chung tay với nhau làm nên thế giới tỉnh thức và yêu thương!**

Linh Quy Pháp Ấn, ngày 26 tháng 07 năm 2016

Thích Minh Thành

Kính đề

Mục lục

Lời giới thiệu - Hòa thượng Thích Trí Quảng	7
Lời giới thiệu - Hòa thượng Thích Minh Thông	9
Lời ngỏ	11
Chương I - XUẤT GIA ĐỂ LÀM GÌ?	13
Xuất Gia Để Làm Gì?	14
Quán Xét Về Hạnh Xuất Gia	19
Mọi Thời Đều Là Khóa Tu	25
Chương II - TU HỌC NHƯ THẾ NÀO?	31
Gội Rửa Thân Tâm	32
Tự Hỏi Bản Thân	34
Tuân Giữ Giới Luật	36
Sống Đúng Đạo Nghĩa	39
Rèn Luyện Hạnh Nhân	43
Chương III - KINH NGHIỆM HỌC ĐẠO	47
Xác Lập Mục Đích	48
Nỗ Lực Học Tập	52
Noi gương Người Trước	56
Ý Thức Bỏ Phận Và Trách Nhiệm	60
Chương IV - ĐỜI SỐNG XUẤT GIA MÀU NHIỆM	67
Hiện Tại Nhiệm Màu	68
Bình Thường Màu Nhiệm	73
Hơi Thở Nhiệm Màu	77
Chương V - NHIỆT TÌNH TU TẬP	85
Ba Bước Thiết Yếu	86
Hành Trang Tu Học	90
Công Phu Thật Sự	98
Chương VI - XÂY DỰNG TÌNH HUYNH ĐỆ	109

Tình Nghĩa Sâu Sắc	110
Nếp Sống Yêu Thương	116
Tinh Thần Hải Hòa Kính Trọng	119
Chương VII - TRÁI TIM VĨ ĐẠI	125
Đại Tình	126
Sống Có Tình Nghĩa	129
Sống Vượt Trên Thường Tình	133
Sống Với Tâm Rộng Lớn	136
Đại Nhân	140
Chương VIII - PHI THƯỜNG TRONG BÌNH THƯỜNG	155
Căn Bản Pháp Hành	156
Lễ Thật Nơi Thân	160
Chương IX - AN LẠC TRONG PHÚT GIẤY HIỆN TẠI	167
Hiện Tại Lạc Trú	168
Như Lý Tác Ý	171
Đạo Tĩnh Thức	175
Chương X - BIẾT ƠN VÀ ĐỀN ƠN	183
Hưng Thịnh Cộng Đồng	184
Nhớ Nghĩ Ân Đức Tam Bảo	187
Nuôi Dưỡng Tâm Bồ Đề	203
Cách Sống Tĩnh Thức	213

Thuyết giảng:

ĐD. Thích Minh Thành

Chuyển thành văn bản:

Pháp Tín - Pháp Bảo - Pháp Thạnh

Pháp Minh - Pháp Sơn – Tuệ Tịnh - Minh Hòa - Thiện Ngộ

Sửa bản in: **Minh Phú**

Facebook: [facebook.com/tusachphapan](https://www.facebook.com/tusachphapan)

E-mail: linhquyphapan@gmail.com

Website: <http://www.linhquyphapan.vn>

<http://www.phapan.vn>

Ban Văn Hóa Pháp Ấn

Tháng 02 -2017

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

TÂM SỰ VỚI NGƯỜI XUẤT GIA
ĐD Thích Minh Thành

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc Bùi Việt Bắc

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập Lý Bá Toàn

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Sửa bản in: Minh Phú

Bìa: Minh Phú

In 3.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm, tại Xí nghiệp in Fahasa, 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. SỐ XNĐKXB: 714 - 2017/ CXBIPH/29 - 10/HĐ. SỐ QĐXB của NXB: 423/QĐ-NXBHĐ ký ngày 23/3/2017. In xong và nộp lưu chiểu năm: 2017. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-955-116-1