

DUY TUỆ

Dành cho
những người
thực sự muốn
thay đổi
đời mình

ĐỪNG ĐỂ MẤT Thiên đường

Thưởng thức hạnh phúc chân thật
từ những giá trị của sự bình yên



 Minh Triet



NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA THÔNG TIN

Đừng để mất thiên đường

Duy Tuệ

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Table of Contents

<u>Mục lục</u>
<u>Lời cảm ơn</u>
<u>Vài điểm lưu ý khi đọc tác phẩm của tác giả Duy Tu</u>
<u>Điều kỳ lạ</u>
<u>Đừng để mất thiên đường</u>
<u>Để cái đầu ngoài ngõ</u>
<u>Cái ách</u>
<u>Khổ đau</u>
<u>Sự khổ đau trong đời sống vợ chồng</u>
<u>Gửi con</u>
<u>Trời đang chấp tối</u>
<u>Rảo bước công viên</u>
<u>Quán hai trạng thái điệu tâm</u>
<u>Khuyến tu tại gia</u>
<u>Chim đại bàng</u>
<u>Tạo thói quen này</u>
<u>Dân chủ và Bình đẳng trong đức tin</u>
<u>Hoa phẩm hạnh Minh Triết</u>
<u>Gặp lại người xưa</u>
<u>Ba điều nguyện cho người theo học</u>
<u>Ta đang sống hay đang không sống?</u>
<u>Cùng một tác giả</u>

Mục lục

[Lời cảm ơn](#)

[Vài điểm lưu ý khi đọc tác phẩm của tác giả Duy Tu](#)

[Điều kỳ lạ](#)

[Đừng để mất thiên đường](#)

[Để cái đầu ngoài ngõ](#)

[Cái ách](#)

[Khổ đau](#)

[Sự khổ đau trong đời sống vợ chồng](#)

[Gửi con](#)

[Trời đang chập tối](#)

[Rảo bước công viên](#)

[Quán hai trạng thái diệu tâm](#)

[Khuyến tu tại gia](#)

[Chim đại bàng](#)

[Tạo thói quen này](#)

[Dân chủ và Bình đẳng trong đức tin](#)

[Hoa phẩm hạnh Minh Triết](#)

[Gặp lại người xưa](#)

[Ba điều nguyện cho người theo học](#)

[Ta đang sống hay đang không sống?](#)

[Cùng một tác giả](#)

Lời cảm ơn

Quý độc giả thân mến!

Cho đến nay, đã có nhiều đầu sách của tôi được xuất bản, tái bản và phát hành. Tôi thường nhận được rất nhiều thư cảm ơn tác giả đã chỉ ra những giá trị to lớn chưa từng có. Cảm ơn quý vị đã dành sự ưu ái và ngưỡng mộ.

Nhân dịp này, tôi xin gửi lời cảm ơn đến:

- Công ty Đầu Tư Giáo Dục Minh Triết,

- Trung tâm UNESCO Nghiên Cứu & Ứng

Dụng Phật Học Việt Nam

- Nhà Xuất bản Văn Hóa Thông Tin,

- Câu lạc bộ Trần Nhân Tông tất cả các nơi,

- Ban biên tả,

- Các quý vị biên tập viên,

- Cá nhân hiền giả Giác Tuệ (ông Ngô Văn Quán, Ủy viên thường vụ Liên hiệp các Hội UNESCO Việt Nam),

- Cá nhân hiền giả Duy Trung Ý,

Cùng nhiều tổ chức, cá nhân khác đã góp sức hình thành và xuất bản cuốn sách này.

Cầu nguyện Quý vị nhiều sức khỏe và bình an.

Irvine, ngày 30 tháng 7 năm 2011

Tác giả Duy Tuệ

Vài điểm lưu ý khi đọc tác phẩm của tác giả Duyệt Tu

1. Sách chỉ dành cho người muốn và quyết tâm thay đổi cuộc đời, để được hưởng trọn vẹn không gian tự do trong đầu óc, sự an tâm - thành đạt - hạnh phúc nơi chính mình.
2. Nội dung của sách giúp bạn khám phá thế giới đầu óc huyền bí của con người, để tổ tường và làm chủ chính nó, để luôn thấy rõ mọi vấn đề của cuộc sống đang diễn ra trong và với (hay quanh) bạn. Từ đó, tầm nhìn hay khả năng thấy biết (trí thấy của riêng bạn), sự sáng tạo ngoài phạm vi đầu óc con người được kích hoạt và tuôn chảy, sự thông cảm và tình thương yêu vô điều kiện dâng trào. Bởi thế, sách không dành cho những người chỉ tìm kiếm kiến thức để nạp vào cái đầu vốn đã eo hẹp, chật chội.
3. Khi đọc, bạn cố gắng và tự nhắc nhở mình loại ra ngoài tất cả kiến thức, kinh nghiệm về các khái niệm chất chứa trong đầu óc. Nghĩa là, không để khối kinh nghiệm, kiến thức cũ kỹ trong đầu óc bạn vận động và cho ra những ý kiến, đánh giá hoặc so sánh chủ quan, cản trở bạn nhận được những giá trị lớn lao ẩn dưới từng câu chữ. Hãy đọc trong tình trạng cái đầu tập trung chú ý nhận biết cao nhất, tỉnh táo và trống không, không có bất cứ suy nghĩ hay ý tưởng nào. Mỗi lần đọc là mỗi lần khám phá những điều mới mẻ và lí thú.
4. Câu chữ chỉ là phương tiện truyền trao thông điệp, quan trọng là bạn thẩm thấu và trực nhận được gì đằng sau những câu chữ ấy. Do vậy, khi tác giả trình bày thì bạn không nên chỉ hiểu vấn đề theo khái niệm vốn có của câu chữ. Ví dụ, đôi khi tác giả đề cập đến vấn đề a, nhưng thông điệp truyền tải lại là b...
5. Hãy đặt câu hỏi cho các vấn đề mà bạn thắc mắc hay quan tâm. Bạn cứ hỏi nhưng không cần và không phải đi tìm câu trả lời. Bằng việc học và thực hành liên tục, câu trả lời sẽ tự hiện hữu trong bạn.
6. Bạn nên tìm nghe các bài giảng audio trực tiếp của chính tác giả, bạn sẽ mau chóng nắm bắt được những bí mật mà đôi khi câu chữ trong sách không thể chuyển tải được.
7. Bạn hãy liên lạc với bộ phận trợ giúp độc giả của công ty chúng tôi là những Hiền giả Minh Triết, những người đang có những thay đổi tốt đẹp và sâu sắc từ việc thực hành các bài giảng trong nội dung cuốn sách này để được chia sẻ vô số trải nghiệm thú vị hữu ích.
8. Mọi sự quan tâm, thắc mắc muốn được tác giả phúc đáp, cũng như liên hệ với các Hiền giả Minh Triết, mời bạn gửi thư về info@minhtriet.vn hoặc gọi số: 08 7444 285 (TP.HCM) và 04 3722 8199 (Hà Nội) để được giúp đỡ.

Chúc bạn nhận được những giá trị đích thực!

BAN CÔNG TÁC BẠN ĐỌC



Điều kỳ lạ

1. *Bạn hãy đến chơi với tôi*

Như đứa trẻ lên ba

Suối nguồn yêu thương như tạo hóa

Qua tôi, bao phủ lấy bạn.

2. *Khả năng yêu thương vốn sẵn trong bạn*

Được khởi động

Bạn sẽ sống trong yêu thương

Bạn luôn trong hạnh phúc.

3. *Người lớn hãy đến với trẻ con*

Như trẻ con đến với loài vật.

Chúng thân thiện và thương yêu nhau thật

Chúng không biết giả dối.

4. Một em bé có thể thương rất nhiều súc vật

Và thương rất nhiều người.

5. Chúng có thể thương yêu các cây nhỏ

Chúng thương yêu những cánh hoa

Chúng thật sự nhỏ mà tình thương thật sự lớn.

6. Khả năng của tình yêu mỗi người đều vô tận

Nhưng khi lớn lên gần như nó nhỏ dần!

Trưởng thành của con người sao lại thế

Có phải tình thương yêu là thước đo sự trưởng thành?

7. Hãy gần trẻ con, cỏ cây và loài vật

Hãy gần mẹ cha để cho tình yêu vô ngã khởi động,

Lúc ấy con người sẽ thấy nhiệm màu trong cuộc sống.

8. Hãy bỏ thành kiến qua một bên

Đến gần tôi và bạn sẽ thấy điều kỳ lạ.

Tôi cầu nguyện cho bạn trở về tâm tự do!

Đừng để mất thiên đàng

Quý Hiền giả thân mến!

Hãy nghe những lời này trong thanh tịnh và hồn nhiên

Giống như mình chưa có kinh nghiệm gì trong thế giới này

Hãy lắng nghe như vậy mới được lợi ích.

Tôi bắt đầu:

1. Thiền về thiên đàng và địa ngục:

Có hai thứ thiên đàng và hai loại địa ngục

Thiên đàng và địa ngục nơi trần gian này

Thiên đàng và địa ngục ở nơi xa xăm vô định ngoài trần thế.

2. Thiền quán về địa ngục nơi trần gian này, nơi tâm hồn con người

Tôi thấy rằng

Địa ngục có thật.

Thiền quán về thiên đàng có sẵn nơi thế giới này, nơi tâm hồn của con người

Thiên đàng cũng có thật.

3. Đâu là thiên đàng tại thế?

Nơi nào mình đang sống cũng đều có thiên đàng hiện hữu

Đặc biệt là tại các nước để sống như ở Bắc Âu

Người dân không lo nhà ở, tiền bạc, thuốc men, trường học và việc làm.

Lại nữa

Bất cứ nơi nào mình có mặt

Thiên đàng đã sẵn có nơi tâm

Cõi bình yên, cõi chưa bao giờ bị kinh nghiệm của tri thức gây nhiễm ô.

4. Bây giờ các Hiền giả nên hiểu điều quan trọng này:

Nếu con người muốn tránh vào địa ngục nơi vô định

Điều đầu tiên là phải tránh được địa ngục nơi thế gian này.

Cũng vậy

Con người muốn về với thiên đàng nơi vô định

Phải tập sống và thưởng thức những ân huệ của thiên đàng tại thế.

5. Này các Hiền giả!

Đây là những lý do làm con người đánh mất thiên đàng:

Không có đủ phước báu nhận ra đâu là thiên đàng nơi đây,

Nơi chỉ có bình yên, an lạc nội tâm không có nhân quả.

Kiến thức về cuộc sống an lành không được khai mở đầy đủ

Hoặc kiến thức ấy không được cập nhật thường xuyên kịp thời theo sự đổi thay của xã hội loài người.

Không nhìn thấy và tận hưởng những gì đang có, cứ mơ mộng đâu đâu.

Bị cảm xúc lôi cuốn

Bị các ý nghĩ dẫn đi

Thường sống trong tưởng tượng

Sống lười biếng và biết che đậy sự lười biếng

Để ý đến cuộc sống cá nhân của người khác

Thường thích nghe những chuyện “ngồi lê đôi mách”

Có tính nói xấu, nghĩ xấu về người khác

Thường nghi ngờ người nọ người kia

Ưa nhìn người để phân tích chê bai

Nhìn thấy nơi khác, người khác hay hơn nơi của mình, người của mình

Sống bằng tư tưởng cố chấp vào sự đánh giá theo kinh nghiệm cá nhân

Ưa cãi nhau, nói đúng nói sai,

Thấy mình đúng còn người khác thì sai

Cho rằng mình đúng nên ưa góp ý sửa sai người khác cho hả lòng

Không thấy tâm mình mà lại thường thấy tâm người,

Hay chê bai người khác, lại không làm được việc ích đời,

Ít khi cởi mở tâm hồn, lại thường bị buộc trong việc học từ chương

Hay chấp vào lời nói, vào hình thức và chữ viết

Hay đề cao những thành tựu vật chất để đánh giá người

Chưa bao giờ thấy mình ngu dốt thật sự

Theo đuổi tham vọng, lại không hiểu những điều kiện thành đạt căn bản

(Như sự hiểu biết chuyên môn, ý chí, làm việc khó nhọc, và sự may mắn nữa)

Thường phát triển các nhu cầu trong đầu óc

Không chấp nhận cuộc sống giản dị

Thường để cho các xúc cảm như đam mê, giận ghét, nóng nảy, hận thù... chi phối ý nghĩ và hành động của mình,

Thường để cho tâm thành kiến chi phối sự thông minh hồn nhiên trời ban

Tâm quá chật hẹp và đầu óc quá tăm tối không nhìn xa trông rộng

Thiếu ý chí học tập để mở mang kiến thức đáp ứng yêu cầu nơi mình sống

Luôn nghĩ đến điều lợi cho mình, chỉ biết mình, không cần tôn trọng người

Không có lòng thương yêu giúp đỡ người gặp cảnh khó,

Không có kiến thức tự tổ chức và quản trị cuộc sống của riêng mình cho hợp thời

Quá ham danh, ham lợi, ham tình, ham sắc dục

Cứ thích nói cho to, cho lớn, cho cao thượng

Mà chưa bao giờ nhìn tận mặt tâm mình

Và nhiều tính nết tiêu cực khác nữa.

6. Các Hiền giả hãy lắng nghe trong thanh tịnh

Và bắt đầu thiền quán về tâm trước.

Phải qua con đường này mới khôi phục lại thông minh

Không có con đường khác

Đây là điều nên nhớ mãi trong lòng.

Đừng uống công tin rằng có con đường nữa

Sẽ dễ lâm vào cái bẫy kiến thức do việc học bên ngoài tạo nên.

Tôi đã dạy về phép quán tâm rồi,

Hãy thường xuyên thiền quán về nó

Quán mọi nơi, mọi lúc

Coi phép quán này là điều hạnh phúc lớn lao nhất đời mình.

Sau đó sự bình yên tâm hồn xuất hiện

Hãy tập thưởng thức hạnh phúc hay giá trị của sự bình yên.

Đến đây trí thông minh tự nhiên sẽ được phục hồi

Các Hiền giả bắt đầu yên lặng thâm khám phá sự kỳ diệu của tâm vô nhiễm

Và sự cần thiết của các trạng thái biến hóa của tâm

Các Hiền giả sẽ thực chứng nội tâm

Tất nhiên sự kết nối từ trường tâm vô nhiễm với tôi

Là điều thật sự quan trọng

Nó giống như điều kiện cho hạt nảy mầm

Cho con gà trong trứng nở ra.

Đến đây các Hiền giả đã vào được thiên đàng tại thế,

Bây giờ phải học kiến thức thế gian

Và biết cách sử dụng vô ngại tự tại để hưởng cảnh Niết Bàn.

Đây là một chuỗi hành trình theo thứ lớp

Các Hiền giả hãy lên đường

Để hướng về giải thoát

Cho kiếp này và muôn kiếp về sau.

Và đừng bao giờ quên cầu nguyện sự hộ trì

Vì tha lực là có thật.

Tôi cầu nguyện cho các Hiền giả

Sớm nhận ra và biết cách sống tự tại trong thiên đàng tại thế

Rồi cảm chắc một chuyến đi về thiên đàng vô tận

Khi thiên đàng nơi đây khép lại cho mình!

California, 11/11/2006

Để cái đầu ngoài ngõ

Ngày mai là trăng rằm tháng Tám

Nhìn ánh trăng trong đêm Cali

Tôi nhớ một buổi chiều rằm tháng Tám, cách đây bốn năm.

Lúc ấy tôi đang thấp nhang niệm Phật.

Nhìn ra cổng nhỏ

Thấy một đoàn Phật tử dừng xe bên ngoài.

Một vị vào và thưa:

“Bạch thầy, đoàn Phật tử chúng con muốn vào thăm thầy”.

Chư Thiên báo cho tôi biết rằng

Đây là những Phật tử siêng học giáo lý

Và một lòng tin yêu lời Phật dạy

Nhưng họ thường dùng cái đầu riêng để cãi nhau

Và cãi lý với các thầy

Bởi họ rất tin vào cái đầu của họ.

“Mời quý đạo hữu vào,

Nhưng nhớ để cái đầu ngoài cổng”.

Vị Phật tử ấy sững sốt khi nghe tôi nói như vậy

Nhưng cũng ra truyền lại ý tôi cho các vị bên ngoài:

“Thầy nói là quý vị có thể vào thăm và trò chuyện với thầy,

Nhưng để cái đầu ngoài ngõ”.

“Như vậy nghĩa là sao”, một Phật tử khác thốt lên

“Để tôi vào hỏi lại thầy là ý gì”.

Rồi vị ấy vào

“Bạch thầy, làm sao chúng con có thể để cái đầu ngoài ngõ được?”.

“Có biết sử dụng con tim để đối xử với nhau không? - Tôi hỏi.

Cái đầu thường xung đột, con tim dẫn tới hòa bình”.

“Dạ biết, thưa thầy”- Người ấy trả lời.

Chiều hôm ấy cả đoàn gần hai mươi đạo hữu vui vẻ trò chuyện với nhau về những năm tháng theo con đường của Phật.

Mãi tới bây giờ

Các vị ấy vẫn còn nhớ bài học chiều hôm ấy.

Và quý vị ấy tiến bộ rất nhiều.

Hoa Kỳ, 12/09/2005



Cái ách

Gửi các Hiền giả một câu chuyện ngắn.

Có người hỏi tôi:

“Tại sao con người khi vừa mới thức dậy đã suy nghĩ nhiều việc?”.

Tôi trả lời cho người ấy như sau:

“Ở Việt Nam hồi còn nhỏ tôi hay thấy hai con bò hoặc hai con trâu

Mang cái ách kéo cày dưới ruộng sâu rất vất vả.

Người lái cày đi phía sau quát tháo và dùng roi đánh đập nhiều lần cho đến khi xong một thửa ruộng, rồi chúng mới được nghỉ ngơi.

Trong lúc nghỉ ngơi chúng nó nhai lại vài miếng cỏ để dành trong miệng.

Hoặc gặm vài miếng cỏ trên bờ ruộng.

Thường thì loại bò này phải bị thiến thì mới dễ sai bảo.

Một hôm, con bò này nói với con bò kia rằng:

“Mình đã bị thiến mà còn phải mang ách hoài khổ quá!”.

Con kia trả lời:

“Làm bò thì phải vậy chứ sao

Nếu không như vậy thì đâu phải là bò.

Nhưng kể ra mình còn khá hơn ông chủ của mình

Còn được cưỡi cái ách để ngủ cho ngon

Còn ông chủ, cứ mang cái ách suy nghĩ đi vào giấc ngủ!”.

“Này ông bạn

Tôi dùng hình ảnh này để nói về con người và hoạt động suy nghĩ của họ.

Đây là quá trình mà họ suy nghĩ:

Vừa mới thức dậy liền suy nghĩ việc này hoặc việc kia

Suốt ngày suy nghĩ hết việc này đến việc khác

Đang tắm hoặc làm vệ sinh cá nhân, họ cũng không ngừng suy nghĩ

Cho đến khi lên giường ngủ

Họ vẫn mang suy nghĩ theo mình.

Mệt quá nên họ đi vào giấc ngủ

Rồi suy nghĩ cũng theo vào trong giấc mộng.

Suy nghĩ là một cái ách vô cùng nặng nề mà ít có ai để xuống được!

Còn nhiều cái ách khác nữa

Như các kiểu quần áo sao cho hợp với quan niệm của cộng đồng

Cái ách của trách nhiệm

Cái ách những quy định của truyền thống, của tập thể, của những thành kiến

Cái ách của tâm tư, của sách vở kinh điển, Cái ách của những thói quen,

Cái ách ảo tưởng là người nổi tiếng, “Ta là, ta phải là...”

Cái ách của sự tự mình thấy rằng, “Mình phải là...”

Cái ách của lòng ham muốn “phải có, phải được, phải trở thành...”

Kể ra con người có quá nhiều cái ách bao phủ bộ não của họ

Rồi tròng trên đầu, trên vai của họ.

Nhưng nếu ai đó than rằng

Mình suy nghĩ hoài khổ quá.

Sẽ có người khác trả lời

Mình làm người phải như vậy chứ sao.

Nếu không như vậy thì đâu phải là người.

Này ông bạn

Ông hãy xem

Ngay những người nói rằng đang ráo riết tu giải thoát

Thì những từ ấy liền trở thành bảng quảng cáo đề ngay trên cổ họ.

Ông có tin rằng nếu một người mang nhiều ách như vậy

Họ có thể sống với sự trải nghiệm

Bi - Trí - Dũng được không?

Đức Phật quả thật rất từ bi và trí tuệ,

Ngài đã khéo bày ra phương thuốc

Cầu Phật A-Di-Đà và Bồ Tát Quán Thế Âm

Để cho các cái ách kia tạm thời được đặt xuống.

Lúc ấy được nhẹ nhàng rồi

Con người có thể suy tư về bản chất của tâm

Và bản chất của những gì có thể thấy, nghe, ngửi, cảm giác.

May ra có thể phát sinh trí tuệ nhiệm màu

May ra “Bi - Trí - Dũng” mới có nhân duyên hiển lộ!

Hawaii - California, 10/04/2005

Khổ đau

Gửi các Hiền giả đang học phương pháp Khai mở Đạo Tâm!

1. Hàng vạn lần tiếp xúc với thanh niên và người già

Tôi thấy ai ai cũng than thở khổ đau.

2. Khổ đau buồn chán vì tình yêu đôi lứa

Khổ đau buồn chán vì báo hiếu không tròn

Vì con cái không nghe lời cha mẹ

Vì con cái lười biếng học hành hay làm việc

Vì vợ chồng không tôn trọng lẫn nhau

Vì vợ hay chồng phản bội hay ngoại tình

Vì vợ chồng không lắng nghe lẫn nhau,

Vì vợ hay chồng làm theo ý riêng của mình gây khổ cho người kia

Vì anh em bất hòa

Vì bà con ruột thịt đang còn khó khăn

Vì bà con lười biếng y lại vào người ở nước ngoài

Vì bạn bè chơi xấu nhau

Vì người thân cờ bạc

Vì con dâu hay chàng rể chuyện nọ, chuyện kia

Vì bị người khác lừa gạt

Vì thương người mà bị hại

Vì bị bệnh nan y

Vì những bệnh khó chữa lành

Vì có người thân bị tai nạn hoặc chết

Vì chưa có được người vợ hay người chồng lúc tuổi còn xuân...

3. Khổ đau vì chiến tranh, dịch bệnh, thiên tai, hỏa hoạn,

Vân vân và vân vân.

4. Tôi cố gắng đem hết khả năng thanh tịnh của mình để giúp họ một chút nào đó

Mỗi đêm, tôi cầu nguyện cho các thiện hữu, cho bá tánh bình an.

Nước mắt tôi cứ tràn trề về nỗi khổ của con người,

Tôi cố tìm ra nguyên nhân để thấy...

5. Và tự hỏi:

Liệu có được bao nhiêu người trên thế gian này không khổ?

Tại sao con người thường sống trong cảm giác khổ đau?

Liệu có cách giải quyết khổ đau cho con người?

6. Tôi nhận thấy con người thường dựa vào tôn giáo hay niềm tin thiêng liêng cho đỡ khổ,

Nhưng tôi quan sát và thấy rằng

Chẳng những các tín đồ của các tôn giáo cứ khổ đau mãi

Mà ngay những người truyền giáo cũng lắm nhiều phiền muộn.

7. Càng đi sâu vào mỗi cá nhân, càng khám phá sự khổ đau của riêng họ

Khổ đau quả là một sự thật

Khổ đau không chữa một ai

Khổ đau đến với cả người tốt lẫn người xấu

Khổ đau đến với cả tuổi thơ!

8. Cuộc đời vốn đã khổ đau như vậy

Mà con người cứ mãi gây khổ đau cho nhau

Chưa bao giờ chịu dừng lại.

9. Nguyên nhân đầu tiên của khổ đau

Chính là vì thế giới có sự sống là thế giới của đổi thay và bất ổn.

Nguyên nhân này chúng ta phải chấp nhận giống như ta chấp nhận một cơn bão khổ đau trút đến cho loài người giống như ta chấp nhận mùa đông giá rét phải đến.

Thế giới này là vậy

Chỉ khi nào ta chết đi thì nỗi khổ sẽ không còn.

10. Nguyên nhân nữa thuộc về những rủi ro ngoài tầm kiểm soát của con người

Như thiên tai, dịch bệnh, thời tiết môi trường gây bệnh hoạn

Nguyên nhân này chúng ta cũng phải mặc nhiên chấp nhận.

11. Nguyên nhân đáng nói là do bộ óc và con tim của con người gây ra.

Đây là nguyên nhân tôi gọi là con người tự làm khổ mình và khổ người

Tôi muốn nói nhiều về nguyên nhân này

Bởi vì đây là nguyên nhân khá phổ biến và ngày càng tăng không giảm.

Và cũng là nguyên nhân mà con người có thể kiểm soát được để chấm dứt khổ đau.

Bộ óc con người đã gây khổ đau như thế nào?

Nó phát sinh ra lắm sự thèm khát, ham muốn và nhu cầu chưa bao giờ biết đủ Nó sinh ra lắm ý nghĩ và ý tưởng cho chính nó và cho người khác

Nó tưởng tượng ra đủ điều để nó thỏa mãn những ý tưởng và ý nghĩ của nó Nó luôn tin tưởng và chấp vào ý nghĩ của nó.

Nó lại thiếu ý chí để mở ra nhiều hiểu biết cần thiết cho sự tồn tại tạm thời của cuộc sống

Nó cũng thiếu ý chí siêng năng làm việc cho đúng nghĩa một con người có lòng tự trọng

Nó cứ muốn dùng mách khéo hay những thủ đoạn để đạt quyền, đạt lợi khi có thể,

Nó lắm điều trí trá và biết che đậy những điều xấu xa ấy bằng những hình thức mỹ miều,

Nó có muôn vàn lý do biện minh cho những hành động để thỏa mãn ham muốn của mình

Nó khôn khéo luôn kết tội người khác, còn nó là vô tội.

Cách vận hành của bộ óc như vậy

Đã gây ra bao nhiêu khổ đau cho chính mình và cho người.

Gây ra ly tán, chết chóc, máu đổ đầu rơi

Gây ra ức chế tinh thần cho kẻ khác

Gây ra bao cảnh tang thương trong gia đình

Gây ra từ trường độc ác cho xã hội loài người

Nó gây ra sự chia rẽ hận thù và khó chịu

Nó phá hủy hạnh phúc mà con người dày công vun đắp.

Hãy thức tỉnh với thói quen xấu của bộ óc của mình và của người,

Đừng tin tưởng nó.

Còn con tim thì sao?

Con tim sản sinh ra lắm cảm xúc:

Cảm xúc đam mê êm dịu nhẹ nhàng

Cảm xúc giận hờn gắt gỏng

Cảm xúc yêu thương chôn vùi ý thức

Cảm xúc “phê” trong cơn nghiện ma túy

Cảm xúc bay bổng của một loại thiền để tránh chạm mặt thực tế cuộc đời

Cảm xúc mê mê trong cuồng phong ân ái

Cảm xúc lâng lâng trong cơn say

Cảm xúc hân hoan chạy theo điều mong đợi.

Khi cảm xúc nổi lên thì tỉnh thức không còn

Trí thông minh ứng xử không hiển lộ

Sống theo cảm tính.

Cảm xúc lôi kéo thân thể chạy theo nó

Gây bao tổn thương khó lường

Tự đánh mất mình

Khi tỉnh dậy

Mọi việc đã quá muộn màng!

Hãy thức tỉnh với cảm xúc

Nó dễ đưa ta đến bên bờ khổ đau khó ra được

Đừng để cho cảm xúc đánh lừa.

12. Các Hiền giả nên thường quán về con đường xấu của bộ óc và con tim

Để cho những hiểu biết cần thiết được khai mở

Để cho các cảm xúc không lôi kéo được ta

Như vậy cũng giảm được nhiều cảm xúc khổ đau do chính con người gây ra.

Cali, 6/11/2006

*Muốn về với thiên đàng nơi vô định
Phải tập sống và thương thức
những ân huệ của thiên đàng tại thế.*



Sự khổ đau trong đời sống vợ chồng

Tôi gửi bài này đến các Hiền giả

Để mở thêm hiểu biết

Giúp đỡ những cặp vợ chồng sống không hạnh phúc.

Các Hiền giả coi đây là một việc làm cần thiết hàng ngày.

Trong số các Hiền giả

Trước đây cũng có nhiều kinh nghiệm khổ đau chồng vợ

Nay đã vượt qua nên tình nguyện giúp người

Coi đây là một trong những việc hoằng truyền chính pháp

Bởi tâm của quý vị đã nhiều thanh tịnh.

1. Tôi nhận thấy đâu đâu cũng có nỗi khổ trong đời sống vợ chồng,

- Khổ vì chồng bỏ vợ theo tình mới,
- Khổ vì chồng bỏ vợ do không thích nữa,
- Khổ vì vợ bỏ chồng hay muốn bỏ chồng vì không còn phù hợp để đi với người khác hay ở vậy một mình,
- Hoặc vì vợ chồng vẫn sống với nhau nhưng bằng mặt không bằng lòng,
- Khổ vì có người ham sắc hay lý do riêng mà nên vợ chồng không đúng nghĩa.
- Khổ vì chồng hay vợ cư xử thô bạo không tôn trọng nhau, không tin nhau.

Nói chung:

Đời sống chồng vợ trở thành một vấn nạn lớn thực sự và khá phổ biến.

Vấn đề này ảnh hưởng trực tiếp đến hạnh phúc của hai người,

Sau đó là con cái và những người thân.

2. Như vậy,

Nguyên nhân từ đâu?

Có thể vượt qua bất hòa hoặc hàn gắn lại được không, bằng cách nào?

3. Trong bao nhiêu ngàn lần tiếp xúc

Tôi nhận ra rằng

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bất

hạnh hay khổ đau tan vỡ tình chồng vợ:

- Thiếu kiến thức đời sống chồng vợ, kiến thức về gia đình hạnh phúc.
- hiều hiểu biết về chính mình và người bạn đời.
- Mỗi người chấp vào ý nghĩ và quan niệm của mình là đúng, rồi bắt người kia phải nghe theo.
- Mỗi người bị các cảm xúc và sự tưởng tượng lôi kéo không kìm hãm được.
- Hoặc có những thành kiến riêng trong tâm.
- Hoặc có sự khác nhau về niềm tin tôn giáo.
- Hoặc bị chi phối bởi áp lực gia đình.
- Hoặc cách cư xử thô bạo thiếu tế nhị.
- Hoặc tâm ích kỷ, nhỏ hẹp sống chung với tâm rộng lớn.
- Hoặc hai người đều có tâm ích kỷ hẹp hòi.

- Hoạch tình yêu đã cất cánh hay tình yêu chưa phát sinh
- Thiếu kiến thức về mục đích cuộc sống.
- Đôi khi không biết rõ mình muốn gì trong đời này.

4. Nói tóm lại có những nguyên nhân chính:

Không biết mình thiếu trí tuệ, thiếu kiến thức về cuộc sống hạnh phúc.

Không nhận ra mình thiếu tình thương chân thành, kể cả đối với chính mình, nghĩa là mình chưa hề thương ai thật sự.

Không nhận ra tâm mình chật hẹp và tăm tối.

Chưa bao giờ thấy mình chỉ sống theo quan điểm riêng mà mình tin tưởng là đúng

Theo cảm tính hay cảm xúc và ý nghĩ riêng.

5. Chuyện khổ đau hay bất hạnh trong tình chồng vợ,

Khó vượt qua, khó khắc phục và hàn gắn.

Dù vậy,

Vợ chồng cũng có thể xây dựng một gia đình tương đối hạnh phúc.

6. Có nhiều con đường để vượt nỗi khổ này:

- *Phải thật sự có quyết tâm chung sống cùng nhau.*
- *Phải học cách chung sống với nhau.*
- *Đừng nhìn người bạn đời bằng cái nhìn thành kiến hay phiến diện chủ quan, mà phải nhìn cho rõ những khác biệt và chấp nhận nó.*
- *Cố gắng tìm ra những điều hay, điều đáng thương để thêm sự yêu thương.*
- *Hãy mở rộng tâm, dễ dàng thông cảm và bỏ qua những bất đồng.*
- *Thay vì gắt gỏng và nóng giận, hãy thương yêu và dịu dàng trong cư xử.*
- *Nên quan tâm tạo niềm vui cho nhau, vì con người đã quá nhiều chịu đựng.*
- *Cùng nhau xác định một hướng đi chung cho cả hai người*
- *Hãy dám nói những điều khó nói để cùng nhau vượt qua sự cản trở do thiếu chân thành*
- *Nên sống hồn nhiên và giảm sự hơn thua tranh cãi.*
- *Hãy tỏ ra mình là người rõ ràng và công bằng.*
- *Cả hai nên dành thời gian nhiều nhất cho nhau, cho con cái và nhà cửa.*
- *Gạt bỏ những quá khứ dù hay dù dở.*

- *Đừng phát sinh nhiều nhu cầu hiện tại.*
- *Đừng quá mơ mộng về tương lai.*
- *Ngày ngày sống đơn giản và mở rộng lòng thương.*
- *Hãy động viên và an ủi nhau trong những lúc khó khăn.*
- *Đừng để ý nghĩ riêng hay quan điểm sống riêng của mình phá hủy sự bình yên trong tâm hồn của chính mình và người phối ngẫu.*
- *Hãy tin tưởng và tôn trọng nhau*

Nói tóm lại:

Tâm phải mở thật rộng

Sống đơn giản, không phát triển nhiều nhu cầu hàng ngày

Tăng yêu thương và an ủi lẫn nhau Mở mang kiến thức về hạnh phúc gia đình Dành nhiều thời gian cho nhau và đừng để bất cứ gì chung quanh chi phối cuộc sống vợ chồng

Vui vẻ chấp nhận những khác biệt

Tôn trọng, tin tưởng và công bằng lẫn nhau

Dùng những lời lẽ dễ nghe trong cư xử.

7. Tôi tóm lược vài điều căn bản để nhận ra như vậy,

Mong quý Hiền giả để tâm đến nỗi khổ này của chúng sinh.

Tôi cầu nguyện cho quý vị tăng thêm bi-trí-dũng

Để làm từ những điều nhỏ có lợi cho đời

Cầu nguyện lực quyền năng Phật Cổ

Hộ trì cho quý Hiền giả trên đường hành đạo

Cầu mong chư thiên dẫn đường chỉ lối

Để các Hiền giả góp nhặt niềm vui cho đời!

Gửi con

California, 10/11/2006

Tình yêu là cao quý và đẹp
Tình yêu và tâm hồn thanh khiết đi với nhau
Tâm hồn thanh khiết là tâm hồn hồn nhiên và được tự do
Nhưng tình yêu đẹp thì ít khi được toại nguyện.
Khái niệm “Thực tế” mà con người hiểu thì đi cùng ý nghĩ
Mà ý nghĩ thì thường làm cho tình yêu thương tổn.
Tình yêu thường nảy sinh cảm xúc
Mà cảm xúc thường làm cho tâm mờ tối.
Ý nghĩ dẫn dắt đến đối đầu
Bởi ý nghĩ thường xuất hiện từ kinh nghiệm.
Kinh nghiệm thì xa rời thực tại
Kinh nghiệm nằm ngoài Đạo hay chân lý hay lẽ thật.
Và như vậy
Cuộc sống sẽ không an ổn tinh thần.
Con đừng sợ mất người mình thương
Nếu sợ thì sẽ mất.
Cũng đừng coi thường tình yêu
Coi thường sẽ dẫn đến đổ vỡ.
Hãy sống hồn nhiên, bình thản,
Mặc cho ai tính toán thiệt hơn.
Còn đừng tính toán gì trong tình yêu
Cứ để cho mặc nó tự nhiên trôi chảy.
Nhưng hãy luôn tỉnh thức nhìn cho rõ những gì đang xảy ra.
Lại nữa,
Hãy giữ cho mình khỏe mạnh,

Hãy để cuộc sống của mình tự do.

Bản chất của cuộc đời là phức tạp

Hãy chấp nhận sự phức tạp một cách nhiệt thành.

Mọi thứ có thể thay đổi rất nhanh

Chỉ có một thứ không bao giờ thay đổi và nên giữ lấy

Đó là sự nhận biết (consciousness, awareness) của tâm.

Nó như con cá luôn mở mắt để nhìn

Nhìn cho rõ mọi việc đang xảy ra chung quanh và ngay trong tâm mình.

Hãy nhìn, nghe, thấy, và cảm nhận những gì đang xảy ra

Tự nhiên sẽ có trí tuệ ứng xử phù hợp mà không cần suy tính thiệt hơn.

Sự ứng xử như vậy sẽ hợp Đạo, tức hợp lẽ thật đang xảy ra,

Sẽ không để lại sự hối tiếc.

Hãy sống như vậy sẽ tránh được cảm xúc (emotion) lôi kéo làm mờ tâm

Hãy sống như vậy để suy nghĩ không làm chủ mình.

Sống như vậy

Mình sẽ làm chủ được cảm xúc và suy nghĩ.

Đây là chiếc chìa khóa con dùng để mở cửa cuộc đời,

Cầu nguyện năng lượng giác ngộ hộ trì cho con sống hợp Đạo!

Trời đang chập tối

Đây là bài tu tập cho những Hiền giả đang vào buổi xế chiều.

1. Tôi viết lại những điều đã dạy nhiều lần

Bởi tôi vẫn cứ bâng khuâng

Liệu các Hiền giả có tu tập được

Hay khó quá rồi lại quên rồi!

2. Tứ đại các Hiền giả và tôi giống như trời đang sụp tối

Con cái chưa về đủ mặt

Hoặc chúng nó còn ngờ ngác đau thương

Thật lòng mà nói làm sao mình đi ngủ cho ngon!

3. Cơm chiều đã sẵn

Nhưng chưa ăn được.

Có dọn ra cũng để nhìn mà lòng ngao ngán,

Một đời lận đận vì con cũng chẳng yên lòng!

4. Tứ đại cũng như trời đang chập tối

Tinh thần vẫn hiểu biết như chưa bao giờ thay đổi

Nên đôi khi mình quên cơ thể sắp tàn

Cũng như ban đêm có điện mình thấy như trời chưa tối.

5. Mặc dù chúng đã lớn cả rồi

Đôi khi chúng cũng đang làm cha làm mẹ

Sao mà mình cũng thấy đau lòng thương chúng quá

Bởi dưới mắt ta chúng đang đau khổ hay vẫn còn khờ dại.

6. Chúng chẳng có nghề nghiệp gì cho ra trò

Không có chí hướng dù giản đơn mà thường mơ mộng

Chúng sống đó mà như chưa bao giờ sống

Bởi chúng cứ mãi đắm chìm trong mơ mộng chờ thời!

7. Chúng sống đó mà như chưa bao giờ được sống,

Bởi chồng chúng là kẻ bạc tình

Bởi vợ chúng là người không chung thủy

Bởi con chúng chẳng được tình thương.

8. Chúng sống đó mà cũng như chưa bao giờ sống

Bởi chúng ham chơi, hút sách, rượu chè, cờ bạc đỏ đen

Bởi chúng chưa có cuộc sống căn bản và bình dị

Chúng còn nương tựa vào những gì không đáng dựa để sống qua ngày.

9. Như vậy làm sao ta có bữa cơm tối thật ngon để đi vào giấc ngủ bình yên?

Nếu ta có ăn cũng chỉ là miếng ăn mờ nhạt

Nếu ta có ngủ cũng chỉ ngủ với ác mộng chập chờn

Ôi! Nỗi khổ này biết khi nào mới hết?

10. Tôi nhớ lại cha mẹ mình xưa kia cũng thế

Dù mình có tốt hơn cha mẹ cũng chẳng an lòng

Bởi cha mẹ mình đã đến giờ kết thúc mọi chuyện để ra đi

Mà những đứa con của họ vẫn đang tiếp tục đối mặt với cuộc đời đầy cạm bẫy.

11. Thế nên ai cũng mong có cái chết nhẹ nhàng

Quả thật điều này là mơ ước sau cùng của con người

Nhưng mấy ai được ân phước đó, kể cả các bậc tu hành

Vậy các Hiền giả hãy gắng tu tập trong buổi xế chiều.

12. Các Hiền giả hãy tập nhìn bằng tâm

Chân Như

Nghĩa là,

Đừng thấy mình là cha hay mẹ

Đừng thấy chúng là con

Nên thấy ta và chúng như những con người giả.

13. Ta ở trong tâm cha hay mẹ nên chỉ thấy mình là cha mẹ

Và thấy chúng là con

Nhưng trong tâm ta có chỗ Vô ý niệm,

Chỗ ấy không có ý niệm gì là cha mẹ hay con cái

Chỗ ấy là tâm Chân Như.

Từ tâm Chân Như mà tỉnh thức để tập quan sát cảm xúc, ý nghĩ và hành động của bản ngã đang vận hành

Tập như vậy để trở về trạng thái bình yên!

14. Hoặc các Hiền giả dùng nhận thức

để biết bản chất của các pháp hữu hình

Chẳng có pháp nào không thay đổi, không bị diệt vong.

Dù cho ta lo lắng hay không chúng cũng sẽ diệt

Biết như vậy và cứ thản nhiên làm trong tình yêu bao la chân thật

Làm được những gì giúp thêm cho chúng thì cứ làm

Nhưng làm trong yên lặng là thản nhiên trong tâm Chân Như.

Dù việc chưa xong cũng mặc

Vì thật ra chẳng có việc nào xong.

15. Mỗi bước ta đi mỗi việc ta làm,

Đi và làm trong tỉnh thức chứ không mong đợi.

Giống như những cử động của người máy

Có ý thức nhưng lại không cảm xúc.

Nhưng ta là người

Nên trong Chân Như sẽ tiết ra lòng từ bi vô hạn

Tiết ra lòng yêu thương vô bờ bến

Bởi ý thức cho ta biết rằng

Chúng ta và các con đang trên đường ly biệt.

16. Các Hiền giả cứ sống và làm việc thản nhiên

Hãy để cho hành động yêu thương thay thế ý nghĩ

Giống như ta đã cầm lại điếu

Giống như ta đã chết mà chưa chôn

Bởi chết rồi đâu còn suy nghĩ được.

Chúng ta biết tất cả và làm đôi điều từ cõi yêu thương nhưng giải thoát

Ta không ràng buộc với con vì chúng đã lớn rồi

Không ràng buộc là giải thoát

Và biết rằng chợ sẽ tan

Do vậy, tình thương bao la cứ mãi bao la.

17. Hãy cứ làm, cứ ăn, cứ ngủ

Như mọi việc đã xong rồi

Vì việc mãi mãi không bao giờ xong

Vì xong việc này thì việc kia lại đến.

Sự việc thì vô tận vô biên

Sự việc tiếp nhau chảy mãi như dòng sông không bao giờ cạn nước.

Ta không thể nhìn thấy được vô tận

Bởi thế vô tận cũng chẳng khác gì không có

Vì chẳng ai nắm giữ được vô tận trong tay

Mà không nắm giữ được thì giống như hai bàn tay trắng.

Cuộc đời này là như vậy

Hãy thiền quán về bản chất cuộc đời là thế

Nên dành thời gian thư giãn cho tâm

Để ta được ăn yên ngủ yên mặc dù việc đời vẫn vậy

Cõi Chân Như của ta là hào quang

Chư Phật

Cõi Chân Như của ta về lại với năng lượng tạo hóa

Như vậy, chúng ta sẽ không trở lại cuộc sống này

Bởi vì chúng ta không cần nữa

Làm người bấy nhiêu cũng đủ lắm rồi.

Hãy tỉnh thức với buổi chiều tà

Trời chập tối rồi, cứ coi như mọi việc đã xong

Sống thanh thản mặc dù chúng nó chưa đâu vào đâu cả.

Chẳng lỗi tại ai vì đó là bản chất cuộc đời

Hãy mở rộng tâm mở rộng tầm nhìn

Cuối ngày rồi cái gì chưa xong cũng an nhiên chấp nhận.

Tôi cầu nguyện các Đấng Đại Giác

Hộ trì cho các Hiền giả tu tập bài này

Và đừng quên thực hành, chia sẻ để nâng đỡ thế gian!

NAM MÔ ÁNH HÀO QUANG ĐẠI GIÁC

Cali, 14/11/2006

Rảo bước công viên

Vì trời Cali lúc này hơi nóng, nên sáng nay tôi vào công viên tịnh tâm và thực hành tâm linh. Công viên thanh vắng, thanh tịnh và tôi dạo bước chung quanh mặt hồ trong ánh sáng tinh sương.

Cứ mỗi lần dạo bước nhẹ nhàng một mình trong cảnh thiên nhiên vắng lặng, tôi lại nhiếp tâm về thế giới thanh tịnh nơi mà các Đức Phật và các bậc Đại Giác thường du hí và hộ trì chúng sinh đang trầm luân trong cuộc sống đầy rẫy hơn thua và hận thù đổ kỵ. Cứ mỗi lần dạo bước như vậy, tôi cảm nhận như nhẹ bước cùng các Ngài và lòng vui không sao kể xiết.

1. Đang dạo bước cùng Chư Phật thì bỗng nhiên tôi liên tưởng đến người Hiền giả vì lời nguyện xưa kia dẫn thân hành đạo. Trong lúc ấy, nơi tâm của tôi xuất ra những trí tuệ sau đây mà tôi cố ghi lại để gửi đến cho Hiền giả. Chính nhờ nương vào cõi thanh tịnh của Tâm Phật mà tôi có thể nhìn thấy tâm của các Hiền giả đang hồi hướng về tôi. Tôi biết Hiền giả quan tâm đến nỗi khổ của con người và sự bất lực của các Đấng Giác Ngộ.

Chúng sinh khó độ hay là chúng sinh khó mà hết bệnh. Con người có hai thứ bệnh là thân bệnh và tâm bệnh. Thân bệnh đôi khi còn có thể chữa trị, và trên hành tinh này chắc cũng có một số người sống trọn đời mạnh khỏe đến lúc vĩnh biệt thế gian. Nhưng chắc chắn rằng khó mà có một số người tâm luôn luôn được bình yên, lành mạnh không bệnh hoạn. Tôi ví sự khổ tâm của con người cũng giống như một loại bệnh ung thư vậy. Loại bệnh ung thư này sẽ đưa linh hồn của họ sau khi bỏ thân xác đến cõi địa ngục hoặc ngạ quỷ, hoặc súc sinh, hoặc không tránh khỏi làm người bất hạnh.

Khi chúng sinh mang trọng bệnh này, buộc họ phải chạy chữa nơi các vị tu hành. Các vị tu hành cũng giống như các bác sĩ vậy. Bệnh nhân chạy đến rất nhiều bác sĩ, tốn nhiều tiền của, thời gian và công sức cả đời người nhưng khó mà chữa khỏi. Sở dĩ có tình trạng này là vì bệnh nhân không biết mình bệnh gì và tại sao lại mang bệnh này nên không biết cách khai bệnh và nhiều khi cũng không biết mình muốn gì ở người bác sĩ. Mặt khác, những bác sĩ nhiều khi cũng chưa phải là bác sĩ chuyên khoa tài giỏi nên cũng đành tìm cách làm vui cho con bệnh đỡ nhớ đến nỗi đau lúc gặp họ.

Chúng sinh không biết rằng các bác sĩ trị loại ung thư tâm này có xuất hiện nhưng không dễ thấy. Nhiều khi con bệnh phước báu quá mỏng, nên dù cho vị bác sĩ tài giỏi ấy đứng trước mặt mà con bệnh cũng không thấy, vì ma tâm (đầu óc chấp hình thức, chấp tướng) đã che mắt của họ.

Hiền giả hãy nhìn thấy những người thân ruột thịt của mình hàng ngày đắm chìm trong vô minh ngu dốt. Đôi khi họ nghĩ vậy, làm vậy, nhưng họ lại tin rằng điều ấy đúng. Họ chỉ tin vào suy nghĩ chấp tướng của họ thôi. Những người con ấy khi lớn lên gặp nhiều đại nạn trong cuộc đời. Khi cha mẹ đã qua đời, các người con này thật sự ăn năn vì không nghe lời cha mẹ. Nhưng mọi việc đã lỡ làng. Kiếp này rồi kiếp sau lại cũng y như vậy.

Cũng vì vậy mà xưa kia khi Đức Thích Ca chứng được Đạo tâm, Phật đã quyết định tìm nơi thanh vắng để nhập niết bàn vì Phật không tin rằng sẽ có được một người có thể hiểu và tin vào lời nói của Ngài.

Tôi nói như vậy, Hiền giả hiểu rõ thêm bệnh tình của chúng sinh mà bình thản nương vào thần lực của Phật và Thầy Tổ mà chịu đựng gian khổ với chúng sinh và mở lòng từ bi thương họ. Tôi tin rằng cũng sẽ có người hiểu và nhận ra chân lý mà Chư Phật đã khám phá để cứu độ chúng sinh.

Đó là sự khám phá rằng ở mỗi chúng sinh đều sẵn có tâm thanh tịnh sáng suốt gọi là tâm Phật. Hãy nương vào những Bậc Giác Ngộ không tu, không chứng để tự mình khám phá Phật của chính mình.

Khi chia sẻ, Hiền giả hãy nhắc nhở chúng sinh một điều là họ phải biết tại sao mình cần tu tập và cần gì ở các bậc tu hành. Con người cần tu tập để thấy được vị Phật của mình và nhờ các bậc tu hành chỉ cho mình biết rằng họ thật sự cần nương vào vị Thầy để có cơ hội phàm phá ra Phật của chính mình ngay trong kiếp người ngắn ngủi này. Đây là con đường duy nhất để họ đi qua khỏi khổ đau và sống với thiên đàng.

2. Về việc con người muốn tìm hiểu về Phật và bình luận về Đức Phật, Phật dạy đừng hiểu Phật qua hình tướng hay âm thanh của Phật. Phật dạy rằng khi nào có một người nào đó nhận ra Phật Tâm của mình rồi thì người ấy sẽ thấy Phật và hiểu Phật. Ngày nào chưa làm được điều này thì dù có nghe chính âm thanh của Phật nói ra hay nhìn chính thân tướng chúng sinh của Phật cũng như chẳng thấy gì và chẳng hiểu gì huống chi là những chữ nghĩa trong kinh sách.

Chúng sinh chưa nhận ra Tâm Phật của mình thì không nên bình luận về Phật. Dù bình luận kiểu gì cũng dễ dàng mang tội. Vậy có thể có hai con đường là:

- Hoặc không hay biết gì về Phật và không bình luận về Phật thì may ra còn có ngày sẽ nhìn ra thiên đàng.
- Hoặc sẽ đọa vào đường ngạ quỷ, súc sinh hay đầu thai vào cảnh người kém cỏi sống như bị đọa đầy giữa chốn trần gian nếu cứ lấy tâm chúng sinh đầy tội lỗi mà bình luận dở hay của các Bậc Giác Ngộ.

Đối với tôi cũng vậy, không nên bình luận về thân tướng phàm phu của tôi mà hãy tịnh tâm nhận ra trí tuệ từ Phật Tâm của tôi, để từ đó mà con người dễ tiếp nhận được năng lượng giác ngộ của Chư Phật và các đấng giác ngộ. Trong đó có hai tính chất căn bản là khai mở đại trí và khai mở lòng từ bi hay tình thương.

Trong lúc Phật Tâm của tôi còn đang nương vào thân phàm tục của loài người thì hãy nên đọc và lắng nghe Phật Âm trong ngôn ngữ và chữ viết của thế giới trần tục mà Tâm Phật tôi phải sử dụng. Bình tâm lắng nghe mà chưa vội kết luận điều gì thì cũng dễ dàng tránh các đường ác và các quả báo ác, ngược lại chắc sẽ nhiều hạnh phúc hiện tiền.

3. Về cuộc sống của Phật hàng ngày, xưa kia khi Phật Thích Ca tự mình khám phá Phật Tâm và thật sự chứng Đạo Tâm. Phật rày đây mai đó với các đệ tử, sống nương vào tịnh vật cúng dường của thí chủ để truyền đi những thông điệp chứng ngộ chân tâm và rèn luyện các đệ tử. Đức Phật đã thật sự thực hành cuộc sống giác ngộ và bình đẳng để độ đời. Đức Phật cũng không gàn gỏi gia đình hoàng tộc và dùng của cải hoàng tộc để thực hiện sứ mệnh bất khả bình luận của Phật. Thậm chí, gia đình của Ngài đã thật sự bất bình với Ngài. Ngài cũng không sống trong xứ sở của mình, vì dù là bậc giác ngộ nhưng tính giác ngộ vẫn đang nương vào thân tứ đại của chúng sinh nên rất dễ bị ảnh hưởng đến tâm thanh tịnh.

Đức Phật Thích Ca luôn luôn quan sát các ảnh hưởng của thân tứ đại phàm tục và quan sát trạng thái giác ngộ đang rực sáng nơi thân ấy để hào quang của tâm Phật luôn ngời sáng hộ trì thế giới có loài người này.

Là người theo sát con đường của Chư Phật, tôi cũng như vậy. Hãy dùng tâm rất thanh tịnh và vô tư hồn nhiên để nhận ra năng lượng nhiệm màu của Tâm Phật thông qua các phương tiện tôi đang dùng của thế giới này. Từ đó cầu nguyện tha lực và nỗ lực của bản ngã để có thể cầu thông giữa các trạng thái Phật và may ra một ngày linh thiêng không xa nào đó, mỗi người sẽ nhận ra cõi phước báu vô hạn nơi chính mình.

Tôi viết lại vài trí tuệ chạy qua trong tâm của tôi sáng nay cho Hiền giả như trên. Tôi cầu nguyện Chư Phật, Tổ hộ trì Hiền giả và chúng sinh!

A-Di-Đà-Phật!



1

*Gạt bỏ những quả khứ dù hay dở
Sống hồn nhiên, bớt tranh cãi hơn thua.*

Quán hai trạng thái diệu tâm

Này các Hiền giả khắp nơi!

1. Thầy từ cõi thanh tịnh nhìn rõ tâm mình

Nhận thấy được hai trạng thái rõ rệt của tâm:

2. Trạng thái của vô lượng cảm xúc và ý niệm,

Trạng thái kia là trống rỗng trong suốt không cảm xúc và ý niệm.

3. Bản ngã Thầy đã được tịnh hóa, sự ham muốn vô tận và sự ngu dốt đang tiến đến chỗ cạn kiệt.

Thầy trở về bản chất an lạc của nội tâm nguyên thủy.

Này các Hiền giả!

4. Chưa thấy trạng thái bên kia của tâm, tức còn trong điên đảo,

Các Hiền giả cứ sống mãi với các cảm xúc, các ý niệm, và ý nghĩ.

Các Hiền giả sẽ bị các ý nghĩ, ham muốn và cảm xúc dẫn dắt

Vì thế giới tâm này giống như thế giới của ma quỷ.

5. Khi đã nhận ra được trạng thái thứ hai kia, trạng thái vô niệm,

Các Hiền giả sẽ kiểm soát được các cảm xúc và các ý niệm,

Hiền giả sẽ không bị các ý nghĩ và ham muốn dẫn dắt,

Vì các Hiền giả đã vào được thế giới minh tâm.

6. Bây giờ thế giới ma quỷ hay bản ngã đã được tịnh hóa,

Minh tâm và vô minh tâm là một, (Rồi cái một cũng không còn),

Các Hiền giả đã hoàn toàn sống trong tỉnh thức,

Khổ đau sẽ giảm đi thật nhiều và hạnh phúc nội tâm tự mình bắt đầu hiển lộ.

Này các Hiền giả có nhân duyên với Thầy!

7. Hãy bỏ ra chút thời gian, tìm nơi thanh vắng, lắng đọng tâm tư

Dùng nhận thức của mình để quán chiếu hai trạng thái hay hai cảnh giới này nơi tâm mình, hãy dùng các kinh nghiệm trong quá khứ để tập quan sát chúng.

8. Thầy đặt tên cho pháp thiền này là Quán Hai Mặt Của Tâm Khám Phá Diệu Tâm.

Thầy tin chắc các Hiền giả sẽ phát minh nhiều trí tuệ giải thoát, cái nhìn thoát ly bản ngã.

Sẽ mở rộng tâm, sẽ không còn nhỏ nhặt, Sẽ không cần đi đâu tìm giải thoát hay chứng đạo,

Vì nhìn thấy được hai mặt của tâm chính là chứng đạo rồi.

Này các Hiền giả có nhân duyên với Thầy!

9. Sau đó hãy dụng công thực hành mọi thời mọi lúc ở mọi nơi,

Chỉ cần tỉnh táo dùng nhận thức của mình để quán sát hai trạng thái đồng thời,

Trí tuệ siêu việt, biện tài vô ngại, sẽ xuất hiện,

10. Cái nhìn từ trực giác sẽ xuất hiện, Mọi công đức sẽ xuất hiện.

Nếu có ai hỏi các Hiền giả điều gì,

Phải biết rằng người ấy đang ở thế giới của bản ngã vô minh chưa được tịnh hóa mà hỏi,

Câu hỏi ấy thường gây ra những đối đầu khó chịu.

Nhưng khi các Hiền giả hỏi ai đó câu gì,

Các Hiền giả biết là mình đã dụng tâm từ bản ngã đã được tịnh hóa,

Câu hỏi của các Hiền giả đem lại sự bình an cho người trả lời.

11. Nếu ai đó nói yêu thương các Hiền giả,

Người ấy thường nói trong cảm xúc của bản ngã chưa được tịnh hóa,

Người ấy tưởng mình yêu thật,

Nhưng các Hiền giả thì biết lời nói ấy từ cảm xúc của bản ngã chưa tịnh hóa,

Nên các Hiền giả phát sinh lòng từ bi mà thương cảm, không sa ngã vào.

12. Nhưng nếu các Hiền giả nói yêu thương ai đó,

Lời nói ấy từ cảm xúc của bản ngã đã được tịnh hóa,

Tình thương của các Hiền giả là chân thật.

13. Khi có ai đó nói điều gì không vừa ý với ai đó,

Các Hiền giả biết cả hai người nghe và nói,

Đều nói và nghe trong trạng thái của bản ngã chưa được tịnh hóa,

Nên bên này cảm thấy hài lòng, bên kia cảm thấy tổn thương.

14. Nhưng các Hiền giả có nói điều gì thì chỉ đem lại lợi lạc hay niềm vui cho người nghe,

Bất luận người nghe ấy bản ngã đã được tịnh hóa hay chưa

Và khi các Hiền giả nghe những điều chướng tai từ những bản ngã chưa được tịnh hóa,

Các Hiền giả sẽ phát ra lòng từ bi thương cảm và tâm các Hiền giả không bị xúc động.

15. Khi các Hiền giả thấy vẻ đẹp của người nam hay người nữ

Cảm xúc bản ngã sẽ nổi lên,

Các Hiền giả quán thêm trạng thái thứ hai của tâm thì bản ngã sẽ tịnh hóa, Trí tuệ giải thoát sẽ xuất hiện,

Các Hiền giả thoát ra khỏi sự luyến ái.

16. Có ai khen các Hiền giả thông minh hay là gì chẳng nữa,

Các Hiền giả quán tâm bên kia thì bản ngã sẽ tịnh hóa,

Hiền giả được giải thoát ra khỏi lời khen ấy, dù cho lời khen là trung thực.

17. Khi các Hiền giả cảm thấy buồn,

Hãy quán mặt kia của tâm,

Các Hiền giả sẽ hiểu ra bản chất của cuộc đời,

Bản ngã được tịnh hóa,

Cảm xúc buồn sẽ ra đi.

18. Khi các Hiền giả giận ai đó,

Hãy quán trạng thái Niết Bàn của tâm,

Bản ngã sẽ được tịnh hóa,

Toàn tâm sẽ là thế giới Niết Bàn,

Lòng yêu thương sẽ phát sinh,

Sự chịu đựng và chấp nhận sẽ xuất hiện,

Vì trí tuệ giải thoát cũng đồng thời xuất hiện,

Cơn giận sẽ ra đi và tình thương sẽ thay thế vào.

19. Khi các Hiền giả định trả thù ai đó,

Hãy quán mặt kia, trạng thái giải thoát của tâm,

Bản ngã sẽ được tịnh hóa, các Hiền giả sẵn sàng tha thứ,

Kiến thức hay sự hiểu biết bản chất bất ổn của cuộc đời sẽ xuất hiện,

Trí tuệ giải thoát xuất hiện,

Các Hiền giả sẽ dần yêu thương hay chí ít cũng quên đi mối thù xưa,

Các Hiền giả sẽ là ân phước của muôn loài.

20. Khi các Hiền giả khuyên răn ai đó nhiều năm về những tính xấu của họ mà không hiệu quả,

Hãy quán mặt kia của tâm để tránh lầm lẫn trong cảm xúc vô minh,

Các Hiền giả hiểu rằng bản ngã người ấy sẽ được tịnh hóa trong tương lai vô định,

Do các Hiền giả không có nhân duyên với họ,

Như vậy nên tìm cách lánh xa,

Đó là cách thể hiện lòng từ bi sáng suốt,

Vì bản ngã của Hiền giả đang hành động trong tình trạng được tịnh hóa.

Vì Hiền giả đã ra khỏi cảm xúc của vô minh.

21. Khi Hiền giả quán chiếu được hai mặt của tâm,

Trí tuệ siêu việt sẽ xuất hiện,

Hiền giả biết rằng nghiệp chướng sâu dày đã gần cạn kiệt,

Các Hiền giả biết rằng mọi nợ nần không còn nữa,
Trí tuệ giải thoát sẽ cho Hiền giả giải pháp an toàn,
Các Hiền giả không có nợ nần gì để trả nữa.

22. Khi các Hiền giả bắt đầu quán chiếu mặt thiên đàng của tâm,
Thế giới ma bên ngoài và tâm ma bên trong sẽ xuất hiện,
Khuyên các Hiền giả đừng tốn công vô ích,
Các Hiền giả đừng sợ,
Cứ tiếp tục quán cho đến khi nhận thấy được cả hai trạng thái của tâm
Thì tâm ma cũng sẽ là tâm Phật, tâm Thánh Hiền,
Chính vì vậy mà Thầy thường nói
“Hãy thương ma và tôn trọng ma”.

Hỡi những Hiền giả có nhân duyên với Thầy!

23. Không có gì để chứng và để đắc,
Không có gì để gọi là tu hành,
Ngoại trừ hãy dùng nhận thức của mình,
Để nhận ra hai trạng thái có sẵn của tâm các Hiền giả.

24. Đây là công thức cao quý nhất diệt trừ khổ đau do lòng ham muốn vô độ và sự ngu dốt hay vô minh gây ra. Đây là công thức tuyệt hảo nhất để giúp cho các Hiền giả chấm dứt sợ hãi do vô minh và ham muốn tạo thành.

Đây là công thức ngắn nhất giúp các Hiền giả vượt ra khỏi mọi tranh luận hay hơn thua không cần thiết trong cuộc đời.

Đây là công thức hữu hiệu nhất để đưa các Hiền giả ra khỏi cảnh ràng buộc của vô lượng cảm xúc và ý niệm do các hiền giả chưa nhận rõ được tính chất, chức năng và vai trò của bản ngã để cho phần kia của tâm điều dụng cái đầu và con tim.

25. Các Hiền giả hãy áp dụng công thức này trong mọi hoàn cảnh để tịnh hóa tất cả các cuộc giao tiếp trong cuộc sống.

Các Hiền giả hãy dụng công thức này để giúp cho tâm trở về cõi vô tận của nó,
Cõi mà có thể chứa tất cả những gì mình vừa lòng hay không vừa lòng.

26. Hãy dụng công thức này thực hành để trí tuệ Trung Đạo phát triển, giúp cho các Hiền giả tránh được cái nhìn phiến diện hay cục bộ dễ gây ra xung đột và ích kỷ thành kiến làm tổn hại thân tâm mình.

27. Hãy dụng công thức này thực hành qua nhận thức tĩnh lặng của mình mà tha thứ tất cả mọi lầm lỗi của người khác, bởi vì thế giới này ai cũng sống trong lầm lỗi, bởi họ chưa được cơ hội

nhìn rõ bản ngã của họ để bản ngã ấy được tịnh hóa.

Một người chưa nhận thức được bản ngã của mình nên sống trong vô minh tham lam ngu dốt, gây ra khổ đau cho mình và cho người khác. Pháp luật của một quốc gia gọi hành động lầm lạc ấy là tội lỗi và bị nghiêm trị, Còn những bậc giác ngộ gọi chúng là lầm lỗi.

Quả thật như vậy, giống như đứa trẻ đâu có biết điều ngớ ngẩn của chúng đang làm.

Hỡi những Hiền giả thiêng liêng!

28. Hãy dụng công thức này để tịnh hóa những suy nghĩ,

Khi các Hiền giả từ trạng thái bên kia của tâm nhìn thấy suy nghĩ của mình,

Các Hiền giả sẽ kiểm soát được suy nghĩ

Và những suy nghĩ sẽ trong sáng, rõ ràng, cần thiết,

Suy nghĩ được tịnh hóa sẽ không làm cho Hiền giả nhúc nhủ hay rối loạn,

Và các Hiền giả biết rằng suy nghĩ sẽ chẳng giúp ích gì nhiều cho mình.

Các Hiền giả sẽ đi thẳng vào thế giới trực giác tức thời,

Thế giới này vượt ra ngoài quy luật nhân quả,

Các Hiền giả hành động mà không lệ thuộc vào luật nhân quả nữa.

29. Hãy dùng một nghề nghiệp có sẵn,

Và dụng công thức này để thấy niềm vui trong công việc.

30. Lúc rảnh rỗi,

Hãy dụng công thức này để khám phá niềm vui bên trong nội tâm

Và sẽ không bị những niềm vui bên ngoài lôi cuốn,

Các Hiền giả có thể làm chủ được niềm vui bên ngoài,

Hoặc các Hiền giả cũng không cần niềm vui bên ngoài quá nhiều tốn kém và phức tạp.

31. Các Hiền giả hãy dụng công thức quán chiếu hai cảnh giới của tâm,

Để tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau trong đời sống chồng vợ,

Để thông cảm và thương yêu nhau và vui vẻ với nhau lúc còn là chồng vợ, và cả hai sẽ sống trong tình yêu giải thoát.

32. Các Hiền giả hãy dụng công thức quán chiếu hai cảnh giới của tâm,

Để hiểu được những khác biệt của chồng và vợ,

Rồi bổ sung cho nhau trong cuộc sống mà vun đắp một gia đình hạnh phúc,

Bởi lúc ấy chẳng ai dạy dỗ Hiền giả mà minh trí sẽ xuất hiện để đưa Hiền giả vào hành động chuẩn xác.

33. Khi dụng công của pháp này,

Các Hiền giả sẽ khám phá ra sự khác biệt về đời sống văn hóa của nhiều thế hệ khác nhau trong một gia đình,

Các Hiền giả sẽ bình tĩnh trước những bất đồng trong cư xử,

Các Hiền giả sẽ tự tìm ra lối thoát cho sự bất đồng.

Hỡi các Hiền giả có nhân duyên với ta!

34. Hãy thường xuyên quán chiếu hai cảnh giới của tâm,

Để có cách ứng xử phù hợp cho mọi

tình huống thường biến động chung quanh mình.

Đây là pháp môn dùng nhận thức tĩnh lặng của chính mình,

Để hiểu về chính mình và thế giới

Tâm các Hiền giả sẽ bao la vô tận,

Tình thương sẽ trải khắp nơi,

Trí tuệ giải thoát thường xuất hiện,

Sự sống sẽ thật đơn giản,

Các Hiền giả sống thật tự tại,

Sợ hãi sẽ không còn,

Điên đảo sẽ biến mất,

Tâm luôn tỉnh thức,

Bản lĩnh sẽ hiển lộ,

Tự do sẽ phô diễn,

Hơn thua sẽ không còn,

Ngu dốt sẽ chấm dứt,

Luôn sống trong cảnh Chân Như.

Các Hiền giả là ân phước của chính mình và muôn loài!

Thầy cầu nguyện cho các Hiền giả thường an lạc!

Cali, 30/10/2006



Khuyến tu tại gia

*Tôi gửi những Hiền giả đang truyền trao tinh thần mới
Là những người đang hướng dẫn con đường sống an lạc nội tâm,
Những kinh nghiệm thực hành tại gia kiểu mẫu
Để các Hiền giả có thêm những hình ảnh khuyến tu tại gia hữu hiệu.
Đi đây đó nhiều nơi trên hành tinh này,
Có khi đứng trước những lâu đài lộng lẫy trên các nước Âu - Mỹ,
Tôi tự hỏi:
Liệu những người da trắng này có hiểu được chữ TU?
Có lần tôi vừa đi vừa thuyết giảng con đường an lạc nội tâm*

Với một đệ tử trước lâu đài quốc hội Na - Uy,

Lâu đài này nằm trong một cụm lâu đài cổ kính và nguy nga tráng lệ

Của thủ đô Na - Uy, Oslo.

Hai người ngồi ăn trưa trên một băng dài trước cổng lâu đài,

Tôi chợt hỏi,

- “Na - Uy thật êm đềm và cổ kính,

Với các lâu đài như thế này chắc họ cũng khá thông minh,

Liệu họ có biết chữ TU của người Châu Á?”

- “Bạch Thầy, chắc không, nhưng họ thông minh và có lòng nhân từ lại giàu có nữa,

Họ giúp đỡ nhiều nơi nghèo khó như Việt-Nam chẳng hạn.”

- “Sao hay thế? Hay là chúng ta nên coi lại CHUYỆN TU của người châu Á?”.

Rồi tôi nói thêm,

“Có lẽ người châu Á chưa thực tế lắm với chữ tu,

Họ chú trọng hoặc quá tôn vinh truyền thống tế lễ,

Họ chú trọng quá nhiều đến hình thức và say mê hình thức,

Họ chỉ thích nói khai mở trí nhưng ít khi làm gì để mở trí.

Trên hành tinh này,

Tạo hóa tạo ra nhiều khác biệt.

Phần lớn những mảnh đất Âu - Mỹ

Trời ban cho quá nhiều ân huệ,

Từ con người cho đến thổ nhưỡng.

Họ cũng có những cách tin mù quáng,

Nhưng bù lại, họ có nhiều cơ hội học hành

Và họ học hành đâu ra đó.

Trong truyền thống tâm linh của họ,

Họ chưa bao giờ xem nhẹ việc học nhà trường.

Nói tóm lại,

Họ có nhiều may mắn,

Họ học tập và làm việc thật sự chú trọng vào thực tài.

Có lẽ đây là những điều cơ bản đưa họ đến cuộc sống vừa lòng về vật chất
Và sung mãn tinh thần,
Còn tình thương người nghèo khó
Có thể là một sự thỏa mãn cao thượng của tâm hồn,
Mà cũng là một nhu cầu tinh thần giúp họ vui lòng”.
Lại có lần tôi trò chuyện với nhiều Phật tử Bắc Âu hay Hoa Kỳ,
Tôi đặt ra câu hỏi cho họ rằng,
-“Ở Hoa - Kỳ, rõ ràng nền giáo dục của họ chú trọng đến phát triển anh hùng cá nhân.
Nghĩa là, họ đào tạo một con người
không vì ai cả,
Không vì gia đình cha mẹ, không vì tổ quốc, không vì tôn giáo,
Mà chỉ vì mỗi con người nên thật giỏi về những khả năng chuyên môn
Có thể làm cho thế giới thay đổi.
Có lẽ nền giáo dục châu Âu cũng gần như vậy,
Nhưng tôi không chắc lắm.
Thế nhưng rất nhiều người giàu có,
Trước khi chết họ không để lại nhiều tài sản cho con.
Họ cho hầu hết số tài sản vào những tổ chức xã hội hay từ thiện.
Trong khi đó,
Truyền thống đạo đức lâu đời châu Á,
Thường dạy con người nên sống vì người khác.
Nhưng trong thực tế qua hàng ngàn năm,
Chưa có nhiều tấm gương lịch sử
Người giàu để của cho đời.
Họ chỉ để cho con cháu mà thôi.
Tại sao lại như vậy?”.
Câu hỏi này chẳng ai trả lời
Tôi lại nói tiếp,
- “Nghiên cứu qua một số kinh Phật Giáo,

Chúng ta thấy Đức Phật chú trọng khai mở tâm hồn cá nhân,
Khai mở sự thông minh nguyên thủy của mỗi con người.
Đức Phật đề cao khai mở trí tuệ giải thoát và tâm tự do,
Ngài đề cao cả ba thứ bi-trí-dũng trong mỗi con người.
Nhưng qua thực tế thấy rằng,
Phật giáo đã không phát triển tại xứ Phật trong nhiều thế kỷ nay.
Ngày nay tại các thánh tích được cho là dấu chân của Phật,
Cũng chỉ có những chùa tại các nước theo đạo Phật mà thôi.
Có lẽ Đức Phật đã nhìn thấy từ kinh nghiệm xứ Ấn,
Nên Ngài chú trọng vấn đề khai mở trí tuệ cá nhân,
Vấn đề này quả thật là khó,
Vì phải đi theo khuôn mẫu của giới-định- tuệ,
Nên Đạo Phật đã phát triển khá chậm chạp
Buộc những người truyền đạo phải tùy cơ ứng biến.
Đó cũng là một lý do
Phật Giáo phải mang hình thức để làm dịu lòng người".
Tôi nói như vậy để quý Hiền giả biết rằng,
Đức Phật không phải là Thượng Đế,
Nhưng Đức Phật là con người thật tuyệt vời,
Tuyệt vời nhất trong loài người.
Những điều dạy căn bản của Phật,
Đều có giá trị giảm khổ đau cho cả loài người trên hành tinh này.
Những lời dạy ấy nếu được thực hành tốt,
Con người sẽ phát triển trí tuệ, tình thương và ý chí mạnh mẽ.
Con người ấy sẽ luôn sống trong tỉnh thức,
Và sẽ tạo sự thay đổi của thế giới theo hướng hòa bình.
Bây giờ tôi cùng các Hiền giả
Dựa vào thực trạng của xã hội đương thời
Mà đóng góp vào con đường của Phật:

Tu để tỉnh thức, để mở trí, để an lạc tâm hồn,
Tu để khai mở lòng yêu thương tự nhiên của con người,
Và tu tại gia là căn bản cho cả gia đình.
Tôi đã thăm nhiều gia đình ở Việt Nam, Mỹ, Châu Âu,
Nhiều gia đình có tổ chức tu tại gia rất tốt.
Nhiều Phật tử dành riêng một chỗ để thờ Tam Bảo,
Có tủ kinh, có chuông mõ, có chậu hoa, có chỗ ngồi thiền.
Những nơi nào làm được như vậy,
Không khí trong gia đình khá đầm ấm và thanh tịnh,
Con cái cũng ảnh hưởng tốt đến tinh thần tích cực.
Những nơi có phòng thờ riêng,
Đều thực hành tụng kinh, lạy Phật, ngồi thiền
Nhờ hình thức này mà trong số họ cũng tạm yên lòng
Và một lòng kính ngưỡng về nhiệm màu của Phật.
Bây giờ tôi chỉ cần chỉ thêm một chút nữa thôi,
Đó là tu tại gia làm sao cho trí được khai mở,
Làm sao cho luôn sống trong tỉnh thức,
Giống như cá luôn mở mắt kể cả lúc nó ngủ.
Để làm được điều này,
Chúng ta phải kiên nhẫn làm những bài tập
Giống như những học sinh phải làm bài tập khổ nhọc ở nhà.
Không phải đọc kinh để hiểu, mà là để thực hành.
Không phải lạy để mong Phật trời chứng giám,
Mà lạy để thấy cõi bình yên trong tâm hồn.
Không phải ngồi thiền để vào cảnh giới ảo ảnh xa xôi,
Mà là để khôi phục sự thanh tịnh cho tâm,
Để tâm được nghỉ ngơi hành động bên ngoài,
Tăng cường thức tỉnh bên trong để khám phá chính nó.
Để bắt đầu,

Hãy coi phòng tu tại gia như là một đạo tràng nhỏ của gia đình

Và bắt đầu tập tu

MỖI THÁNG MỘT CHỦ ĐỀ.

Tập cho nhuần nhuyễn mỗi chủ đề không cần theo thứ tự.

Sẽ khám phá sự màu nhiệm của tâm.

Trong bài này tôi tạm đưa ra trước mười hai chủ đề:

- 1. Tập yêu thương và thông cảm tha thứ*
- 2. Tập dừng các ham muốn*
- 3. Tập dừng suy nghĩ và lo lắng*
- 4. Tập bố thí*
- 5. Tập tiết kiệm thời gian để thực hành thiền*
- 6. Tập nhìn cho kỹ và thận trọng bên trong và bên ngoài*
- 7. Tập cư xử cho ôn hòa*
- 8. Tập nhớ lại những ý tưởng tốt, những lần an vui bắt đầu từ tuổi thơ*
- 9. Tập sống bằng quan sát và nhận biết chứ không bằng sự đánh giá phê bình*
- 10. Tập giải quyết các vấn đề mình cảm thấy bất lực bằng định tâm*
- 11. Tập thưởng thức sự thanh tịnh của tâm hồn*
- 12. Tập giúp đỡ tha nhân, truyền trao những kinh nghiệm an lạc.*

Khi thực tập phải thực tập mọi nơi mọi lúc,

Thực tập ngay trong công việc hay giao tiếp.

Rồi dùng đạo tràng nhỏ tại gia để kiểm tra lại những bài tập

Hãy yên lặng trong phòng thiền để tận hưởng những chuyển biến mới

Ngồi uống trà yên lặng và ngắm hoa thanh tịnh,

Tận hưởng những giây phút êm đềm.

Như vậy đạo tràng nhỏ tại gia có ba vai trò cho hành giả:

Tạo không khí hay từ trường luyện tâm trở về tỉnh thức và bình yên, hay từ trường thiền

Là nơi yên tĩnh cần thiết cho việc thực tập thiền và lắng nghe những kết quả bên trong

Là nơi yên tĩnh để tập thưởng thức giá

trị của sự thanh tịnh và thức tỉnh của tâm.

Tạm thời là như vậy,

Tôi sẽ có hướng dẫn thực hành riêng cho mỗi chủ đề trong bài khác.

Cầu nguyện cho các Hiền giả tinh tấn chia sẻ giúp đời!

CA, 12/11/2006

*Để tâm được nghỉ ngơi,
nên tăng cường thức tỉnh bên trong
để khám phá chính nó.*



Chim đại bàng

(Viết cho người có duyên)

Chim đại bàng có sức mạnh và vẻ đẹp thánh thiện của chúng,

Chúng có vẻ mạnh mẽ nhưng lại thích yên lặng, trầm lắng.

Chúng sống trong bầu trời và không sợ ông trời,

Nhưng đôi khi chúng ngại người thợ săn, ngại tiếng ồn ào.

Vì vậy,

Quý vị muốn gần gũi những con đại bàng

Không nên dựa vào sức mạnh của trời,

Vì chim đại bàng không e ngại trời gầm. Muốn gần đại bàng,

*Cũng đừng quá ồn ào,
Cũng đừng gần gũi người thợ săn
Bởi người thợ săn thường tìm mồi
Và không cần được lòng ham muốn.
Hãy đến với đại bàng bằng tình yêu và
Trí tuệ của tình yêu cháy bỏng.*

CA, 11/5/2007

Tạo thói quen này

“Tam thời thất bại” là điều tốt! Một mình dọn một khu rừng hoang Để trồng những cây vừa quý vừa đẹp Cỏ vẫn cứ mọc lên

Những chồi cây cũ vẫn cứ mọc lên

Không sao cả!

Loài cỏ cây này mọc lên và làm trở ngại khu vườn mới

Đây là vấn đề cần thấy và biết

Nguyên nhân là do mình quá dính chặt với quá khứ

Nên hãy mình nghĩ tới hay hồi tưởng về

Chúng lập tức mọc nhanh và phủ nhanh.

Dừng suy nghĩ về chúng

Tỉnh thức với những gì đã đi qua đời mình

Đã đi qua mắt mình

Dùng ý chí để chối bỏ suy nghĩ

Như vậy, cỏ cây nguy hại sẽ không mọc được.

Tạo thói quen này từng mỗi khắc mình đang là.

Miền Tây nước Mỹ

6/10/2009

Dân chủ và Bình đẳng trong đức tin

Gửi các Hiền giả thật tâm tìm sức mạnh diệu kỳ của trí tuệ Đại Giác

Cần phải trồng cây dân chủ và bình đẳng trong đầu óc của mình

Cây này phải trồng trên loại đất có tên lòng thương người

Phải cho chúng ăn thực phẩm thường quan sát cái đầu

Phải bảo vệ chúng bằng ý chí ứng dụng

Đây là bắt đầu của thời kỳ thành tựu đạo quả cho các Hiền giả.

Trong quan hệ giữa chồng và vợ

Trước hết và trên hết là mối quan hệ giữa người với người

Vậy chỉ lấy tình thương, lòng chân thành, và sự thông cảm mà đối xử với nhau

Tại sao để cho đầu óc mình tạo ra cái quyền

Rồi đem cái quyền ấy mà cư xử với nhau?

Tại sao anh hay chị tự cho mình cái quyền sở hữu người kia?

Tại sao bạn chỉ muốn người kia một chiều nghe bạn

Và bạn chẳng thực tâm muốn lắng nghe người khác?

Phải từ trong dân chủ và bình đẳng

Để chia sẻ cảm xúc về những điểm tương đồng

Cảm xúc này chính là hạnh phúc của tình yêu chồng vợ.

Phải từ trong dân chủ và bình đẳng

Mà tôn trọng hay chấp nhận những gì khác biệt

Chấp nhận trong dân chủ và bình đẳng

Lòng sẽ thanh thản nhẹ nhàng.

Trong quan hệ anh em,

Trước hết là quan hệ giữa người với người

Hà có gì mà không dân chủ và bình đẳng?

Tại sao người này lại có quyền hơn người kia?

Bình đẳng và dân chủ để ở đâu mà không đem ra chia sẻ?

Ai cho người anh hay người chị

Cái quyền ý lớn?

Trong quan hệ anh chị em cũng là giữa người với người

Tại sao chúng ta không chịu thoải mái lắng nghe nhau?

Không ai có thể dùng cái quyền gì bắt người khác chỉ lắng nghe mình.

Quyền này là sản phẩm của đầu óc hủ lậu

Nó không đem lại vẻ đẹp cho con người quý giá

Nó chà đạp lên nhân phẩm giữa người với người.

Hãy từ trong dân chủ

Mà tỏa ra tinh chất diệu kỳ của loài người

Qua cái miệng dịu dàng, qua ánh mắt khoan dung.

Trong đời sống tâm linh

Hay trong trường học về linh hồn sống của mình

Dân chủ và bình đẳng khẳng định tính con người với con người

Hay con người với con vật.

Dù anh là người tu sĩ chuyên nghiệp, tránh cuộc sống lao động đời thường

Hay anh là con người cùng chung đức tin với tu sĩ nọ

Thì trước hết cả hai đều là con người

Sao lại có chuyện kẻ trên người dưới

Sao có chuyện kẻ phán, người nghe không được nói?

Ai bày ra cái luật vô duyên: những người đồng tu tức tín đồ

Không có quyền phê phán tu sĩ?

Tại sao anh bắt người đã nuôi anh phải câm miệng?

Ai đã đem cái đầu hủ lậu của mình bày ra chuyện này?

Chắc chắn không phải là những Bạc Đại

Giác

Đây là nguồn gốc sinh ra tham lam kiêu mạn

Là nguồn gốc của mọi sự hư hỏng trong nhà thờ và chùa chiền muôn kiếp không đổi thay

Như Đức Giáo Hoàng đã công khai xin lỗi khắp nơi

Với hàng vạn người con gái bị tu sĩ hãm hại đời mình
Còn các tôn giáo khác thì sao? Tự biết lấy!
Ai là người chủ trương giết chết dân chủ
và bình đẳng trong cùng đức tin?
Vì không nghiêm khắc với dân chủ và bình đẳng
Mới nương Chúa nương Phật mà hãm hiếp tín đồ
Mới coi tín đồ như kẻ nô lệ dưới cái bóng đức tin
Chỉ tội nghiệp các tín đồ chịu nhắm mắt để cầu xin chút phước hão huyền!
Những Hiền giả Minh Triết
Trước nhất phải tự mình minh bạch điều này
Trước nhất nên tự đặt cho mình nhiều câu hỏi.
Tại sao tự cho mình cái quyền lớn tiếng với đồng đạo
Tại sao tự cho mình cái quyền đánh giá đồng đạo?
Tại sao mình tự cho cái quyền ngồi trên người khác?
Tại sao mình đem cái kinh nghiệm riêng của mình mà áp đảo đồng đạo?
Mình có công đức tới đâu mà bắt người hầu hạ?
Dù cho mình có công đức tới đâu liệu có nên như thế?
Tại sao mình chỉ muốn người khác phải
nghe mình
Còn mình thì không thật lòng muốn lắng nghe người khác?
Bởi cư xử thiếu bình đẳng là bạn đang làm đau người khác
Như vậy bạn là người ác chứ chưa thiện.
Khi bạn cư xử thiếu bình đẳng và dân chủ trong đồng đạo
Thì bạn đang giết chết không gian Minh
Triết trong đầu
Khi bạn thật sự dân chủ và bình đẳng với đồng đạo
Bạn sẽ trở về với sự vĩ đại và màu nhiệm thiêng liêng của tạo hoá.
Bạn cư xử không bình đẳng và dân chủ
Chính bạn cũng đang hiểu lầm về chính mình

Điều này dễ đưa bạn đến cao ngạo và vun xới lòng tham lam

Sẽ không vào con đường đạo quả.

Thầy đã từng bắt gặp

Những hòa thượng tự cho mình đạo cao đức trọng

Ngồi bên trên có kẻ xoa lưng để nhìn xuống mà tiếp người ngồi bên dưới

Thầy cũng từng nhìn tận mắt những cụ già do u mê tâm tối

Mà quỳ rục gối để tụng hồi kinh dài “dâng cúng” cơm ngon cho quý thầy

Mà chắc chắn các cụ này chưa bao giờ được miếng cơm ngon!

Chắc các thầy không nỡ để cho mẹ cha mình quỳ lạy như thế.

Chuyện xấu xa này trong lịch sử các tôn giáo ngàn năm chưa dứt

Chuyện ăn chay hay ăn mặn cũng chỉ là ăn

Ăn sao cho văn minh văn hoá

Cái chuyện đáng đề cao là chuyện dân chủ và bình đẳng trong cùng đồng đạo

Chuyện này không làm được thì tụng kinh gõ mõ làm gì

Chuyện này không làm được thì ngồi thiền, niệm chú, niệm

Phật hay tụng kinh chỉ làm bản miệng mình.

Trong cư xử giữa cha mẹ và con cái

Cũng là giữa người với người

Cha mẹ là bậc trưởng thành phải bình đẳng và dân chủ mà dìu dắt các con

Nếu tự thấy mình chưa phải là người trưởng thành đúng đắn

Thì tốt nhất cũng đừng nên sinh chúng làm gì

Đừng có ham vui sinh ra rồi bỏ

Hay sinh ra để sử dụng cho lòng ích kỷ của mình.

Thầy nhớ ngày xưa trong kiếp xa xôi

Đứa con thơ yếu quý khóc hoài không dứt

Cầm lòng không được

Thầy dùng bàn tay đánh nhẹ lên mông của nó

Mà mãi đến kiếp này thầy vẫn nhớ để thương

Dẫu cho cái đánh nhẹ này đã làm mở cõi yêu thương sâu kín

Cái đánh nhẹ này cũng nhắc mãi thầy dân chủ bình đẳng và yêu thương
Nó cũng góp công đức cho thầy tìm đường tự do với ý nghĩ.

Cho nên cha mẹ

Không nên dùng cái quyền tự phong của mình để mắng nhiếc con mình

Đưa con ra đời là tạo hóa trao thêm cho mình bài học tình thương

Chứ không phải trao cho mình cái quyền gì với con cái

Mà tình thương thiêng liêng thì chung cùng với bình đẳng và dân chủ.

Còn các đồng đạo trẻ thì sao với cha mẹ mình?

Khi học về Minh Triết

Các bạn mới nhận ra sự quý báu làm người

Rồi tình thương thiêng liêng mới hiện

Từ tình thương này, trí tuệ và tinh khôn phát triển

Mới biết tôn trọng người với người.

Rồi cũng lấy tình người làm căn bản

Bên cạnh tình người còn tình cha mẹ thiêng liêng

Người đã giúp cho ta hiện tướng nhiệm màu của một con người

Về lộng lẫy quý báu của kiếp người mà bạn đang có

Đã nường vào công đức cha mẹ mà ra

Chỉ trừ khi bạn quá vô minh

Không thấy giá trị làm người

Mới không phát lòng yêu quý.

Chiều nay, thầy tạm gọi lên đôi điều

Để chuẩn bị cho các thiền sinh

Kiểm soát cái đầu đi vào công đức tu hành

Phải thường xuyên coi kinh nghiệm trong đầu

Có ngăn che tính chất tự do

Có ngăn che trạng thái dân chủ và bình đẳng thiêng liêng trong đầu

Dùng ý chí để dụng tính chất này hàng ngày trong cư xử.

Cầu nguyện cho quý vị sớm thành tựu công đức tu học!

Hoa Kỳ, 19/03/2009

*Nên quan tâm tạo niềm vui cho nhau,
vì con người đã quá nhiều chịu đựng.*



Hoa phẩm hạnh Minh Triết

Này quý Hiền giả Minh Triết

Con người trí huệ mà các Hiền giả đang trên tiến trình từng bước nhận ra

Như một đóa linh hoa vô lượng cánh

Sẽ khai nở với ba tính chất kỳ diệu:

Trí thấy nằm ngoài kinh nghiệm thấy

Tình yêu nằm ngoài kinh nghiệm yêu

Và mùi hương kỳ diệu ở lại mãi với thế giới này.

Vô lượng cánh hoa phẩm hạnh cao quý

Vô lượng cánh hoa phẩm hạnh vi diệu nhiệm màu từ từ khai nở

Do giải thoát mọi thứ chấp

Do thấy rõ, hiểu rõ mình

Do hiểu và kiểm soát được suy nghĩ và cảm xúc từng phút giây

Do thường nghĩ đến nỗi khổ của con người

Do tập phát triển lòng yêu thương tự nhiên

Do biết đặt cái đầu dưới sự nuôi dưỡng của con tim.

Quý Hiền giả tự thân trải nghiệm hạnh phúc

Tự thân trải nghiệm vô biên lợi lạc

Nên tự nguyện thực hành trọn vẹn các bài học khai phóng phẩm hạnh.

Quý Hiền giả là những con người sáng tạo

Và rất xứng đáng sống trên vị trí con người

Bởi trên trời dưới đất

Chỉ có con người mới có tánh linh sáng tạo như đấng chúa tể muôn loài.

(Nếu phẩm hạnh Minh Triết chưa khai mở

Thì giống như đóa linh hoa chưa xòe cánh và tỏa hương kỳ diệu.)

Hoa Kỳ, 22/9/2009

Gặp lại người xưa

(Viết cho DPD)

“Người Thầy Mà Con Gặp Lại Trong Đời”

Đó là lời một người mang tên DPD.

Liệu có những môn đồ tiền kiếp?

Có chứ! Đây là một thế giới hoàn toàn bí mật

Con người khó biết được.

Có nhiều môn đồ thuộc về những kiếp xa thẳm nay gặp lại

Có những môn đồ ở những kiếp gần đây nhất

Lần lượt hiện về từ khắp mọi nơi trên hành tinh này

Và có những môn đồ đến trong kiếp này.

Làm sao để nhận biết ai là thầy trò một kiếp xa xưa?

Khi nghe qua những lời khai thị

Những gì sâu thẳm trong tâm hồn mình được dậy sóng

Những cơn sóng làm tâm hồn mình nhẹ nhõm

Và mình cảm nhận trở lại con đường xưa

Mà lâu nay mình vẫn cứ lang thang mơ màng

Rồi như mọi việc bày ra trước mắt

Mình cảm nhận rõ ràng dần con đường

Và mong muốn sớm chấm dứt lang thang trong kiếp sống phù du này

Hoàn thiện tất cả để sống an nhàn

Rồi nguyện ước cùng thầy mình hy sinh xả thân cho người đau khổ

Cho quê hương, cho nòi giống, mà nơi đó mình hiện ra làm người

Bởi vì đây là con đường xưa mình đã đi

Nguyện ước và tự nguyện xả thân vì hạnh phúc giải thoát cho loài người

Chính là dấu hiệu thầy trò gặp lại.

Rồi nương tựa vào nhau

Sưởi ấm tình người

Tình thầy trò, tình bằng hữu, tình đạo hữu

Chia sẻ ngọt bùi lẫn đắng cay

Lo cho nhau, hy sinh cho nhau, vì nhau

Mà chèo chống con thuyền vượt khổ cho thế giới này.

Khi gặp lại nhau

Kiếp sống lang thang chấm dứt

Hạnh phúc của những nguyện ước dâng trào

Trên hành tinh này

Chúng ta có ít nhất một thứ tình bất hủ

Tình thầy trò trên cùng con đường xưa du hý

Để lại những hoa tình thương cho hành tinh này

Trước khi hoàng hôn chìm xuống!

Hoa Kỳ, ngày 28/3/2010

Ba điều nguyện cho người theo học

Điều khó tin, khó hiểu nhưng cần nhận thức về.

Tôi chỉ có một sứ mệnh duy nhất và chỉ một mà thôi

Là giúp bạn sớm sống được trong trạng thái giải thoát ngay bây giờ

Giúp bạn nuôi dưỡng và phát triển trí thấy toàn diện và tình yêu sâu thẳm thăng hoa.

Kể từ nay

Các Hiền Giả nhận thức sâu sắc điều tối quan trọng này

Rồi phước báu sẽ đến ngay

Bởi tôi chỉ có 3 lời đại nguyện trong vô thủy vô chung:

Thứ nhất, ai theo học sẽ phát triển trí thấy và tình yêu vô bờ bến

Thứ hai, ai theo học sẽ phát triển thiện duyên hạnh phúc gia đình

Thứ ba, ai theo học sẽ ngày càng nhiều thiện duyên vật chất diệu kỳ!

Đây là ba lời đại nguyện với Tào Hóa

Nhiệm Màu và đi cùng Chư Phật!

Nghĩa là

Phần lớn thuộc về Tào Hóa, phần còn lại làm người giải thoát

Thánh nhân dẫn con người về với sự nhiệm màu của Tào Hóa

Thánh nhân không phải nhiệm màu và không chấp nhận họ nhiệm màu.

Như vậy đó!

Hãy thiền định về điều tối mật vi diệu này

Để hưởng trọn may mắn cho đời mình.

Có bốn loại con mắt nhìn tôi: Con mắt mù khả năng nhận thức

Con mắt phàm tục ích kỷ, cố chấp, hẹp hòi

Hai thứ mắt này thuộc về phước mỏng đức hèn

Loại thứ ba thuộc người hướng về giác ngộ

Và cuối cùng là mắt người giải thoát.

Hai con mắt sau cùng sẽ mãi mãi gần tôi

Bởi họ đang hướng về chung cùng Tạo Hóa

Chấm dứt kiếp lang thang mơ hồ về danh lợi

Về con đường Đạo mà họ mong cầu.

Hãy tập nhìn tôi như nhìn về Tạo Hóa

Tạo Hóa vô hình nhưng không vô tình và tuân theo nguyên tắc

Vô hình là có thật nằm ngoài khả năng tiếp xúc của giác quan con người

Nó chỉ được nhận ra qua hình bóng chính mình.

Tạo Hóa không dung tha ý tưởng con người

Tạo Hóa không cư xử thuận theo ý con người

Loài người phải gánh những hậu quả do chính ý tưởng mình gây ra.

Đại Gia Đình Minh Triết

Nên tập sống như vậy:

Thuận theo nguyên tắc của Tạo Hóa nhiệm màu

Để cùng hòa làm một

Tức trở về sự nhiệm màu.

Hiền Giả Minh Triết xây dựng mối quan hệ với ai?

Trước hết phải tạo ra thế giới bình an cho chính mình trong quan hệ với con người

Chỉ quan hệ với người mong cầu đầu óc tự do hay giải thoát

Không quan hệ với người vô minh ưa chấp.

Họ chẳng biết dựa ngay nơi phật tính của mình

Họ chỉ muốn dựa những hình thức bên ngoài

Họ ngu lắm nên suốt đời họ chỉ trầm luân trong khổ đau

Hãy tạm lánh xa những người này.

Quý vị chẳng giúp gì cho họ mà ngược lại họ chỉ gây phiền não cho mình

Họ là người khổ đau và mãi mãi khổ đau và gây khổ đau cho người khác

Họ chỉ thích nghe chuyện mê tín dị đoan hay chuyện viễn vông xa vời

Họ không mong cầu đại trí.

Ở các nước có đời sống tri thức và vật chất cao

Con người học lấy điều hay đem áp dụng sao cho đầu óc bình an là mục đích



*Nên dành thời gian thư giãn cho tâm,
để ta được ăn yên ngủ yên mặc dù
việc đời vẫn vậy. Cuối ngày rồi, cái gì
chưa xong cũng an nhiên chấp nhận.*

Còn người nghèo thường chạy theo thỏa mãn bên ngoài nên luôn bất an vô vọng.

Hãy mang ơn Tạo Hóa vô hình, mang ơn Trời và Đất nhiệm màu

Đừng nẩy ý tưởng riêng vì danh lợi cho mình trong sâu thẳm.

Đừng ham danh lợi theo ý tưởng của mình

Danh thực, lợi thực sẽ đến từ Tạo Hóa nhiệm màu!

Ý tưởng riêng của mình luôn nhỏ nhoi, là côn con so với Tạo Hóa

Đừng tin nó nữa sẽ hưởng thái bình thịnh vượng.

Tôi đang vâng lệnh của Tạo Hóa đến đây để dẫn bạn về

Vượt qua sự nhỏ nhoi của đầu óc để trở về cùng Tạo Hóa, Cha Mẹ đích thực của mình.

Từ nay các Hiền Giả Minh Triết đừng để ý tưởng riêng dẫn mình ngược dòng mệnh lệnh của Tạo Hóa

Như vậy các bạn và gia đình sẽ hưởng ân huệ nhiệm màu bằng không sẽ chẳng có gì và đau

khổ chẳng có lối ra.

Các Hiền Giả Minh Triết thân mến,

Giả định có Thượng Đế

Tôi không thể thay mặt Người

Giả định có các Phật trong quá khứ

Tôi cũng không thể thay mặt Chư Vị,

Nhưng điều này có thật

Mọi sự sống bắt đầu từ môi trường phù hợp cho mỗi loài

Nhưng Tạo Hóa và sự vận hành nhiệm màu là nguồn gốc của các điều kiện môi trường

Con người ra đời như thế

Nhưng loài người do có ý thức và khả năng nhận thức từ cái đầu

Nên loài người trở thành thiêng liêng nhất

Do vậy mà nên dùng khả năng nhận thức của mình để hợp nhất cùng một với Đất Trời.

Như vậy, con người có khả năng hưởng niềm vui bởi khả năng nhận thức và yêu thương

Thì dù kiếp sống cho là ngắn cũng không ngắn

Vì con người có khả năng biến mình trong nhiệm màu của tạo hóa để là bất tử!

Tạm dừng

Fresno, 01/04/2010

Ta đang sống hay đang không sống?

(Bài viết cho Hiền giả MP.)

Mới gặp ngắn ngủi

Nhưng MP đã trong trái tim thầy.

Dù đã chia sẻ nhiều điều

Tuy nhiên có một điều, thầy chưa nói được lúc ấy

Bởi sự tiếp nhận và bùng sáng phải có chút thời gian.

Nghe những câu chuyện thời lang thang tìm con đường sống

Thật hay, thật diệu kỳ và thật khó quên

Thầy hình dung được bức tranh ngày ấy

Của MP và nhiều anh em như vậy

Những câu chuyện này cũng đi thẳng vào tim

Và nó vẽ nên bức tranh đáng nhìn đến kinh ngạc diệu dàng!

Nào vượt qua bao nhiêu là biên giới quốc gia

Nào vượt qua bao nhiêu mâu thuẫn trong đầu

Để trở về với thực tại cần đổi mới

Rồi từ đấy chân trời mới mở ra đến tận bây giờ.

Thầy mượn hình ảnh MP trở về này

Để chuẩn bị nói cho Hiền giả điều sâu thẳm khó chấp nhận.

MP!

Cuộc trải nghiệm vĩ đại đầy bí ẩn của thầy trước đây

Mở ra sự thấy thật kỳ diệu

Thấy điều khó ai có thể thấy

Thấy những niềm vui và cả nỗi buồn quanh quẩn một đời người

Đâu là cuộc sống thật của con người?

Ý thầy muốn nói rằng là

Một người chẳng thiếu điều gì

Thậm chí muốn gì cũng được

Mua gì cũng có

Ngày xưa thầy cũng gần giống như vậy

Bỗng dưng một ngày thầy tự hỏi

Như vậy có phải mình đã thực sự đang sống hay không?

Ngược dòng thời gian

Lúc mình thiếu thốn và bôn ba tìm con đường tồn tại

Cho cha mẹ mình trước đã rồi đến người thân

Sau nữa mới tới phần mình

Thế nhưng

Trong cuộc khởi đầu

Không biết đó có phải là mình đã thực sự sống?

Hay mình đang làm tất cả và chờ đợi đến ngày kia sẽ được sống?

Rồi bây giờ

Mọi việc cũng đã tạm ổn rồi

Chữ hiếu cũng đã tròn Chữ nghĩa tình cũng vẹn

Trong suốt đoạn hành trình

Không biết bao nhiêu sai lầm phạm lỗi

Không biết bao nhiêu điều rủi ro bất hạnh xảy ra

Nhưng cũng qua rồi.

Thế mà

Có lẽ mình cũng chưa thật sự gọi là sống

Có lẽ mình cũng còn nhiều toan tính nghĩ suy

Có lẽ tinh thần mình vẫn chưa an lành

Không phải là vì mình còn dấu kín cái gì đó chưa muốn nhiều người hiểu

Mà là

Mình cũng chẳng hiểu tại sao.

Bây giờ thì hiểu rồi

Và đã có cả một thế giới riêng bao la bát ngát

Lực Nhiệm Màu đã ban tặng cho thầy

Xin cảm ơn!

Tới lượt MP thì sao?

Trong chốn rong chơi có ích cho đời Thầy như đã gặp lại một người xưa là MP

Con người này thật dễ thương

Rồi chia sẻ đôi điều.

Và bây giờ muốn nói điều còn lại:

Có Lực Diệu Kỳ đã giúp cho MP đến tận hôm nay

Và Lực Diệu Kỳ này

Cũng sẽ giúp cho MP hãy để mọi việc cứ trần trụi trong đầu óc

Như nó đang trần trụi trên thế gian này

Rồi một thế giới mới

Một ngày mới sẽ bắt đầu trong cõi mới huyền diệu này.

Không có cái gì là nằm ngoài Năng Lực Huyền Diệu quanh ta và trong ta

Do vậy,

Tất cả đều lộng lẫy đáng yêu

Chúng ta phải biết ơn tất cả

Đừng thấy cái này tốt, cái kia chưa được

Hãy cởi sợi dây trói buộc vô hình tàn nhẫn trong đầu

Để biết ơn tất cả

Cho dù cái mà mình không thừa nhận nó,

Hay là muốn chạy trốn, che khuất nó.

Chính những thứ ấy

Lại là sự nhiệm màu cho mình tiếp bước

trên hành trình cuộc đời đến tận hôm nay và mai sau

Khi đầu óc được tự do

Không còn gì là bí mật

Chính lúc này sự sống thiêng liêng mới hiện ra và hiển dương cho ta tất cả.

Thầy mong MP hiểu thấu lòng thầy

*Và hiểu thấu thông điệp thiêng liêng cao cả này
Mà không mấy ai thầy dễ truyền trao.*

Hoa Kỳ, ngày 03/9/2011

Cùng một tác giả

Đã xuất bản

- *Ta là ai?*
- *Hành trang vào đời*
- *Tình thương là tài sản vô giá*
- *Mở rộng tâm*
- *Khai mở đạo tâm*
- *Thông minh sâu thẳm*
- *Báu vật nhiệm màu*
- *Những điều dạy về Phật của Trần Nhân Tông*
- *Cẩm nang Thiền Minh Triết*

(Việt, Anh, Na - Uy...)

Bí mật của phụ nữ

Người Việt Nam, Hồn Việt Nam

Giáo dục là hạt mầm kỳ diệu

Diệu lực sâu thẳm của doanh nhân

Sắp xuất bản:

- *Chấp Cánh Thiên Thần*
- *Chiêu cảm may mắn & hơn 250 chủ đề pháp âm CD/DVD/USB/Thẻ nhớ.*

Table of Contents

Mục lục
Lời cảm ơn
Vài điểm lưu ý khi đọc tác phẩm của tác giả Duy Tu
Điều kỳ lạ
Đừng để mất thiên đàng
Để cái đầu ngoài ngõ
Cái ách
Khổ đau
Sự khổ đau trong đời sống vợ chồng
Gửi con
Trời đang chập tối
Rảo bước công viên
Quán hai trạng thái diệu tâm
Khuyến tu tại gia
Chim đại bàng
Tạo thói quen này
Dân chủ và Bình đẳng trong đức tin
Hoa phẩm hạnh Minh Triết
Gặp lại người xưa
Ba điều nguyện cho người theo học
Ta đang sống hay đang không sống?
Cùng một tác giả

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage :

<https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>