

THÍCH NHẬT TỪ

10 ĐIỀU TÂM NIỆM



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

T20

MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ

Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

www.daophatngaynay.com

www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

10 ĐIỀU TÂM NIỆM

Hiệu chỉnh phiên tả:

Thích Nữ Tâm Minh, Thích Nữ Huệ Xuân

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Thay lời tựa	vii
Điều 1: Tu trong bệnh tật	1
Ứng dụng Tứ diệu đế	6
Đừng cầu không bệnh tật	8
Cách đức Phật vô hiệu hóa khổ đau	11
Giúp người thân vượt qua khổ đau	13
Điều 2: Tu trong hoạn nạn	17
Không sợ hoạn nạn	19
Quán vô ngã để vượt qua hoạn nạn	22
Hoạn nạn là thường tình	24
Phớt lờ thị phi	28
Giá trị của rũ bỏ tích cực	30
Điều 3,4: Sở học thấu đáo và đạo hạnh thanh cao	33
Các cõi quy chiếu vào tâm	35
Làm chủ tâm ý	38
Nền tảng Phật pháp căn nắm	40
Hai lớp nghĩa của lời Phật	46
Truyền thống và tiếp biến	50
Đại nghi đại ngộ	52
Xây dựng đạo hạnh	54
Nghịch cảnh và đạo hạnh	58
Điều 5, 6, 7: Thái độ lập nghiệp	63
Thái độ lập nghiệp	65
Lợi hành vô ngã vị tha	70
Không bận tâm trước khen chê	77

vi • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

Điều 8,9,10: Ân nghĩa và oan trái	83
Thi ân bất cầu báo	85
Danh lợi là phù hoa	95
Chuyển hóa nỗi oan	101
Nói thật để giải oan	101
Im lặng như thiên định	103
Đừng để kiên nhẫn bị hàm oan	105
Nỗi oan Thị Kính	107
Tuyên bố sự thật	111
Vấn đáp	113



THAY LỜI TỰA

Cấu trúc của Mười điều tâm niệm gồm ba phần:

- Phần một, mô tả về mười nghịch cảnh với các đối tượng và cách đối trị để tất cả hành giả phải giữ chánh niệm và tỉnh thức, nhằm thấy được “mặt mũi” của chúng, nguyên nhân và cách thức đối trị.

- Phần hai là giải pháp đối trị, tìm đối tượng có tính đối lập ở mức độ cao nhất hay hơn để từ về A của hiện thực khổ đau, ta có được về B của tâm linh như là kết quả tất yếu của sự hành trì.

- Phần ba là phần khuyên tu như tựa đề chung của tác phẩm *Bảo vương tam muội niệm Phật trực chỉ*, để giúp ta thấy rõ hiện tính vô thường như bản chất và quy luật của sự vật hiện tượng để từ đó ta không quá bận tâm về những đổi thay liên hệ đến bản thân và tất cả những gì diễn ra xung quanh.

Trong phương pháp tu học của Phật giáo Bắc tông, vấn đề quán chiếu trên tâm niệm được xem như là phương pháp hành trì phổ biến nhất. Tác phẩm *Mười điều tâm niệm* đã được dịch và in ấn hầu hết trong các bản kinh tiếng Việt. Xuất xứ trong *Đại chánh tân tu đại tạng kinh* quyển 47 trang 373. Nội dung tác phẩm nhằm cô đọng về phương pháp khích tấn

viii • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

hành giả tu tập, được trích trong *Luận bảo vương tam muội niệm Phật trực chỉ* của Hòa thượng Diệu Hiệp và trở thành phổ biến trong sự tu học của Phật tử Bắc tông.

Trong các bản kinh, trang cuối thường có ghi *Mười điều tâm niệm*, và bên cuối dòng ghi chú *Luận bảo vương tam muội*. Nội dung nhằm chỉ thẳng về kỹ năng niệm Phật, giúp cho hành giả thiết lập được chánh niệm nhưt tâm bất loạn. Ai đạt được phương pháp thực tập như thế, thì sẽ sống trong thiền định mang tính cách là Bảo vương.

Tam muội là một loại thiền định, Bảo vương là tên của một loại ngọc quý. Trong kinh thường mô tả ngọc ngà, pha lê, mã não, san hô, hổ phách, trân châu. Gồm bảy loại ngọc quý; vua các loại ngọc quý này được hiểu theo kinh điển Đại thừa chính là kim cương. Kim cương được đức Phật sử dụng ẩn dụ sánh ví cho tuệ giác mà hành giả có thể đạt được thông qua tiến trình tu tập và hành trì. Khi đã đạt được tuệ giác Bảo vương tam muội, hành giả sẽ rất nhẹ nhàng và thư thái trong sinh hoạt, không bị vướng chấp trong tình đời; vươn lên, phấn chấn, tấn tu trong mọi chương duyên, do vậy không có gì làm trở ngại.

Tại Việt Nam sự ứng dụng phổ biến của Mười điều tâm niệm vượt lên trên sự ứng dụng và hành trì của Phật tử Trung Quốc. Nguyên tác của tác phẩm, trong phần chính văn không có tiêu đề Mười điều tâm niệm mà là Mười chương duyên hay Mười điều buông xả. Hòa thượng Trí Quang - dịch giả của tác phẩm đã chỉnh sửa tựa đề nhằm phù hợp với nội dung trong bối cảnh tu học của Phật tử Việt Nam để có sự hài hòa giữa Thiên tông và Tịnh Độ tông

Chữ “Tâm niệm” gọi lên sự thực tập, tiến trình của nó được diễn ra theo hai vế. Vế một là sự kiện có thực bao gồm rất nhiều điều không như ý. Vế hai là quán tưởng để mở ra

một nội dung tâm linh. Trên cơ sở đó ta quên được nỗi khổ niềm đau. Kết quả còn lại là sự chuyển hóa tâm thức.

Việc thực tập cần phải được ghi nhớ trong tâm. Nghĩa là lúc nào hành giả cũng phải nhớ, và ứng xử trên nền tảng của những điều đạo lý được giảng dạy.

Tâm niệm là một tiến trình tự ý thức, nhằm nâng cao năng lực và sự tập trung của ta hướng đến một mục đích cao thượng tốt đẹp. Học thuộc lòng chỉ là cách cài đặt dữ liệu vào trong kho tàng trí thức, ký ức của con người. Qua thời gian, các dữ liệu của sự thuộc lòng có thể quên mất bởi vì nó không gây một sự chấn động tâm nào hay một ý niệm sâu sắc nào có thể dẫn đến khuynh hướng hành động trong cuộc sống. Trong khi đó, những điều quan trọng được chư Phật và các vị Tổ sư Phật giáo dạy ta phải tâm tâm niệm niệm. Nghĩa là trong mỗi khoảnh khắc thời gian trôi qua, ta phải luôn ghi nhớ những điều này trong tâm khảm của mình, để trước nhất trở thành phản ứng có điều kiện và sau đó trở thành phản ứng vô điều kiện. Hành giả tiếp nhận nó một cách linh hoạt trong hoàn cảnh hay điều kiện nào, con người cũng có thể ứng xử và ứng dụng nó nhằm giúp mình được lợi lạc và an vui.

Như vậy, Mười điều tâm niệm không chỉ là những điều ta học thuộc lòng, vì đó chỉ là tính năng theo thói quen biến nó trở thành mình. Trong khi tâm niệm là sự quán chiếu thường xuyên dưới góc độ của tác động tinh thức, làm tâm không bị phiền não, nghiệp chướng, trần ô tác động chi phối. Học thuộc lòng mà không có sự quán chiếu thì tâm sẽ như cái máy, lặp lại những triết lý mà tính minh triết chỉ có mặt khi sự quán chiếu được thực tập.

TT. Thích Nhật Từ

Tổng Biên tập

Tạp chí và Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay



Điều 1: **TU TRONG BỆNH TẬT**

*Giảng tại Đạo tràng Quảng Từ, San Jose, Hoa Kỳ
Ngày 21-8-2008*

Đánh máy: Diệu Thúy

Điều tâm niệm thứ 1: *“Nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh tật, vì không bệnh tật thì tham dục dễ sinh”.*

Trong phần đối trị như một phương pháp thực tập chính, Hòa thượng Diệu Hiệp dạy ta hãy xem bệnh tật là thuốc trị liệu, hoạn nạn là đạo giải thoát. Đó là phương pháp đối trị để giúp hành giả chấp nhận, sống chung với bệnh tật và hoạn nạn để chuyển hóa tâm. Cầu nguyện, than van, trách móc chỉ dẫn đến tình trạng khủng hoảng tâm lý, không giải quyết được gì, còn làm cho vấn đề trở nên phức tạp.

Trong vế đầu của câu thứ nhất là nghĩ đến thân thể; vế thứ hai là phần tâm lý đối trị, ngài dạy đừng cầu không bệnh tật; vế thứ ba là giải thích lý do, nếu thân thể cường tráng suốt cả cuộc đời thì tham dục nặng, chìm đắm trong sự hưởng thụ tính dục sẽ dễ phát sinh. Lúc đó hành giả sẽ gặp trở ngại trong sự tu tập, vấn đề được đặt ra theo từng trường hợp.

Nếu ta có người thân lâm vào hoàn cảnh bệnh tật một cách đột ngột, hôm qua còn khỏe mạnh mà nay vào bệnh viện, thì tâm lý đầu tiên khởi lên là trạng thái tiếc nuối và không muốn tin đó là sự thật. Trong tình huống này, nỗi đau trở dậy vì ta đang thiết lập tình cảm liên minh để chia sẻ nỗi đau. Lúc đó, việc áp dụng *“Nghĩ đến thân thể, đừng cầu không bệnh tật”* sẽ hiệu nghiệm.

Trước mắt ta nhìn thấy người thân đang đau quần quại, vì cơn bệnh mà tất cả công ăn việc làm, kế hoạch, dự án bị ngưng trệ hoặc bị ảnh hưởng trực tiếp. Như vậy trong tình huống này, nếu ta nói với bệnh nhân câu trên sẽ có thể gây cho bệnh nhân cảm giác ta không cảm thông được cái đau của họ. Người bệnh có thể nghĩ việc đau bệnh diễn ra như phản ứng tất yếu của nghiệp. Nếu ta lý giải tất cả bệnh tật hiện tại đều là kết quả của nghiệp sát sinh trong quá khứ,

4 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

chắc chắn không thể giúp người bệnh vượt qua bệnh tật về phương diện tự trị tâm lý bản thân. Do đó, ứng xử câu nói này cho bản thân thì được, nhưng yêu cầu người đang bệnh ứng dụng để giải nghiệp khổ của họ sẽ dẫn đến ức chế tâm lý.

Trong kinh đức Phật dạy, những vị xuất gia cứ trung bình hai, ba tháng hoặc nếu có thể nửa tháng một lần đi vào bệnh viện thăm viếng các bệnh nhân. Điều khích lệ đó có ý nghĩa sách tấn rất cao đối với người xuất gia, từ bỏ những hưởng thụ khoái lạc giác quan. Huấn luyện bản thân để ý niệm diễn ra theo cơ chế tỉnh thức, giữ cho tâm không chạy theo phản ứng của thuận và nghịch, dẫn đến lòng tham, sân. Từ đó việc chuyển hóa hết các phàm tính được thực hiện một cách khá thành công. Việc ăn, mặc, ngủ của người xuất gia được giảm thiểu ở mức độ tối đa.

Để hỗ trợ cho việc thực tập ta nên đến thăm viếng bệnh nhân, dù họ không phải thân bằng quyến thuộc nhưng có ý nghĩa xã hội rất lớn. Sự có mặt của tu sĩ Phật giáo tạo ra tác dụng trị liệu tâm lý ở các bệnh nhân. Năm 2003, chúng tôi và một số Hòa thượng tại Việt Nam có dịp tham quan các bệnh viện và những ngôi chùa dọc theo các tỉnh biên giới giữa Thái Lan và Miến Điện - tỉnh Chiang Rai, Chiang Mai và Chiang Nai. Chúng tôi tháp tùng theo phái đoàn các nhà sư Thái Lan và những người chuyên làm công tác từ thiện. Cứ mỗi buổi trưa, sau khi khát thực, các nhà sư đi vào bệnh viện chia lại phần thực phẩm của mình cho bệnh nhân.

Đức Phật dạy mỗi vị xuất gia dùng một bát đựng (gọi là ứng lượng khí) đo sức ăn của mình đủ cho việc làm Phật sự và hành đạo trong một ngày, sau giờ trưa không ăn nữa. Nhưng các nhà sư ở đây phương tiện, chẳng những nhận một bát mà còn nhận thêm năm mười bát, cùng với những chiếc xe từ thiện chuyên chở các hàng hóa và hành lý, ai

phát, nhà sư nhận hết sau đó vào bệnh viện cho những người nghèo.

Về ý nghĩa xã hội, các nhà sư sử dụng lời khuyên của đức Phật vào tình huống rất cần thiết. Bệnh viện Thái Lan có gian phòng tôn thờ Phật để bệnh nhân có thể đến tụng niệm, bái sám, thiền quán, cầu nguyện. Trên các vách tường đều có những câu nhắc nhở trích trong kinh *Pháp Cú* như: “*Sức khỏe là phước báu lớn nhất của kiếp người*” hoặc những phương pháp để giữ gìn sức khỏe theo quan niệm y học nói chung. Như vậy, bên cạnh tiếp xúc với Phật pháp, các bệnh nhân còn có dịp để quán chiếu.

Các sư cũng thường thuyết giảng tại nhà cầu nguyện bệnh viện cho những bệnh nhân có nhu cầu. Việc trị liệu tinh thần giúp người bệnh nương vào lời pháp thoại mà quên đi cái đau vật lý đang có mặt.

- Đối với bệnh nhân quá nặng không rời khỏi giường được thì các nhà sư đến tận nơi để thuyết giảng. Việc thuyết giảng trong tình huống này rất ngắn gọn với những Phật ngôn súc tích, đi vào bản chất của pháp môn, để nhắc nhở người bệnh và giúp họ trở thành một hành giả. Giúp họ thấy rõ bệnh tật là một tiến trình tất yếu về phương diện sinh học của cơ thể mà ai cũng phải chấp nhận. Sự nhận diện đó làm cho người bệnh bớt đau mà không có những phản ứng ức chế tâm lý dẫn đến lòng sân.

Như vậy, bản chất của một câu tâm niệm đều có cả ba vế. Có người áp dụng cả ba vế như sự trị liệu, có người chỉ cần áp dụng hai vế để dừng lại ở nhận thức thực tại đang là. Đây cũng là mô hình về nhân quả mà đức Phật đã dạy trong Tứ diệu đế. Đầu tiên thừa nhận khổ đau dưới hai hình thức: Khổ đau vật chất và khổ đau tinh thần. Khi thấy được khổ đau, ta

6 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

truy ra gốc rễ, nguyên nhân hình thành, các điều kiện khách quan, chủ quan. Sau đó ta nghĩ về một phương trời cao rộng đối lập hoàn toàn với bế tắc hiện tại mà mình đang có, đó là hạnh phúc.

ỨNG DỤNG TƯ ĐIỀU ĐỂ

Bát chánh đạo là con đường hạnh phúc chứ không phải từ sự cầu nguyện, y học ngày nay đang sử dụng rất hiệu quả. Trước nhất, bệnh nhân cần phải được định dạng bệnh bằng nhiều phương pháp, sau đó mới tìm nguyên nhân. Kết quả trị liệu lớn nhất của bệnh viện thông qua các bác sĩ sẽ tạo ra tình trạng lành mạnh cho sức khỏe bằng chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, dinh dưỡng... Như vậy y học ngày nay đã sử dụng mô thức Tư điều để một cách bài bản.

Ngày nay các nhà kinh tế học, các phương diện khoa học, các lĩnh vực ngành nghề đã áp dụng Tư điều để qua công thức Thực tại bế tắc - Nguyên nhân của bế tắc - Sự tháo gỡ bế tắc - Con đường tháo gỡ bế tắc. Như vậy người bệnh cần làm nhất trong tình huống này là đừng cầu không bệnh tật. Vì cầu không bệnh tật là một ức chế tâm lý ngược lại với bệnh tật đang diễn ra. Tâm sẽ rơi vào trạng thái mỗi một căng thẳng thay vì họ cần phải hoàn toàn được nghỉ ngơi trong thời gian đó. Vì vậy áp dụng câu nói của Tổ, ta phải hết sức ứng cơ, xem trường hợp nào thì sử dụng ba vế, và trường hợp nào chỉ cần sử dụng hai vế để đạt được kết quả cao nhất.

Tại sao ta lại không nên cầu không bệnh tật. Vế đối trị thứ ba đưa ra rằng vì không bệnh tật thì tham dục dễ sinh. Con người phát sinh tham dục do cơ thể tiêu thụ quá nhiều calories, khi không có chỗ để phóng thải nó tạo ra những hỗ trợ kích thích tất yếu. Trong giới luật Bồ tát, người xuất gia, thậm chí những người Phật tử ăn chay không nên ăn hành,

hệ, tôi,... phần lớn ta không hiểu lý do tại sao. Nhiều vị pháp sư Trung Hoa giải thích: Ăn những thứ này sẽ gây hôi miệng, do đó các vị Thiên thần, Hộ pháp không gia trì hộ vệ.

Thực ra về phương diện y học, hành, tôi, hệ,... là thực đơn của thần tinh ái, có chất kích thích cao. Về phương diện kháng thể nó giúp con người vượt qua những chứng bệnh cảm cúm, nhức mỏi, đau nhức xương và hỗ trợ thận. Nhưng khi ăn quá mức calories cần thiết, để tạo ra hệ thống miễn dịch kháng lại các bệnh tật bên ngoài, năng lượng dư thừa này sẽ làm cho tâm lý con người đòi hỏi đến dục vọng. Việc tiêu thụ thực phẩm vào cơ thể không chỉ đơn thuần là thỏa mãn khẩu vị, mà năng lượng đó tùy theo được chất của loại thực phẩm, cá tính con người có thể bị kích thích theo hướng tích cực hay tiêu cực. Các Phật Tử đã thấy rõ việc tiêu thụ những loại thực phẩm làm tâm người xuất gia dễ bị dao động.

Vào thời đức Phật, các vị tu sĩ chỉ ăn một bữa trưa, vì đời sống của tu sĩ phải dựa vào sự phát tâm cúng dường qua việc để bát của đàn na tín thí. Với tư cách người hành khát, tu sĩ không được quyền yêu cầu, phải tùy duyên tiếp nhận bất kỳ phẩm vật nào mà họ cúng dường. Việc tiếp nhận các thực phẩm như cá thịt trong thời đó là điều khó tránh, vì không phải tất cả người cúng dường đều là Phật tử, họ không biết được giá trị của lòng từ bi trong việc ăn thực phẩm chay.

Hơn nữa, con đường tâm linh Phật giáo lúc bấy giờ quá mới, nhiều người quen với truyền thống Bà La Môn giáo và nhiều truyền thống tâm linh khác. Nên khi nhìn thấy một nhà sư đi từng bước chậm rãi thông dong, thì họ phát tâm dâng cúng. Ăn một ngày một bữa là vừa phải. Nếu ăn một ngày ba bữa mặn, thì năng lượng dư thừa gấp ba lần so với nhu cầu thực tế của người tu không lao động tay chân. Lượng dư thừa calories sẽ là một chướng duyên, thách đố về phương diện

8 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

đời sống nội tâm. Do đó họ không ăn sau giờ Ngọ để giảm bớt lượng calories dư thừa.

Y học ngày nay cho thấy việc ăn uống trên thực tế chỉ tiêu hóa được 10 đến 30% lượng calories cần thiết, số còn lại được tổng ra theo chất thải. Nhu cầu thực tế cần thiết để nuôi cơ thể không cao như người ta đã nghĩ, nếu ăn quá nhiều thì tuổi thọ sẽ giảm. Người xuất gia cần phải hạn chế các nguyên nhân dẫn đến việc sung mãn quá mức của cơ thể, để dễ dàng làm chủ được cảm xúc và tâm. Khi tu sĩ rơi vào tình trạng thân thể có bệnh tật, thì không sợ tham dục và sân hận vì họ đã được thực tập từ nhỏ. Tham dục phải được khống chế, ai không làm chủ được thì hoàn tục. Đức Phật vẫn cho phép hoàn tục vài ba lần, miễn là sau khi hoàn tục không phạm giới. Do đó đối với người tu, việc ứng dụng câu nói này chỉ cần ở về một và hai là đủ, về thứ ba dành cho những người có khuynh hướng ăn chơi.

ĐỪNG CẦU KHÔNG BỆNH TẬT

Những bệnh nhân mắc chứng bệnh nan y, phản ứng của một số Phật tử là cầu nguyện Phật gia hộ, có người tổ chức trai đàn cầu an, sám hối, hồi hướng công đức cho bệnh nhân. Một số người tìm pháp sư hoặc thầy bói có tên tuổi, lý giải nguyên nhân bệnh tật từ việc động mồ mả, xây nhà không đúng ngày, cửa, bếp, nhà vệ sinh không đúng hướng,... Từ đó, việc cường điệu hóa chức năng của phong thủy làm cho rất nhiều người, dù là trí thức, cũng trở thành những nạn nhân của chủ nghĩa mê tín.

Trong nỗi khổ niềm đau con người phải đối diện, nếu việc giải quyết bệnh tật đòi hỏi thời gian vài ba năm, thậm chí không tái phục hồi tình trạng sức khỏe, thì sẽ bị khủng hoảng và sợ hãi. Những cái mà trước đây không tin, trong

hoàn cảnh bị bệnh, với các tình huống ngẫu hợp làm cho người ta phải tin. Kinh *Được Sư*, lưu ý phương pháp nguy hiểm của việc giải quyết trấn an tạm thời. Chẳng những sức khỏe không được phục hồi, mà dòng vô minh lại có mặt, dẫn đến tình trạng ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái - bốn kẻ thù quan trọng có mẫu số chung là cái “Tôi” trên cơ thể vật lý, và tâm lý. Dù hết bệnh tật cũng sinh thêm si, kiến, mạn, ái người đó sẽ mất hết hạnh phúc. Do đó đức Phật dạy không nên lý giải theo hiện tượng mê tín dị đoan.

Ta tin đức Phật là thân kim sắc nên không có bệnh. Các học thuyết về thị hiện nêu trong các bản kinh Đại thừa, cho rằng các hiện tượng già, bệnh, chết đó chỉ là các thị hiện giữa cuộc đời. Đức Phật đã từng là một đông cung thái tử, thương Da Du Đà La và trở thành vợ chồng hạnh phúc. Hoa trái của hạnh phúc là sự ra đời của La Hầu La. Nhìn thấy giới hạn của hạnh phúc cao nhất chỉ là ngai vàng, vốn bản chất mang tính điều kiện, không phải là giải pháp cho nhiều người, nhất là giải pháp những vắn nạn của tâm lý, đức Phật đã từ bỏ tất cả để trở thành nhà tâm linh, phát hiện công thức Tứ diệu đế và trở thành nhà minh triết vĩ đại nhất trong lịch sử tư tưởng của tôn giáo và nhân loại.

Các nhà Đại thừa học đã lý giải, tất cả các hiện tượng đó là một thị hiện, hiểu nôm na là giả vờ. Nghĩa là thân kim sắc của đức Phật không có bất cứ một chứng bệnh nào, nhưng vì muốn cho chúng sinh hiểu rõ già, bệnh, chết là một quy luật, nên Ngài phải thị hiện như thế.

Đức Phật tôn giáo được tạo ra bằng rất nhiều vòng hào quang. Mọi sự mô tả về thân thể vật lý, sức khỏe của Ngài luôn luôn là sự siêu tuyệt. Học thuyết phương tiện có giá trị đề cao vai trò tâm linh và vòng hào quang tỏa xung quanh đức Phật như vì sắc thân bằng vàng, nhưng sẽ phản tác dụng,

10 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

người ta cho rằng đức Phật có những phép màu nên Ngài không bị vướng vào nỗi đau khi già, bệnh, chết.

Đức Phật lịch sử thì khác hoàn toàn, theo mô tả của kinh điển, Ngài có bác sĩ thân tín tên Jivaka, mỗi khi có bệnh tật bác sĩ đều tư vấn thuốc thang chăm sóc sức khỏe cho đức Phật. Ông cũng là người tự tay bào chế thuốc theo truyền thống Đông y của Ấn Độ. Tuổi thanh xuân, đức Phật đã trải qua sáu năm khổ hạnh, ngài đã thực hiện những pháp tu được xem là hiệu quả nhất của Bà La Môn giáo thời bấy giờ. Chẳng hạn tu hạnh con chó - ăn bằng mồm, đi bằng bốn chân. Bà La Môn giáo cho rằng làm như thế sẽ được giác ngộ sớm, đức Phật cũng đã thực tập nhưng không có kết quả. Sau đó Ngài tu hạnh con bò, ăn rồi nhai lại, liếm như bò và cũng đi bằng bốn chân, nhưng cũng không đạt được kết quả. Đến những phương pháp khổ hạnh ép xác như đứng một chân, ngủ ngồi, hoặc làm cho các giác quan mất, tai, mũi, lưỡi, thân, ý bị tê liệt, không đủ sức lực để ham thích trên cuộc đời. Từ đó, có thể vượt qua tham dục, nhưng Ngài thấy cũng không tác dụng. Từ bỏ khổ hạnh ép xác, Ngài tìm con đường trung đạo là Bát chánh đạo.

Điều chỉnh nhận thức về thế giới quan, nhân sinh quan. Giải quyết các vấn đề trên nền tảng của duyên khởi, nhân quả, vô thường, vô ngã, nên không còn tin vào thượng đế, thần linh, định mệnh, an bài, sắp đặt. Từ đó điều chỉnh đời sống đạo đức, bao gồm lời nói, hành vi, giao tế. Điều chỉnh về sự chuyển hóa tâm, bao gồm chánh niệm, chánh định và tuệ giác phát sinh. Con đường trung đạo mà đức Phật dạy bao gồm có ba vế.

Thứ nhất, đời sống đạo đức - được gọi là giới. Thứ hai, đời sống thiền định tức là sự định tĩnh trước những thăng trầm vinh nhục, những biến thiên thuận và nghịch trong cuộc đời. Thứ ba, phản ứng thái độ của hành giả đạt được trình độ

định gọi là Vô úy. Kết quả là đạt được tuệ giác, không còn niềm tin sai lầm.

CÁCH ĐỨC PHẬT VÔ HIỆU HÓA KHỔ ĐAU

Đức Phật thực tập khổ hạnh, cực đoan đến độ thân thể Ngài suy kiệt, ngất xỉu. Lúc đó cô bé chăn cừu Sujata có mặt, thấy người đạo sĩ đang quần quai trước cái chết, cô đã cúng dường cho Ngài bát sữa. Nhờ đó Ngài đã phục hoạt được sức khỏe và vượt qua bệnh tật do phương pháp khổ hạnh không đúng. Dựa vào cách mô tả, ta thấy đức Phật vẫn có bệnh. Trong kinh *Đại Bát Niết Bàn*, gồm có hai, ba chương mô tả nghệ thuật khắc phục chứng bệnh của Ngài.

Kinh mô tả, những năm cuối cuộc đời, đức Phật bắt đầu già, sáu năm khổ hạnh trước đó làm sức khỏe của Ngài yếu hơn. Nếu là người bình thường với thời gian trải qua sáu năm khổ hạnh như thế, có lẽ sẽ không sống qua tuổi 40. Người Ấn Độ thời bấy giờ và cả thời hiện đại hiếm khi sống trên 60 tuổi. Nhưng đức Phật sống được 80 tuổi là một hiện tượng đặc biệt. Ngài bị đau vào những năm tháng cuối, sau đó vì ăn phải nấm độc, Ngài bị bao tử hoành hành. Đức Phật nằm nghiêng về bên phải, theo hướng của quy luật vận hành vũ trụ, chiều cao của gối bằng với chiều rộng của vai. Đức Phật đổi tư thế vài lần, nhưng vẫn chưa khắc phục được cơn đau vật lý. Ngài tự sự rằng ta đã phải nhập từ Sơ thiền đến Tứ thiền mà không có kết quả. Ngài bắt đầu nhập thiền thứ chín - Diệt thọ tưởng định, vô hiệu hóa dòng cảm xúc và ý niệm hóa.

Nỗi đau trên cơ thể là do ta có ý niệm, tìm thuốc mê để khoanh cảm giác đau lại làm cho nó không có cơ hội truyền thông tin về cái đau lên não. Đức Phật đã làm, như nghệ thuật tạo chất tê ngay vùng đau. Nhờ nhập vào thiền Diệt thọ tưởng định, cái đau mới được khống chế. Ngài phải làm như

12 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

thể 28 lần. Do vậy ta phải tin rằng đức Phật cũng có bệnh. Các vị Bồ tát, A La Hán hay cao Tăng, khi mang thân một con người đều phải trải qua tuổi già, bệnh thì các Ngài cũng phải có nỗi đau vật lý như bao người khác.

Hành giả Phật giáo phải phân biệt rõ danh từ “đau khổ” không phải là một, mà là hai, tiếng Việt sâu sắc ở điểm này. Đau thuộc về vật lý của thân. Khổ là thuộc về tinh thần. Khổ vì thương mà không gặp, không được đáp lại, ghét mà phải hội ngộ, đối diện với nghịch cảnh chướng duyên, tạo ra sự khổ của tâm.

Hành giả nên tâm niệm câu: *“Nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh tật...”* trong lúc bệnh đang diễn ra với cơ thể vật lý, ta không để nó làm chủ mà mình phải làm chủ về phương diện cảm xúc và nhận thức. Khác biệt giữa một người có tu và người không tu ở chỗ làm chủ được nỗi khổ của tâm trên nỗi đau của thân, không để nó khống chế hoành hành, tạo và kéo theo sự khổ tâm.

Thông thường từ cái đau vật lý dẫn đến nỗi khổ của tâm. Ngược lại, cũng có nhiều người vì khổ tâm dẫn đến bị bệnh thân. Mỗi liên hệ giữa thân và tâm là hai chiều ảnh hưởng qua lại. Y học cũng đã chứng minh điều đó. Vì thế nếu làm chủ được dòng cảm xúc, thái độ nhận thức thì bệnh của thân sẽ không ảnh hưởng đến tâm. Đây là bài học vô cùng có ý nghĩa và thiết thực đối với tất cả các hành giả.

Như vậy khi bệnh thì nhớ câu tâm niệm: *“Nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh tật...”*. Đa số, Phật tử khi có bệnh là cầu Phật gia hộ cho không bệnh, cúng kiếng lung tung. Trong khi đức Phật cũng phải chấp nhận bệnh của thân Ngài đã chuyển hóa tâm, nhưng bệnh vẫn còn nguyên, cuối cùng cái chết của Ngài do bệnh mà ra. Nhờ chuyển hóa

tâm thức Ngài không hề có một nỗi khổ nào về phương diện khổ thọ.

Vấn đề còn lại là tác dụng trị liệu tâm lý, và trị liệu tâm linh đối với người bệnh là nhu cầu không thể thiếu, mặc dù biết như thế chỉ có tác dụng tháo gỡ về phương diện tâm lý. Đức Phật khuyên mỗi vị tu sĩ cần thăm bệnh nhân, thiết lập tình thân, và hỗ trợ năng lượng của sự không sợ hãi đối với các bệnh nhân là việc làm quan trọng.

GIÚP NGƯỜI THÂN VƯỢT QUA KHỔ ĐAU

Những người lớn tuổi thường rơi vào trạng thái cô đơn, sợ chết. Khi bị bệnh, nếu có người thân bên cạnh chăm sóc lo lắng, giải thích thì họ có cảm giác vui đi nỗi đau. Thân nhân cần có nghệ thuật để giúp bệnh nhân tự trị liệu thân bệnh của họ. Sự khóc lóc, than van sẽ làm cho người bệnh đau nhiều hơn. Do đó, hỗ trợ tâm lý trong tình huống này là cần thiết.

Hỗ trợ căn bản nhất là chúng ta tổ chức khóa lễ tụng kinh. Muốn có kết quả là tụng kinh ngay tại giường bệnh cho người bệnh nghe. Còn tổ chức tại chùa, tác dụng chỉ là hỗ trợ. Người bệnh biết rằng hôm nay có chùa làm lễ cầu an cho mình, gia đình cúng dường trai Tăng, lòng hoan hỷ về việc đang diễn ra làm cho người bệnh hân hoan, tăng phước báu, nhưng giá trị trị liệu đó không cao. Ta cần phải trở về truyền thống trị liệu thời đức Phật là trị ngay ở giường bệnh chứ không trị ở chùa.

Khi nghe tin cư sĩ Cấp Cô Độc lâm bệnh nan y, trong lúc đức Phật đang thuyết giảng thì gia nhân của cư sĩ đến thỉnh mời, Ngài đã sai Xá Lợi Phất và A Nan đến. Ngài Xá Lợi Phất và A Nan đã nhắc lại bài kinh Vô ngã cho cư sĩ Cấp Cô Độc về thân thể này bao gồm 36 thể trực, do tính cha trứng mẹ hình thành, nhờ vật thực để phát triển. Thân thể này không

14 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

phải là của chính ta, không nên đánh đồng thân thể này là mình. Phương pháp thực tập đó giúp ta rũ bỏ được nỗi đau của thân. Quan niệm nỗi đau bám theo thân, mà thân không phải của ta thì nỗi đau sẽ vơi đi. Như vậy tiến trình quán vô ngã về thân là nỗ lực ly tâm hóa nỗi đau ra khỏi cơ thể.

Đức Phật dạy, dòng cảm xúc này không phải là ta, không nên đánh đồng ta với cảm xúc. Ý niệm hóa tâm tư và nhận thức phân biệt cũng không phải là ta, vì thế ta không nên đánh đồng với chúng. Thực tập như vậy, ta đang tách ly được nỗi khổ của tâm. Nhờ đó, cư sĩ Cấp Cô Độc dần dần khắc phục được nỗi đau của thân, ông cảm ơn đức Phật và hai vị tôn giả bài kinh này được truyền bá rộng rãi.

Như vậy, ta thấy bản chất của sự thực tập là tiến trình thay thế đối tượng tập trung của tâm. Trong lúc nỗi đau có mặt thì tâm của ta bám vào nỗi đau, bị nó khống chế hoành hành. Lúc đó, ta tập trung vào câu quán vô ngã của thân, vô ngã của cảm xúc, vô ngã của ý niệm hóa, vô ngã của tâm tư và nhận thức phân biệt. Khi tập trung vào các vế này với những đối tượng mới thì ta sẽ có cơ hội quên đi phần nào nỗi đau đang khống chế và ngự trị trên thân.

Trong thời đức Phật không có tụng kinh cầu an, vì thời điểm đó không có bản kinh bằng văn bản. Người ta nhớ lời dạy của đức Phật như thế nào thì lặp lại cho bệnh nhân để thực tập, phần lớn là thực tập vô ngã. Điều này về phương diện trị liệu tâm lý rất khoa học. Nếu các bệnh viện biết được những kỹ năng trị liệu như thế thì ngoài việc uống thuốc, thể dục thể thao, chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, còn hướng dẫn kỹ năng chuyển hóa tâm, chắc chắn tiến trình trị bệnh sẽ có hiệu quả cao.

Hiện nay đã thay thế bằng nghi thức tụng niệm, ta nghĩ rằng đức Phật có thể ban cho mình phước về tuổi thọ, tiêu

hết bệnh tật cho nên ta thành tín về điều đó. Nhờ sự tập trung mà nỗi đau được quên đi một phần. Về phương diện tâm lý nó cũng thay thế nhưng có điều kiện, trong khi phương pháp thay thế ly tâm hóa vẫn tốt hơn. Dĩ nhiên, tâm lý của người bệnh có những phức tạp tùy theo người đó là Phật tử hay không, đang ở tuổi trẻ hay già.

Theo tập tục Việt Nam, khi thấy một ông sư mặc áo hậu vàng cùng với ban hộ niệm, cầm chuông mõ đến, người ta tưởng đám ma, nên hiểu lầm rằng đến tụng niệm cầu siêu cho họ. Trong tình huống đó, những người làm lễ cầu an để giúp bệnh nhân vượt qua nỗi đau phải hết sức tinh tế: Không cầm chuông mõ, chỉ hỏi thăm, tâm sự, giải bày, hướng dẫn thực tập định tĩnh, quán vô ngã hoặc bài kinh nào ta cho là thích hợp với căn tánh của người bệnh. Họ sẽ mãi mê nghe theo lời hướng dẫn tâm sự, nhờ đó nỗi đau cũng được quên đi phần nào. Khi các nhà sư về, họ sẽ nhớ kỹ năng thực tập này.

Không nhất thiết phải tụng kinh thì nỗi đau vật lý của người bệnh mới được khắc phục và vượt qua, miễn sao ta truyền cho họ năng lượng an tâm để họ có được an thân. Ta cũng cần chọn những bài thích hợp với tâm lý giới tính và tâm lý lứa tuổi. Chẳng hạn, một nghĩa sĩ hiên ngang bất khuất bị thương tật trên giường bệnh, mà ta đến đọc bài kinh *Phổ Môn Quan Thế Âm*, hay những bài sám pháp *Từ Bi Thủy Sám*, *Lương Hoàng Sám* để sám hối nghiệp chướng thì họ không thể phát khởi tâm an lành. Vì họ nghĩ họ không có nghiệp chướng, họ đã bảo vệ biên cương bờ cõi, hy sinh bản thân để làm những việc cao thượng cho cuộc đời, không có tội lỗi gì để sám hối.

Ta cũng không nên nói rằng, do đời trước đã giết người nên kiếp này bị bắn trở lại. Cách lý giải như thế hoàn toàn sai, và đi ngược với nhân quả theo tinh thần Phật dạy. Theo

16 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

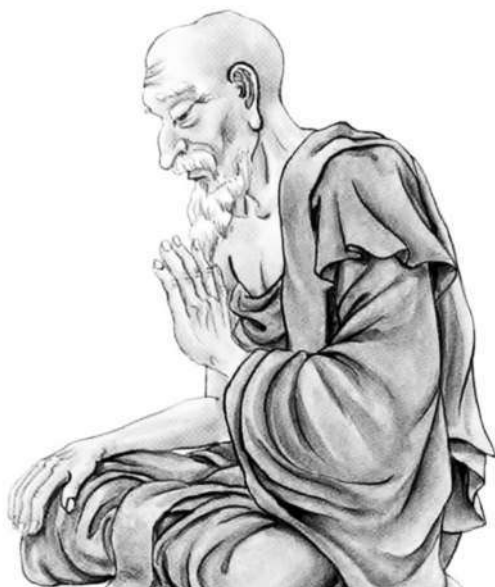
kinh *Trường Bộ*, đức Phật nói: “*Sẽ là một sai lầm và nguy hiểm, nếu ai cố tình nối kết mọi việc diễn ra ở hiện tại này có gốc rễ của quá khứ*”.

Có những tình huống có sự liên hệ với quá khứ, nhưng cũng có những tình huống hoàn toàn ở đời hiện tại. Ta phải phân tích từng tình huống, không thể quy kết một cách vô căn cứ. Những trường hợp như thế, ta hướng dẫn họ bài kinh Vô ngã, hoàn toàn mang tính chất phi tôn giáo, không có hình ảnh Phật, Bồ tát, Thánh tăng thì người đó dù là Thiên Chúa giáo, Hồi giáo hay không có tôn giáo vẫn có thể dễ dàng thực tập như một kỹ năng trị liệu tâm lý hết sức hiệu quả.

Nếu người bệnh là Phật tử thuần thành mà pháp môn hành trì của họ là Thiền, trong khi ta đến tụng kinh *Phổ Môn*, kinh *Được Sư* chắc chắn cũng không đạt kết quả. Bài kinh về Mười sáu pháp quán niệm hơi thở: Tập trung bốn hơi thở về thân, bốn hơi thở về cảm xúc, bốn hơi thở về tâm, bốn hơi thở về ý niệm; hoặc kinh *Tứ Niệm Xứ*, thì nỗi đau cũng dễ dàng vượt qua. Sự hỗ trợ bên giường bệnh làm sao thích hợp với căn tính, pháp môn, nhận thức và trình độ mỗi người. Lúc đó bệnh tật sẽ không còn là một thách đố nên nhiều người đã thức tỉnh khi bệnh tật có mặt trong họ.

Nhiều người không có bệnh tật thì sung sức, dẫn đến chủ nghĩa duy lý, duy ý chí, cao ngạo về tuổi trẻ và sức khỏe. Người hãnh diện có thể đưa họ tuột dốc về đời sống phước báu và hạnh phúc; tự hào về tuổi trẻ từ đó làm việc cật lực không ngừng nghỉ. Do đó, có vẻ thứ ba - vì khỏe mạnh, cường tráng mà “*tham dục dễ sinh*”.

Tóm lại, câu tâm niệm đầu tiên là một nghệ thuật để trị liệu các chứng bệnh về thân để ta làm chủ được cảm xúc và tách ly nỗi khổ của tâm ra khỏi thân.



Điều 2: **TU TRONG HOẠM NẠN**

*Giảng tại Đạo tràng Quảng Từ, San Jose, Hoa Kỳ
Ngày 21-8-2008*

Đánh máy: Diệu Thúy

Điều tâm niệm thứ hai: “*Nghĩ đến cuộc sống thì đừng cầu không hoạn nạn, vì không hoạn nạn thì kiêu sa sẽ nổi dậy*”.

KHÔNG SỢ HOẠN NẠN

Câu này có ba vế: Thứ nhất là đời sống, thứ hai là hoạn nạn, và thứ ba đối trị là để vượt qua kiêu mạn của tâm. Trong vế thứ hai, có thể chia làm hai nhóm. Hoạn nạn là nghịch cảnh và mức độ cao nhất mà con người thường gặp phải, đó là sự suy sụp không vượt qua được thử thách. Phần lớn các hoạn nạn mà con người thường gặp như một thách đố. Sống ở đời gặp hoạn nạn chúng ta cũng đừng nên sợ hãi.

Câu tâm niệm dạy ta cách quán chiếu, sống trong cuộc đời, nỗ lực làm nhiều việc phước, dần dần giúp người, trở thành tiên phong trong các phong trào tốt thì nghịch cảnh cũng theo đó mà giảm đi. Người không làm gì cho xã hội thì cơ hội đối diện với những thử thách cũng có nhưng ít hơn, do đó, ta phải tâm niệm đã sinh ra trong cuộc đời để làm những việc khó làm.

Khi quyết tâm làm những việc khó thì những chướng duyên, nghịch cảnh, trở ngại thử thách có mặt không làm ta sòn lòng nản chí. Nếu nghĩ rằng mình làm việc lành, lẽ ra phải được hưởng phước báu hiện thời, tại sao lại không được như thế, từ đó sinh tâm chán nản dẫn đến tình trạng lẩn tránh, không muốn làm gì nữa, nên bị rơi vào tình trạng thối thất tâm bồ đề.

Ý nghĩa câu tâm niệm này giúp ta ý thức rõ những giá trị đóng góp đều phải trả giá rất đắt, thành ngữ Anh có câu “*Freedom is not free*”. Từ đó suy ra tự do an lạc hạnh phúc trong sự tu tập ta phải mua bằng nhiều nỗ lực công đức, bằng sự tu tập và hành trì, chuyển hóa, tinh tấn, chánh niệm, chánh định, chánh tuệ,... thì ta mới tồn tại lâu dài. Khi tâm niệm như thế thì nỗi đau dù lớn khó khăn, nghịch cảnh nhiều, ta vẫn xem nó chỉ như hạt sỏi.

20 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Người phương Tây sống trong môi trường tự do và nhân quyền cao, với đầy đủ phương tiện vật chất thì cái tôi được khích lệ ở mức độ cao nên lầm tưởng mình được hạnh phúc nhất; trên thực tế, họ bị thách đố bằng nhiều cách, nhiều hướng khác nhau. Khi môi trường sống ở phương Tây đạt được việc giảm tiếng ồn, giảm sự ô nhiễm thì sức chịu đựng về kháng thể của họ cũng theo đó mà giảm đi. Nếu họ đi du lịch Ấn Độ, Việt Nam hay những nước châu Phi mà trong vòng ba ngày không bệnh là chuyện lạ.

Về phương diện tiếp xúc văn hóa, hầu như rất nhiều người phương Tây bị khủng hoảng khi tiếp xúc với các nước khác. Trong nền văn hóa phương Tây sự riêng tư rất được tôn trọng, vì vậy đi đến nơi khác, họ có cảm giác rất khổ khi bị siết chặt. Thấy rõ sự khác biệt giữa các nền văn hóa thì ứng dụng Phật pháp tại đất nước Hoa Kỳ hay bất cứ quốc gia khác nào, ta phải hiểu để thích ứng.

Các Tổ Trung Hoa đã dạy chúng ta nghệ thuật quán tưởng:

*“Nghe tiếng chuông, phiền não nhẹ,
Trí tuệ lớn, bỏ đề sinh,
Lìa địa ngục, thoát hầm lửa,
Cầu thành Phật, độ chúng sinh”.*

Sự nghe đó là cả một tiến trình tu tập để chuyển hóa, dần dần ta có cảm giác thân quen như tiếng hồng chung nhẹ nhàng thư lắng, giúp ta rũ bỏ được cảm xúc trần tục. Nhưng nếu ta áp dụng văn hóa Việt Nam sang Hoa Kỳ, cứ gõ chuông, thì mọi người không có phiền não nhẹ mà phiền não tăng, nhất là đối với những người khác tôn giáo. Như vậy, bản chất văn hóa tạo ra các quan niệm văn hóa là cộng nghiệp, quan niệm của con người là biệt nghiệp. Biệt nghiệp được tích tụ nhiều lần và nhiều người cùng giống nhau tạo ra cộng nghiệp ở

tương lai. Có mặt trong biệt nghiệp và cộng nghiệp mới, phải hết sức lưu tâm cách thức làm đạo bằng không ta sẽ gặp rất nhiều chướng duyên và thử thách.

Vì vậy, gặp hoạn nạn trong hành đạo là việc hết sức thường tình. Ta không nên có những phương pháp loại suy. Khi nhìn thấy vị tu sĩ có sức khỏe cường tráng, cả cuộc đời không bệnh, làm việc gì đều có người hưởng ứng, theo công thức “*nhất hô bá ứng*”, trong khi người khác làm mãi không xong. Từ đó, ta suy luận có lẽ vị thuận duyên là tu đúng, còn những vị nghịch duyên là tu sai. Hiểu như thế là ta đã đánh giá phước báu hay nhân duyên tốt trong phương tiện dẫn đến phước báu lại chính là phương pháp của sự tu hành.

Nghịch cảnh có mặt hay không với một người không đủ sức để ta thừa nhận, đánh giá rằng người đó tu đúng hay sai; việc tu, và thực tập luôn có những nghịch cảnh. Nghịch cảnh thường xuất hiện theo chiều tỷ lệ thuận với phương pháp và sự hành trì đúng đắn, chúng ta thường gọi là hiện tượng đổ nghiệp. Một người cư sĩ tại gia phát tâm thọ giới Bồ tát, các nhà sư thường nhắc trước câu: “*Coi chừng chuẩn bị đổ nghiệp, cố gắng vượt qua, đừng để tình trạng đổ nghiệp làm mình thối tâm*”.

Sau thời gian thực tập, ta thấy có nhiều trở ngại và nghĩ rằng do thọ giới nên bị giảm thử thách, thực tế là không. Có những tình huống, do ham tu quá, vợ đi thọ giới Bồ tát về “*cắm vận*” chồng, tu như các sư cô tu giải thoát, người chồng sinh ra mặc cảm từ khi vợ làm đệ tử Phật thì chồng trở nên thừa. Lúc đó, vợ tu càng nhiều thì chồng càng phiền não. Phật tử tại gia, không cần tu theo cách trong chùa. Một ngày chỉ cần một thời kinh là đã quý. Các hành giả Thiền tông chỉ cần một ngày một thời thiền là được, không nhất thiết phải đủ bốn thời như người xuất gia.

22 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Phật tử tụng kinh ở nhà không cần gõ mõ, vì mõ chỉ là phương tiện để tạo ra trường canh, dẫn chúng cho người tụng nhanh tụng chậm, tụng cao tụng thấp có một điểm để đều nhau. Thời kinh cúng nguyện lúc 10 giờ sáng chỉ dành cho tu sĩ, vì tu sĩ không lao động chân tay mà chỉ lao động tâm linh - tu tập, hành trì, chuyển hóa, do vậy, phải cúng Phật trước mới ăn. Khi tiếp nhận thực phẩm ai cúng dường thì phải đền tạ ơn đức của họ, nên phải làm lễ cúng mười phương chư Phật, sau đó hồi hướng công đức cho chúng sinh. Trong các chùa thường cúng thí thực lúc ba bốn giờ chiều, vì nhiều người do thiếu sự hướng dẫn, chết bị vướng vào tình yêu, gia tài, sự nghiệp, oán thù, họ cần phải có các nghi thức hỗ trợ để buông xả.

Phật tử đến nhà tụng kinh mà không hiểu dần dần người thân trong gia đình sẽ cảm thấy ngọt ngat. Ta phải chọn lựa khi đem kinh về nhà tụng, nếu vợ hoặc chồng là người vô thần, không tin Phật thì không nên tụng kinh *Dược Sư, Phổ Môn, A Di Đà* vì ngôn ngữ biểu tượng của kinh họ không hiểu nổi, nếu chỉ hiểu theo nghĩa đen thì thấy toàn tín ngưỡng, từ đó dị ứng sẽ ngày càng cao. Lúc đó, đừng nghĩ do ta thọ giới nghiệp đồ mà chính vì ta thực tập không đúng cách.

QUÁN VÔ NGÃ ĐỂ VƯỢT QUA HOẠN NẠN

Cách thực tập của Phật giáo dạy ta quán vô ngã và vô tác giả. Phần quán vô tác giả là nghệ thuật để tách ly tính cố ý của người tạo ra nghịch duyên cho mình trở thành sự tình cờ và ngẫu nhiên để ta không hận thù và trả đũa. Làm như vậy không có nghĩa là mờ mắt, bàng quan, sợ hãi, nhút nhát mà vì ta thấy rất rõ con người không phải là kẻ thù của nhau. Lòng tham, sân, si là ba nguồn năng lực có tính hủy diệt các quan hệ và hạnh phúc, nó có mặt ở chỗ nào thì khổ đau kéo theo chỗ đó.

Phật tử thực tập tâm linh theo đức Phật nên dù có khởi lên tham, sân, si ta vẫn biết mình sai để sửa đổi, ray rứt một thời gian rồi chuyển hóa. Người đời không biết đạo lý tâm linh này, đi theo các tôn giáo nhất thần như Do Thái, Thiên Chúa, Tin Lành, Hồi giáo,... hầu như không hề có con đường tâm linh, kỹ năng tâm linh, pháp môn hành trì để giải quyết sinh tử. Ngoài những sinh hoạt giáo hội và các nguyên tắc đạo đức cho nhân thừa. Nên mỗi khi hận thù có mặt họ phải mất nhiều thời gian để rũ bỏ, đôi lúc phải mất đến vài ba kiếp.

Phật tử học theo câu Phật dạy “*Hận bất quá nhật*”, đừng đại nuôi hận thù quá một ngày, vì sẽ đồng nghĩa biến mình trở thành nạn nhân. Quán không tác giả để thấy rõ lòng tham lam, sân hận, si mê, bế tắc của họ dẫn tới những phản ứng giận cá chém thớt.

Khi giận chính thể nào thì họ đổ trút nỗi đau quá khứ trên bất cứ người nào sống trong môi trường có chính thể đó. Do vậy, nghiệp cũ chưa hóa giải được hết mà còn gieo thêm nghiệp xấu mới.

Quán không tác giả là nghệ thuật để tách ly hoạn nạn về phương diện không thấy, nhờ ta có chủ ý. Phương pháp thực tập này giúp ta có được sự độ lượng để buông xả những tâm lý không nên giữ. Đức Phật dạy chúng ta buông vì thân thể này không có chính mình, nên đối với những lời chửi mắng, thương tổn của tha nhân, ta nghĩ là làm cho 36 thể trước của ông A ông B, không phải cho ta. Nghĩ như thế mặc dù khổ đau vẫn có nhưng không bám lên ta được, sự thực tập như thế làm ta thông dong vô ngại. Người hại ta không được, họ lại càng tức hơn, một thời gian sẽ hết.

Như vậy, hoạn nạn có mặt như một nghịch cảnh. Vấn đề là sự tu tập và chuyển hóa của Phật tử thông qua câu tâm

24 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

niệm này đừng để mình ngã quy khi hoạn nạn có mặt. Phải đứng lên, đi tới và xem chuyện đó rất bình thường, không ai không có hoạn nạn. Phước báu và tuệ giác lớn như đức Phật mà Ngài vẫn bị đệ tử là Đề Bà Đạt Đa chẳng những không nghe lời mà còn muốn hãm hại giết chết Ngài, còn rất nhiều nghịch cảnh khác vu oan giáng họa Ngài nhưng không thành công.

Khi ta nỗ lực làm việc lành thì các thế lực bóng đêm rất ganh tỵ. Ta phải tìm cách phủ định ánh sáng. Ánh sáng và bóng đêm không song tồn, chỗ nào có ánh sáng thì bóng đêm tan. Do đó việc làm tốt của chúng ta gặp nhiều nghịch cảnh thì nên mừng vì biết mình đang đi đúng đường. Nếu làm tốt mà không ai chống đối thì mới đáng buồn vì năng lực chưa đủ tần suất để người ta ghé mắt quan tâm.

Trước khi đức Phật thành đạo Ma vương xuất hiện, đó chỉ là tâm lý ma. Ma vương nói Ngài hãy trở về làm vua một nước, cần gì phải nự trị cuộc đời này bằng tuệ giác của Ngài. Ma vương và thế lực bóng tối sẽ triệt tiêu Ngài nếu Ngài không làm theo. Nhưng đức Phật không thấy lời hãm dọa đó là nỗi sợ hãi. Ngài đã vượt qua dễ dàng vì biết rằng cuộc đấu giữa thiện và ác, giữa bóng tối và ánh sáng luôn trong từng tâm thức của con người. Những tiếc nuối cuối cùng mà quay trở về với bản năng, với thói quen thì mình trở nên rất phàm. Khi Ngài vượt qua được thì tất cả những điều đó không còn là sự đe dọa. Tóm lại việc giành giựt giữa tối và sáng luôn là hiện thực.

HOẠN NẠN LÀ THƯỜNG TÌNH

Sống trong cuộc đời phải quan niệm hoạn nạn là chuyện thường, thì khi gặp hoạn nạn ta sẽ rất bình thản. Từ đó ta thực tập học thuyết Viên dung trong các cơ chế đối lập. Một vị thiền sư Trung Quốc dạy cách quán chiếu viên dung giữa

hình ảnh của núi và mây. Một ngọn núi rất đẹp với cây xanh, suối chảy giữa các khe đá tạo nên cảnh đẹp tuyệt vời. Bỗng dưng gió từ đâu thổi đến mang theo mây đen xám xịt. Mây hòa quyện trong các ngõ cây, ngách núi. Nhìn từ xa, núi và mây đang hòa quyện vào nhau. Nếu núi có ý thức và nghĩ rằng mây là trở lực của mình, lúc đó núi sẽ nỗ lực đánh tan mây. Và nếu mây nghĩ rằng núi là kỳ đà cản mũi trên đường bay thì lúc đó mây sẽ phá núi. Rất may, mây và núi đều không có ý thức. Nhờ không có ý thức nên không nghĩ rằng chúng trở ngại cho nhau. Mây vẫn bay theo hướng gió, núi vẫn đứng theo thể đứng tự nhiên và cuối cùng tạo ra một bức tranh thật tuyệt.

Nhờ có tinh thần viên dung trong sự khác nhau nên không thấy nó là sự loại trừ. Tinh thần Phật giáo dạy rất thoáng rộng với những người khác tôn giáo, khác pháp môn, xem sự khác biệt của họ là phương tiện để ta tham khảo. Từ đó tinh thần viên dung giúp ta trở thành bạn bè với khắp mọi nơi. Phương pháp tâm niệm và quán chiếu như vậy sẽ giải quyết được rất nhiều nghịch cảnh. Nếu những đảng đối lập có được sự thực tập như lời Tổ dạy thì trước khi đi bầu cử họ không phải phanh phui đời tư cá nhân để triệt hạ uy tín của nhau. Tinh thần dung thông hóa làm cho chúng ta có mặt trong hoạn nạn, nhờ đó sự tu của mình được thăng tiến.

Ở trong chùa nếu mỗi ngày hành giả có bốn thời kinh. Trung bình mỗi thời là một tiếng, Phật tử tại gia có một hoặc hai thời, mỗi thời từ một đến hai tiếng. Đối diện trước bàn Phật như ta đang sống trong cộng hưởng tâm linh nhẹ nhàng thư thái, bình an. Khi buông thời khóa, ta sống với người trong gia đình.

Tại Hoa Kỳ và nhiều nước phát triển, các gia đình thường ít con nên có ít thành viên, nên sự cọ sát về cái tôi giữa các

26 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

thành viên ít hơn. Sau khi con cái lập gia thất, chỉ còn hai vợ chồng. Những quốc gia nghèo khó về kinh tế, một gia đình gồm ba bốn thế hệ, số lượng thành viên gia đình thường khá đông dẫn đến sự va chạm và thách đố cái tôi rất lớn, nghịch cảnh xuất hiện nhiều. Ngoài thời khóa đối diện trước đức Phật, thời gian còn lại là đối diện với người phàm. Lúc đó liệu có được an thân và an tâm? Nếu câu trả lời là có, tức là ta tu thành công.

Dân gian thường nói: *“Thứ nhất tu nhà, thứ hai tu chợ, thứ ba tu chùa”*. Nhiều người cho rằng tu ở nhà là nhất, thờ cha kính mẹ mới là chân tu. Định nghĩa đó là sai. Thờ cha kính mẹ chỉ là cách tu về nhân thừa, còn chân tu là phương pháp, sự áp dụng hành trì đúng hay sai, không đánh đồng thờ cha mẹ là chân tu. Tu ở nhà là dễ nhất vì ta tu với những người thân ruột thịt vốn dễ dàng bỏ qua cho nhau. Tu chợ là nói về mối quan hệ xã hội nhiều thành phần. Tình trạng đen đỏ trong các mối quan hệ, thị trường, chợ phức tạp và không có sự cảm thông như trong mối quan hệ gia đình nên khó hơn tu ở nhà. Tu trong chùa lại càng khó hơn vì đi vào pháp môn mà mỗi năm tháng ngày giờ trôi qua, việc cúng kính của Phật tử tại gia được họ quan niệm là đang gieo trồng ruộng phước.

Tổ dạy, người xuất gia khi tiếp nhận phẩm vật của đàn na tín thí, phải hình dung phước của mình như viên đá mài. Mỗi khi người xuất gia tiếp nhận thì con dao phước báu của người tại gia sẽ bén hơn, còn viên đá mài phước của người xuất gia sẽ mòn dần. Do đó, nếu tu không đến nơi đến chốn thì về sau phải mang lông đội sừng mà đền trả. Đó là câu răn nhắc của các vị Tổ.

Phật giáo không dạy người xuất gia là ruộng phước, Phật tử tại gia cần phải cúng. Như vậy, người xuất gia sẽ cống cao ngã mạn và không tu tập được. Cả hai bên cùng tu, kẻ tu

phước người tu huệ. Nghịch cảnh của người xuất gia khó ở chỗ làm sao phải tu thành công, càng nỗ lực tu nhiều, nếu các vị bạn đạo không cảm thông sẽ dẫn đến sự ghen tỵ, đố kỵ. Nhiều nơi ở Hoa Kỳ và nhiều nước khác có cộng đồng Việt Nam, hai ngôi chùa gần nhau thường ít khi qua lại. Có những hiểu lầm, xuyên tạc, khó khăn không tháo gỡ đúng theo tinh thần Phật dạy, cuối cùng gặp nhiều bế tắc.

Tu trong chùa có sức ép lớn vì mình đang vay mượn nợ, cái ta có thể đền trả là thành quả tâm linh. Nghịch cảnh về pháp môn, bạn đồng tu, Phật tử hay thành phần không Phật tử nhất là những người Thiên Chúa giáo, Tăng Ni đang bị khuynh đảo và sợ hãi các phương tiện truyền thông này. Ai cũng muốn được yên thân, yên tâm nên sợ bị động đến. Từ đó thách đố đối với người xuất gia đi con đường tâm linh lại cao hơn những người tại gia.

Những người tại gia khi danh chưa có, họ không quan tâm nhiều, có danh thì mới có sự tranh chấp. Chùa cát to thường trở thành mối quan tâm của người khác tôn giáo, những người đối lập không cảm thông với ta. Như vậy tu tại chùa, ngoài việc khó về tâm linh, còn những cái khó của nghịch cảnh. Nhưng đừng vì thế mà sợ hãi, vì cái khó mới có giá trị, dễ dàng đạt được sẽ sinh tâm kiêu mạn, hãnh diện.

Trong kinh *Trường Bộ*, mỗi khi gặp nghịch cảnh, đức Phật dạy ta không nên phản ứng, hãy nhìn lại xem mình có làm điều gì sai dẫn đến sự phản ứng của quần chúng hay không. Nếu câu trả lời là có, chẳng những ta không buồn những người chống đối mình mà còn tâm niệm mang ơn họ, vì nhờ họ mà ta điều chỉnh được tâm mình. Truyền thống tâm linh của đức Phật dành cho người tu sĩ; trong ngày Bồ tát phải thỉnh mời người khác chỉ lỗi cho mình. Khi chỉ lỗi thì thái độ của người góp ý khác hoàn toàn với thái độ chỉ trích.

28 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Việc gặp hoạn nạn là dịp tốt để quán chiếu. Nếu chánh hạnh ta làm hoàn toàn vượt lên trên những lời vu khống của tha nhân thì sẽ thản nhiên như không có chuyện gì xảy ra.

Phương pháp thực tập vô ngã rất giá trị, phương Tây có câu: “*Chó sửa mặc chó, người đi cứ đi*”. Quan niệm này là súc vật hóa con người, nhất là đối thủ. Mọi sự phê bình chỉ trích đều tạo ra tính cách nạn nhân, công thức của nó là tâm lý chiến, lặp đi lặp lại nhiều lần một điều gì đó thì cái phi chân lý trở thành chân lý. Đó là cách thức nhồi sọ để trấn áp cảm xúc.

PHỐT LỜ THỊ PHI

Câu chuyện có thật trong lịch sử Trung Quốc Tăng Sâm giết người là bài học để ta suy nghĩ. Mẹ Tăng Sâm là người rất bản lĩnh, hiền và nuôi con từ nhỏ. Con bà là người hiền lương đạo đức. Một hôm bà đi ra chợ nghe người ta nói Tăng Sâm giết người. Bà cho rằng có sự hiểu lầm vì biết rõ con mình không như thế. Về đến đầu ngõ, gặp người khác cho biết Tăng Sâm con bà giết người, tâm trạng bà cũng cho rằng họ nhầm. Về đến nhà, có ba bốn người đến nhà cho biết con bà giết người, bà cũng giả vờ trấn an, nhưng khi người ta ra về thì bà bỏ trốn. Mặc dù bà biết rất rõ con không hề giết người, nhưng vì truyền thông trong xã hội nên bà không dám đối diện với sự ngộ nhận về truyền thông.

Nếu mẹ Tăng Sâm nghĩ rằng Tăng Sâm không phải là tên duy nhất do bà đặt mà có nhiều người cũng tên Tăng Sâm, hoặc bà phải hiểu rằng mọi sự phán quyết của tòa và luật pháp mới có giá trị hơn những lời đồn chưa kiểm chứng.

Ở Việt Nam, có vị Hòa thượng ngộ rất nhiều đệ tử. Trong số các đệ tử có bảy vị làm thị giả hầu cận ngài, riêng có một thị giả thích nghe chuyện thiên hạ. Một hôm, khi đứng hầu

cơm chú thị giả nói với thầy rằng: *“Thầy ơi, con nghe bà A nói xấu thầy thế này...”*. Khi Hòa thượng uống nước thì chú thị giả cũng tiếp tục *“Thầy ơi, con lại nghe ông B nói xấu thầy rằng...”*. Cuối cùng dùng cơm xong, Hòa thượng vui vẻ nói với chú thị giả *“Nãy giờ thầy có nghe ai nói đâu, chỉ nghe mình con nói thôi”*. Tức là việc người ta nói là có thật, nhưng Hòa thượng không nghe nên nó trở thành không có.

Theo truyền thống kinh tạng Pàli, đức Phật dạy đừng nên mang lửa về nhà, lửa của lòng tham, sân, si. Người ta vận dụng phương pháp tâm lý chiến để nói làm cho những người thân quyến sợ. Nếu những thông tin không có lợi thì đừng lặp lại cho người thân nghe khi biết năng lực chịu đựng của họ không đủ sức để vượt qua nghịch cảnh. Nếu biết người thân có bản lĩnh, ta có thể nói để họ rút kinh nghiệm.

Một vị Hòa thượng khác, khi gặp hoàn cảnh bị người khác phê bình chỉ trích ngài dạy đệ tử:

Mệnh đề một: Ta là con người đi bằng hai chân, hai tay để lao động và làm việc, miệng nói điều đúng, tâm nghĩ điều lành. Thế mà có người dùng hai tay làm việc xấu, dùng miệng phao tin đồn nhảm, dùng tâm để nghĩ đến chuyện hại người. Đó là những người rất đáng tội nghiệp.

Mệnh đề hai: Ta là người đứng đắn, đi bằng hai chân. Ai nói gì thì nói, ta vẫn là chính ta. Không lý do gì phải bận tâm vào những hoạn nạn nghịch cảnh. Hai tâm niệm trên là sự hỗ trợ rất lớn để chúng ta vượt qua nghịch cảnh trong cuộc đời.

“Nếu không có hoạn nạn thì kiêu sa sẽ nổi dậy”. Người thành công nhiều sẽ dễ dàng cống cao ngã mạn. Con đường càng nhiều chông gai càng có nhiều chương lịch sử đẹp để vui mỗi khi nghĩ lại.

30 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

GIÁ TRỊ CỦA RỪ BỎ TÍCH CỰC

Vào thời đức Phật, sau mỗi thời kinh thường có nhiều vị Tỳ kheo ngồi thiền. Một hôm, kết thúc thời kinh, có vị Tỳ kheo ngồi cười mỉm rất lâu, nhiều người lấy làm lạ nên đến hỏi đức Phật. Đức Phật dùng Tha tâm thông giải thích rằng, trước khi xuất gia, vị Tỳ kheo này là quan liêu khiết của triều đình. Ông bị nhiều kẻ xấu sàm tấu hãm hại, đến mức không còn đất dung thân nên chán nản và xuất gia làm tu sĩ. Lúc này ông đang ngồi suy nghĩ, trước đây mình có gia tài sự nghiệp, do nhân tình thế thái đã làm thất điên bát đảo. Ông đã không làm chủ được cảm xúc và vận mệnh của mình. Nay làm tu sĩ chỉ với ba y một bát, nhưng lại cảm thấy hạnh phúc vô cùng. Nghĩ lại quãng đời đã qua, ông ngồi cười một mình.

Từ bài học này, ta thấy mỗi người Phật tử có chức tước, ngành nghề, và chạm xã hội khác nhau. Nếu là người Phật tử gương mẫu, xem nghịch cảnh như tơ hồng thì ta tạo sự định tĩnh và vô úy cho đối tác trực tiếp hay gián tiếp. Đây chính là bài pháp rất thực tế.

Theo kinh *Bốn Mười Hai Chương*, đức Phật đưa ra bốn loại chiến sĩ. Một là chiến sĩ khi mới nghe lời đồn về lực lượng của đối nghịch tăng gấp mấy lần, do đó sợ mà bỏ trốn. Đức Phật cho đó là những người không có được sự như ý, sống trong xã hội hèn nhát và trở thành nạn nhân của truyền thông. Hai là chiến sĩ vừa nghe các hiệu lệnh từ xa là mất hồn bỏ chạy. Đức Phật nói loại này cũng hèn, không đáng quan tâm. Ba là chiến sĩ mới giao đấu, thấy vài người chết trước, quá sợ và bỏ chạy. Bốn là chiến sĩ đấu với nhau mà vẫn được bình tĩnh, không để lòng sân không chế, vẫn thể hiện lòng từ bi, giữ yên bờ cõi, sẵn sàng mang nghiệp sát cho bản thân để giữ gìn mạng sống và hạnh phúc cho người khác. Hạng chiến

sĩ đó mới là đối tượng lý tưởng để tất cả những ai làm việc này cần phải chọn.

Tu sĩ cũng có bốn loại: Thứ nhất mới nghe danh lợi là chạy theo, bỏ sở trường chạy theo sở đoản, biến mình thành công cụ cho một lĩnh vực ngành nghề, hay một thể chế nào đó. Thứ hai, chỉ mới nghe một chiều là bắt đầu hoảng hốt, nên cắt đứt quan hệ với những người tốt, cô lập người đáng ủng hộ, không ủng hộ, đồng tình những người đáng được tán dương. Thứ ba thấy người khác thất bại thì thôi lui, không muốn làm Phật sự. Thứ tư, Phật sự càng nhiều, nghịch cảnh càng cao họ thấy đó là chuyện thường tình, tu để vượt qua vì không có khó khăn nào bằng vượt qua chính mình. Nghịch cảnh bên ngoài chỉ là thử thách. Đức Phật đã kết luận trong kinh *Pháp Cú*: Chiến thắng muôn người không bằng chiến thắng chính mình.

Thành công quá nhiều cũng là một trở ngại. Trong kinh tạng Pàli, ba yếu tố tâm lý: Vị ngọt, vị đắng, vị xuất ly. Ta thấy từ vị ngọt đến vị xuất ly được hiểu là hạnh phúc và giải thoát. Vì được thuận duyên trong hạnh phúc nên ít ai nghĩ đến giải thoát. Khi nào bị khổ đau thì ta mới tìm đến con đường giải thoát. Càng gặp nhiều nghịch cảnh thì chí nguyện đại hùng càng gia tăng, tuệ giác lại phát sinh để ta xử lý và trở thành người cao thượng hơn. Đây cũng là cách tâm niệm. Thực tập được như thế, kiêu sa sẽ không có mặt mà ngược lại thành công diễn ra rất cao.



Điều 3,4: SỞ HỌC THẤU ĐÁO VÀ ĐẠO HẠNH THANH CAO

*Giảng tại Đạo tràng Từ Bi Nguyên, San Jose
ngày 23-08-2008
Phiên tả: Diệu Thanh Nguyễn Mai Khả Quyên*

CÁC CỖ QUY CHIẾU VÀO TÂM

Điều tâm niệm thứ ba: *“Cứu xét tâm tánh thì đừng cầu không khúc mắc, vì không khúc mắc thì sở học không thấu đáo”*.

Ta lấy ý tưởng của về thứ ba, câu thứ nhất và về thứ hai, câu thứ hai đặt thành chủ đề là *“Đạo học và sở hạnh”*, vì hai điều này có mối liên hệ mật thiết với các hành giả, dù theo Thiền tông, Mật tông, Tịnh Độ tông hoặc bất kỳ tông phái nào trong con đường tâm linh của nhà Phật. Bản chất sự cứu xét tâm là phân tích về sự vận hành của nó, để nhận dạng được trong lúc quán chiếu tâm ta đang diễn ra theo tư thế gì; thiện hay ác, chơn hay ngụy, tích cực hay tiêu cực. Nói chung, tâm con người thường diễn ra theo các cặp phạm trù mang tính đối lập, thường được gọi trong triết học là nhị nguyên. Phương pháp này hoàn toàn phù hợp với bài kinh Tứ niệm xứ.

Đối tượng quán chiếu thứ ba là tâm: Tâm chơn, tâm vọng, thiện, ác, tích cực, tiêu cực, tham, buông xả, sân, từ bi, trí tuệ, si mê... Nếu hành giả quyết tâm cứu xét về tâm tính, thì cơ hội làm chủ được vọng tâm dễ dàng hơn những người chỉ chạy theo phản ứng của các hành động, lời nói, và việc làm vốn do tâm điều khiển. Cứu xét tâm là trọng tâm của con đường tâm linh trong Phật giáo.

Tổ Diệu Hiệp xác quyết và đề nghị khi phân tích sự vận hành của tâm, ta đừng mong cầu không bị những khúc mắc, bởi vì tâm thức học Phật giáo có chiều sâu. Do vậy, không phân tích sâu sắc, ta không hiểu tường tận thì sự tu tập sẽ trở ngại. Ta thấy trong tiếng Hán, chữ tâm viết bốn nét, và được miêu tả bằng một bài thơ:

*“Tam điểm như tinh tượng
Hoành câu tợ nguyệt tà*

36 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

*Phi mao từng đời giác
Tổ Phật giả do tha”.*

Hai câu đầu là nghệ thuật chơi chữ, mô tả chữ tâm theo cách viết của người Hoa, gồm có bốn điểm. Ba điểm ngắn và một đường nguyệt câu giống như trăng tà. Khi nhìn, ta thấy hình ánh trăng và có ba điểm xung quanh tạo ra chữ tâm. Hai câu sau là một minh triết của nhà Phật để phân tích tác dụng chữ tâm.

“*Phi mao đời giác*” là một khái niệm, dịch tiếng Việt là “*mang lông đời sống*”, chỉ cho cảnh giới tái sanh, bao gồm loài bò sát, loài có cánh, loài trên cạn. Do tâm đi theo chiều hướng của sự hưởng thụ, khoái lạc, phi đạo đức và dấn lên đời sống lương thiện trong việc mưu cầu hạnh phúc; kết quả sẽ làm cho họ tái sanh vào cảnh giới động vật.

Tổ Phật là làm Phật. Làm Phật, Bồ tát, Thanh văn và Thánh Tăng, hay làm người Phật tử chân chính thì cũng do tâm này mà ra. Tâm ta bao gồm mười pháp giới, thực tế, chỉ có tám pháp giới. Đối với hàng Thánh là Phật, Bồ tát và A la hán. A la hán được nhân rộng thành hai bậc: Thanh văn, Duyên giác. Nhưng thực tế có thêm Độc giác. Như vậy cả ba xưng pháp Thanh văn, Duyên giác và Độc giác là ba cách tu mà quả vị chứng đắc là A la hán. Như vậy về Thánh chỉ có ba.

Địa ngục vốn không có thật, chỉ là phương tiện hoằng hóa độ sinh, ta thấy cảnh giới tái sanh của đối tượng phạm phu cao nhất về phước báu là chư Thiên: Tức là con người ngoài hành tinh. Con người, tức là chúng ta. Kể đến là các loài động vật. Nếu bốn loại hình này bị vướng vào tình yêu, tình thương, tình cảm, gia tài, sự nghiệp, hận thù, và sự oan ức quá lớn trước khi cái chết được diễn ra, thì bị rơi vào cảnh giới ngạ quỷ. Như vậy, lục phạm chỉ còn là ngũ phạm; mười pháp giới chỉ còn tám.

Nếu phân tích rộng hơn: Chư Thiên, A tu la và con người đều là loại hình nhân loại, có tầng số phước báu khác nhau. Theo kinh mô tả: Phước tướng, tuổi thọ, nhan sắc, trình độ khoa học kỹ thuật, môi trường hòa bình của chư Thiên nhiều hơn con người. A tu la ở khoảng giữa. Như vậy, ba cảnh giới đó đều là con người, trong lục phạm chỉ còn con người, động vật, và nga quỷ. Sáu cảnh giới ba phạm, ba thánh đều xoay vòng ở trục xoay của tâm.

Nếu ta tu tập năm điều đạo đức, giữ ba ngôi tâm linh sau khi qua đời, nếu không quyến luyến hay chấp trước gì, thì sẽ tái sinh làm người, hoặc chư Thiên, hoặc A tu la, để hưởng phước báu theo nhân quả. Nếu sống đời sống thú tính, đắm say hưởng thụ quá nhiều, đi ngược lại luật pháp và đạo đức thì sẽ rơi vào cảnh giới súc sinh.

Chấp trước vào tình cảm quyến luyến sẽ bị rơi vào trong cảnh giới của nga quỷ. Bản chất nga quỷ không phải là những người phạm điều xấu ác, mà là những người tiếc nuôi tình yêu, tình cảm, gia tài, và bất cứ cái gì còn vẩn vương trong lòng do chưa rũ bỏ được trước khi chết. Vì thế, nga quỷ không đáng sợ, mà chỉ đáng thương, họ là đối tượng cần được quan tâm, giúp đỡ, hỗ trợ của chúng ta để họ có thể rũ bỏ thân xác phạm, tái sinh theo nghiệp đúng như những gì họ đã gieo trồng.

Như vậy, ta thấy sự vẩn xoay của các chủng loại sinh vật không phải tự nhiên, vô duyên, ngẫu nhiên; cũng không phải do thượng đế và các thần linh tạo ra, mà do nghiệp dẫn vào trong luân hồi sanh tử. Mỗi chủng loại có cộng nghiệp. Cộng nghiệp là nghiệp chung của một quốc gia, dân tộc trong từng quốc gia, tập thể trong rất nhiều dân tộc, và nghiệp chung của những người tâm đầu ý hợp, quan điểm, ý tưởng, lập trường cùng chí hướng.

38 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Bên cạnh nghiệp chung chúng sinh còn có nghiệp riêng. Nghiệp riêng quyết định hạnh phúc và khổ đau trong tâm ảnh hưởng của nghiệp chung. Sanh ra làm người, không phải muốn hay không muốn làm người Việt Nam là được. Nghiệp đã phân định, ngoại trừ ta nỗ lực chuyển nghiệp theo hướng tích cực.

Ví dụ một người Việt Nam sống quá thiếu thốn về kinh tế nên cuối đời họ khởi ra một ý niệm không muốn làm người Việt Nam, muốn tái sinh ở nước Thụy Sĩ; để hưởng thụ hòa bình, không hận thù, chiến tranh, tang thương, chết chóc; không có những cảnh hại lẫn nhau như ở Việt Nam trong thời chiến cũng như thời bình. Nếu họ gieo trồng đủ phước nhân sau khi chết, sẽ có mặt ở nước Thụy Sĩ. Sự có mặt đó vừa là lôi kéo của nghiệp về phương diện nhân quả, vừa là sự phát nguyện định hướng.

LÀM CHỦ TÂM Ý

Nếu chúng ta biết làm chủ tâm ý thì sự dẫn nghiệp đi trong luân hồi sẽ theo ý muốn, chủ định của mình. Ta không bị lệ thuộc vào chúng một trăm phần trăm như những người thiếu sự tu học và huấn luyện chuyển hóa tâm. Sở dĩ, nghiên cứu về tâm rắc rối vì sự khởi tu nằm trên tâm. Quá trình tiến tu là để tăng trưởng các hạt giống tốt, gạn lọc những hạt giống tiêu cực, đích điểm cuối cùng là chuyển hoàn toàn tâm thức thành tuệ giác.

Việc quán chiếu tương đối khó vì ta không thấy được mặt mũi thật của tâm, chỉ nhìn nhận thông qua các biểu hiện tâm lý, hành động, thái độ và biểu hiện của sự giao tế trong sinh hoạt thường nhật, phải tinh tế lắm ta mới nắm bắt được mặt mũi thật của tâm. Thế nên, Tổ dạy chúng ta không nên ngại về sự khúc mắc, tức là rắc rối trong sự phân tích về tâm.

Tâm lý học Phật giáo phân tích tâm thành ba dạng: Tâm,

ý và thức. Tâm được sử dụng trong thế giới nhị nguyên, để diễn tả trạng thái: Thiện, ác, tốt, xấu, chơn, vọng. Ý: Phân tích chức năng nhận thấy của các giác quan: Mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm và ý thức tưởng tượng. Như vậy, các chức năng giác quan này là một phần biểu hiện, tạo ra thực phẩm của tâm.

Nếu ta có một căn nhà gồm sáu cửa kiếng, mỗi cửa để một màu, và bật đèn sáng lên trong nhà, ta quan sát căn phòng này sáng lên từ bên ngoài, sẽ có cảm giác trong nhà đang thấp lên sáu ngọn đèn màu: Xanh, vàng, đỏ, trắng, cam... khác nhau hoàn toàn. Trên thực tế, chỉ có một màu được thấp, kết quả do dán màu khác nhau tạo ra phản ứng về quang học là các màu đó khác với màu được thấp trong phòng.

Tương tự như vậy, phương tiện hiển bày của ý, thức để cho thực phẩm của tâm được tiếp nạp nuôi dưỡng biệt nghiệp, thì cộng nghiệp của con người và các chủng loại chúng sinh sẽ có chức năng khác nhau. Do đó, từ một tâm với hai thể đối lập ta có các phản ứng của thức. Hành giả tu tập theo Duy thức học Phật giáo là làm thế nào để chuyển hóa các vọng động của thức trở thành chơn tâm thường trú, thể tánh tịnh minh.

Khi sử dụng đến ý là ta đang nhấn mạnh tính cách động cơ của hành động, thể hiện khi tâm có mặt trong mọi ứng xử, hành vi. Kinh *Tăng Chi* đức Phật định nghĩa: “*Này các Tỷ kheo, tác ý là nghiệp. Khi tác ý, con người có khuynh hướng thể hiện hành động qua lời nói và việc làm*”. Định nghĩa đã làm cho nhiều nhà Phật học hiểu một cách phiến diện vì đã bỏ mất về thứ hai, giữ về đầu “*tác ý là nghiệp*” từ đó loại suy bằng một dấu bằng.

Hành động nào không tác ý, tức là không có mặt của ý thức, hành động đó không kết quả về phương diện nhân quả.

40 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Đây là phương thức diễn dịch sai dụng ý của đức Phật trong ngữ cảnh như kinh *Tăng Chi* vừa nêu. Ta nối kết về thứ hai “*Khi tác ý, con người có khuynh hướng thể hiện hành động qua lời nói, và việc làm*”. Đức Phật muốn nhấn mạnh tầm quan trọng động cơ của tâm ý, bởi vì nếu không nảy sinh ý tưởng, con người không có hành động để làm, hoặc sẽ bị động trong một thời gian nhất định nào đó.

Các nhà bác học, khoa học, nương tựa vào sự linh động của ý để phát minh ra những công trình mới. Dựa vào hình dáng các loài chim bay trên bầu trời, người ta đã chế tạo ra trực thăng và các loại máy bay. Dựa vào hình dáng và cách lướt nước của loài thủy tộc, người ta đã chế tạo ra đợc tàu thủy, và thậm chí là tàu ngầm. Dựa vào những gì con người có thể tư duy đợc, các nhà phát minh, sáng kiến, tạo ra những sản phẩm mới đa năng hơn, hữu dụng hơn.

Cách đây 20 năm, làm sao chúng ta tưởng tượng đợc rằng sẽ có một loại viết đợc nhiều chức năng như một camera quay phim, chụp ảnh, thu âm thanh, có chức năng thu nhận mọi thứ. Những gì con người nghĩ đợc từ mười năm trước bây giờ đã trở thành hiện thực. Như vậy, ý là sự tiên phong của động cơ dẫn đến thái độ, quan điểm, lập trường, chính trị, tôn giáo và nhiều học thuyết xã hội với các phương diện, ngành nghề khác trong xã hội. Do đó, khi phân tích về tâm, các Tổ dạy ta phải thấu đáo tâm, ý và thức. Khi nào thì cần làm chủ, khi nào làm lơ, khi nào chuyển hóa, khi nào giữ nguyên vị trí, lúc đó sở học của chúng ta mới đợc gọi là đến nơi, đến chốn.

NỀN TẢNG PHẬT PHÁP CĂN BẢN

Trong đạo Phật có một môn đợc gọi là Duy thức học, chúng tôi đề nghị đổi thành Tâm thức học. Chữ duy dễ dàng

làm cho người học hỏi, phân tích rơi vào một trong hai chủ nghĩa duy tâm, đối lập với duy vật. Theo Phật giáo, tất cả sự việc, hiện tượng, trong đó có con người, ý thức, đều được hình thành theo cơ chế vận hành, tương tác. Tâm mà không có thân để tồn tại thì tâm sẽ không phát triển. Thân mà không có tâm hiện hữu, thì chỉ là một thi thể vật lý, xác chết.

Trong cơ thể sống, cần phải có tâm và thân vận hành, tương tác, hỗ trợ qua lại. Từ đó tạo ra nghiệp thiện, nghiệp bất thiện. Khi đối khái niệm Duy thức học thành Tâm thức học, ta không rơi vào chủ nghĩa “duy”, bởi vì học thuyết duyên khởi không chấp nhận nguyên nhân đầu tiên, dù nó được gán vào vật chất, hay là tâm.

Từ quan niệm này, ta thấy Tâm thức học là một ngành học để giúp phân tích sự vận hành của tâm, các động lực tốt và xấu, tiêu cực và tích cực, để theo đó ta làm chủ. Khi đã làm chủ được tâm thì hành động, lời nói, việc làm chắc chắn đi vào quỹ đạo của an vui và hạnh phúc. Cần phải nêu ra những thắc mắc về các phương diện của tâm, cách ứng dụng hành trì như thế nào, nếu không sở học làm sao thấu đáo. Theo Tổ Diệu Hiệp, sở học về tâm tức là phân tích sự vận hành của tâm, là một nhu cầu không thể thiếu đối với các hành giả tu học Phật.

Nội dung thứ hai, từ lời dạy này có thể rút ra: Khi tu học Phật ta phải sử dụng tâm phân tích để thấy rõ đâu là chánh tín, đâu là mê tín, đâu là đường nên đi, đâu là đường ta phải đặt vấn đề. Một trong năm đặc điểm giáo pháp của đức Phật là “*Đến để mà thấy*”, khác hẳn với các tôn giáo khác là “*Đến để mà tin*”.

Đến để mà tin là ta đặt giá trị chân lý như cái cây trước con trâu. Mọi biện giải và lý luận kéo theo sau chỉ là sự minh họa cho chân lý tiền đề, vốn không hề có sự thay đổi. Chính

42 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

vì thế niềm tin mê tín của các tôn giáo nhất thần và đa thần trong lịch sử tư tưởng của nhân loại rất nhiều, thậm chí mang lại nỗi khổ niềm đau cho con người không ít. Theo lời Phật dạy, chúng ta đến với đạo Phật bằng sự hiểu biết để thấy rõ đâu là nhân, đâu là quả, đâu là duyên tác dụng giữa nhân và quả để tạo ra giá trị chân như. Do đó, cần phải sử dụng ý thức khách quan để nhận định đánh giá. Tất cả dữ liệu truyền thông chỉ xem như đơn thuần, đừng xem nó là giá trị chân lý hay phi chân lý, ngoại trừ ta phân tích bằng các thước đo chân lý.

Như vậy, khi phân tích chúng ta lấy đâu để làm chuẩn? Trong kinh điển từ Pali cho đến A hàm, và Đại thừa, ta thấy có tất cả sáu thước đo rất chuẩn. Ngoài sáu thước đo này, bất cứ lời giảng, pháp môn nào, nếu không phát triển, và đặt nền tảng theo sáu thước đo đó, ta được quyền đặt nghi vấn. Nếu trong kinh điển Pali có nói, mà kinh điển Đại thừa không thì ta cũng được quyền đặt vấn đề. Nếu trong kinh điển Đại thừa có nói mà kinh Pali không, thì ta cũng được quyền đặt vấn đề. Nếu cả hai nguồn kinh điển đều nói, thì có thể đảm bảo. Dưới đây là những thước đo căn bản về phương diện phương pháp luận.

1. *Duyên khởi*: Học thuyết Duyên khởi được xem là tuệ giác - phát minh đầu tiên do đức Phật Thích Ca, cách đây hơn hai mươi sáu thế kỷ để xác định vũ trụ, con người, vạn vật không do Thượng đế và các thần linh tạo dựng. Do đó, với vai trò của một con người, chúng ta chịu trách nhiệm trực tiếp về hành vi, đạo đức do mình tạo ra. Ta không thể đổ thừa cho bất cứ trường hợp nào, con người nào, hay do Thượng đế, thần linh, trời, đất... mọi nguyên nhân chủ quan hay khách quan của xã hội. Như vậy, học thuyết Duyên khởi giúp con người có trách nhiệm đạo đức.

Về phương diện nhận thức luận, học thuyết Duyên khởi giúp con người có một nhận thức phân tích về bản chất của nhân và duyên rất đa dạng. Ta không thể giải quyết vấn đề một cách đơn giản mà phải tổng hợp hết mọi thứ và đưa ra kết luận. Đây là phương pháp khoa học mà các ngành học hiện đại đang sử dụng, nó hoàn toàn phù hợp với lời Phật dạy.

2. *Nhân quả*: Nhân quả là một phương diện ứng dụng của duyên khởi, là thước đo của đời sống đạo đức, phước và tội, hạnh phúc và khổ đau, thuận và nghịch. Tất cả các pháp môn của Phật giáo đều đặt trên nền tảng nhân quả. Nếu chúng ta tu học theo bất kỳ một pháp môn nào, trong đó có quá nhiều hứa hẹn, chẳng hạn như đạt được sự màu nhiệm chỉ cần làm việc A, B, C... thì mọi nỗi khổ niềm đau sẽ tan biến mà ta không phải nỗ lực nhiều, dù biết rằng đó là lời khích lệ hơn là mô tả chân lý. Chân lý không thể nào ngược lại với nhân quả. Lời khích lệ giúp chúng ta có giá trị trấn an trong một hoàn cảnh bị rối loạn về tâm mà ta không đủ sức vươn lên trên con đường tu học và hành trì.

3. *Tứ diệu đế*: Là một phương diện giải quyết vấn đề cho nhiều tình huống nghịch cảnh khác nhau. Công thức của Tứ diệu đế là hai lớp nhân quả:

Thứ nhất, thừa nhận bế tắc, khổ đau có mặt với mình là một hiện thực. Do vậy người tu học theo Phật giáo không chán nản, trốn chạy cuộc đời và nghịch cảnh mà phải trực diện với chúng thật bản lĩnh không sợ sệt để ta xem gốc rễ của nó nằm ở đâu. Từ thái độ phân tích này, ta mới truy ra nguyên nhân xa và gần, khách quan và chủ quan, mình và người, hoặc bao gồm tổng hợp những thứ vừa nêu. Trong kinh tế học và lĩnh vực ngành nghề khoa học, hầu như không có phương pháp nào vượt khỏi cấu trúc thừa nhận sự bế tắc, để tìm ra nguyên nhân.

44 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Thứ hai, đôi đầu lớp nhân quả trước tiên là an vui hạnh phúc, đỉnh cao nhất là Niết bàn, không bị trở về trạng thái của khổ đau thêm lần nữa, cũng không có được từ cầu nguyện, van xin hay phép mầu. Nó có được bằng con đường thực tập Bát chánh đạo, bắt đầu bằng Chánh tư duy và kết thúc bằng Chánh trí tuệ. Như vậy, ta thấy rõ con đường thực tập trong Phật giáo chính là tiến trình nhân quả.

Đúc kết lại lời Phật dạy trong kinh, Ngài khẳng định, xưa cũng như nay; từ lúc Ngài thành đạo dưới cội bồ đề cho đến trước lúc nhập Niết bàn, trong suốt bốn mươi chín năm thuyết pháp, Ngài chỉ đưa ra hai vấn đề là vạch mặt khổ đau và chỉ rõ con đường để vượt qua khổ đau. Như vậy, tu học mà không dựa trên giải quyết vấn đề bằng Tứ diệu đế, thì ta sẽ đi ngoài quỹ đạo của chánh pháp.

Tứ diệu đế là một phạm trù mang nặng về phương diện phép mầu. Còn có nghĩa là Tứ thánh đế. Sở dĩ có chữ Thánh là vì bất kỳ hành giả nào, tại gia hay xuất gia, thực tập đúng con đường Bát chánh đạo, thì sau thời gian thực tập, tính cách phàm phu sẽ giảm thiểu một cách đáng kể, thay vào đó là tính cách của Thánh nhơn. Nếu tu tập một cách rốt ráo, thì người phàm sẽ không còn là phàm nữa mà sẽ trở thành Thánh nhơn với quả chứng Sơ quả, Nhị quả, Tam quả, Tứ quả A la hán, Bồ tát và Phật. Vấn đề là thời gian và phương pháp luận cũng như sự nỗ lực, dụng công như thế nào.

4. *Vô Ngã*: Nếu pháp môn nào cho rằng tự ngã là thật, được xem bằng với danh xưng do cha mẹ đặt, trên thân thể vật lý ba mươi sáu thể trược, được cấu tạo bởi nguyên lý chất rắn, chất nhiệt, chất lỏng, không khí. Hoặc dòng cảm xúc, ý niệm quán, tâm tư, và nhận thức phân biệt là tôi, và cái tôi đó bị lệ thuộc vào một trong năm yếu tố, hay cả năm yếu tố thì người đó đang đi trên đường tà.

Khi hiểu được Vô ngã về phương diện nhận thức luận; đối diện với già, bệnh, chết và những thiên tai, hành giả vẫn thản nhiên, hoan hỷ chấp nhận, không có những phản ứng trôi dạt dẫn đến những nỗi đau, hay sự tàn phá cõi tâm, người như thế được xem là hiểu được vô ngã.

Về phương diện tâm lý học, người hiểu được vô ngã sẽ có thái độ khiêm hạ, từ tốn, không cống cao ngã mạn, không cho mình là trung tâm của vũ trụ. Chỉ xem mình là bộ phận cơ cấu tập thể của sự sống, trong đó rất nhiều người và mỗi người đóng chức năng khác nhau. Ta có thể là thầy của thiên hạ về sở trường tốt nhất của mình, nhưng cũng là học trò của thiên hạ về hàng trăm lĩnh vực khác. Bằng tinh thần như thế, việc tu học cần phải tinh tấn vươn lên và sẽ không bao giờ cảm giác rằng mình đã tu học đủ, trọn vẹn, mà không cần tìm kiếm để học hỏi thêm.

Vì thế, thước đo này sẽ giúp ta không mê tín vào cái tôi, để không rơi vào chủ nghĩa ngã si, ngã kiến, ngã mạn, không có thân tượng cái tôi là trên hết, để trở nên khiêm hạ, hòa nhã, kính trên, nhường dưới và dung thông trong mọi phương diện đối tác.

5. *Vô thường*: Là dòng chảy của thời gian. Lúc đầu, tạm gọi là quá khứ, kế tiếp là hiện tại và những gì chưa diễn ra là tương lai. Tương lai dần dà trở thành hiện tại. Hiện tại tức tốc trôi qua trở thành quá khứ. Cứ như thế, dòng chảy không bao giờ có sự dừng. Một vũ trụ tồn tại, phát triển, hoại diệt được gọi là sinh, trụ, dị, diệt. Sự hình thành lên chúng gọi là thành, trụ, hoại, không.

Mỗi chúng sanh có bốn giai đoạn: Sinh, già, bệnh, chết. Thời gian gồm có bốn mùa: Xuân, hạ, thu, đông; mỗi mùa có 3 tháng; ngắn hơn có ngày và đêm. Sự vận hành đó luôn

46 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

trôi chảy và cách tiếp nối không dừng. Như thế, khi đối diện với già, bệnh, chết, ta thấy đó là một quy luật tự nhiên, không có thần linh hay đấng tối cao nào cưỡng lại được. Không thể kháng lại, không phủ định mà phải thuận theo để chuyển hóa tâm thức; không để cho nỗi khổ, niềm đau bám trên sự chấp trước này, nhờ vậy, hành giả được thông dong tự tại.

Tất cả các pháp môn và kinh điển của Phật giáo Đại thừa, đều là sự phát triển về lĩnh vực nào đó trên năm thước đo vừa nêu. Không có pháp môn nào vượt ra khỏi năm thước đo này. Có thể bằng những ngôn ngữ khác, nhưng nội dung chỉ là một. Có thể quá chi tiết và ẩn tượng, rộng rãi mang tính thuyết phục hơn, giống như một tác phẩm văn học thời hiện đại, nhưng tất cả đều trên nền tảng của năm thước đo đó.

Như vậy, khi ta học thấu đáo, nên lấy năm thước đo này ra để làm chuẩn thì không bao giờ sợ chủ nghĩa thần tượng về một ai, làm cho mình có thể mê tín dị đoan. Thà ta chấp nhận sự khó khăn về nhân quả, để nỗ lực tự tu, tự học có mặt từ ban đầu, ta sẽ trở thành người thành công được mấy mươi phần trăm. Nếu ta nghe theo những lời hứa hẹn, chẳng khác gì ăn bánh vẽ, chỉ hấp dẫn giai đoạn đầu, nhưng nó vô vị trong tiến trình đi, không có kết quả gì ở điểm cuối.

HAI LỚP NGHĨA CỦA LỜI PHẬT

Điều kế tiếp trong việc học thấu đáo ta phải hiểu rõ là mỗi bài kinh Phật dạy có hai lớp ý nghĩa: Thứ nhất là nghĩa đen và nghĩa trắng, lớp ý nghĩa thứ hai là biểu tượng. Bản chất của biểu tượng là ngầm ngầm, ám chỉ một triết lý. Nền văn hóa Ấn Độ, người ta không thích nói quá rõ ràng, giống như trong văn chương Việt Nam, truyện Kiều được xem là kiệt tác, không phải vì câu chuyện quá lâm ly bi đát, mà vì nó có nhiều điển tích và sử dụng ngôn từ ẩn tượng làm cho người

ta chấp nhận và cho rằng nó hay hơn nguyên tác mà Nguyễn Du đã mượn từ Trung Hoa.

Người Ấn Độ cũng tương tự, nói bằng nghĩa đen, nghĩa trắng thì họ xem đó là một tác phẩm bình thường. Nói bằng biểu tượng để tạo cơ hội cho họ giải mã các triết lý, được xem là tác phẩm hay. Đạo Phật có mặt trong nền tảng văn hóa tâm linh này, vì Phật giáo Đại thừa đã sử dụng các kỹ năng đó để mô tả triết lý cao siêu của lời kinh. Khi tiếp xúc với kinh, phân tích về tâm tính, các sự kiện, ta cũng cần phân tích bằng hai lớp ý nghĩa: Đen trắng và biểu tượng.

Phần lớn ngôn ngữ diễn đạt trong kinh Đại thừa thường thuộc dạng biểu tượng. Tiếp xúc lớp biểu tượng ta mới hiểu thấu đáo được triết lý sâu xa mà nhiệm trong kinh Đại thừa. Ví dụ, *Diệu Pháp liên hoa* là nêu ra hoa sen diệu pháp để cho chúng ta thấy khi sen còn trong bùn, dưới mặt nước với hình thức là một cái nụ, khi ở giữa chừng là cái búp, trỗi lên mặt nước cũng là búp. Sau đó nở ra vài chục phần trăm, và nở trọn một trăm phần trăm.

Phân tích về tiến trình vừa nêu, ta thấy, trong búp sen và hoa sen có đầy đủ bốn yếu tố: Gương, nhụy, cánh và hạt. Điều đó đồng thời giúp ta hiểu về nhân quả. Bốn vị trí của sen ở dưới bùn, vượt vừa mặt nước, lên mặt nước và nở đầy đủ tượng trưng cho các trình độ tâm linh của các chủng loại chúng sinh khi còn trong cảnh giới của ngã quý, súc sinh, người, A tu la, Thiên, A la hán, Bồ tát và Phật; sự khác nhau còn phụ thuộc vào thời gian tu tập chuyển hóa.

Tính giác ngộ, điểm cao nhất là Phật tính vốn không mất đi trong tiến trình của đời sống. Khi đã nhận dạng, hiểu được như thế thì hàng chúng sinh sẽ không rơi vào trạng thái mặc cảm, tự ty; nghĩ rằng mình là kẻ phạm tục, không tu được,

48 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

không đắc được, không đạt được trình độ tâm linh như các vị Phật, và Bồ tát. Khi đã đạt được ta cũng không rơi vào sự cống cao, ngã mạn vì việc đạt được đó nhiều người cũng thành công trong quá khứ như các đức Phật, Bồ tát, A la hán, Thánh Tăng, các vị cư sĩ đã từng đạt được trong quá khứ, và tương lai cũng như vậy. Vì vậy không có gì để hãnh diện, tự hào, nhờ đó hành giả vượt qua khỏi hai phương diện đối lập của cái tôi là cống cao và mặc cảm (tự tôn và tự ty).

Cống cao là sự trương sinh, mặc cảm tự ti là xếp lép cái tôi. Giống như một bên là bánh xe quá trương phồng, hơi được bơm quá đầy thì sẽ dễ bị nổ. Còn một bên là bánh xe xếp lép không có hơi, chạy chút xíu thì ruột bị cán nát có thể xảy ra tai nạn. Hai phương diện trương sinh và xếp lép cái tôi là kẻ thù của tâm linh, con đường hạnh phúc. Vì vậy hành giả cần phải phân tích thấu đáo để vượt qua.

Đừng hiểu đơn thuần hình ảnh hoa sen chỉ là một loại hoa để dâng cúng Phật, hoa đẹp nở vào mùa hè. Hoa sen có nhiều chức năng: Tim sen dùng nấu nước uống có tác dụng an thần ngủ ngon giấc. Hạt sen để chế biến thức ăn, nấu chè hỗ trợ cho tim. Ngó sen dùng để làm gỏi, xào, nấu canh.... Lá sen dùng để gói bánh, gói cơm và những phần còn lại làm thuốc Nam. Nếu ta nghĩ theo nghĩa đen đơn thuần thì chỉ đạt được giá trị y học từ cây hoa sen. Nếu dùng hoa sen như biểu tượng để mô tả về Phật tính, ta sẽ không rơi vào mặc cảm phàm phu, cũng không rơi vào trạng thái cống cao ngã mạn. Toàn bộ kinh điển Đại thừa đều diễn ra theo một kết cấu như thế.

Trong kinh *Pháp Hoa*, chúng ta thấy: Khi đức Phật tuyên diễn về pháp môn Nhứt Phật thừa, mấy ngàn người đã đứng dậy bỏ đi, rất nhiều người hoang mang, đức Phật nói hãy ngồi yên đó. Những người bỏ đi chính là những hạt lúa lép,

họ như thế ra đi càng tốt để đạo tràng tu học còn lại toàn những hạt giống chắc, và đức Phật vẫn tiếp tục tuyên diễn giáo pháp nhiệm mầu.

Sau khi đức Phật trình bày xong có nhiều vị Bồ tát đến từ hành tinh khác phát nguyện với Ngài rằng: *“Xin Như Lai Thế Tôn hãy cho chúng con một cơ hội truyền bá học thuyết cao siêu này cho cư dân của Ngài, để góp một bàn tay vận chuyển bánh xe chánh pháp”*. Đức Phật nói: *“Lành thay, lành thay, Ta xin ghi nhận thiện chí của các vị, nhưng ở cõi Ta bà này cũng có nhiều vị Bồ tát tương tự, dầu chỉ mới phát tâm, chưa có kinh nghiệm nhiều, nhưng Như Lai tin chắc rằng họ sẽ làm thành công như các vị”*.

Vừa dứt lời, từ dưới đất vọt lên vô số Bồ tát mới phát tâm, đứng ra phát nguyện trước Phật và các vị đại Bồ tát rằng: Chúng tôi xin làm công việc này, truyền bá học thuyết Nhưt Phật thừa, để mang an lạc, bình an, rũ bỏ mặc cảm tự ty cho chúng sinh trong tiến trình sanh tử và luân hồi. Nói xong các ngài đó làm Phật sự, dẫn dắt rất nhiều chúng sinh. Câu chuyện kết thúc tại đây. Và đó chính là toàn bộ nội dung của phẩm Tùng Địa Đồng Xuất.

Nếu phân tích bài kinh bằng nghĩa đen thì ta đang hỏi tưởng về chuyện kiếm hiệp của Kim Dung, tức là có năng lực độn thổ từ dưới đất nhảy vọt lên. Trên thực tế không có những truyện, phim ảnh cho phép chúng ta tư duy. Đạo Phật dựng ra những câu chuyện này không phải để giải trí, mà để ta động tâm, suy nghĩ, nghiên cứu thấu đáo tại sao Ngài phải dùng từ dưới đất vọt lên mà không từ trên nhảy xuống.

Mỗi người có một mảnh đất tâm, trong đó có rất nhiều hạt giống. Các vị Bồ tát phát tâm được hiểu là tiềm năng ở mỗi con người. Nếu ta biết khai thác, tạo điều kiện cho tiềm năng

50 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

này có mặt, thì mỗi ước mơ sẽ trở thành hiện thực. Vấn đề là tính thời gian. Các vị Bồ tát ở các hành tinh khác tượng trưng cho sự viện trợ bên ngoài.

Mặc dù ta biết các vị Bồ tát ở hành tinh khác đến hành tinh này nghe đức Phật thuyết giảng cảm kích mà phát tâm không có điều kiện. Nhưng vấn đề ta phải hiểu: Cái gì tiếp nhận từ bên ngoài, sau khi xài hết mỗi lần làm Phật sự, ta phải thỉnh mời từ phương xa đến. Do đó, phải thỉnh cầu nguồn tuệ giác ở địa phương và con đường làm đạo của Phật giáo đều diễn ra như vậy.

TRUYỀN THỐNG VÀ TIẾP BIẾN

Các Tổ đầu tiên truyền đạo Phật sang Việt Nam chỉ có vài người Việt Nam lãnh thọ, và các Tổ Việt Nam chính là người làm Phật sự thành công cho người Việt Nam vì họ thuận, hợp với nền văn hóa của người Việt. Các Tổ từ Ấn Độ sang và truyền đạo cho các Tổ bên Trung Quốc, nhưng chính các Tổ ở Trung Quốc đã làm nên đại sự nghiệp.

Tổ Bồ Đề Đạt Ma giới thiệu đạo Phật sang Trung Quốc, nhưng ngài không làm nhiều Phật sự tại đây. Chính các Tổ, và đỉnh cao nhất là ngài Huệ Năng, đã làm Phật sự nở rộ ở mảnh đất này. Cũng thế, nếu ta muốn làm đạo ở Hoa Kỳ và nhiều xứ khác, thì ta phải độ nhiều người địa phương. Chính họ, với những cảm tính văn hóa, phong tục tập quán, tri thức, quan niệm, cách thức, đời sống của họ, giới thiệu đạo Phật bằng ngôn ngữ và văn hóa, thì người bản địa sẽ tiếp nhận dễ dàng hơn. Nếu nhập cảnh nguyên xi đạo vào Hoa Kỳ, kết quả là ta chỉ phục vụ cho người Việt Nam ở Hoa Kỳ, còn cộng đồng ngoại quốc vẫn đứng ngoài cổng chùa. Con em chúng ta, từ thế hệ một rưỡi, thứ hai trở đi, mặc dù ở trong chùa, nhưng về phương diện tri thức vẫn đứng ngoài cổng chùa, vì đọc kinh bằng âm Hán-Việt, chẳng hiểu gì cả.

Trong tương lai, muốn cho Phật giáo Việt Nam tồn tại ở các quốc gia khác thì ta phải có nghi thức đọc, tụng bằng ngôn ngữ bản địa. Ở Hoa Kỳ, Úc, Anh và các nước nói tiếng Anh, thì nghi thức tụng niệm và sinh hoạt phải bằng tiếng Anh. Ở Pháp thì nghi thức tụng niệm và sinh hoạt phải bằng tiếng Pháp. Ở Đức thì bằng tiếng Đức. Tương tự, ở châu Phi phải bằng ngôn ngữ của châu Phi. Như thế đạo Phật mới tồn tại.

Lịch sử của đạo Phật hoàn toàn phù hợp với các điều như đức Phật nêu trong phẩm Tùng Địa Đồng Xuất, đây là biểu tượng và tiềm năng mà đức Phật khích lệ chúng ta phải phát huy. Ai cũng có sẵn tiềm năng, các vị Bồ tát và Phật đang trong tâm thức. Ta phải có niềm tin dùng chìa khóa mở cửa tiềm năng này để sử dụng một cách lâu dài và thành công.

Đức Phật đã chỉ cho ta thấy trong kinh *Pháp Hoa* khi Ngài vừa dứt lời, từ dưới đất vọt lên, tức là mảnh đất tiềm năng trong tâm thức con người, với niềm tin ta cũng làm được Phật sự như các vị Bồ tát lão luyện kinh nghiệm độ sinh ở hành tinh khác. Nếu nhìn góc độ vi tế hơn thì lời của đức Phật đối với một số người làm Phật sự vì cầu danh, như gáo nước lạnh tạt vào mặt họ. “*Bạch Như Lai Thế Tôn, chúng con xin phát nguyện làm Phật sự ở cõi Ta bà, xin Ngài cho chúng con một cơ hội*”. Phật nói: “*Lành thay, lành thay Tôi xin ghi nhận nhưng Tôi không cần đến các vị*”. Nếu làm Phật sự bằng cái tôi tự ngã, khi được trả lời như thế ta có thể vận động quần chúng đến ngôi chùa khác liền.

Con đường Phật sự bằng cái tôi thường diễn ra như vậy. Bởi thế các vị trụ trì thường chiều theo những người có công làm Phật sự với tư cách là những người dẫn đạo tràng, dẫn ban hộ niệm, hay vận động tài khoản, tài chánh cho chùa. Như vậy, động cơ làm Phật sự đó là vì cái tôi, chứ không phải cho Phật sự được thành công. Đức Phật đã làm một bài kiểm

52 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

tra, nói rằng không cần, để xem các vị Bồ tát có giận, hờn, và vận động quần chúng đi hay không. Tuy vậy, các ngài vẫn có chí nguyện vững mạnh như trước khi phát nguyện. Ta chỉ cần thử một chiêu là biết họ làm Phật sự bằng động cơ nào.

Hiếu phẩm kinh Tùg Địa Đồng Xuất theo nghĩa đen, nghĩa trắng ta sẽ nghĩ rằng đây là câu chuyện hoang đường; đơn giản hơn, giải trí cho vui, như truyện kiếm hiệp của Kim Dung. Nếu tiếp xúc về nghĩa biểu tượng của chân lý, ta thấy sự giải mã, chìa khóa giải mã và phương pháp giải mã phải ứng hợp với nền văn hóa của Ấn Độ là không thích nói quá rõ ràng mà nghĩa lý thật khó khăn cho người ta phải suy nghĩ. Với cách thức dùng dấu chấm, thậm chí bằng những dấu chấm hỏi thật to, khi giải mã được rồi thì họ mừng vô cùng. Cũng như khi đọc một tác phẩm khó hiểu, làm cho ta phân vân, nhiều lúc chán nản muốn bỏ, cuối cùng hiểu ra được thì hạnh phúc vô cùng.

ĐẠI NGHI ĐẠI NGỘ

Các Tổ Thiên tông Trung Hoa có dạy: “*Tiểu nghi tiểu ngộ, trung nghi trung ngộ, đại nghi đại ngộ*”. Nghi ở đây không phải là hoài nghi, không phải là chủ nghĩa hoài nghi của triết học mà là đặt vấn đề để tìm những thước đo giải mã. Nếu ta không đặt vấn đề, sẽ dễ dàng tin theo mê tín dị đoan, vì chư Tổ thấy rất rõ trong quá trình biên tập kinh điển có thể khác với những gì đức Phật đã nói. Có những điều rất sâu sắc, Phật nói trong suốt bốn mươi chín năm, người biên tập không thể nhớ hết, nên đã bỏ đi những điều rất hay. Có nhiều điều Phật không dạy nhưng trong quá trình biên tập, các Tổ dùng phương tiện đã thêm thắt một vài câu, vài chữ. Chẳng hạn như học thuyết địa ngục nếu ta tin là có, về phương tiện dẫn dụ, thì trong thời hiện tại này nó mất đi độ ảnh hưởng.

Đây là lý do mà đức Phật đã nêu ra trong kinh *Ca La Ma*: “*Đừng vội tin vào một điều gì, chỉ vì điều đó được ghi lại trong kinh điển. Đừng tin một điều gì, chỉ vì điều đó được đức Phật, hay các đạo sư thuyết giảng*”. Đây là hai cách thức đặt vấn đề sẽ làm cho con người phát triển trí tuệ về học thuyết của đạo Phật, từ đó việc ứng dụng mới có chiều sâu; dù thời gian chậm, nhưng kết quả nhanh. Nếu không có phương pháp đặt vấn đề để giải quyết như thế thì dễ dàng tin theo những lớp ý nghĩa cạn, chỉ trong phạm vi nghĩa đen, nghĩa trắng.

Nếu đặt vấn đề không đúng cách cũng dễ bị tẩu hỏa nhập ma. Chúng ta cần phải đến với những vị cao Tăng tham vấn mỗi khi bế tắc, phải tìm thầy học đạo. Như Thiện Tài đồng tử đã tham vấn trên năm mươi vị thầy nhờ đó tích tụ được tinh hoa của tất cả các vị thầy. Chúng ta nên học Phật bằng tinh thần như thế.

Nghiên cứu kinh điển, ứng dụng hành trì các pháp môn, ta được quyền đặt vấn đề. Khi đặt vấn đề, chúng ta bỏ qua chính tác giả là Phật, đừng nghĩ đó là Phật, mới dám đặt vấn đề, nghiên cứu, phân tích, đưa vào ứng dụng giá trị lợi lạc ngày càng cao, không có tác dụng sai, thì đó mới là chánh pháp. Những người rơi vào chủ nghĩa hoài nghi, bất cứ tốt hay xấu họ cũng nghi; rốt cuộc đánh mất cơ hội không học được những cái tốt. Như vậy họ chỉ chú ý hình thức bên ngoài, còn bên trong thì không hề có được tâm an vui hạnh phúc.

Hoài nghi là một bế tắc, là phản ứng phụ thuộc của si mê. Người tu có tuệ giác thì không do dự, chần chừ, tiến thối lưỡng nan; vì họ thấy bằng trực quan sinh động, giải quyết vấn đề nhanh chóng và kết quả. Người hoài nghi, có kiến thức mà không dám sử dụng, chần chừ để đi trên đường tốt, chỉ đặt những vấn đề không chính đáng, kết quả là dậm chân tại chỗ.

54 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

XÂY DỰNG ĐẠO HẠNH

Điều tâm niệm thứ tư: *“Xây dựng đạo hạnh thì đừng cầu không ma chướng, vì không ma chướng thì sở nguyện không kiên cường”*.

Trong điều tâm niệm này ta thấy xây dựng đạo hạnh thì đừng cầu không bị ma chướng, và lý do đưa ra của ngài Diệu Hiệp là nếu không có ma chướng thì chí nguyện không được kiên cường. Ở đây có ba vế: Đạo hạnh, ma chướng, kiên cường của tâm chuyên pháp môn hay là của tâm trên con đường đạo đức. Nó có thể diễn ra theo chiều thuận và nghịch của dấu mũi tên.

Nếu đặt theo chiều hướng thuận, đạo hạnh kéo theo ma chướng; ta chấp nhận nó là một sự thật hiển nhiên, rõ ràng trong lúc làm Phật sự, có quá nhiều người *“chọc gậy bánh xe”*, điều đó rất bình thường. Nếu làm Phật sự mà không có ma chướng, thì biết rằng Phật sự của ta chỉ là cón con.

Sự truyền bá Phật pháp Việt Nam sang hải ngoại của các vị cao Tăng cận đại gặp ma chướng rất nhiều. Cách đây vài năm, HT.Thích Thanh Từ sang Hoa Kỳ và Úc châu thuyết pháp, làn sóng phản đối Hòa thượng dâng cao chưa từng có trong lịch sử Việt Nam. Họ lý luận rằng: Tại sao có Hòa thượng A, B bị quản thúc, không được đi, còn Hòa thượng này lại được cấp hộ chiếu ra, vào Việt Nam dễ dàng như thế? Như vậy Hòa thượng là người đội mũ cộng sản, hay là cộng sản, mới được uy quyền, ưu đãi; những người khác không phải nên không được xuất ngoại.

Lý luận về phương diện logic rất hấp dẫn. Trên nữa thì không hề có chân lý vì ai học triết đều biết rằng có nhiều thứ chỉ có logic mà không có chân lý, và chân lý không nhất thiết phải bị lệ thuộc vào logic. Chân lý là chân lý, có tính hướng

đi từ logic, có cái không lệ thuộc vào logic, bởi vì chân lý là cái diễn ra hiển nhiên không phải ai cũng có thể cảm nhận, đo lường bằng cảm nghĩ của mình.

Trước năm 1975, Hòa thượng không tham gia Giáo hội. Sau năm 1975, cũng không hề tham gia Giáo hội. Sư phụ của HT.Thanh Từ là cao Tăng Thích Thiện Hoa, bậc mô phạm đã để lại rất nhiều phương pháp hành trì, thông qua bộ sách nổi tiếng Cây thang giáo lý về sau ấn bản đổi thành Phật học phổ thông. HT.Thích Thiện Hoa là Đệ nhị Viện trưởng Viện hóa đạo Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống Nhất. HT.Thích Thanh Từ tu học với HT.Thích Thiện Hoa, nhưng người vẫn không tham gia Giáo hội. Ngài đã tự tìm cho mình một pháp môn tu là Thiền tông.

Sau năm 1975, Hòa thượng âm thầm xây dựng các đạo tràng trở thành thiền viện; hiện nay ở Việt Nam ta thấy có vài chục thiền viện ở các tỉnh thành. Hoa Kỳ, Úc, và nhiều nước khác cũng có những ngôi chùa rất lớn do Hòa thượng Thanh Từ hướng dẫn về Thiền.

Như vậy, đi về pháp môn, chính là con đường xa xưa các đức Phật, Tổ sư đã đi qua chứ không đi theo con đường hành chính của Giáo hội. Hòa thượng không tham gia bất kỳ một Giáo hội nào, chỗ đứng của người là độc nhất. Vậy mà khi sang hải ngoại, các phương tiện truyền thông, phần lớn là người Thiên Chúa giáo, họ rải bụi tung mù cho người ta nghĩ rằng Hòa thượng là cộng sản để quần chúng Phật tử không nghe Hòa thượng thuyết pháp, do đó con đường hồng truyền Phật pháp của ngài bị giới hạn. Họ ngồi phía trong cười như con lật đật được giựt dây. Nhiều người không có cái nhìn sâu xa cho rằng là thật, cuối cùng Phật giáo không được mở rộng.

Thế nên ta phải thấy rằng, trên con đường xây dựng đạo

56 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

và hạnh gồm có hai vế. Vế một là tu tập cho bản thân, về phương diện đạo đức, đó là hạnh. Đạt được đạo đức ta sẽ có định và kéo theo là tuệ giác. Như vậy, con đường đạo tức là tâm linh chúng ta sẽ được thanh lọc. Bản chất tu tập của Phật giáo không thể cho riêng mình, nơi nào có nhu cầu, ta đến. Thậm chí những chỗ chưa có nhu cầu, ta cũng đến để truyền bá. Đây chính là kinh nghiệm của đức Phật.

Có những nơi, đức Phật đến người ta ném đá, chọi gạch, chửi bới, Ngài vẫn kiên nhẫn, vì nếu không truyền con đường tâm linh mới tại đây thì làm sao người ta biết đến đạo Phật. Tôn giả A Nan đã chùn chân thối chí và nghĩ nếu ngày nào cũng có người dùng đá chọi như thế thì chúng sanh gieo nghiệp xấu, đọa địa ngục, thôi thì Thầy trò mình hãy tìm chỗ bình an khác.

Đức Phật hỏi: *“Nếu đến chỗ khác vẫn có người ném đá như vậy, ông làm sao?”*. A Nan nói: Thì tiếp tục đi. Ngày hôm sau, tháng sau, năm sau nữa, chẳng lẽ cứ như vậy tiếp tục đi tìm chỗ bình an. Đức Phật dạy: Cứ ở, tiếp tục đối diện với nghịch cảnh, nghịch cảnh này sẽ được truyền qua bằng đạo lực và sự chuyển hóa của Thầy trò chúng ta. Kết quả là vài ngày sau không còn ai chống đối nữa.

Như vậy, ta thấy rằng đạo hạnh càng cao thì ma chướng càng lớn ở giai đoạn xuất phát và tiến trình. Nhưng ở tích điểm cuối cùng thì ma lực vẫn kém hơn Phật lực. Ma lực phải ngã quy trước Phật lực, cũng như bóng tối phải nhường lại cho ánh sáng ngự trị. Ban đêm phải nhường cho ban ngày.

Đây là một nhận thức rất quan trọng, tạo nên sự bền bỉ để chúng ta đi trên đường tu đến nơi đến chốn. Nếu khi làm Phật sự, gặp quá nhiều chướng duyên mà bỏ cuộc thì đó là sự tổn thất. Như vậy, mình trở thành nạn nhân của sự thiếu tinh tấn

mà lại đổ thừa cho nghịch cảnh. Chỗ nào Phật sự càng cao thì ma chướng càng nhiều, vì ma không muốn cho mình thành tựu, nó sợ mất quyền thuộc.

Phật tử nên lưu tâm điều này, nhất là ở hải ngoại vì phương tiện truyền thông nằm vào tay Thiên Chúa giáo cực đoan. Họ kích động để Phật tử của thầy A chống lại Phật tử của thầy B, và kết quả là Phật tử chống quý thầy. Tăng Ni chống lẫn nhau. Phe ta đánh phe mình. Do đó bản chất hòa hợp, thanh tịnh của Tăng đoàn không còn. Phật giáo sẽ bị chia rẽ thành nhiều mảnh vụn. Người này phủ định người kia, người kia chụp mũ người nọ, cuối cùng người nào cũng là cộng sản. Đức Phật dạy: “*Trùng sư tử nhục*”, nghĩa là không một con thú nào có thể hại được sư tử, ngoại trừ con trùng nằm trong cơ thể sư tử mới giết chết sư tử; cũng vậy, không một ngoại đạo nào có thể phá được đạo Phật, chỉ có những huynh đệ trong đạo Phật tranh giành ganh ghét nhau làm lũng đoạn đạo của mình.

Tại Hoa Kỳ chừng vài năm sau, hầu như không có vị thầy, sư cô nào không bị chụp mũ là cộng sản, không bởi người này cũng bởi người khác. Tất cả hành giả chân chính của Phật giáo không đội bất kỳ cái nón cối hay là nón sắt nào trên đầu; vì chính trị thuộc về thế gian. Con đường tâm linh Phật, Pháp, Tăng là vĩ đại hơn hết, trường tồn vĩnh cửu, siêu việt với thời gian.

Đừng bỏ giá trị của đạo Phật như kim cương để đổi lấy nón cối, hay nón sắt chẳng đáng ba xu, bởi vì nó thuộc về cuộc đời hận thù, chiến tranh, tàn phá, loại trừ mất lòng từ bi. Đạo Phật dạy chúng ta con đường Trung đạo, không đứng về phía nào để ta có thể hướng dẫn cho hai phía. Vấn đề họ có chấp nhận chúng ta hay không là quyền tự do, con đường tâm linh của nhà Phật là không đứng về phía nào.

58 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Nên, khi làm đạo mà gặp ma chướng ta phải cười nhẹ nhàng như không có gì xảy ra, vì lúc đó tâm lý cường điệu hóa, một hạt cát nhỏ nhỏ mà nghĩ như một tảng đá thì sẽ thương tổn tâm làm Phật sự, tâm tinh tấn tu hành kiên nhẫn của nhiều hành giả khác. Do đó phải gieo vào tâm mình những hạt giống không sợ hãi.

Nếu chúng ta sống đạo đức như thước đo trong cuộc đời thì không có lý gì, nguyên do gì phải sợ. Người không có đạo đức mới sợ. Sợ luật pháp trừng trị, sợ con người nguyên rủa, sợ xã hội cô lập và sợ khổ đau theo đuổi như bóng không rời hình, âm vang không tách rời tiếng. Nếu ta cương trực thẳng thắn, đàng hoàng, đạo đức, giới luật tốt thì không có lý do gì để sợ ai.

NGỊCH CẢNH VÀ ĐẠO HẠNH

Trên đường đạo, khi gặp nghịch cảnh, ta phải xác định rõ là Phật pháp không tranh luận với đời, chỉ có thể gian mới tranh luận với Phật pháp. Bản chất của Phật pháp là hóa giải hận thù, thế gian thì chất thêm những thứ đó vì lợi ích riêng tư của cái tôi được bình phong dựng lên rất đẹp như: Chủ nghĩa này, học thức kia. Nhưng con đường tâm linh khác hoàn toàn với con đường thế tục của chính trị. Do đó các nhà chính trị không nên gán ghép Phật giáo vào bất kỳ cái nón nào, nó không đáng để cho đạo Phật phải quan tâm. Phật tử và tu sĩ giữ gìn Phật, Pháp, Tăng phải tôn thờ Tam bảo như nhau.

Phật, Pháp, Tăng là ba viên ngọc quý, không lý do gì để ta tôn thờ một chủ nghĩa khác trên đầu. Đi trên đường đạo pháp ma lực lúc đầu có thể nhiều, nhưng dần dần sẽ ngã quy và nhường bước cho Phật lực. Nếu ai chưa đủ sức để vượt qua thì có thể học câu trong phẩm Quan Thế Âm: “*Niệm bí Quan Âm Lực*”. Toàn bộ phương pháp của kinh *Phổ Môn* nằm ở

Quan Âm lực chớ không phải ở Quan Âm tượng, Quan Âm ảnh, hay chính ngài Quan Thế Âm.

Rất nhiều hành giả nghĩ rằng ngài Quan Âm có lòng từ bi vô lượng, cứu khổ độ sinh trong các tình huống khổ ách như thiên tai, sóng thần, động đất, hạn hán, lũ lụt, mất mùa, chiến tranh hay những tai nạn do chính con người tạo ra là một sai lầm. Đức Phật dạy Quan Âm lực là năng lực Quán Thế Âm. Năng lực đó chúng ta phải thực tập. Quán âm thanh bao gồm những lời phê bình, chỉ trích, kháng cự, chống đối, nịnh hót cũng đều là thái độ của tâm. Hành giả không nên để tâm chạy theo khen chê vì đây là hai ngọn gió có thể làm ta ngã quỵ. Do đó ta phải vượt lên trên con đường thuận và nghịch của khen và chê. Ai làm được như thế thì đang thực tập Quan Âm lực.

Thứ hai là sự quán chiếu bằng tuệ giác. Không phải nghe bằng lỗ tai, mà bằng sự quán. Quán là bằng tuệ giác, khác với cái nhìn của con mắt. Nhìn bằng mắt thì khi bị mờ, ta thấy không rõ, thiếu ánh sáng cũng không xong, ta không thể thấy. Do đó phiền diện, cận thị, viễn thị làm cho ta phản ứng sai với bản chất thật của hiện tại. Khi nghe bằng sự quán chiếu ta thấy “*ngũ uẩn giai không*” và kết quả là “*độ nhưt thiết khổ ách*”.

Như vậy niệm Quan Âm lực, lúc nào cũng hành trì, để tâm, năng lượng Quan Âm hóa giải các hận thù bằng từ bi và tuệ giác thì sẽ không có ma chướng nào có thể tồn tại lâu. Kháng cự lại ma chướng là ta dùng lòng sân kháng cự lại với lòng sân. Ta có thể thành công tạm thời cũng giống như công thức là dùng một bạo lực, bạo động lớn hơn để không chế một bạo lực, bạo động nhỏ. Nhưng lâu dài sẽ dẫn đến các ức chế, do vậy sức của hận thù vẫn tiếp tục diễn ra.

60 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Ví dụ trong nhà có người tụng kinh mà con em đùa giỡn ồn ào quá mức; mẹ, cha, hay ông, bà có thể la: “*Này tụi bây hãy im lặng để cho ba tụng kinh, ngồi thiền*”. Chúng cũng sợ mà im lặng nhưng ta biết rằng đó là một cường lực lớn hơn để khống chế cái ồn ào nhỏ, đó không phải là giải pháp. Chúng ta chỉ cần gọi con em lại và nói rằng con hãy im lặng vì đây là giờ phút quan trọng. Chúng sẽ hiểu, cũng có thể yên lặng mà không cường lực kháng cự lại.

Ta thấy khi chủ nghĩa khủng bố có mặt trên khắp thế giới, phản ứng của các quốc gia là phải đẩy khởi cuộc chiến tranh chống khủng bố trên cơ chế liên minh và dùng quân sự để diệt. Có vẻ cũng thành công, như Hoa Kỳ đang ở Afganistan và Iraq; nhưng cái ngấm ngấm của khủng bố vẫn có mặt khắp đây đó và hậu quả lớn nhất của sự kháng cự chính là sự sụp đổ hai tòa nhà thương mại của Hoa Kỳ 11-9-2001.

Như vậy, chủ nghĩa bạo động là một giải pháp tạm thời, nó cũng rất cần trong nhiều tình huống khác nhau. Khi kẻ khủng bố đã không còn lắng nghe bởi sự tuyên huấn đạo đức thì lúc đó phải “*Bảo thủ chống ma quân*”. Giá trị trị liệu chỉ là tạm thời, nếu sau đó ta không tưới tắm bằng những hạt giống từ bi để hóa giải hận thù thì hận thù sẽ đeo dính mãi và tạo ra nhiều chướng duyên hơn.

Đức Phật không dùng phương pháp đấu tranh giai cấp để giải quyết vấn nạn của giai cấp. Ngài không sử dụng các phương tiện đấu tranh hận thù để giải quyết hận thù, Ngài khuyên chúng ta dùng từ bi để hóa giải hận thù thì hận thù mới có ngày kết thúc. Ma chướng nhiều ta mới thấy con đường đi là đúng, không được nản chí, sồn lòng mà phải nghĩ nhờ có ma chướng chỉ nguyện của ta mới lớn. Nếu không có những cảnh giới tù ngục khổ đau trên dương gian thì Bồ tát Địa Tạng cũng không phát nguyện đời đời kiếp kiếp làm bạn

với thế giới anh chị; từ đó đồng hành, đồng sự giúp họ vượt qua những vật cản để trở thành người tốt. Nhờ có động lực như thế chí nguyện của ngài Địa Tạng trở thành kiên cường không thể lay chuyển.

Thông qua các thiên tai mà lòng từ bi được gieo rắc khắp mọi nơi, con người đã xóa bỏ được giai cấp của tôn giáo, phong tục tập quán, địa dư, màu da, sắc tộc, đến với nhau bằng bàn tay chăm sóc và thương yêu để giúp những nạn nhân vượt qua khổ ách. Đó là nhờ ta có chí nguyện lớn, lòng từ bi lớn, có đại hùng, đại lực, đại hỷ, đại xả và do đó ta có được đại thành công, mang lại niềm an vui, hạnh phúc cho cuộc đời.

Khi làm Phật sự, dẫn thân làm lành, hay làm các chương trình tốt đời đẹp đạo mà gặp khó khăn thì đầu tiên ta phải quán chiếu theo lời tâm niệm thứ tư. Khi gặp ma chướng ta sống trên ma lực như chiếc thuyền cưỡi lên sóng mà đi thì sẽ thành công. Những người chơi trên sóng, chỉ cần tấm ván nhỏ, lướt theo sức gió để biến sóng thành lực đẩy, tạo ra bức tranh rất đẹp và cũng là sự thưởng ngoạn giải trí rất ấn tượng; chỉ có những người phương Tây mới làm được, hầu như người châu Á ít ai dám, vì quá mạo hiểm.

Những người tu theo Phật, với điều tâm niệm thứ tư, ta còn “lướt trên sóng” gặp trăm lần, kể cả “sóng thần” còn lướt được, nói chi đến những ngọn sóng còn con cấp hai, cấp ba. Đã tu học Phật thì phải có bản lĩnh chịu đựng trước những chướng duyên và thử thách của cuộc đời. Khi gặp một vị thầy, hay những vị xuất gia chân chính đang lướt sóng phiên nã, sóng nghịch cảnh mà tiến; chúng ta đừng quay lưng với họ vì như vậy sẽ làm cho đạo Phật bị dừng lại và cuối cùng phải chào thua. Đó là điều ta phải cân nhắc.

Trong hai điều tâm niệm ba và bốn, ta thấy sở học nghiên

62 • MUỐI ĐIỀU TÂM NIỆM

cứu về tâm sẽ giúp mình tăng trưởng về đạo và hạnh. Đạo là con đường để đi. Khi đi trên con đường của đạo ta có được hạnh tức là sự thực tập; có được đạo đức, đó là kết quả của sự chuyển hóa; có được tuệ giác, đó là chuyển về trí. Do đó đi trên đường đạo sẽ không còn nổi khổ, niềm đau, không có phiền não. Đi trên đường đời thì chông gai, cam go, thử thách, chướng duyên, nghịch cảnh, và nhiều phiền não khác dẫn đến sanh tử luân hồi.

Chính trị là con đường cam go nhất của thế tục. Tâm linh là đỉnh cao nhất của đường đạo và các nhà sư Phật giáo phải đi trên con đường tâm linh. Bỏ con đường tâm linh mà đi theo con đường thế tục tức là bỏ sở trường mà chọn sở đoản, kết quả ngày càng rời xa con đường tâm linh đã chọn. Cuối cùng, thầy chùa, sư cô đang đội Tam bảo thì có thêm vô số các nón cối, bởi vì cứ mỗi lần làm Phật sự bị ma chướng là có một nón cối để đội.

Trong thời gian mấy chục năm trên đời, nếu không có tâm buông xả thì sẽ có trăm, ngàn vô số nón cối nghiệp chướng làm cho ta thất điên bát đảo.

Khi gặp nghịch cảnh, điều đầu tiên các hành giả phải thực tập là buông xả, xem mình không phải là đối tượng để người ta đánh hạ. Ta không phải là nạn nhân của những cuộc đánh ngã đó hãy xem ta là vô ngã thì khổ đau bám níu vào đâu. Do vậy, bao nhiêu vụ đánh, vụ chụp mũ phải thân nhiên với niềm vui, vững tâm, bản lĩnh, vô úy đi về phía trước để thành công. Nhiệm vụ của ta là xây dựng đạo hạnh chứ không phải đi về phía ma chướng. Ta cứ đi xây dựng đạo hạnh, những ma chướng: Quăng rác, quăng kềm gai, quăng súng ống đầy đường, ta tìm nơi nào không có thì đi, có đi rồi sẽ đến; còn ma chướng sẽ bị bỏ lại sau lưng. Đây là hai điều răn nhắc rất cần thiết trong sự tu tập mà Tổ Diệu Hiệp đã dạy trong mười điều tâm niệm.



Điều 5, 6, 7: **THÁI ĐỘ LẬP NGHIỆP**

*Giảng tại Chùa Duyên Giác, San Jose
ngày 23-08-2008
Phiên tả: Nguyễn Phương Minh*

THÁI ĐỘ LẬP NGHIỆP

Điều tâm niệm thứ năm: *“Phàm khi làm việc gì, đừng mong dễ thành tựu vì dễ thành tựu thì cũng dễ dẫn đến tâm lý khinh thường”*.

Câu tâm niệm này được Tô Diệu Hiệp dạy gồm có ba vế. Thứ nhất là thực tại gắn liền với sự nỗ lực chân chính của chúng ta. Thứ hai là những khó khăn, thử thách cản trở trực tiếp hoặc gián tiếp sự nỗ lực chân chính. Thứ ba là cách thức tự an ủi, tâm niệm để vượt qua chướng ngại khi lập nghiệp. Lập nghiệp đòi hỏi đến chí nguyện, lý tưởng trên nền tảng của sở trường.

Kinh *Thiện Sinh* nêu ra năm trọng trách của cha mẹ đối với con cái: Ngăn con làm điều ác, dạy con làm điều lành, tạo dựng nghề nghiệp cho con, dựng vợ gả chồng và trao truyền gia tài cho con thừa tự hợp pháp. Đặc biệt vấn đề tạo dựng sự nghiệp cho con thuộc về trách nhiệm của cha mẹ.

Cha mẹ đóng vai trò là người tư vấn khuynh hướng nghề nghiệp, chứ không phải tạo dựng ra nghề nghiệp để cho con đi theo. Tư vấn có giá trị hướng dẫn, với kinh nghiệm của người đi trước, cha mẹ hiểu rõ hơn về những nghề nghiệp nào giúp cho con đi đến thành công, có công việc ổn định. Cha mẹ chỉ dừng lại ở chỗ tư vấn nghề nghiệp, chứ đừng buộc con mình phải chọn những ngành nghề không phù hợp với sở trường của chúng; đôi lúc, những nghề nghiệp đó lại thuộc về sở thích của cha mẹ.

Tại Việt Nam, sau những mùa thi đại học, số lượng học sinh và sinh viên tự tử không ít. Bởi vì cha mẹ ép con phải chọn những ngành học và thi những môn mà chúng không có sở thích hay sở trường, dẫn đến kết quả thi rớt. Cha mẹ không hiểu được nỗi đau tâm lý của con mà còn quở trách, la

66 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

rầy, mắg nhieć, làm cho chúng rơi vào trạng thái không còn nơi hỗ trợ tinh thần, cùng quẩn và phải chọn lấy con đường quỵen sinh. Để tạo dựng nghề nghiệp cho con, ngoài việc tư vấn, ta còn hỗ trợ thêm những vốn cho con được thành công trong cuộc đời.

Ngoài những hỗ trợ của cha mẹ, bản thân người con cũng phải tự trang bị các kiến thức về nghề nghiệp cùng những hỗ trợ tâm lý giúp cho mình đi đến thành công để không bị rơi vào tình trạng *“có tiền mà không có học”*. Có những nghề làm giàu rất nhanh nhưng tụt dốc lại càng nhanh hơn, vì vậy, ta phải hết sức lưu ý về phương diện đó để việc lựa chọn nghề nghiệp không khiến ta phải nuối tiếc về sau.

Yếu tố đầu tiên của lập nghiệp là phải có vốn. Ở phương Tây, việc vay mượn vốn lệ thuộc vào kỹ năng trình bày kế hoạch của mình có hữu dụng, thiết thực hấp dẫn, thỏa mãn các nhu cầu để ngân hàng có thể cho ta vay không. Vì vậy, để xác định được điều đó, ta cần có những nhà tư vấn chuyên nghiệp để cho kế hoạch của ta khi được trình bày dẫn đến ấn tượng và niềm tin ở người duyệt chương trình, từ đó kế hoạch của chúng ta có thể trở thành hiện thực.

Chuyến đi Mỹ của chúng tôi đã có mặt ở tám tiểu bang, và có dịp được giảng ở nhiều thành phố và nhiều chùa. Thỉnh thoảng, trên đường thuyết giảng trở về, các Phật tử đã chờ đến tiệm Pizza Hut, cúng dường bữa trưa hoặc chiều. Vào đây, chúng tôi rất ấn tượng. Các tiệm Pizza Hut đều có bảng quảng cáo giới thiệu về lịch sử của Pizza Hut phục vụ cho khách hàng. Câu giới thiệu rất đơn giản: *“Thành lập vào năm 1967, hai anh em nghèo khó đã vay mượn 60 đô la của mẹ”*. Việc lập ra nhiều chi nhánh Pizza Hut đã tạo ra thương hiệu, sự phục vụ của các nhân viên đối với khách hàng khiến mọi người rất hài lòng.

Ở đây, sự lập nghiệp thành công chỉ với 60 đô la và trở thành một thương hiệu lớn có mặt không chỉ Hoa Kỳ mà còn nhiều nước trên thế giới. Như vậy, 60 đô la phải là kế hoạch có tính thực thi. Do đó, người lập nghiệp muốn thành công thì phải đặt trên nền tảng của hiện thực, chứ không phải là mơ tưởng.

Trong quá trình lập nghiệp, đừng nên mong mỗi sự thành tựu đến với ta dễ dàng và nhanh chóng vì điều đó tạo ra sức ép tâm lý vô cùng căng thẳng. Theo học thuyết Nhân quả và Nhân duyên của nhà Phật, khi đầu tư một ngành nghề nhất định, chúng ta nghiên cứu, phân tích và nhờ chuyên gia tư vấn lập chương trình kế hoạch và ứng dụng. Phải làm theo quy trình của nhân, duyên và quả thì kết quả đến với ta như một cách tất yếu và tự nhiên.

Tổ còn dạy một câu tâm niệm: “*Khai trì bát đãi nguyệt. Trì thành nguyệt tự lai*”. Trong lúc ta đào giếng thì đừng mong cầu mặt trăng ẩn hiện dưới giếng. Vấn đề quan trọng là làm thế nào để việc đào sâu có nước. Khi nước có ở dưới giếng thì mặt trăng tự nhiên xuất hiện.

Chúng ta đầu tư hy vọng quá nhiều vào những chuyện viển vông, không xác định được thì tâm lý trở nên căng thẳng. Tương lai của sự lập nghiệp phải nằm trên sự đầu tư của nhân ở hiện tại. Không có tương lai nào mà không đặt trên nền tảng của hiện tại. Chúng ta đầu tư trong quá trình lập nghiệp cũng phải làm sao đầu tư cho nhân thật tốt, đừng mong mỗi sớm thành tựu bởi vì cái gì cũng có giá của nó.

Trong tiến trình của nhân - quả, ta thấy có loại cây ba ngày đã trở ra hoa, có loại ba tháng hoặc ba năm và có nhiều loại cây muốn có giá trị sử dụng thì phải mất ba mươi năm thậm chí là bảy mươi năm, trăm năm là chuyện thường. Do

68 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

đó, ta phải hiểu tiến trình thời gian tất yếu của sự đầu tư trong bất kỳ một lĩnh vực nào, đừng để tâm lý của mình hồi hã, thôi thúc, tạo ra sự căng thẳng, dẫn đến nhiều vấn đề tâm lý, biến chứng tạo ra sự khủng hoảng nội tại.

Trong cuộc sống ta đừng cầu mong sự thành công một cách dễ dàng, nhà đầu tư phải có bản lĩnh chấp nhận rủi ro. Việc gieo nhân cho đầu tư đòi hỏi ta phải hỗ trợ bằng các duyên, tức là điều kiện thuận lợi, để đảm bảo mức độ tương đối về sự thành công của việc đầu tư. Nếu ta không đặt ra tình huống xấu nhất là thất bại mà chỉ mơ tưởng về sự thành công một cách duy lý hay là duy ý chí thì khi kết quả chưa đạt được sẽ làm cho ta bỏ cuộc nửa chừng.

Hoặc khi đối diện với sự thất bại lần thứ nhất, ta sẽ trở thành người bất đắc chí, khủng hoảng tâm lý dẫn đến chứng bệnh thần kinh, thậm chí có người quyên sinh. Phải thấy rằng: việc dẫn đến sự thành công có những yếu tố và điều kiện dẫn đến sự thất bại để chúng ta có bản lĩnh đối diện với những gì diễn ra.

Như vậy, những người tu học Phật giáo sẽ không phải đầu tư một cách liều lĩnh vì mình đã cân đo cung - cầu, điều kiện, hoàn cảnh, thời điểm, giá trị, chất lượng, mặt hàng và cung cách thể hiện trên thị trường. Nếu tất cả những điều đó được thuận lợi thì kết quả sẽ thành công. Ta không nên mong mỗi thành tựu vì theo Tổ, sự dễ thành tựu dẫn đến thái độ tâm lý khinh thường, ý lại. Người ta có thể thành công trong đợt thứ nhất, thứ hai nhưng mỗi khi tâm lý ý lại xuất hiện thì sự thất bại lớn hơn mức độ thành công có thể kéo theo ngay tức thì. Muốn thành công lâu dài, bền bỉ, ta không nên ngủ quên trên chiến thắng, ý lại vào thành công và thành quả đạt được.

Tâm lý học Phật giáo dạy ta không nên bám vào chủ

nghĩa thành quả vì nó luôn làm ta ngủ quên. Học thuyết Phật tính vốn sẵn có trong mỗi tâm thức con người, trên nền tảng kinh điển Đại thừa dạy ta ý thức rằng tiềm năng cao nhất về phương diện giác ngộ là có thể thành Phật. Điều đó không có nghĩa là làm cho ta trở thành người ỷ lại, không chịu tu, học mà chờ đến năm tháng cuối cuộc đời mới đánh thức ông Phật đang ngủ quên là ta có thể sử dụng được tính giác đó. Ai an ủi mình và suy nghĩ như thế là sai lầm.

Vẫn biết rằng Phật tính vốn hiện hữu, nhưng nếu không có quá trình đục, đẽo, gọt, dũa, thực tập một cách tinh chuyên từ tháng này sang năm khác thì ngọc quý vẫn nằm nguyên dưới quặng tâm; do ta không khai thác để ứng xử thành những giá trị thực tiễn trong cuộc đời. Vì thế, ta không dễ dàng đạt được và trở về với bản lai diện mục Phật tính vốn có và con đường hành trì rất dài lâu.

Thực tập và hành trì cũng phải hết sức căn bản, điều độ và không được gián đoạn thì kết quả thành tựu mới hy vọng, để tránh tình trạng thất bại, ta phải hiểu được cơ chế nhân - quả của sự đầu tư.

Trong nền kinh tế thị trường, nhà đầu tư phải hiểu kinh tế như một quy luật nhân - quả mới theo cán cân cung - cầu, cách thức quảng cáo, chất lượng, mẫu mã, thương hiệu và để thu hút sự quan tâm của khách hàng, làm cho họ có cảm giác rằng đây là một sản phẩm rất hot. Ngoài ra, ta phải kết hợp thêm nhiều yếu tố khác thì việc đầu tư mới dẫn đến thành công. Không nên nghĩ đơn giản cái gì tốt và có giá trị thì sẽ có chỗ đứng một cách lâu dài; nói như thế là quá chủ quan. Cái tốt nếu không được giới thiệu bằng các phương tiện truyền thông, mẫu mã không đủ sức hấp dẫn thì dần dà khách hàng sẽ chạy theo các hình thức bóng bẩy bên ngoài. Dù mặt hàng của ta có chất lượng thì vẫn không đáp ứng

70 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

được nhu cầu của quần chúng và ta vẫn bị thất bại. Nắm rõ được nhân - quả của cơ chế thị trường thì việc đầu tư mới có thể thành công và hạn chế tối đa cơ hội thất bại.

LỢI HÀNH VÔ NGÃ VỊ THA

Điều tâm niệm thứ sáu: *“Khi giao tiếp trong xã hội, đừng mong cầu lợi ích cho mình vì nếu đặt lợi ích của mình lên trên thì đạo nghĩa sẽ bị đánh mất”*.

Đây là một phương thức giao tế đòi hỏi đến sự chánh tâm, chánh nghiệp, chánh mệnh và chánh tư duy. Ta thấy mối quan hệ giao tế luôn diễn ra theo hai chiều, ta và người.

Học thuyết Duyên khởi dạy: Muốn có chỗ đứng đắc nhân tâm một cách lâu dài, được sự quý trọng của đối tác thì việc giao tế không phải là không quan trọng, mà quan trọng hơn nữa là tính tương tác. Cái gì cũng phải có hai chiều, đối lưu, thuận nghịch. Nếu một bên viện trợ, còn một bên tiếp nhận một cách thuần túy thì về lâu về dài, mối quan hệ đó sẽ bị phá vỡ. Ngoại trừ, một số tình huống ngoại lệ, người tiếp nhận sự viện trợ một chiều có phương pháp đặc biệt, nhờ đó họ vẫn có thể bình an trong tính thời gian.

Trong mối quan hệ giữa vợ và chồng cũng thế. Nếu người vợ không đi làm, lệ thuộc kinh tế vào đồng lương của chồng; nếu chồng không biết hy sinh, sau một thời gian chu cấp, sẽ cảm thấy vợ chính là gánh nặng về kinh tế cho bản thân và tình yêu cũng theo đó bị ảnh hưởng một cách nghiêm trọng.

Sự đối lưu trong các mối quan hệ ta không nên lấy lợi ích của bản thân làm trọng, như thế là có sự tính toán. Những mối quan hệ có tính toán đều không bền vững, làm cho người khác chán nản; ta cũng trở nên đơn độc, tự cô lập mình trong mối quan hệ xã hội. Về phương diện thuận duyên, ta nên cố gắng tạo sự đối lưu, tiếp nhận hỗ trợ của mọi người, đồng

thời phải hỗ trợ, giúp cho người tiếp nhận những cái mà ta đóng góp. Có qua, có lại, nếu chỉ tồn tại một chiều thì sẽ không thành công.

Trong mỗi quan hệ xã hội, vấn đề lợi tha là mối quan tâm hàng đầu của những người tu hạnh Bồ tát, bao gồm bốn yếu tố: Bố thí, Ái ngữ, Lợi hành và Đồng sự.

Bố thí là nhĩp cầu thiết lập tình thân thương giữa ta và người trên nền tảng hiểu rõ vô ngã sở hữu. Tất cả các sở hữu vật chất chúng ta có sẽ không ở bên ta lâu dài và vĩnh viễn. Nó chỉ là công cụ phục vụ ta đạt được hạnh phúc trong một điều kiện nhất định nào đó rồi cũng đến lúc vô thường, ta phải vẫy tay chào và để chúng ở lại với cuộc đời.

Hiểu được tinh thần vô ngã, ta dễ dàng buông xả các sở hữu tài sản bằng nghĩa cử cao thượng như tham gia các hoạt động từ thiện, giúp người cô đơn, già hoặc trẻ em mồ côi và những hoàn cảnh cơ nhỡ, bất hạnh trong cuộc đời hay các tình trạng thiên tai, hỏa tai, thủy tai, không tai, nạn tai để giúp cho các nạn nhân vượt qua cơn khốn khó. Như vậy, nhĩp cầu của sự bố thí bằng việc gieo trồng hạt giống từ bi, còn là nghệ thuật giúp cho ta thực tập hạnh vô ngã và buông xả những thứ không cần chấp trước hay lưu luyến trong cuộc đời. Giá trị xã hội và đạo đức của hành động đó rất cao. Ai thực tập được điều này sẽ mang lại lợi ích cho con người.

Ái ngữ: Trong quan hệ giao tế, ngôn ngữ chính là phương tiện truyền thông. Con người có phước báu hơn tất cả các chủng loại động vật và sử dụng được nghệ thuật truyền thông ở mức độ cao. Hơn hai trăm quốc gia trên hành tinh này có khoảng một ngàn ngôn ngữ có văn phạm và chữ viết. Do đó, sử dụng các văn phạm và chữ viết của từng phương ngữ trong các dân tộc trên thế giới vẫn có thể giúp ta hiểu rõ được

72 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

ý tưởng của người phát ngôn, động cơ, thái độ, mục đích; dẫn đến thái độ phản ứng tâm lý của người tiếp nhận những hành động này.

Chúng ta đôi nhân xử thế bằng ái ngữ: Từ bi, cảm thông, đoàn kết, chân lý, lời nói có giá trị văn hóa chắc chắn đối phương sẽ có cảm giác rất thoải mái, nhẹ nhàng, thư thái và bình an. Ai ứng xử được ái ngữ thì người đó không quan tâm về sự lợi mình mà hướng mục đích lợi người làm trọng. Chỉ cần mình ứng xử truyền thông trong ngôn ngữ hay văn tự, văn chương bằng ái ngữ thì rất được mọi người quý trọng. Nhiều người do thành kiến hay cố chấp, không thích ta, nhưng không có lý do gì để họ khinh thường, vì ta sử dụng các ngôn ngữ và kỹ năng truyền thông rất lịch sự, xuất phát từ tâm chứ không phải từ phương tiện ngoại giao.

Lợi hành: Bao gồm các chức nghiệp và hành động mang giá trị phụng sự tha nhân và hướng mục đích phụng sự là chính; không vì lợi ích cho bản thân. Hành động lợi hành sẽ mang lại niềm vui, thiết lập tình thân thương giúp cho ta có được phương tiện để hướng dẫn những người chưa có đạo vào đạo Phật rất dễ dàng.

Đồng sự: Nếu là nhà lãnh đạo hay người quản trị công ty, chức nghiệp áp dụng được phương diện đồng sự thì sẽ là người lãnh đạo mẫu mực. Họ không chỉ tay năm ngón, nói được làm được, thậm chí còn làm nhiều hơn các nhân sự, cộng sự. Ở phương Tây, trong nền kinh tế thị trường, những nhà lãnh đạo (CEO) làm việc hơn nhân viên nên họ rất giàu và thành công nhờ phương pháp và nỗ lực chân chính.

Phương pháp đồng sự cũng thế. Trước nhất, xóa mờ khoảng cách ranh giới giữa ta và người, giữa chủ và thợ, giữa người nắm quyền uy trong tổ chức và người hợp tác trực tiếp

với họ. Khi ranh giới giữa chủ và thợ được xóa mờ thì cộng sự sẽ ứng xử với ta như những người thân thiết. Nhờ đó, không có tâm lý trắc trở hay tình trạng không chân thật vì họ nhận rõ được tính cách đồng sự của người chủ mang lại lợi ích cho họ. Từ đó, sự hợp tác và đảm bảo quyền lợi cho chủ nhân hay đối tác đạt được mức độ khá cao. Như vậy, khi ta bỏ đi yếu tố lấy mình làm nền tảng để được lợi lạc và hướng về tha nhân trong các mối quan hệ thì sẽ thiết lập được tình thân với những người cộng sự.

Tổ dạy: Nếu lấy việc lợi mình làm trọng thì sự mất đạo nghĩa sẽ có mặt. Người lấy mình làm chính sẽ trở thành trục xoay, hệ quy chiếu hay bản lề của các mối quan hệ; lúc đó cái tôi sẽ trương sinh, giãn nở, lây lan, mở rộng. Sự hiện hữu của cái tôi có mặt nơi nào đồng nghĩa với tạo ra sự rắc rối ở đó. Người thông minh, tài giỏi mà cái tôi to tướng thì không thể nào giao lưu tiếp xúc được với ai lâu dài, nếu có chăng cũng chỉ là tạm thời. Do đó, cái tôi chính là kẻ thù của sự tiến bộ và hủy hoại giá trị lợi ích của tha nhân.

Người tu tập theo Phật giáo là làm thế nào để giải phóng bản ngã ở mức độ tốt nhất, từ đó có thể giao lưu, tiếp xúc với mọi thành phần trong xã hội. Nhà lãnh đạo Phật giáo là người thật giản dị và bình dân nhưng không vì thế mà nhân cách của họ bị đánh mất. Càng hạ mình xuống, càng bình dị thì giá trị nhân phẩm càng được đề cao; bớt yêu cầu, lợi lạc của bản thân thì giá trị phụng sự xã hội sẽ được nâng cao.

Trong Phật giáo Đại thừa, phần lớn tên gọi của các vị Phật, Bồ tát đi đôi với hạnh nguyện của các ngài, do đó ta cần học hỏi và tham khảo. Chẳng hạn như Bồ tát Trì Địa, ta hiểu ngay hạnh nguyện của ngài là bảo vệ trái đất và hành tinh này. Ở mức độ lớn: “Trì” là bảo vệ, “Địa” là trái đất. Ở phạm vi nhỏ và đơn giản hơn, “Trì Địa” là hành động san

74 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

lấp những ổ gà, ổ voi, ổ chuột trên đường; dẹp hết tất cả những gai góc, mảnh chai trên các phương tiện giao thông để đường lộ không xảy ra tai nạn. Như vậy, ta đang bảo hộ mạng sống con người trên hành tinh hay các chủng loại sinh vật nói chung. Các hành động đó dù rất đơn giản nhưng nếu ta để tâm, chịu thực tập làm thì trong suốt mấy mươi năm có mặt trên cuộc đời, ta đang trở thành các vị Bồ tát Trì Địa. Hành động đó là lợi người, chứ không hướng về lợi lạc cho bản thân.

Trong nhân - quả, tâm lượng lợi người nhiều chừng nào thì đồng nghĩa và tỉ lệ thuận với lợi ích cho bản thân chừng đó. Khi ta cầu nguyện cho bản thân, gia đình hay người thân, người thương thì lợi ích chỉ giới hạn; giá trị nhân quả của sự mặc cả này sẽ rất thấp. Nếu làm bằng sự phát nguyện dần thân lấy tha nhân làm chính, lấy chúng sanh làm đầu thì rõ ràng giá trị nhân - quả tự nhiên và tất yếu phải lớn và tốt hơn những nhu cầu cho riêng bản thân.

Hành giả thực tập con đường tâm linh bằng cách vô ngã sẽ không còn thói quen cầu nguyện, thay vào đó là phát nguyện. Mỗi thời kinh trong các chùa Bắc tông, khi kết thúc thường đọc bài Tam tự quy y; câu thứ hai được lặp lại đến ba lần: “*Đương nguyện chúng sinh*” là cầu cho tất cả chúng sinh, hướng đến sự lợi lạc của khắp các chúng sinh đặt lên hàng đầu. Ta thấy, không hề có câu: “*Đương nguyện ngã thân*”, nghĩa là cho bản thân con; “*Đương nguyện ngã gia*”, cho gia đình con; “*Đương nguyện ngã thê*”, cho vợ con; “*Đương nguyện ngã phu*”, cho chồng con, mà là toàn chúng sinh. Phải hiểu rằng trong khái niệm chúng sinh đã bao hàm người thân thương ruột thịt nhất cho đến người dung và các chủng loại khác. Ta thực tập tâm cao thượng như thế thì hành động có giá trị rất lớn.

Trong giao tiếp, ta không nên đặt nhân quả làm chính như trong làm ăn kinh tế. Bởi vì, khi mặc cả nhân quả thì tình người mất hết. Nhiều Phật tử chưa thực tập thuần thành, mỗi khi đóng góp các hoạt động từ thiện họ luôn nguyền cầu.

Ví dụ, bỏ ra 50.000 đồng để ủng hộ mổ mắt từ thiện: Nhiều Phật tử ghi trong tờ giấy bên dưới: *“Xin hồi hướng cho con và gia đình của con được mắt sáng ở kiếp này và kiếp sau”*; ta mặc cả nhân quả, mặc dù lời nguyện ước đó rất chân thành và dễ thương. Ánh sáng giúp cho mình thành công trong cuộc đời. Sống trong đen tối, không có ánh sáng thì khổ đau và bế tắc, giới hạn khả năng của mình rất nhiều. Cho nên lời nguyện ước đó dù rất hay nhưng ta phải hiểu rằng đây là sự mặc cả về nhân - quả. Do đó, giá trị xã hội và đạo đức của hành động nguyện cầu trong các hoạt động từ thiện sẽ bị giảm thiểu rất nhiều. Vì vậy, khi làm, ta cầu cho chúng sinh, chứ không nên cầu cho bản thân hay gia đình mình.

Hành giả Tịnh Độ tông cần lưu ý: Khi hành trì danh hiệu Phật hay quán tưởng hình tượng Phật, đừng để sự cầu nguyện can thiệp và xen kẽ vào; làm như thế ta đánh mất sự nhất tâm bất loạn. Mục đích của sự hành trì niệm Phật cũng giống với thiền hay Mật tông là để đạt được chánh niệm và tỉnh giác.

Sau khi thực tập xong thời khóa, Tổ dạy ta hồi hướng công đức, lúc ấy, nếu muốn hồi hướng cho chúng sinh thì ta hồi hướng. Thỉnh thoảng ta bị rơi vào tâm lý mặc cả nhân quả trong các hành động thiện ích do mình làm. Như vậy, nó vẫn xoay quanh trục xoay lợi ích của chính bản thân. Ai làm như thế thì mất hết đạo nghĩa. Dĩ nhiên, tình nghĩa của con người rất dễ gắn bó thông qua sự giúp đỡ.

Chúng tôi đã từng có mặt tại Philadenphia, đến thăm một gia đình có mười thành viên, trong đó có tám người là Phật

76 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

tử thuần thành và một người theo đạo Tin Lành. Hỏi ra mới biết: trước đây anh đã quy y Phật nhưng trong thời gian tị nạn ở đảo, anh được các tổ chức định cư Tin Lành bảo lãnh định cư sang Hoa Kỳ sớm hơn. Sau khi được định cư, họ còn đến giúp đỡ anh mỗi ngày, hướng dẫn về kinh thánh và giới thiệu công việc thích hợp một cách nhanh chóng. Từ đó, ơn nghĩa này đã làm cho anh có thiện cảm với đạo Tin Lành. Mặc dù, khi hỏi “*Theo đạo Tin Lành, anh học được gì so với đạo Phật?*”. Câu trả lời của anh là không học được điều gì. Nhưng hỏi lý do tại sao anh không trở về với đạo Phật thì anh nói rất khó xử vì đã thành thói quen.

Chủ nhật nào anh cũng đi nhà thờ, đến với chương trình sinh hoạt giới trẻ hấp dẫn, còn vào trong chùa, sinh hoạt tâm linh hướng đến con đường cao thượng rất đơn điệu và khô khan nên anh tu theo không nổi. Từ đó, ân nghĩa trong cuộc đời đã làm cho anh bị cảm hóa, mặc dù nhận thức của anh rất rõ giá trị triết lý của đạo Phật về phương diện ứng dụng và hành trì vượt trội hơn rất nhiều so với các tôn giáo khác. Vì vậy, khi mình làm gì với tính cách vô vụ lợi thì mối quan hệ tình người sẽ siết chặt.

Ta thấy các nhà truyền giáo khác luôn sử dụng công thức “*Theo đạo, có gạo mà ăn*”, hỗ trợ cho con người một cách có điều kiện để người ta trở về với đạo của mình. Ấy thế nhiều người vẫn không nhận ra được chiêu thức tâm lý này. Họ nghĩ rằng đó là sự giúp đỡ vô điều kiện. Từ đó, mặc dù thấy tôn giáo đó không có gì hay nhưng ơn nghĩa đã làm cho họ không dám từ bỏ vì sợ bị tội.

Sự thật thì, khi hiểu ra được rằng sự giúp đỡ đó có tính điều kiện hay vô điều kiện đi nữa mà con đường tâm linh theo Phật cao siêu hơn thì việc từ bỏ tôn giáo đó không có gì là tội.

Việc đền ơn đáp nghĩa được thể hiện bằng nhiều cách khác nhau, không nhất thiết là phải đền trả ngay đối tượng tạo ra ơn đức cho bản thân. Ta có thể đền trả lại cho cuộc đời, cho xã hội và cộng đồng. Miễn là thông qua sự đền trả đó, ta làm nên nghĩa cử cao thượng để giúp cho những người đáng giúp, cũng như lúc ta hoạn nạn có người khác đã giúp ta vượt qua được chông gai. Như vậy, ơn nghĩa đáp đền đó phải được hiểu rộng hơn; không khéo, vì tính cách tha nhân lợi ích mà bản thân phải đánh đổi đi tuệ giác, giá trị tâm linh rất có ý nghĩa. Đó là một tổn thất rất lớn mà ta phải suy nghĩ.

KHÔNG BẬN TÂM TRƯỚC KHEN CHÊ

Điều tâm niệm thứ bảy: *“Đối với người, ta đừng mong rằng mọi người sẽ thuận theo ý mình, vì tình cảnh thuận theo ý mình nhiều quá sẽ dẫn đến thái độ kiêu căng”*.

Ai cũng thích người khác nói những lời tăng bốc, khen ngợi hơn là phê bình và chỉ trích. Cái tôi con người dễ bị thương tổn bởi những gì được đánh giá khác với khuynh hướng của cái tôi.

Ngạn ngữ phương Tây có câu: *“Khi ai kêu mình đánh giá, nhận xét về họ thì ngầm ý của họ là lời khen chứ không phải sự chê trách”*. Điều này phản ánh nền văn hóa phương Tây là đề cao sự tự do cá nhân một cách tuyệt đối. Nó khích lệ sự riêng tư, khi cái tôi cá nhân được phát triển mạnh con người dễ bị thương tổn trong các mối quan hệ xã hội.

Ở Việt Nam, chúng ta sống một cách thân thiết với tình làng nghĩa xóm; nhà hàng xóm có lỡ mở tivi, radio hay nhạc lớn thì ta cũng không phiền lòng vì đã quen với môi trường ồn ào, huyên náo. Nếu Hoa Kỳ hay các nước phương Tây, nhà nào ồn ào như thế thì chỉ cần gọi cảnh sát đến là có chuyện. Do đó, người ta có khuynh hướng ở những nơi hẻo

78 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

lánh, vắng vẻ để tránh tình trạng về tiếng ồn. Khi ở trong môi trường thuận như vậy, có nhiều người nghĩ rằng mình được tự do tuyệt đối. Nhưng thật ra đó chỉ là tự do trong môi trường thuận nếu đụng chạm với nghịch cảnh họ chịu không nổi. Tự do trong nghịch cảnh mới chính là tự do thật sự. Bởi vì cái tôi trong thuận không bị thách đố, đụng chạm hay thương tổn làm ta cảm giác rằng mình đang sống trong môi trường bình yên.

Ở các quốc gia tiên tiến khi đi hành hương du lịch ở những nước nghèo có khí hậu, thời tiết, thực phẩm, môi trường ô nhiễm, tiếng ồn làm cho họ khổ và dễ bị bệnh tật. Kháng thể của họ yếu hơn nhiều so với người ở các quốc gia kém tiến bộ. Nơi nào tự do tuyệt đối quá nhiều thì nơi đó sức chịu đựng của con người cũng ít hơn, cái tôi dễ bị tổn thương. Những người sống trong môi trường nghịch cảnh nhiều thì cái tôi như có thêm những chiếc áo giáp, đụng năm bảy lần cũng chưa sao. Còn cái tôi ở những quốc gia tự do đụng tí xú là đã thấy phiền não. Do vậy, thuận, chiều theo ý mình chỉ làm thỏa mãn cái tôi.

Chúng tôi có dịp tiếp xúc với các Phật tử chuyên tổ chức đạo tràng. Mỗi khi có quý thầy hay các vị giảng sư đến thì họ thỉnh về đạo tràng của mình; quy tụ Phật tử về tổ chức một ngày tu học. Một thời gian sau, họ không làm việc đó nữa. Nhiều người bạn đạo hỏi thì họ không trả lời. Khi chúng tôi hỏi họ nói rằng: *“Trong thời gian tổ chức đạo tràng, cái tôi của con nhiều quá bởi vì ai gặp con cũng khen tốt, làm Phật sự tinh tấn vô cùng, không hề có một câu chê nào nên con thấy sợ quá, không dám làm nữa”*. Ta thấy rằng đây là một cái tôi nhát gan. Mình phải hiểu khi làm một điều tốt được người khen thì đó là chuyện bình thường, không có gì để hãnh diện tự hào. Chừng nào làm điều xấu mà người ta khen mới đáng phải cảnh giác.

Trong kinh, đức Phật dạy nghệ thuật vượt qua cái khen. Nếu mình làm mức độ tốt năm, người ta khen mười thì mới mừng; vì mình không xứng đáng mà ăn gian được nên mừng. Còn làm mười mà khen năm thì không có gì đáng buồn vì nhân quả tất yếu phải như thế. Mình làm mười, người ta khen mười, nhân quả bù trừ. Do đó, ta thấy rằng: Đi đúng con đường đạo lý, khuynh hướng đạo đức, văn hóa tâm linh ta không nên bận tâm đến những lời khen chê. Làm sao ta yêu cầu người khác phải thuận theo ý mình, thuận ta thì sống mà nghịch ta thì chết. Đó là chủ nghĩa độc tôn, độc tài và độc ác.

Theo tinh thần đạo Phật, không được muốn ai cũng phải thuận theo ý mình. Tất cả mọi người đều có quyền tự do chọn lựa, quyết đoán khuynh hướng, lý tưởng, con đường; họ phải chịu trách nhiệm trước pháp luật và nhân quả. Người có khuynh hướng muốn người ta nói thuận theo mình, cái tôi rất lớn. Cái tôi được định nghĩa như vỏ sấu riêng, có mặt nơi nào sẽ làm rỉ máu nơi đó. Hai người ngồi kế nhau mà có vỏ sấu riêng chính giữa thì cả hai đều bị trầy xước.

Như vậy, nếu người ta thuận ý mình mà cái thuận đó tốt là chuyện bình thường; vì mình là người đạo đức thì người khác thuận. Nếu người ta không thuận thì mình cũng nên bình tâm nghĩ rằng do người ta chưa hiểu, chứ bản chất tôi không hề bị thay đổi theo lời phê bình, chỉ trích của người khác. Từ đó chúng ta có thái độ rất thản nhiên trước thuận và nghịch hay những lời khen, tiếng chê. Nhờ sống như vậy nên tâm lý kiêu căng không có mặt. Ai thích xu nịnh, a dua là những kẻ bị lệ thuộc vào cảm xúc. Người ta nịnh hót mình để sau này làm chủ lấy mình. Đó là chiêu tâm lý trong các cuộc tâm lý chiến.

Trong lúc ta sai lầm mà họ vẫn ngọt ngào thì phải biết rằng đó là “*Mật ngọt chết ruồi*” phải suy xét lại. Ai nói những

80 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

lời đôi lúc rất cộc lốc, căng thẳng, nặng nề, nếu mình nhận ra trong lời góp ý đó có giá trị chân lý; và những điều sai cần phải sửa thì ta mang ơn họ chứ không nên xem đó là kẻ thù.

Bản chất, con người chỉ thấy những gì trước mắt, cái diễn ra sau lưng thì không thấy được, phải nhờ đến gương. Hai con mắt chỉ có thể nhìn thấy phía trước, tượng trưng cho lý trí; những cái len lỏi phía sau giống như phong tục tập quán, cá tính và thói quen thì không kiểm soát được. Nếu ta để ý, bám theo những gì diễn ra trước mắt, thì những cái xâm nhập vào chúng ta chỉ có cách duy nhất là bám theo cái tôi với những cái rãnh, đường đi và lối mòn của nó, thâm nhập vào con người một cách dễ dàng và nhanh chóng. Khi cái tôi đã bám rễ trong nhận thức của người đó, đến đâu họ cũng thích lời khen, chứ không muốn ai phê bình, chỉ trích.

Theo tâm lý học Phật giáo, khen nhiều chừng nào thì cái tôi bị trương sinh chừng đó. Nếu ta áp dụng công thức này với các Phật tử tổ chức đạo tràng vì sợ tiếng khen mà rút lui thì biết là họ hơi nhát gan. Cái tốt cần phải được xã hội hóa, cần được tán dương và phổ biến để cho cái xấu bị tiêu diệt. Trong kinh *A Di Đà*, mười phương đức Phật tán dương Phật Thích Ca làm một việc khó làm là có mặt trong cõi Ta bà ược trước mà thành tựu được đạo quả, tuyên diễn pháp âm nhiệm màu, sau đó còn giới thiệu cảnh giới Tây Phương làm cho nhiều chúng sinh được lợi lạc.

Trình độ tâm linh như đức Phật Thích Ca đâu cần đến lời khen; nhưng các đức Phật vẫn khen và đức Phật Thích Ca vẫn không hề từ chối. Ngài không bận tâm. Từ chối là cách muốn người ta khen gấp đôi. Ví dụ, ai gặp mình thấy đẹp, tướng hảo đang hoàng, họ khen đẹp gái, đẹp trai quá. Nhiều người nói “*Tôi có đẹp gì đâu!*”. Thực ra, trả lời khiêm tốn như vậy là để mời gọi sự khen tặng lần thứ hai một cách

vi tế và nhẹ nhàng hơn. Ta đẹp, người khen đẹp thì cứ bình thường, miễn là đừng “nở lỗ mũi” là được, đừng để tim đập thành thịch; mình tốt, người nói tốt là chuyện bình thường thôi. Khi nào mình xấu mà người nói tốt, như thế mới có vấn đề.

Đó là cách thức để ta không bận tâm trước lời khen và cũng không vì lời khen mà ta rút lui các ý định làm Phật sự. Chẳng lẽ, mỗi khi dần thân làm từ thiện, hiếu thảo với cha mẹ, giúp đỡ cuộc đời... có người vì cảm kích mà khen tặng thì ta nói: *“Tôi sợ cái tôi bị trương sinh lên nên tôi không làm nữa”*. Như vậy rất vô lý! Chỉ cần đặt một vấn đề nhỏ nhỏ thôi, ta thấy có những cách sợ cái tôi trương sinh không đúng sẽ làm cho cái tôi đó trương sinh theo một cách khác. Do đó, Phật sự cứ làm, việc tốt cứ dần thân, đóng góp cho xã hội như là một phương châm, miễn ta đừng bị dao động trước lời khen chê là đã thành công.

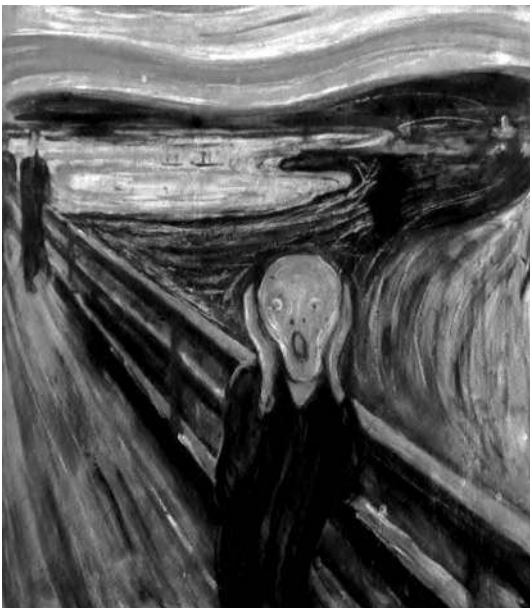
Đức Phật Thích Ca tán dương đức Phật A Di Đà hướng về một pháp môn rất đơn giản và có kết quả. Các đức Phật khen tặng nhau không phải để “nở lỗ mũi”; các Ngài đã dạy ta vượt qua hai ngọn gió khen và chê. Ta phải hiểu cái tốt cần được tán dương để cho những người đi theo con đường tốt hiểu rằng chân lý chính là chân lý. Vì thế nên được nhiều người tuệ giác khen tặng và tán đồng. Chuyện tốt, hay mà không tán dương, chuyện xấu tuyên truyền lung tung thì xã hội đó sẽ khổ đau và bế tắc.

Khái niệm “*Newspaper*” trong tiếng Anh, về phương diện nghĩa đen chỉ là tờ giấy đưa những tin tức mới. Trên thực tế, đưa tin tức mới đồng nghĩa với tin tức đó giật gân và là những tin xấu. Tờ báo nào khai thác nhiều tin xấu “hot” là bán đắt hơn. Những tin tốt nhiều khi bán ra không ai mua. Tâm lý không tùy hỷ hầu như là kẻ có cái tôi rất nặng, nằm sẵn trong tâm thức của con người như kẻ biên kịch. Nó luôn

82 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

phá hoại, tìm cách nói xấu, hạ người khác hơn là nâng đỡ. Do đó, thực tập theo tâm lý học Phật giáo, đức Phật dạy: “*Ăn ác dương thiện*” ta phải có khuynh hướng tán dương cái tốt và góp ý cái xấu một cách có nghệ thuật thì cái xấu đó sẽ được sửa sai.

Tán dương là phải ở nơi công chúng để cho mọi người biết việc làm lành. Góp ý là chờ lúc người đó chỉ một mình để cho cái tôi của họ không bị tự ái và thương tổn thì họ mới cảm kích và sửa chữa điều sai. Chúng ta đôi lúc không để ý chuyện này, góp ý người khác mà góp ý ngoài quần chúng, khiến họ cảm thấy xấu hổ nên mới cố tình chứng minh rằng mình không sai, phủ định luôn sự sai lầm đó. Khi khen, ta không khen trước mặt mọi người mà chỉ khen khi có một vài người để cái tôi của họ không bị trương sinh. Mọi cử chỉ hành động thuộc tâm lý phải rất khéo léo và tế nhị để cái tốt ngày càng được tán dương và cái xấu ngày càng được chuyển hóa.



Điều 8,9,10: **ÂN NGHĨA VÀ OAN TRÁI**

Giảng tại Chùa Đức Viên, San Jose, ngày 24-08-2008

Phiên tả: Minh Hiếu

THI ÂN BẤT CẦU BÁO

Điều tâm niệm thứ tám: *“Khi thi ân đừng nên cầu báo đáp, vì cầu đền báo là việc làm có mưu đồ”*.

Phương pháp thực tập và chuyển hóa tâm thức trong các đường lối tâm linh của người xuất gia là tâm niệm, nghĩa là thực tập trên tâm. Khác với thói quen của phần lớn Phật tử tại gia là thực tập trên miệng. Tất nhiên, để có sự thực tập trên tâm trước tiên ta phải thực tập trên miệng. Miệng phải niệm thì tâm mới ghi nhớ và khi ta đã thực tập nhuần nhuyễn thì việc thực tập trên tâm sẽ nhiều hơn thực tập trên miệng. Ở chùa mỗi ngày ta có bốn thời, ở nhà thì chỉ có một đến hai thời, còn thực hiện trong tâm thì không cần phải có thời nào mà lúc nào ta cũng tâm niệm, cũng khắc ghi. Do đó, phương pháp thực tập tâm niệm mới chính là trọng tâm của pháp môn niệm Phật.

Khi ta quán chiếu mang tính chất ứng dụng trong việc làm cho xã hội được vui, hạnh phúc, bình an thông qua sự phát tâm thi ân của mình, Tổ Diệu Hiệp dạy ta lúc thực hiện việc thi ân thì đừng có tâm mong cầu sự đền đáp.

Như vậy câu tâm niệm này ta có thể chia làm bốn ý.

Thứ nhất: Thi ân là phương pháp thực tập để giúp ta có được nền tảng phước báu thông qua việc chia sẻ nỗi đau và giúp cho những người bất hạnh vượt qua nỗi đau.

Thứ hai: Mục đích và động cơ của ta khi làm việc gì giúp ai không cầu đền đáp mà phải phát xuất từ lòng từ bi. Nói theo tinh thần của giới Bồ tát là mỗi khi thấy tha nhân thiếu thốn khổ đau bởi thiên tai, dịch họa hay tai nạn ta có điều kiện, có khả năng mà không làm thì không khác nào như da thịt bị trăm ngàn mũi kim châm chích vào và dù một tích tắc

86 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

trôi qua cũng để lại sự đau nhức vô cùng. Nên ta thi ân như là một bồn phận để vui đi nỗi đau của tha nhân và cũng làm vui đi nỗi đau của bản thân.

Thứ ba: Nếu ta có ý niệm mặc cả nhân quả trong sự mong cầu thì giá trị và hành động của việc làm ân nghĩa này trở thành một gánh nặng cho tha nhân về phương diện cảm xúc.

Thứ tư: Tổ dạy ta xem việc thi ân giống như đôi dép bỏ không đáng để mình bận tâm, làm rồi buông xả, không để tâm.

Việc thi ân là một trong những phương diện thiết thực của hạnh bố thí, cúng dường. Đây được xem như là bước đi đầu tiên trên con đường nhập thế của Phật giáo thông qua hai pháp môn rất quen thuộc là Tứ nhiếp pháp và Lục độ Ba la mật.

Tứ nhiếp pháp bao gồm: Bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự. Đây là bốn phương diện để thiết lập nhân tâm. Ta có được sự thương mến của cuộc đời không phải vì ta thi ân có mong cầu mà vì ta làm bằng trái tim và vô cầu.

Trong khi đó Lục độ Ba la mật cũng bắt đầu bằng bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, v.v... Như vậy, đối với các hành giả theo Tịnh Độ tông nói riêng và hành giả theo nhiều pháp môn khác nói chung thì việc thực tập Tứ nhiếp pháp và Lục độ Ba la mật được xem như một phương tiện để hoàn thiện đời sống nhân cách, phẩm hạnh của mình.

Ai thực tập phương pháp này nhiều thì giá trị tâm linh được tăng trưởng ở mức độ khá cao. Trong kinh *A Di Đà* đức Phật Thích Ca đã đưa ra những điều kiện cần có để được vãng sanh Tây Phương: “*Bất khả dĩ thiếu thiện căn, phước đức, nhân duyên, đắc sanh bỉ quốc*”. Nghĩa là muốn sanh về Tây phương Cực lạc không thể dùng một chút ít công đức là đủ, mà ta phải gieo trồng phước báu thật nhiều gồm ba

phương diện: Thứ nhất là căn lành lớn, thứ hai là phước đức lớn và thứ ba là nhân duyên tốt lớn.

Căn lành ở đây khác với căn tu. Theo quan điểm dân gian là có căn tu ở kiếp trước nên khi ta vào chùa là thấy thích tu, thích vào chùa tham dự các khóa tu học, đấy là căn duyên. Theo tâm lý học Phật giáo căn lành là ta tự chuyển hóa lòng tham, sân, si để có được ba năng lực đối lập. Đó là sự rộng lượng, lòng từ bi và tuệ giác. Ba năng lực này chính là nền tảng của tất cả mọi hạnh lành. Ta phải làm rất nhiều; khi làm được điều đó, hành giả chuyển hóa được tâm lý, hành động, thói quen tiêu cực và trở thành một con người từ phạm được nâng lên thành Thánh.

Phải tạo phước báu thật nhiều, nghĩa là làm công tác từ thiện xã hội giúp người già, trẻ mồ côi, người cơ nhỡ, mảnh đời bất hạnh rơi vào cảnh sống thân, động đất, lũ lụt, mất mùa, ... sự trì hoãn giúp đỡ của ta sẽ đồng nghĩa làm cho nỗi đau đó kéo dài thêm, khổ đau thêm, tăng trưởng thêm. Ta phát tâm làm và phải làm thật nhiều, làm suốt cuộc đời giống như ta đang gieo vào ngân hàng công đức những tài khoản có thể rút nó ra bất cứ lúc nào khi có nhu cầu trong việc phát nguyện và hồi hướng.

Tạo nhân duyên tốt nhiều có nghĩa là ta phải phát tâm dẫn thân nhập thế giúp đỡ cho tha nhân và cộng đồng. Những người lớn tuổi, cũng nên tạo nền tảng âm đức cho con cái nương theo để trở thành Phật tử từ khi còn nhỏ; và tạo điều kiện cho những người chưa biết đạo Phật có cơ hội tiếp xúc và được an vui theo đạo Phật. Nghĩa là mình phải tạo môi trường tốt.

Nhân duyên lớn: Không có nghĩa là ta ngồi chờ đến đâu hay đến đó, “*gió có thổi thì mát, gió không thổi thì chịu nực*”.

88 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Đó không phải là nhân duyên mà là đầu hàng duyên. Nhân duyên nói theo dân gian Việt Nam là “*Muốn ăn phải lặn vào bếp*” nghĩa là ta phải gieo để tạo ra duyên đó. Nhà bếp nào cũng có gạo, thóc, bột, đường và nhiều gia vị nhưng nếu ta không xuống bếp tự làm thì phải thuê người. Nếu không thuê người làm thì phải mua thực phẩm làm sẵn rồi cũng phải ngồi vào bàn ăn, dùng tay, muỗng, nĩa, ... gấp đưa vào miệng thì mới ăn được, mới no và có dinh dưỡng. Nên tất cả đều phải là duyên do chính ta tạo ra, còn nhân duyên là tạo ra cái duyên tốt trong những hoàn cảnh thuận và nghịch khác nhau. Ta phải niệm Phật, nhớ Phật thì mới đủ duyên lành gặp Phật.

Ai làm được ba điều kiện đó, nói theo kinh *A Di Đà*, thì đã đáp ứng được yêu cầu căn bản để vãng sanh Tây phương. Ta thấy ý một và ba là thuộc về thi ân. Làm công đức nhiều là thi ân cho cộng đồng và xã hội, tha nhân. Còn gieo nhân duyên tốt nhiều là ta đã mở rộng phạm vi để cho Phật giáo có mặt khắp mọi nơi và mọi chốn.

Ý hai là một tiến trình chuyển hóa tâm thức của bản thân, do đó thi ân luôn nhiều hơn phần tiến tu của ta. Bởi vì nếu một hành giả nhuần nhuyễn trong pháp môn niệm Phật, đang lúc làm các Phật sự dẫn thân cho cộng đồng và xã hội thì hành giả đó cũng đang thực tập chuyển hóa tâm và thực tập như thế sẽ có hiệu quả hơn. Ngoài những thời khóa riêng, quá trình nhập thế sẽ mang lại cho ta những ân nghĩa và giúp mọi người theo đạo Phật từ những duyên ân nghĩa như thế này thì rất dễ dàng thành công.

Động cơ được đức Phật khuyến và Tổ Diệu Hiệp nhắc nhở chúng ta qua điều tâm niệm thứ tám là đừng mong cầu sự đền đáp thông qua các hành động nhân đức của mình.

Trong kinh tạng Pali đức Phật dạy một hành giả khi thi

ân thường phải nhớ ba điều: Hoan hỷ trước khi làm, hoan hỷ đang khi làm và hoan hỷ sau khi làm. Làm được như thế thì việc thi ân của ta không cầu đền đáp. Chúng ta khởi lên tâm niệm hoan hỷ mỗi khi giúp người khác nhờ được nỗi đau lên bằng hành động nhân nghĩa sẽ cảm thấy được hạnh phúc với niềm vui nội tại. Hiểu được giá trị đó nên có nhiều người vay mượn nợ để làm từ thiện; nhiều Phật tử ở Mỹ đã làm như thế. Họ biết mỗi tháng lãnh được 3.000 đôla tiền lương, nên vay mượn bạn bè khoảng 500 hay 700 để làm từ thiện, sau đó trả lại.

Đặt cái cây trước con trâu trong khuynh hướng làm từ thiện thì chỉ có tốt chứ không xấu. Dĩ nhiên ta phải làm đúng theo tinh thần Phật dạy là nguồn chi cho từ thiện tối đa là 25% tiền lương. Trong kinh đức Phật dạy cách quản trị về tài chính là: 25% cho việc hiếu thảo, 25% để sử dụng và nuôi dưỡng bản thân, 25% để ngân hàng phòng khi đau yếu, bệnh tật và 25% làm công tác từ thiện.

Ở Hoa Kỳ và nhiều nước phương Tây, Phật tử có cơ hội làm từ thiện một cách bắt buộc tức là đóng thuế. Đến tháng tiền của ta được cắt đưa vào thuế trực tiếp thông qua hệ thống ngân hàng, thì hôm đó quý vị chỉ cần ngồi lại dăm ba phút niệm Nam mô A Di Đà Phật, con xin hồi hướng số tiền 25%, 35%, 45% tiền thuế của con đến cho tha nhân, cộng đồng xã hội, con biết ơn chính phủ đã làm giúp cho con việc này, thay vì con phải tự tay đến các nơi để làm từ thiện.

Sống trong một quốc gia với hệ thống luật pháp, pháp trị và pháp quyền mạnh, hệ thống tham nhũng không có, ta nguyện như vậy cũng cảm thấy hoan hỷ vô cùng. Nhưng nếu sống trong những quốc gia có nhiều tham nhũng như là món ăn hàng ngày thì liệu ta có hoan hỷ như thế hay không? Câu trả lời là nên, ai “*khôn thì nhờ, dại thì chịu*” đóng thuế ta có phước, kẻ tiếp nhận thuế mà làm sai thì kẻ đó thất đức, tổn phước.

90 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Cứ tâm niệm và tạo niềm hoan hỷ đang khi làm thì chắc chắn ta không tiếc nuôi và phát ngôn bằng những mệnh đề mang tính điều kiện: “*Phải mà tôi không có đóng tiền thuê thì tôi..tôi...tôi...sẽ...làm Phật sự, làm từ thiện, giúp đỡ tha nhân, cộng đồng*”. Ngay trong mệnh đề này có hai vế, vế đầu là điều kiện nếu...thì...nhưng khi cái nếu... đó đã được điền vào bằng các điều kiện cần và đủ rồi thì cái ba chấm(...) sau cái thì đó sẽ tiếp tục là các điều kiện khác như: Bây giờ tôi phải lo cho vợ con, cha, mẹ, người thân,... và nhiều thứ khác.

Mệnh đề mang tính điều kiện như là một yếu tố tâm lý để giải phóng ức chế về chuyện mình không thích, không hài lòng. Đến khi đạt được việc đó chưa chắc mình sẵn tâm làm.

Thi ân theo lời Phật dạy là ta làm trong bất kỳ tình huống nào tùy theo điều kiện cho phép. Nếu có tiền của thì ta làm bằng tiền của, nếu không có tiền thì tùy hỷ công đức. Nghĩa là vận động người khác làm, hay lấy uy tín của mình nối kết các công việc Phật sự lại; những người có lòng mà không có thời gian để làm, chu cấp số tiền cần thiết, ta xin tiếp nhận để trao lại cho những đối tượng đang có nhu cầu.

Ở San Jose chúng tôi có quen một Phật tử, sống mấy mươi năm tại Hoa Kỳ, ông không có nghề nghiệp ổn định nhưng uy tín và đạo đức rất cao. Khi còn ở Việt Nam ông nổi tiếng về vấn đề in sách chui của Phật giáo để truyền bá Phật pháp; khi định cư ở Hoa Kỳ ông tiếp tục làm công việc in sách, ấn tống kinh sách, băng đĩa. Tiền thì không có, nhưng ông có lòng và biết nối kết những tấm lòng vàng.

Việc thi ân đó mang tuệ giác của Phật đến với quần chúng thông qua băng giảng, sách Phật học để đến với rất nhiều người đang có nhu cầu. Như vậy, chỉ cần có tấm lòng là ta đã

có những chìa khóa để mở những hạt giống từ bi đang ngủ quên trong tâm thức của rất nhiều người.

Chúng ta đôi lúc cần phải có chất kích thích, người khích lệ, kêu gọi, phân tích, mình nghe hữu lý rồi mới phát tâm, nếu không ai khuyến khích kêu gọi thì chưa chắc làm.

Ở các chùa, thầy trụ trì đều cho một thống kê giống nhau: tiền công đức Phật tử phát tâm cúng vào thùng phước sương không là bao, chưa đủ để trả tiền điện nước. Trong nước cũng như hải ngoại, số tiền Phật tử đến cúng bàn thờ ký hay bàn tri khách, đặc biệt là đưa trực tiếp cho thầy trụ trì thì lại nhiều gấp ba, bốn lần. Bởi vì cúng vào thùng phước sương không ai biết, không ai khích lệ, phân tích. Nhưng khi ngồi vào bàn khách quý sư mới phân tích là có Phật sự A, công tác từ thiện B, giá trị, ý nghĩa, mục đích và sự ban vui cứu khổ như thế nào, từ đó họ sẽ dễ dàng trải tâm, khi hiểu được vấn đề Phật tử sẽ phát tâm một cách dễ dàng hơn.

Trong kinh *Bách Dụ* (100 câu chuyện ngụ ngôn) có câu chuyện rất lý thú cho những người làm công tác từ thiện cần phải lưu tâm. Chuyện kể rằng hai vợ chồng nhà nọ chỉ có một đứa con trai duy nhất. Năm con lên 18 tuổi, ông bà bảo nhau: Nhà mình nghèo quá, làm thế nào đãi khách vào ngày sinh nhật cho con mình nở mặt nở mày với bà con lối xóm. Suy nghĩ vắt óc cả mấy ngày không ra; bà vợ nảy sinh một sáng kiến là nhà ta có nuôi vài con bò sữa, mỗi ngày có thể cho vài lít sữa. Nếu mình vắt sữa hết từng ngày thì đến sinh nhật con không có sữa đãi khách; nên cách ly bò mẹ với những con nghé thì ngày hôm đó sẽ có lượng sữa nhiều hơn để tặng biếu cho bà con. Nghe nói hữu lý, hai vợ chồng cùng làm. Đến ngày sinh nhật, ông bà ra chuồng bò để vắt sữa thì chẳng có một giọt.

92 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Ở đây ngân hàng công đức của mỗi người chính là sự phát tâm và ý thức thi ân để mang niềm vui, xóa đi những nỗi khổ của tha nhân và cộng đồng. Tổng lượng sữa tích tụ ở đây được hiểu như là ta nói để tôi có được cái giàu A, tài sản B, trúng số D, làm việc gì đó có lương bổng cao thì mới làm từ thiện và chờ đến ngày đó lấy ra thì không có một xu, vì lúc đó ta còn có những việc khác để làm.

Câu chuyện rất hay, rất có chiều sâu, chẳng những ông bà không có sữa để đãi khách mà còn làm cho các con bò nghé bị đói (khát sữa).

Phước đức của con người giống như đồng tiền khôn; tiền tạo ra tiền, phước tạo ra phước. Cát chứa tiền trong nhà mà không biết đầu tư thì tiền đó có thể trở thành đầu mối của trộm cắp và mối lo; phước báu đến mà không biết sử dụng, một thời gian rồi cũng sẽ hết. Khi có điều kiện ta cứ làm, có ít làm ít, có nhiều làm nhiều, nhưng phải có căn bản; nhiều Phật tử làm một cách máy móc không căn bản, rốt cuộc làm cho những người thân trong nhà phiền não và xa lánh đạo Phật.

Đại lễ Phật đản 2008 tại Việt Nam, có một gia đình Phật tử phát tâm cúng dường đến vài trăm triệu. Chúng tôi cứ ngỡ rằng họ giàu lắm, nhưng sau đó mới biết là gia đình đó vì cúng dường mà tán gia bại sản. Anh này khởi tâm bỏ đề quá mạnh, không có sẵn tiền nên đã bán hết đồ vật trong nhà để làm công tác Phật sự lớn lao này.

Làm như thế là sai với tinh thần đức Phật dạy. Phật dạy tối đa là 25%, còn bây giờ lương anh không tạo ra được mà do cảm mến Phật quá anh bán hết sạch những đồ vật trong nhà thì gây nên phiền não cho người nhà, và tạo nghiệp chướng vô cùng. Mọi người cho rằng anh này theo Phật rồi mê mờ quá làm cho vợ con đói rách.

Cách làm từ thiện đơn giản nhất là chúng ta nên mua một con heo đất; đi chợ về còn dư tiền lẻ thay vì bỏ lẫn lóc đây đó, quý vị chỉ cần bỏ vào con heo. Đúng một năm khui ra ta sẽ có ít nhất cũng được hai ba trăm ngàn để làm công tác từ thiện và Phật sự. Nếu gia đình có bốn thành viên, sẽ có được khoảng một triệu đồng. Không cần để ý đến nó, chỉ cần nhớ bỏ vào mỗi khi có tiền lẻ, như vậy ta vẫn có thể làm được rất nhiều việc.

Làm thế nào để giúp con em làm được những việc thiện ngay khi chúng còn nhỏ? Ví dụ: Cha, mẹ dắt con nhỏ đi chùa, thay vì tự tay mình bỏ tiền vào thùng công đức; ta đưa con và bảo: “*Con hãy dâng cúng vào thùng phước thiện*” và dạy cho con biết ý nghĩa tại sao phải làm như thế.

Mặc dù ý thức của trẻ chưa đủ để tiếp cận được giá trị đạo đức của việc làm này, nhưng từ nhỏ chúng đã quen với hành động đó thì sau này lớn lên, dù có khốn khó chúng cũng không nỡ dùng bàn tay này để trộm cắp, cướp giật, làm việc xấu...

Giáo dục bằng cách hữu thức có điều kiện, dần dần sẽ trở thành vô thức như là một phương tiện và trở thành phong cách, văn hóa sống. Ta nên tập việc làm nhỏ như thế cho con em, về sau chúng sẽ có phong cách giúp đỡ cuộc đời, đóng góp cho xã hội. Ngoài ra, ta phải quan niệm rằng: tài sản mình có như là đôi dép bỏ thì mỗi khi thi ân ta sẽ không bị vướng.

Những người thuộc hạng tổng giám đốc “hăng kẹo”, mỗi khi phải chia sẻ hữu tài sản cho người khác thì có cảm giác như dùng con dao bén cắt từng làn da thớ thịt, đau nhức vô cùng, mặc dù số tiền đó chẳng là bao.

Ta phải hiểu, khi chết có ai mang theo được gì đâu, hột nút còn phải cất bỏ lại; nhưng làm việc ân nghĩa cho cuộc đời ta sẽ có âm đức để mang theo mặc dù không hề mong muốn. Nhưng nó diễn ra theo quy luật tất yếu của nhân quả.

94 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Vì vậy, ta cố gắng làm thật nhiều, như khi bỏ tiền vào ngân hàng ta không sợ mất. Nếu không có lời cũng không bị tổn thất, nhưng chắc chắn là phải có lời không nhiều thì ít, nhất là khi ta biết tạo quả phúc.

Nhân tạo thành quả, quả tạo thành nhân cứ thế ta tạo ra một chuỗi phản ứng có điều kiện rất tốt về nhân quả phước báu thì giá trị lợi lạc cho tha nhân sẽ rất nhiều. Nhưng nếu ta mong cầu phước báu thì người tiếp nhận sẽ có cảm giác nặng nề mặc cảm như: Tôi là con mọt của xã hội, là dây tầm gửi, phải đi nhận sự giúp đỡ của tha nhân, cho nên tặng phẩm của ta phải được thể hiện bằng tất cả tấm lòng.

Phật dạy *“hoan hỷ trong khi làm”*, nghĩa là mình giúp người khác, người ta giờ hai tay nhận với sự trân trọng, còn ta tỏ thái độ khinh thường chắc chắn người nhận trong lòng đau nhói và nhiều lần như thế thì không ai còn muốn nhận nữa.

Làm công tác từ thiện ở các nước nghèo như Ấn Độ (nhất là khu Phật tích), ở đây người dân khổ vô số, nếu như ta làm việc thiện theo kiểu “cúng cô hồn” như ở Việt Nam; tung lên để bọn trẻ giành nhau với số tiền không bao nhiêu, bánh trái chẳng là gì ngược lại có người còn bị thương tích do giành giật, đánh đập nhau. Như thế ý nghĩa của việc thi ân bị mất hết và ý nghĩa đạo đức cũng bị thương tổn ở mức độ cao, đây không phải là cầu đền đáp mà là cầu danh để mọi người biết đến mình nhiều hơn.

Phật tử khi làm việc công đức, nếu được mọi người tán dương thì cũng đừng ngại. Có nhiều người làm công tác xã hội hoặc Phật sự, khi nhà chùa viết phiếu công đức thì bảo *“thôi, chúng tôi đang thực tập vô ngã”*, *“tôi không có nhu cầu giữ cái này”*... Người ta khen thì cứ nhận có sao đâu, miễn đừng để tâm vào.

Phản ghi nhận của xã hội về các việc làm tốt là điều rất đáng tán thán. Việc tốt không ghi nhận chẳng lẽ ghi nhận cái xấu, cái dở. Ai tặng bằng khen cứ đem về để con cháu thấy đó noi gương. Văn hóa của cha mẹ làm tốt sẽ nhắc nhở con cháu sau này, không nên “*cha làm thầy con đốt sách*”.

Nếu vợ chồng dùng chung một tài khoản thì người chồng sẽ không ghen vì ông biết vợ đem tiền đi làm việc tốt chứ không phải đem cho ông khác. Như vậy thì quá tốt, không có gì phải sợ, thế nên ai tặng bằng công đức ta cứ nhận. Ai muốn mọi người đều biết đến mình, thì cúng thật nhiều tiền rồi đề chữ vô danh, và như thế ngày hôm sau mọi người đều biết vô danh đó là ai! Ta không cần phải làm thế.

Như vậy, mỗi khi giúp đỡ ai phải hoan hỷ trong khi làm, đừng để người tiếp nhận phải mặc cảm; ta làm có nghệ thuật, bằng tất cả trái tim yêu thương với lời ái ngữ khéo léo. Người tiếp nhận sẽ có cảm giác sự giúp đỡ này là một nhu cầu để giúp họ vượt qua khó khăn; về sau họ sẽ đền ơn những người khác chứ không cần cho mình.

Thay đổi tâm lý như thế thì việc làm của ta trở nên rất cao thượng; bổ thí như vậy mới được gọi là bổ thí Ba la mật.

DANH LỢI LÀ PHÙ HOA

Điều tâm niệm thứ chín: “*Thấy danh lợi thì đừng nhúng tay vào vì nhúng tay vào thì sự si mê vọng động sẽ có mặt*”.

Là hành giả Phật giáo, ta phải thực tập làm sao cho tâm thức mình giống như cái muỗng inox nằm trong chén nước mắm mà không để cho nước mắm thấm vào bên trong, còn nếu mình là muỗng, đưa cây thì khi nhúng vào tới đâu nước mắm sẽ thấm tới đó.

Dân gian có câu: “*Muốn thử đàn ông thì thử bằng danh*

96 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

hoặc sắc”. Danh hay sắc đều là hai món mồi làm cho rất nhiều đàn ông bị ngã quỵ, thất điên bát đảo. Đối với phụ nữ thì thử bằng tiền; vì nhu cầu được bảo hộ, được chăm sóc làm cho một số phụ nữ có cảm giác rằng người thương mình phải là người bảo bọc chăm sóc mình, ai không làm được việc đó là không yêu thương mình. Đây là cái nhìn của nền văn hóa mẫu hệ.

Hành giả Phật giáo, dù là nam hay nữ, khi làm bất cứ việc gì, với tư cách nào đi nữa ta thấy rất rõ là phải làm lợi ích cho tha nhân, chứ không vì danh lợi của bản thân. Ta cần tâm niệm theo lời Phật dạy mang lợi ích cho số đông, chứ không cho riêng Ngài. Nếu chỉ cho riêng Ngài, Ngài đâu cần phải đi tu. Làm vua có biết bao báu vật, tài sản, vợ đẹp con xinh, cung tần mỹ nữ... hưởng thụ suốt cuộc đời cũng không hết. Nhưng Ngài đã từ bỏ tất cả để tìm con đường tâm linh, con đường giải thoát, đó là vì tha nhân.

Dĩ nhiên, có con đường tâm linh cao siêu đó, nhưng vẫn có người không chịu hưởng, họ nghĩ rằng nó không có giá trị, chối từ, vẫy tay chào với chân lý và tuệ giác. Do đó, Ngài không cao vọng là phục vụ cho tất cả chúng sinh mà chỉ cho những người có duyên mà thôi.

Ta cũng lấy tiêu chí này cho công việc làm, để từ đó không nảy sinh ý niệm của việc cạnh tranh làm ăn buôn bán, mặc dù sống trong nền kinh tế thị trường sự loại trừ lẫn nhau vẫn là quy luật.

Khi sản xuất một mặt hàng: Chất lượng, mẫu mã, thời điểm cho mặt hàng đó có mặt trên thị trường, quảng cáo, bán hàng, nghệ thuật giao hàng... tất cả đều liên hệ đến sự cung cầu. Hầu như những nhà kinh tế đều có ý niệm: Làm sao để công ty của mình trở thành quan trọng và những công ty khác mờ nhạt đi. Như vậy ít nhiều tâm lý của sự loại trừ nhau

vẫn có mặt trong việc sản xuất kinh doanh. Ai biết khích lệ lòng ham muốn tiêu thụ của khách hàng nhiều chừng nào thì sản phẩm và mặt hàng của người đó được khẳng định nhiều chừng ấy. Như vậy, khi họ được khẳng định thì đồng nghĩa là các mặt hàng khác bị thương tổn.

Là Phật tử trong cơ chế hiện nay, phải nghĩ rằng nếu có người cùng sản xuất những mặt hàng giống mình thì ta đã bớt đi trách nhiệm và nghĩa vụ để cung ứng cho xã hội những nhu cầu đó. Như thế, ta sẽ không có tâm hơn thua, tranh chấp với ai. Cứ đầu tư cho sản phẩm thật tốt, thật bền, thật rẻ thì sẽ có được chỗ đứng trên thương trường, thương hiệu của ta đã tạo được uy tín lớn mà danh và lợi vẫn không dính đến mình.

Giống như tuyết rơi, vào mùa Đông nơi nào cũng có; danh lợi cũng vậy, chỉ đựng một tí là không danh thì lợi hoặc cả danh và lợi, nơi nào có danh thì kèm theo lợi. Khi làm công tác Phật sự, từ thiện hay trong công việc hàng ngày, ta cứ làm như một bổn phận, hoàn thành nhiệm vụ để đóng góp cho cuộc đời. Không nên nghĩ đến danh lợi, chính nó làm cho mình mờ mắt, đôi lúc ta vượt qua rào cản đạo đức căn bản và lương tri, trở thành những nạn nhân hành động sai lầm của bản thân.

Điều tâm niệm Tổ dạy ở đây là: Nhúng tay vào danh và lợi sẽ dẫn đến sự vọng động của tâm, kết quả là si mê có mặt.

Gần đây, chúng tôi có đọc một thống kê của nhà xã hội học Triều Tiên phân tích về hiện tượng người Việt Nam trở thành nàng dâu Đài Loan và Triều Tiên nhiều chưa từng có trong lịch sử mấy ngàn năm qua. Theo tác giả, phần lớn các phụ nữ Việt Nam ở những vùng quê hẻo lánh, nghèo khó thích đàn ông Triều Tiên và Đài Loan bởi vì họ xem quá nhiều phim Triều Tiên và Đài Loan chiếu trên truyền hình.

98 • MUỖI ĐIỀU TÂM NIỆM

Những người đàn ông trong phim là người mẫu mực, giàu có, đẹp trai, sang trọng, biết giúp đỡ mọi người như là một quân tử trong cuộc đời.

Ngoài ra, do giới hạn về tri thức, nhiều người khi đọc những mẫu quảng cáo về cơ hội làm dâu nước Hàn và Đài Loan họ liền đăng ký; với một chút nhan sắc họ đã được tuyển chọn. Nhưng khi đến nơi thì những anh chàng đẹp trai đâu không thấy mà chỉ thấy một ông già gầy chết, một người đang nằm liệt giường hoặc những người sáu căn không lành lặn và chuyện đã lỡ rồi. Nhiều người cứ nghĩ: Hy sinh đời mình để hiếu thảo cho cha mẹ và giúp đỡ những người anh em, bà con nghèo khó ở quê. Do đó phải giấu luôn, vì lẽ cưới thường tổ chức rất linh đình, họ tộc hai bên ai cũng biết và cuối cùng phải “*Ngậm bồ hòn làm ngọt*” bởi vì nghĩ đến danh lợi nhiều quá. Làm vợ của một người ngoại quốc thì vẫn sang trọng và quý phái hơn là làm vợ của một người Việt Nam.

Nếu như không nghiên cứu kỹ mà chỉ nghe theo những công ty quảng cáo thì cuối cùng ta trở thành nạn nhân của nhu cầu danh lợi và biến mình trở thành một khối đau. Do đó, khi làm việc gì ta phải phân tích thật kỹ, đừng để danh lợi khổng chế, ám ảnh thì việc làm của ta mới thật sự có ý nghĩa.

Nhiều Phật tử khi đọc câu tuyên bố của đức Phật trong kinh *Viên Giác* họ rất ngạc nhiên, lấy làm khó hiểu: “*Suốt bốn mươi chín năm thuyết pháp Ta chưa từng nói một lời nào*”. Cái khó hiểu ở đây là: Có phải đức Phật đã phủ nhận tính trách nhiệm về việc tuyên bố chân lý trên cuộc đời hay không? Câu trả lời là không. Như vậy, tại sao Ngài nói như thế? Bởi vì Ngài thực tập vô ngã, Ngài truyền bá vô ngã, Ngài giúp ta không rơi vào danh, lợi.

Đất nước Trung Hoa, về học thuật và tri thức, đi trước

phương Tây đến hơn ngàn năm, nhưng hiện nay Trung Hoa và những nước phương Đông khác lại tụt hậu so với phương Tây, bởi vì Trung Hoa và phương Đông nói chung có tâm lý gia truyền, bí truyền, sợ người khác lấy hết nghề của mình. Họ chỉ truyền lại cho người thân cận nhất với cam kết là người được truyền sẽ không lừa dối họ; dù có truyền thì các võ sư vẫn giữ lại chiêu cuối cùng, nếu môn đệ phản thì còn có cách để vô hiệu hóa.

Do vậy, nền văn hóa tri thức bị đình chỉ, không phát triển. Sau một thời gian, người tài ba lỗi lạc chết; các tri thức đó cũng sẽ theo xuống mồ. Ngược lại, phương Tây lại khích lệ cái tôi phát minh, khám phá. Những thành quả của phát minh, khám phá được tặng thưởng một cách xứng đáng như: Bằng sáng chế, bằng phát minh; kéo theo sau là số tiền thưởng thật lớn. Ngoài danh phận được công nhận là người phát minh, sáng chế còn có lợi là tác quyền; nhờ vào tác quyền đôi khi giúp người ta sống đến trọn đời vẫn chưa hết.

Chính vì thế, đã khích lệ sự sáng tác, đóng góp, phát minh của mọi người. Theo tinh thần Phật dạy, việc đóng góp của Ngài mang lại lợi ích cho cộng đồng và xã hội chứ không phải cho bản thân, nên Ngài đã nói không phải là tác giả tạo ra những thứ này. Bởi vì chân lý là một quy luật; có hay không có Ngài, chân lý vẫn là chân lý không thể khác được.

Đức Phật đã đưa ra ẩn dụ: Có một tòa lâu đài nằm trong rừng sâu nhiều năm không có người khai thác nên những cây cỏ thụ và tầm gửi phủ kín từ phía ngoài. Ngài đã đi một cách có phương pháp đến tòa lâu đài phát cỏ, tạo đường đi và dẫn những người khác cùng đi đến tòa lâu đài. Ta nói Ngài là chủ nhân của nó cũng được, hay nói Ngài là người thừa hưởng tất cả những báu vật trong gia tài đó cũng được; nhưng tự thân

100 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

Ngài không muốn thừa nhận như thế. Ngài không phải là tác giả của tòa lâu đài mà chỉ là người đầu tiên phát hiện ra và hướng dẫn cho những ai muốn đến đó.

Chân lý Tứ diệu đế: Các đức Phật quá khứ đã từng nói, các đức Phật hiện tại cũng đang nói và các đức Phật tương lai cũng sẽ tiếp tục nói như thế. Nên Ngài không muốn thừa nhận Ngài là tác giả chân lý của đạo Phật.

Những cách thức trên giúp ta thoát ra khỏi danh lợi thông thường bởi vì theo Tổ dạy: Hãy xem việc vứt bỏ danh lợi là sự vinh hoa; đây là sự quán tưởng hết sức sâu sắc. Vinh hoa là lợi, là danh và Tổ dạy ta: Bỏ phần danh lợi là sự vinh hoa cao thượng nhất, bởi vì ta không bị vướng vào nó.

Con chim chết là bởi do miếng mồi, con công chết là bởi vì khoe sắc đẹp nơi bộ đuôi; tất cả đều có mối liên hệ trực tiếp hoặc gián tiếp đến danh và lợi. Người có tài, đóng góp nhiều mà sống trong tinh thần vô ngã vị tha thì người đó sẽ sống thọ. Giống như thế, khi ta quan sát khu rừng, cây nào thẳng tắp, gỗ quý thì cây đó bị chặt trước; ngược lại cây nào cành lá nhiều mà gỗ không bao nhiêu, không tốt thì lại sống dai vô cùng.

Như vậy sống trong thế giới của danh và lợi ta đừng để nó làm mờ mắt. Có mặt trong đó, nhưng ta có được tinh thần rũ bỏ, buông xả; muốn đóng góp cho cuộc đời nhưng không để nó làm mình bận tâm, làm được như thế ta sẽ trở nên thông dong. Nếu không, cứ mỗi sự đóng góp, thành quả của danh và lợi làm cho ta tăng trưởng cái tôi. Nhưng cũng đừng vì thế mà sợ, không dám làm Phật sự.

Có người quan niệm: Kể từ khi tôi làm Phật sự, ai gặp tôi cũng khen và tán dương, tôi sợ quá nên rút lui, không dám làm nữa. Như vậy là ta nhát gan trước danh lợi. Người học

Phật phải bản lĩnh, làm chủ được “*tám ngọn gió*” không để cho nó khống chế; thấy lợi không nhúng tay vào, chỉ làm Phật sự, như thế ta không bị rơi vào chủ nghĩa công thần và rất nguy hiểm như ở trong chính trị.

CHUYỂN HÓA NỖI OAN

Điều tâm niệm thứ mười: “*Oan ức không cần biện bạch, vì biện bạch là nhân ngã chưa xả*”.

NÓI THẬT ĐỂ GIẢI OAN

Lời dạy của Tổ là một phương tiện để giúp cho nhiều người có bản lĩnh hơn về tâm lý có thể vượt qua nỗi đau bị người khác vu khống xuyên tạc, chụp mũ, nhưng không nên xem như là câu sử dụng phổ thông cho đại đa số quần chúng. Nhiều người chưa có bản lĩnh về vô ngã mà đã thực tập theo lời dạy này sẽ trở thành người ôm nỗi đau vào trong tâm; giải phóng nó cũng không được, nói trước thì lại sợ mình bị cho rằng “*Có tật rục rịch*”. Do đó, lại nghĩ rằng muốn chứng tỏ mình không có lỗi thì không cần phải đính chính, giải thích.

Kết quả tạo thành cái gút nho nhỏ thay vì ta chỉ mất vài giờ hoặc năm ba ngày để tháo gỡ, nhưng có người lại ôm nỗi đau đó suốt cả năm bảy năm, vài chục năm và có khi suốt cuộc đời. Như vậy ứng dụng lời Tổ dạy phải đúng tình huống, nếu không có thể phản tác dụng.

Đức Phật không tranh cãi với thế gian vì Ngài thấy rõ trong con người, ai có những động cơ xấu ác là đáng thương và tội nghiệp; lòng tham, sân, si đang ngự trị trở thành chất liệu sống thiêu đốt con người từng giây từng phút. Nhưng chờ đến khi họ phản ứng xong thì đức Phật mới bắt đầu phân tích. Trong kinh *Bốn Mươi Hai Chương*: Ngài hỏi người đem đến những lời phỉ báng là: “Nếu như bạn tặng quà cho một người mà người đó không nhận bạn sẽ phản ứng như thế

102 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

nào? Người phê bình chỉ trích Phật bảo rằng tôi sẽ mang về. Đức Phật nói cũng như thế những quà tặng mà bạn mang đến Tôi không có chỗ để chứa xin bạn vui lòng mang về. Đó là một cách để xác định bằng tuyên ngôn chân lý rằng Ngài không phải là tác giả của những điều mà người ta gán ghép.

Trong kinh *Trung Bộ* có hai thầy trò Bà-la-môn người thầy phê bình chỉ trích đức Phật nặng lời, ngược lại người trò thì tán dương nên hai thầy trò bất hòa nhau. Ngài A Nan đang ở gần đó, nghe thấy, về tường thuật lại với đức Phật, đức Phật hỏi: “*Người đó chửi như thế nào?*”. A Nan kể lại: “*Ông ta nói đừng đến ông Gotama, ông Sa môn này có một tà thuật, ai đến chỉ cần nghe ông nói chuyện khoảng 5 phút liền từ bỏ tôn giáo gốc của mình và trở thành một Phật tử thuần thành*”.

Đức Phật cười và nói: “*Ông này chê Ta mà như đang tán dương Ta*”. Ta cứ thử phân tích: Một người có năng lực thuyết phục người khác trong vòng 5 phút nói chuyện mà đã trở thành một Phật tử thuần thành.

Phật tử thuần thành là gì? Phật tử là người đang đi trên đường tuệ giác. Thuần thành nghĩa là từ đây về sau không hề có niềm ham thích bất kỳ một lý tưởng tôn giáo nào khác. Người như thế quá tốt, không có gì xấu. Trong rất nhiều lời phê bình chỉ trích nếu ta để ý thì sẽ thấy họ tán dương; nghĩ rằng lời phê bình là lời tán dương thì ta sẽ không bị phiền não. Chỉ cần thay đổi thái độ thì trong những làn tên mũi đạn của người đối nghịch, chống đối, chỉ trích ta vẫn thản nhiên thì họ sẽ thất bại mặc dù ta không muốn nhưng họ đau lắm.

Trên thực tế, nếu ta nắm tay lại, đắm vào không gian, sẽ mất hứng liền, ngoại trừ những người đang tập võ. Nếu phía trước có bao cát hoặc vật gì dội ngược lại thì ta sẽ có cảm hứng và đánh nhiều hơn. Khi gặp nghịch cảnh, oan trái,

xuyên tạc mà ta chỉ tuyên ngôn chân lý, tháo gỡ cái gút nhằm giúp họ không còn nghi ngờ, ngộ nhận về mình nhưng họ vẫn tiếp tục thì chính họ đã tự tạo ra quả xấu. Trách nhiệm tuyên ngôn chân lý của ta đã kết thúc, lỗi đó không nằm ở ta nữa; người nói xấu ta sẽ bắt đầu chán, mất hứng, không ai để ý tới, dần dần rồi quên luôn.

Trong các bản kinh và từng góc độ lịch sử liên hệ đến cuộc đời đức Phật ta thấy mỗi khi có người chỉ trích, phỉ báng, trước tiên Ngài im lặng nhưng sau đó Ngài tìm cách giáo dục họ. Công thức Ngài dạy rất đơn giản: *“Điều này không có trong chúng tôi, chúng tôi không phải là tác giả của điều này”*. Đại từ chỉ thị “điều này” có thể được ám chỉ cho bất kỳ một vấn nạn gì gán cho ta trên thực tế không phải, ta chỉ bị hiểu lầm, bị chụp mũ.

IM LẶNG NHƯ THIỀN ĐỊNH

Đức Phật không dạy ta yên lặng. Trong một bài khác của kinh *Trung Bộ*, đức Phật dạy: *“Có những lúc tuyên ngôn chân lý không được thuận lợi và giá trị của việc tuyên ngôn đó không được thiết lập một cách đảm bảo; tốt nhất người tuyên ngôn hãy chờ cơ hội và biết tùy thời điểm, phải biết thời điểm nào cần nói, thời điểm nào cần im lặng”*. Ta không nên quan niệm làm như thế là kẻ hèn nhát, vì vấn đề chính là tính hiệu quả của việc tuyên ngôn như thế nào. Trong khi chờ đợi cơ hội cho tính hiệu quả của việc tuyên ngôn, đức Phật dạy ta yên lặng trong thiền định.

Rất nhiều người đã diễn dịch câu nói đó thành *“Yên lặng như chánh pháp”* giống như *“Nói như chánh pháp”*. Ý đầu tiên *“Yên lặng như chánh pháp”* là không đúng; *“Nói như chánh pháp”* là đúng vì chánh pháp là một chân lý, đạo đức, tâm linh; khi ta nói đúng đạo đức, chân lý và tâm linh thì nhiều người có được lợi lạc. Tuy nhiên chánh pháp thì không

104 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

im lặng. Con người có miệng, im lặng hay không thì tùy, chánh pháp trước và sau vẫn là như thế.

Khi im lặng trong thời điểm chưa tiện để nói thì phải yên lặng trong thiền định, có thể giải phóng được ức chế tâm lý. Nhiều người hiềm độc, khi không hài lòng hoặc ghét người nào, họ không để lộ ra bên ngoài. Những người như thế rất thâm hiểm, họ không chuyển hóa được nỗi đau mà còn tạo ra nội kết hận thù về sau.

Mức độ đè nén nhiều chừng nào thì hận thù diễn ra lớn chừng đó và rất nguy hiểm. Do đó đức Phật dạy yên lặng trong thiền định để không bị nỗi đau ức chế hay ám ảnh và biến mình thành nạn nhân. Nhiều người kiềm nén nỗi đau quá trở nên tai biến, ám ảnh vì thế ta cần phải tập buông xả. Nếu không may sống trong hoàn cảnh có nhiều người thù ghét thì ta phải thực tập để tự giải quyết vấn đề.

Nhân và ngã là cặp phạm trù đối đãi trong thế giới nhị nguyên. Nhân là người, ngã là ta. Toàn bộ hệ thống pháp luật và pháp trị của các quốc gia đều dựa trên chủ nghĩa nhị nguyên. Nhị nguyên bản thân nó không có gì là xấu. Nếu không chấp nhận nhị nguyên thì pháp luật không thiết lập được. Người thiện phải được tuyên dương, kẻ ác phải bị trừng trị bởi luật pháp, tù đầy... mức án cao nhất là tử hình; từ đó con người mới sợ không làm điều xấu.

Để có được chất liệu tâm linh theo Thiền sư Trần Nhân Tông: Điều đầu tiên là phải thuận theo nhị nguyên, đó là thiện và ác. Ác thì nên tránh, thiện thì nên làm; đừng nghĩ quá cao siêu để rồi thiện cũng bỏ; cuối cùng chưa làm được việc thiện nào mà ta đã bỏ hết và trở thành một kẻ chấp không. Hậu quả của chấp không rất nguy hiểm, tà chấp có vẫn tốt hơn. Vì thế bước đi ban đầu ta phải theo nhị nguyên của thiện và ác.

Bài kệ 183 trong kinh *Pháp Cú* Phật dạy: “*Từ bỏ các việc ác, thực tập các việc lành, giữ tâm ý thanh tịnh là tinh hoa Phật dạy*” điều đó hoàn toàn dựa trên nhị nguyên. Tất cả các pháp môn tu trì của Phật giáo dù nói rất cao siêu; nếu không bỏ ác làm lành thì không phải là Phật giáo.

Bỏ ác làm lành không chưa đủ, ta phải thanh lọc động cơ của tâm; làm lành không có mưu cầu danh lợi, không mặc cả nhân quả, làm lành một cách cao thượng; đây mới chính là con đường nhị nguyên của Phật giáo. Bản chất của việc đối đãi trong nhân quả không có gì xấu; rất nhiều Phật tử hiểu lầm điều này nên ai chửi bới, xuyên tạc, vu khống về đạo Phật họ cứ im lặng không nói gì làm cho rất nhiều người chưa đủ trình độ để hiểu thấu đáo trở nên sợ đạo Phật rồi bỏ chùa luôn.

ĐỪNG ĐỂ KIÊN NHẪN BỊ HÀM OAN

Ví dụ có người vu cáo: “*Đạo Phật làm cho nhiều quốc gia chấp nhận cảnh nhà tan cửa nát bởi quân xâm lược, vì đạo Phật dạy bất sát và nhẫn nhục*”. Về logic ta thấy rất hợp lý, bất sát có nghĩa là không giết. Kẻ thù khi xâm lấn biên cương bờ cõi, thôn tính dân tộc ta, làm cho biết bao người phải nhà tan cửa nát, sinh ly tử biệt. Nếu ta cứ ngồi yên vì đánh lại sẽ bị phạm giới sát. Nghĩ như thế là giết chết đạo Phật. Bất sát là một nền tảng đạo đức để thiết lập và kêu gọi hòa bình, tôn trọng mạng sống con người, bảo hộ tình thương cho các loài động vật và thực vật, cả hệ sinh thái.

Dĩ nhiên trong tình trạng nước mất nhà tan, người Phật tử phải học phương pháp Xã hội học Phật giáo đó là thuyết tứ ân, trong đó có ân Tổ quốc. Người Phật tử khi mang ơn Tổ quốc thì phải dám hy sinh thân mình để bảo vệ biên cương bờ cõi. Nhưng khi làm công tác cầm súng thì phải cầm và bóp

106 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

cò bằng lòng Từ bi, tuyệt đối đừng để cho phản ứng lòng sân trỗi dậy. Máu và cái chết trên chiến trường, khói súng, đạn, bom... làm cho con người dễ sân. Nếu không khéo, Phật tử cũng bị lòng sân khống chế; khi bị khống chế thì nghiệp sát sanh trong tình huống này rất nặng.

Dù là nghiệp sát sanh ta vẫn phải gieo động cơ tốt cho tha nhân, cộng đồng xã hội, và quốc gia được bình an trong hòa bình đó là nghiệp thiện tốt đẹp. Trong hành động của một người lính nhớ ơn và bảo vệ tổ quốc trở hai quả cùng một lúc là quả sát sanh và quả phước báu. Nhưng quả phước lớn hơn nhiều, nên nó vẫn tốt hơn so với bình thường.

Đạo lý không sát sanh của nhà Phật không dạy người ta chấp nhận sự xâm lược của kẻ khác; tuy nhiên cũng có những tình huống ta cần áp dụng bất bạo động để thương thuyết, thiết lập hòa bình mà không cần đến súng ống và bạo lực. Nhẫn nhục trong đạo Phật phải được hiểu là sự chịu đựng năng lực, bản lĩnh, đại hùng, đại dũng, đại trí để ta tạo sự tiềm năng thành hiện thực, vượt qua được những gian nan thử thách của thời gian, khí hậu, nghịch cảnh, chướng duyên...

Trong tiếng Pali có chữ nhục và khi dịch ra chữ Hán các vị dịch giả Trung Hoa đã dịch là nhẫn nhục, nhưng chỉ nhẫn là đã đủ rồi. Do vì gắn thêm chữ nhục nên người ta hiểu rất tiêu cực: Ai muốn làm gì mình thì làm, người ta cầm dao, súng làm tổn thương mình nói: Tôi đang tu hạnh nhẫn nhục Ba la mật hoặc không phản ứng gì. Làm như thế là tạo điều kiện để một kẻ xấu làm việc xấu điều này chưa hẳn là tốt còn tinh thần tu học của Phật giáo trên cơ sở nhị nguyên thiện và ác thì việc tốt ta làm, việc xấu ta tránh; giữ tâm thanh tịnh trong sáng.

Đối với những nỗi oan ức, ta không cần phải thanh minh

với tâm trạng đau khổ; nhiều người chỉ cần bị hiểu lầm một tí là khổ sở, mất ăn bỏ ngủ; nếu không nói với người này, không chia sẻ với người kia thì không chịu được. Như vậy là đang sống trong sự chấp ngã quá nặng. Dựa trên nhị nguyên thiện ác ta không chấp ngã, vẫn phải nói những điều có và không; vẫn đề mọi người có nghe hay không là chuyện hậu xét.

Đạo lý nhà Phật là không tranh cãi, người ta muốn tranh cãi, tranh luận vì muốn thắng hay sợ thua đối phương, ảnh hưởng của họ mất. Ta đi một cách thản nhiên trong cuộc đời việc nào có nói có, việc nào không nói không còn lại cuộc đời tự đánh giá và bản thân mình dù có bị vu khống, xuyên tạc không vì thế mà tư cách đạo đức của mình bị mất. Hiểu được như vậy thì sự thản nhiên bắt đầu có mặt.

NỖI OAN THỊ KÍNH

Ta thử áp dụng lời dạy này vào câu chuyện Quan Âm Thị Kính, về cuộc đời bất hạnh của Thị Kính, một người phụ nữ thương chồng, mỗi ngày phải làm hai ca để giúp chồng có điều kiện ăn học đỗ đạt, mong một tương lai hạnh phúc về sau. Người vợ đã phải tận tụy, ban đêm thay vì ngủ vẫn phải may vá thêu thùa bên chong đèn để khích lệ chồng như một người mẹ chăm sóc con.

Hôm đó người chồng học mỗi mệt quá đã ngã ngủ trên bàn, vợ đang may vá sẵn tay cầm cây kéo, thấy mặt chồng có một sợi lông giống như lông tài mà lại mọc ngược, nhìn rất vô duyên; Thị Kính muốn cắt đi vì thấy nó xấu. Người chồng trở mình thức giấc tưởng là vợ muốn ám sát cắt cổ mình nên hô lên: “*Vợ tôi giết tôi, vợ tôi giết tôi, cứu tôi với!*” rồi bỏ chạy. Cả gia đình nhà chồng nghĩ rằng Thị Kính muốn giết chồng. Dù đã hết lời giải bày, phân tích cho gia đình chồng: “*Vì thương chồng, ở bên cạnh để chồng có được sự nung đúc*

108 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

ting thần mà học đồ đạt, vì thấy sợi râu mọc ngược nên muốn cắt đi dẫn đến sự hiểu lầm chứ không có ý giết chồng”. Cả chồng và gia đình không ai tin. Ở đây ta thấy sự hời hợt của người chồng tệ đến mức nào!?. Sống với vợ bao nhiêu năm tháng mà không hiểu được tâm lòng của vợ, là một người không đáng làm chồng.

Đây chính là mấu chốt dẫn đến mảnh đời bất hạnh thứ hai làm cho Thị Kính không còn con đường nào khác là phải chọn đi tu. Bản án giết chồng nặng quá! Vào chùa tu trong thời đó, người nữ không được xuất gia để trở thành Tỳ kheo ni cho nên Thị Kính phải giả dạng thành người nam. Thế là Thị Mầu đem lòng thương vì Thị Kính “đẹp trai”. Thương không được thì oán hận, oán không được thì phải trả thù. Thị Mầu ăn ngủ với một gia nhân trong nhà, sợ có con mà không có chồng sẽ bị thiên hạ nguyên rửa nên vu oan cho Thị Kính.

Ra tòa Thị Kính cũng nói “*Tôi không có*” nhưng không dám khai tôi là người nữ vì nói thế sẽ mất cơ hội tu. Cô nói là không có, sự phụ của cô đứng ra bảo lãnh và trình bày trước tòa nhưng tòa vẫn không tin.

Ngày đó không có thử máu, nếu như có thì Thị Kính đâu chết oan; công nghệ khoa học ngày nay làm cho con người hưởng được nhiều phước báu. Trắng đen rõ ràng trong vòng một đến hai tiếng thử nghiệm là biết.

Sự phụ trụ trì mặc dù thương, hiểu được tâm trạng của đệ tử nhưng không thể cứu được vì không có bằng chứng để chứng minh đệ tử của mình vô tội. Sự phụ đã trích một số tiền của Tam bảo và nói với quan tòa: “*Tôi dám cam đoan rằng đệ tử của tôi vô tội*”, tòa nói: “*Nếu ông đóng tiền thì tôi tha tội, chỉ phạt một trăm hèo thôi*”. Vì là người nữ bị đánh như người nam thì không chịu nổi, Thị Kính đã bị bệnh lao.

Dĩ nhiên bản án đó vẫn chưa được giải tỏa, minh oan đó chưa đủ sức thuyết phục; chỉ là đóng tiền cho tòa để được tại ngoại, giống như bây giờ có nhiều người ở tù mà vẫn đi làm, chỉ cần gia đình đóng một trăm ngàn đô, hai trăm ngàn đô ở một số tù không thuộc hình sự là có thể tại ngoại.

Thị Kính là người có lòng tự trọng, không muốn ảnh hưởng đến thanh danh nhà chùa và sư phụ nên Thị Kính rời khỏi chùa ra sống ở vỉa hè của chùa, mỗi ngày đi khát thực về nuôi con nhưng Thị Mầu vẫn chưa buông tha; bà đi mọi nơi nói “*ông này là chồng của tôi mà không có trách nhiệm*” làm cho nhiều người không muốn phát tâm cúng dường cho sư Kính Tâm. Khất thực được bao nhiêu Thị Kính chia cho đứa trẻ ăn trước rồi mình mới ăn; vài tháng sau Thị Kính qua đời vì chứng bệnh lao. Trước khi chết bà để lại một tự truyện kể về thân phận mình và nhờ đó Hòa thượng trụ trì đã minh oan được trước tòa. Dù sao thì chuyện cũng qua rồi và cũng đã có một cái chết.

Ta thấy cái hay của câu chuyện là người Phật tử khi bị oan ức không nên tự ôm lấy, chịu đựng mà phải tìm cách để minh oan. Minh oan không phải để trả thù người vu oan mà để chân lý được hiển bày, cho sự tổn thất được giảm thiểu một cách tối đa. Không may là các bằng chứng tình ngay lý gian nhiều quá nên tòa phải phán quyết rằng Thị Kính (chú tiểu Kính Tâm) là một người gian dâm, và sau khi chết mới giải tỏa được nỗi oan.

Rất nhiều nhân vật trong lịch sử của Việt Nam đã từng bị vu oan như: Nguyễn Trãi phải mất đến 300 năm mới được giải oan sau vụ án “Lệ Chi viên” dù cho ông tự minh oan vẫn không được. Dòng tộc ông dù đã bị tru di tam tộc mà vẫn có người trốn thoát để đến ba trăm năm sau minh oan cho vụ án đó. Nguyễn Trãi là một Phật tử, trong số con cháu của

110 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

Nguyễn Trãi cũng có người là Phật tử. Họ đã làm được điều đó, cho nên là Phật tử ta phải đi theo Phật.

Học theo Phật ta giải thích nhưng đừng để tâm bị khốn đốn, khổ đau mà phải thân nhiên như Thị Kính. Nhờ đó sau này người đời mới nâng tư cách và phẩm hạnh của Thị Kính giống như Bồ tát Quan Thế Âm với tình thương, không trả đũa, không hận thù. Từ đó Thị Kính có hiệu Quan Âm Thị Kính. Là Quan Âm thì không thể có cái chết đau đớn như thế, nhưng do dân gian thương tưởng cho công hạnh của bà hy sinh tất cả vì chồng nhưng cuối cùng lại có hậu quả đau thương. Tu tập miên mật để đạt được đạo quả, mong giải được nỗi hăm oan nhưng lại bị Thị Mầu giáng họa. Nhờ tâm lực, lòng từ bi, sức chịu đựng, làm cho người ta tôn vinh Thị Kính lên thành Quan Âm.

Câu chuyện cho ta thấy: Phải nỗ lực đôi lúc còn chưa thành công hướng hồ gì ta còn quan niệm là nhân ngã chưa xả mà ôm luôn thì sẽ chết biết bao nhiêu người? Có nhiều nỗi oan, nếu ta minh oan được thì nó sẽ làm khai quang con đường Phật sự, khai quang đạo pháp, và khai quang mọi thứ...đôi lúc ta không dám làm.

Có nhiều người nghĩ minh oan là hèn nhát, minh oan là nhân ngã chưa xả. Trong tình huống này giữa Tổ Diệu Hiệp và đức Phật trong kinh tạng Pali và kinh điển Đại thừa ta chọn Phật vẫn hay hơn. Chọn Tổ thì ta chỉ tự nhủ thầm trong lòng, đừng để cho nhân ngã can thiệp vào trong tình huống này để hận thù không nảy sinh và ta không đối chọi lại những kẻ mang đến khổ đau cho ta. Về phương diện xã hội và cộng đồng ta vẫn phải nói những điều đáng nói, nhưng nói xong rồi ta bỏ qua, không để tâm, để ý vào nó, như vậy ta mới thật sự là một Phật tử.

TUYÊN BỐ SỰ THẬT

Trong điều đạo đức thứ tư của người Phật tử đó là không được nói dối, gồm có bốn ý: Thứ nhất là tuyên bố chân lý; thứ hai là nói những lời có văn hóa nghĩa là không nói tục; thứ ba là nói những lời đạo đức, hòa hợp, xây dựng, không ly gián; thứ tư là nói những lời có giá trị, không tán gẫu cho vui hết ngày.

Tuyên bố chân lý có giá trị sự thật. Nghĩa là điều nào không có mình phải nói là không, điều nào có mình phải thừa nhận với một bản lĩnh chịu trách nhiệm trước nhân quả lời mình nói. Ngược lại, nếu mình không có, mọi người nói mà mình im lặng có nghĩa là mình đã vi phạm giới đạo đức thứ tư là nói sai sự thật. Nói sai sự thật về bản thân mình cũng là một vi phạm đạo đức bởi nó dẫn đến sự thương tổn niềm tin cho tha nhân và cộng đồng. Do đó, dựa vào giới luật của nhà Phật dạy ta nên học theo Phật. Cứ nói một cách thân nhiên, như một vị thiền sư dạy cách thân nhiên đó: “*Thế à?!*” rất nhẹ nhàng, không bận tâm nhiều. Đây giống như một câu hỏi có dấu chấm than (!) “*Tôi không có mà quý vị nghĩ như thế à?*” “*thế à?!*” và mỉm cười rũ bỏ hết.

Hành giả Tịnh Độ tông có thể “*Nam mô A Di Đà*” một cách nhẹ nhàng thư thái. Ta vẫn nói để mọi người biết là không có, ai cố chấp người đó vẫn cố tình giữ cái gút về bản thân thì người đó chịu nhân quả. Nhân quả không bao giờ sai, không bao giờ tha ai và nhất là những người vu khống, chà đạp, hãm hại thanh danh của người khác, để giết một con người...

Trong thời đại ngày nay, phương tiện truyền thông đạt mức độ cao nhất như các đài phát thanh, truyền hình, internet... tạo những khoảng cách địa lý không còn là trở ngại thì

112 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

mỗi truyền thông đúng có giá trị phước báu gấp nhiều lần, nhưng khi ta quảng bá các truyền thông sai, vu oan cho người khác thì nghiệp lực đó cũng tăng trưởng gấp trăm lần.

Trong các trò chơi điện tử: Trò bắn súng, giết người tuy là trò chơi mà tâm khởi lên sự hoan hỷ thì khi ta bắn một ngàn lần là ta đang gieo nghiệp xấu một ngàn lần. Ngược lại, nếu ta chơi các trò về nuôi dưỡng lòng từ bi, bảo vệ hòa bình, bảo vệ sinh thái thì lòng từ bi ta cũng tăng trưởng theo đó, bởi vì nghiệp tỷ lệ thuận với tâm và quả cũng tương ứng với tâm. Bởi thế, một kẻ vu oan giáng họa sẽ gieo nghiệp thật xấu ở mức độ rất cao thông qua các phương tiện truyền thông sai lầm. Là Phật tử phải hết sức lưu tâm vấn đề này để ta không bị chao đảo và ngã quỵ như là một nạn nhân trong hai lần sóng đàn của khen và chê, vì hai điều này chính là kẻ thù của hạnh phúc.

Như vậy, khi chúng ta thi ân, giúp đỡ cho cuộc đời thì đừng mong cầu đền đáp để cái tôi của mình không bị chìm đắm trong lời khen và khi ta bị vu oan giáng họa thì cũng đừng để cho cái tôi của mình bị đau khổ cùng cực trong những lời chỉ trích, vu khống và xuyên tạc. Hãy biết vượt lên trên nó, muốn như thế thì ta phải xem thường danh lợi. Hầu như ai cũng sợ bị ảnh hưởng đến danh và lợi, nhất là những người buôn bán hoặc có công việc làm nhiều.

Nền văn hóa tự do của Hoa Kỳ khích lệ cho người trạng thái thoải mái, nơi nào thoải mái mình đến, nơi nào không thoải mái thì không đến là vì ta sợ lời thị phi. Do đó đức Phật dạy phải vượt lên trên lời thị phi mà đi. Ta cứ đi thẳng đến phía trước, còn thị phi như là đá, là cỏ dại bên vệ đường, đừng bận tâm.

VẤN ĐÁP

Trong Luận bảo vương tam muội, có câu: “Oan ức thì không cần biện bạch, vì biện bạch là nhân ngã chưa xả. Nhưng nếu như có người bị tố cáo là giết người mà họ thật sự không giết thì có nên biện bạch không?”

Đó là điều thứ mười trong Mười điều tâm niệm. Chúng tôi xin chia sẻ ngắn. Ta phải biết trong một số tình huống ứng dụng những điều tâm niệm có giá trị nhưng cũng có tình huống thiếu khôn ngoan sẽ đưa đến phản tác dụng. Trong mười điều tâm niệm có điều năm, sáu và bảy ta thấy rằng tất cả đều có giá trị tốt. Riêng với điều tâm niệm thứ mười thì quan niệm của Tổ Diệu Hiệp và đức Phật hoàn toàn khác nhau.

Trong kinh *Trường Bộ* và *Trung Bộ*, đức Phật dạy những câu nói xác định để tự mình oan cho mình trước khi được luật pháp can thiệp. Câu nói đức Phật dạy: “*Cái này không có trong tôi, tôi không phải*”. Trong tình huống nếu không tự xác minh rằng ta không phải là tác giả thì đồng nghĩa rằng ta thừa nhận mình là kẻ tội phạm. Do đó, cần phải tự mình oan. Cách mình oan của Phật tử khác với người thanh minh thanh nga, họ bị cái tội làm cho thất điên bát đảo và chao ngã. Ta biết rất rõ mình không phải là tác giả, nhưng cũng nên giải thích một cách có nghệ thuật. Sau khi làm công việc dính chính, người khác vẫn tiếp tục hiểu sai về mình thì cái gút đó có mặt một chiều. Bản thân mình đã tháo được cái gút đó thì con đường tu tập là chỗ này.

Tương tự như vậy, rất nhiều cặp vợ chồng nếu áp dụng

114 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

điều tâm niệm thứ mười sẽ dễ dàng ly dị. Người vợ, người chồng khi giải thích điều bị hiểu sai, sợ rằng ta chưa xả được nhân ngã hay là hèn nhát, họ ôm sai lầm đó suốt mấy năm trời thậm chí là vài chục năm. Lẽ ra bằng nghệ thuật truyền thông giải thích, ta có thể nói vài ba câu với nhau là đã tháo gỡ được. Cuối cùng, chẳng lợi ích cho ai còn mang hậu quả. Hơn nữa, con em của họ trở thành nạn nhân trực tiếp của sự hiểu sai và ứng dụng sai. Lời của Tổ mang tính cách bao quát về phương tiện, có tình huống hấp dẫn và hay; nhiều tình huống sử dụng sai cũng có tác dụng phụ.

Lời dạy của đức Phật hoàn toàn khác, Ngài dạy ta nhưng không rơi vào tình trạng chấp nhân chấp ngã. Chúng tôi có thể cam đoan rằng trong tất cả các bản kinh từ Pàli cho đến Đại thừa, chưa có lần nào người ta phê bình, chỉ trích vu khống đức Phật mà đức Phật ngồi yên lặng từ đầu đến cuối. Ngài chỉ im lặng trong thân nhiên, sau khi người ta ngưng sự chống đối, chửi bới Ngài mới nói rằng: *“Cái này không có trong chúng tôi, tôi không phải”*. Có khi Ngài sử dụng những hình ảnh rất nhẹ nhàng mang tính triết lý để giúp họ hiểu rằng làm vậy là sai.

Trong kinh 42 *Chương*, diễn tả khi lâm vào tình cảnh bị phỉ báng, đức Phật chỉ nói đơn giản: *“Rất tiếc Tôi không có chỗ để nhận quà, xin anh hãy mang về nhà”*. Ngài xem điều chỉ trích, vu khống là quà tặng, đức Phật không chấp nhận rằng tôi là nạn nhân và người khác đáp trả tạo ra tính cách nạn nhân đối với mình. Mặt khác, đức Phật cũng xác định cho những người có mặt ở đó biết rằng Ngài không phải là người có nhân cách bị vu khống bởi người xấu miệng xấu mồm nào đó.

Trong năm điều đạo đức, điều thứ tư liên hệ đến cái miệng; có tất cả bốn phương diện: Thứ nhất quan trọng hơn hết là

nói sự thật. Nếu mình không có thì nói không, im lặng hoặc nhận mình có là nói sai sự thật; vừa bị người ta hiểu lầm, lại rắc rối về luật pháp và bị phạm giới. Thứ hai là nói chân lý bằng lời tình thương để người nghe dễ dàng tiếp nhận. Thứ ba là nói lời văn hóa, không tục tĩu chửi bới, nguyên rủa. Thứ tư là không nói những điều vô ích. Có những điều chân lý nói ra không giúp ích cho ai nên ta cứ im lặng trong thiền định để tự chuyển hóa.

Như vậy, bốn phương diện truyền thông cho người Phật tử hành trì, ta thấy rằng mình không nên im lặng. Dĩ nhiên, nghệ thuật nói như thế nào để cho người vu khống không bị sốc, từ đó cảm phục mà hồi đầu thì rất thành công. Nhưng nếu tìm cách ta vẫn có thể làm được. Do đó, trong các mối quan hệ, nếu có sự lục đục, lẩn tránh, phải xác định là ta không có, nếu mình không phải là tác giả để người khác không hiểu lầm. Nếu người vẫn cố tình hiểu lầm thì cái gút đó là một chiều và mình không bị vướng vô cái gút này. Ta vẫn thông dong và vô ngã.

Xin thầy giải đáp về ý nghĩa tình thương của đức Phật Thích Ca cũng như đức Phật A Di Đà và Quan Thế Âm đối với con người như thế nào, tức là Phật thương người như thế nào, và tâm thương giữa người với người?

Trong kinh có một ví dụ: Chư Phật thương chúng sinh hơn là người mẹ hiền thương con ruột. Mẹ hiền thương con ruột thì đồng nghĩa là mẹ hiền không thương con người khác. Như vậy tình thương đó có đối đãi, có điều kiện. Con ruột của mình, chánh dòng thì mới thương. Trong bài ca có đoạn “*Cha thương con vì con giống mẹ. Mẹ thương con vì con giống cha. Cả nhà ta cùng yêu thương nhau*”. Nếu như đứa con đó mà giống người hàng xóm là sẽ có chuyện!

116 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

Vì ta nghĩ rằng nó là hoa trái của tình yêu, là giọt máu do ta tạo ra, ta có trách nhiệm và luật pháp cho ta có trách nhiệm đó. Nhưng tình thương của cha mẹ dành cho con luôn luôn là tình thương có điều kiện. Đứa con nào ngoan ngoãn thì cha mẹ thương cách khác. Đứa nào không ngoan ngoãn, nghịch thì cha mẹ thương cách khác, mặc dù tình thương của cha mẹ là lai láng, hiếm khi nào có cha mẹ từ bỏ con; nhưng vẫn có vài trường hợp xảy ra trong cuộc đời. Hiếm khi nào làm cho con khổ đau; nhưng có những tình huống cha mẹ bỏ con lẫn lóc ở ngoài sọt rác để đưa vào trong cô nhi viện không phải là ít. Tình thương đó là tình thương tương đối. Nên ta cần phải vun đắp tình thương tương đối này bằng một tình thương tốt đẹp, có ý nghĩa, có tương lai cho đứa con.

Tình thương của đức Phật A Di Đà, đức Phật Thích Ca và Quan Thế Âm là tình thương không có điều kiện; bởi vì nó được gọi là từ bi. Từ bi khác với tình thương ở chỗ: Tình thương chỉ đề lo lắng, chăm sóc, tính kết quả của niềm an vui hạnh phúc có hay không không quan trọng. Còn lòng từ bi phải có hai tiêu chí là mang lại niềm vui, nhổ đi nỗi khổ; niềm vui Phật dạy không phải là khoái lạc giác quan.

Ví dụ, đứa con yêu cầu mẹ cho tiền ăn sô cô la, mẹ biết rằng hàng tiền vệ của nó bị rụng hết rồi nên không cho; vì ăn như vậy sẽ hại sức khỏe. Trong tình huống đó đứa con sẽ không vui, không có nghĩa là mẹ không có lòng thương, bởi vì mẹ không muốn cho con bị sún răng. Con thích chơi game điện tử, muốn trở thành game thủ quốc tế, nó xin cha mẹ mua máy vi tính, và nó muốn chơi như vậy, là mùa hè, tám tiếng và mùa đi học là bốn tiếng. Cha mẹ không đáp ứng, chỉ khi nào nghỉ ngơi thì dẫn con đi chơi nhà người bạn và chỉ cho chơi một tiếng đồng hồ. Như vậy là con cau có và không đồng tình. Sự không hoan hỷ đó không thể gọi là không có

lòng từ bi; giá trị của tình thương mang lòng từ bi là niềm vui tốt, niềm vui tích cực, đạo đức, văn hóa, niềm vui đi lên, mang tính cách giáo dục, chứ không phải niềm vui đi xuống.

Nếu chúng ta là con thảo, cháu hiền, mẹ của mình bảy chục tuổi, cô đơn ở nhà không có gì làm; mẹ nói con ơi, hôm nay ra video plaza mua cho mẹ mấy bộ phim chương kiểm hiệp Hồng Kông hay là phim tình cảm, xã hội gia đình của Triều Tiên thì bà sẽ ngồi luyện phim tám giờ tới mười giờ một ngày. Kết quả là bị tiểu đường, tăng xông máu, tâm không phát triển, tuệ giác ngày càng suy bại, và bệnh tật, rất nhiều chứng duyên cũng theo đó mà phát sinh. Như vậy ta có thể mang niềm vui giác quan cho mẹ già bớt cô đơn nhưng đã đánh mất hạnh phúc của bà.

Giả sử bà có nhu cầu, ta có tình mua những phim truyện Phật giáo: Bồ Đề Đạt Ma, Lục Tổ Huệ Năng, hay Xuân Hạ Thu Đông có tính giáo dục cao, có minh lý và triết lý của đạo Phật, có tính cách giải quyết vấn đề theo nhân quả, những điều để người ta suy tư sau khi xem bộ phim xong; còn có thể đọng lại trong tâm nhiều giá trị sâu sắc khác. Như vậy, khi cha mẹ ghiền phim kiểm hiệp, mình cho coi phim Phật thì coi chừng một tiếng là chán; nhưng những giá trị tâm linh đó sẽ không mất đi mà còn gieo vào chủng tử hạt giống bồ đề. Như vậy cách thức này không được xem là không có và tổn thương lòng từ bi mà được xem là từ bi có hiệu quả bởi vì nhỏ lên được nỗi đau.

Niềm cô đơn của người già trong ngôi nhà quá lớn, không có con cháu thăm nuôi, vỗ về nên cảm thấy buồn chán. Chúng ta nên tìm những việc nhẹ nhàng để cha mẹ già làm. Thí dụ như để tượng Phật hơi bụi rồi nói: Mẹ ơi, cha ơi giúp con lau bàn Phật và tượng Phật, con bận quá! Mặc dù

118 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

không dơ nhưng cha mẹ làm việc đó vẫn có phước báu nhờ lòng tôn kính Phật.

Tạo điều kiện cho cha mẹ ra ngoài vườn hái hoa vào cúng Phật để bớt cô đơn. Có việc làm thì sự cô đơn sẽ mất đi. Như vậy ta tìm phương tiện để giúp cha mẹ, nhờ đó cha mẹ có được bình an lại thêm phước báu. Điều đó được gọi là gieo hạt giống từ bi.

Tình thương của đức Phật Thích Ca là như thế, Ngài không bao giờ sợ đệ tử đi theo thầy khác. Điển hình như trong kinh *A Di Đà*, đức Phật Thích Ca đã giới thiệu, và diễn tả về cảnh giới của đức Phật A Di Đà rất vi diệu, và nói pháp môn Tịnh độ để gợi hứng học trò của Ngài cho đức Phật A Di Đà; nếu ai có nguyện vọng sinh về Tây phương sau khi qua đời.

Ta thấy rất nhiều trường hợp thầy kỵ với thầy. Thầy không muốn cho đệ tử của mình đi chùa khác, theo thầy khác, vì đi rồi mất luôn sao. Phật Thích Ca thì không sợ. Nếu Phật A Di Đà lo lắng, chăm sóc giùm đệ tử thì Ngài khỏe để lo độ người khác. Đó chính là tâm dung thông. Nên ta không cảm thấy việc giới thiệu là mất, ai có tinh thần như thế, đệ tử chẳng những không mất, ngược lại đi đâu cũng trở về như lá rụng về cội.

Giống như thả con chim bồ câu đi vào buổi sáng, buổi chiều nó không chỉ bay về một con mà nhiều con, nếu cái lồng đó có thực phẩm, có màu sắc đẹp.

Như vậy bản chất của vị thầy, ở đây là Phật Thích Ca rất từ bi, tuệ giác của Ngài vô lượng, dạy rất nhiều pháp môn nhưng nếu đệ tử của Ngài muốn một pháp môn khác, Ngài vẫn giới thiệu. Phật A Di Đà có pháp môn Tịnh Độ. Phật Dược Sư ở phương Đông có pháp môn Dược Sư. Phật Đại Nhật Như Lai có pháp môn Mật tông. Ai theo pháp môn nào cũng được, miễn là đi theo Phật là tốt, còn đi theo Chúa là mê tín dị đoan.

Ta thấy rõ lòng từ bi đó không có giới hạn. Đức Phật A Di Đà cũng có phát nguyện nhưng có những lời phát nguyện khi còn là Pháp Tạng Tỳ kheo qua bản kinh *Quán Vô Lượng Thọ* mang tính khích lệ và khuyến tấn hơn là mô tả về một hiện thực. Khi đức Phật A Di Đà thành Phật được giới thiệu trong kinh *A Di Đà* và kinh *Niệm Phật Ba La Mật* thì toàn bộ pháp môn hành trì của Tịnh Độ tông là tự lực, tự lập, nhân quả, chuyển hóa, tự tu chứ không có tha lực. Vì vậy, lòng từ bi của đức Phật A Di Đà cũng không hề khác với lòng từ bi của đức Phật Thích Ca.

Bồ tát Quan Thế Âm tu hạnh từ bi qua hai phương diện: Thứ nhất là hiển tạng thái độ không sợ hãi cho cuộc đời nên ngài còn có danh xưng là Thí Vô Úy Giả, tức là người mang niềm vui không sợ hãi đến cho tha nhân. Trong xã hội phương Tây, đề cao đến tự do, trên thực tế là để phục vụ cho cái tôi và sự riêng tư của cái tôi. Con người có cảm giác rất thoải mái, hạnh phúc trong nền tảng của tự do, nhưng nhiều người ở trong tự do như thế vẫn không dám hưởng quyền tự do.

Mỗi khi có phương tiện truyền thông chửi một vị Hòa thượng nào thì họ sợ và không dám đi theo, vì họ không dám tự do!?. Nếu đã được tự do thì cứ đến. Quý ngài dạy đúng thì mình theo, dạy sai thì mình không học. Hòa thượng có được gắn trên đầu nón cối hay nón sắt cũng kệ, đức Phật dạy trong kinh *Bốn Mươi Hai Chương* thái độ không nhận quà. Có nghĩa là xem lời phê bình, chỉ trích của người khác như một tặng phẩm. Đã là tặng phẩm thì nhận hay không là tùy mình; dù gì họ cũng đã có lòng đem đến tặng. Ta thấy không có nhu cầu, không có chỗ để thì trả lại cho chủ nhân. Cũng như phun nước miếng lên trời, nước miếng rớt ngược vào mặt. “*Ngậm máu phun người thì miệng mình dơ trước*”, đó là triết lý rất sâu xa để mình không hận, không thù, không trả đũa, không

120 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

ghét, không buồn phiền người cố tình hại mình thông qua các phương tiện truyền thông. Đây cũng là phương pháp hóa độ rất đặc biệt của đức Phật Thích Ca và Bồ tát Quan Thế Âm. Các Ngài dạy năng lực quán chiếu để mình không sợ hãi, nhờ hiển tạng sự không sợ hãi, người ta sống rất bình an, hưởng được tự do trong thực tại.

Phương pháp thứ hai ngài Quán Thế Âm sử dụng đó là tuệ giác và từ bi phải song hành. Ngài Thiên Thủ Thiên Nhân (ngàn tay ngàn mắt) là hiện thân của Bồ tát Quan Thế Âm. Mỗi một bàn tay là một hành động. Trong mỗi bàn tay có con mắt. Con mắt là đạo diễn để dẫn đường cho hành động; bởi vì có rất nhiều người có tình thương nhưng thể hiện không đúng cách. Bồ tát Quan Thế Âm dạy là thể hiện tình thương phải có tuệ giác dẫn đầu. Nơi nào có tuệ giác nơi đó có tình thương chân chính. Nơi nào có tình thương chân chính thì nơi đó tuệ giác phát sinh. Hai phạm trù này không tách rời nhau.

Mỗi người chỉ có hai bàn tay để làm Phật sự, vậy mà có nhiều người còn muốn đốt ngón tay. Thế là trở thành người làm biếng. Hai tay làm không đủ, nên các vị Bồ tát phát nguyện trở thành mười tám cánh tay như ngài Chuẩn Đề. Làm thành chín người chưa đủ, các ngài còn muốn nâng thành năm trăm người; năm trăm là con số biểu tượng triết lý của Phật giáo chỉ cho số nhiều. Nghĩa là các Phật sự phải nối kết năm trăm người thành một ngàn bàn tay, thành vô số người để Phật sự được liên minh, để niềm vui, hạnh phúc, giá trị đó được tăng trưởng, mở rộng luôn được lưu truyền.

Làm riêng một mình không phải là tinh thần của Phật dạy, chúng ta phải làm tập thể; nương vào hình tượng một ngàn cánh tay nhưng không cánh tay nào sử dụng pháp khí giống nhau, mỗi tay có một pháp cụ riêng, do đó không giẫm lên chức năng của nhau. Không giành giật quyền hạn của

nhau mà các bàn tay đó đều hỗ trợ cho thân tuệ giác Quan Thế Âm hoàn thành công tác Phật sự độ sinh.

Các giáo hội nếu có đi đúng đường Phật pháp thì phải xem rằng mình chính là một bàn tay của ngài Thiên Thủ Thiên Nhân. Bàn tay này đừng lấy pháp khí chống lại các bàn tay kia mà phải hỗ trợ lẫn nhau. Nếu ta có sở trường về pháp môn A trên cơ chế hành chính của giáo hội B thì ta đi theo pháp môn A đó và tuyên dương giáo hội B. Đừng phủ định các giáo hội khác, bởi vì sự phủ định sẽ làm chúng ta trở thành những kẻ đối lập, đánh mất lòng từ bi chấp nhận sự đa dạng phong phú của đạo Phật hay là của Quan Thế Âm.

Học theo lòng từ bi thì những gì chưa có ta cố gắng học hỏi và tham khảo từ người khác; những cái hay của người khác ta phải thừa nhận. Đi theo các đảng phái, cái xấu của họ một ta nói thành mười; cái hay của họ một trăm ta nói còn lại một thôi. Cuối cùng ta trở thành người cực đoan và không thừa nhận như thị đang là, đã là và sẽ là. Lòng từ bi này cũng không khác gì đức Phật Thích Ca hay đức Phật A Di Đà đã dạy.

Tất cả các hành giả Phật giáo dù mới sơ phát tâm, hay đã phát tâm lâu năm, dù có kinh nghiệm nhiều hay là tập tễnh mới vào đạo, nếu đi đúng theo hạt giống từ bi thì ta, Phật, và chúng sinh, tam vô sai biệt. Đây là điều các Tổ đã dạy.

Việt Nam có hai Giáo hội Phật giáo, hai Giáo hội này chống đối nhau kịch liệt. Thưa thầy, chiếu theo tinh thần lục hòa của nhà Phật, các thầy có thể ngồi lại với nhau để hòa giải và tìm một hướng đi chung không? Phật tử chúng con rất đau lòng khi thấy các thầy chia rẽ, và như vậy làm giảm uy tín của đạo Phật?

Chúng tôi rất lấy làm cảm kích với câu hỏi được đặt ra như là sự quan tâm đối với tương lai của Phật giáo Việt Nam.

122 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

Trước nhất phải xác định rõ là tông chỉ của đạo Phật mô tả về bản chất của Tăng đoàn là hòa hợp chúng; trong bài Tam tự quy y ở phần cuối “*Thống lý đại chúng, nhất thiết vô ngại*”. Thống lý là xuyên suốt. Đại chúng là nhiều giáo hội, nhiều tông môn, nhiều thành phần, nhiều người khác nhau và kết quả là không có bất kỳ chướng ngại, trở ngại nào. Làm được như thế thì bản chất của Tăng đoàn mới được phát huy và ta mới xem đó là viên ngọc quý.

Hiện nay Việt Nam có hai Giáo hội. Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất (GHPGVNTN) được thành lập năm 1964, như là kết quả tất yếu của vận động thống nhất sau việc đấu tranh thành công đối với chính quyền Ngô Đình Diệm. GHPGVN được thành lập vào năm 1981. Đứng từ hải ngoại, ta có cảm giác rằng hai Giáo hội đang chống đối lẫn nhau kịch liệt. Nhưng hầu như những thành phần trong nước không hề có ý kiến phân biệt như vậy.

Đây là đại phước báu của Phật giáo Việt Nam. Nếu tất cả trong số bốn mươi lăm ngàn Tăng Ni có mặt tại Việt Nam chống lại GHPGVNTN như một số người suy diễn, thì đạo Phật sẽ đi về đâu? Đạo Phật sẽ trở thành một địa ngục trần gian. Rất may họ đều ần nhẫn, không dính chính, không chống, cứ thâm lặng đi trên con đường hoằng pháp, giáo dục, từ thiện để đưa đạo Phật đi vào trong cuộc đời với một nghịch cảnh mà đạo Phật đã có mặt ở Việt Nam trong mấy chục năm trở lại đây.

Trong bài thuyết trình về bốn thách đố đối với PGVN, có nêu ra thách đố thứ nhất là thách đố ý thức tư tưởng. Để được tồn tại và không mất đi thì rất khó. Tồn tại thế nào để mang an vui cho Phật tử lại càng khó. Tồn tại thế nào để trong Tăng đoàn vẫn được hòa hợp mà không bị nát ra thành từng mảnh vụn như ở hải ngoại tại Hoa Kỳ và nhiều quốc gia khác lại càng khó hơn.

Trở về truyền thống tâm linh của Phật giáo là pháp môn hành trì. Đừng quá đặt nặng tầm quan trọng của Phật giáo vào các giáo hội, vì giáo hội được thành lập do con người tạo ra. Khi thành lập cơ chế hành chánh cho giáo hội, một mặt có cái tốt nêu tông chỉ của giáo hội đúng theo lời Phật dạy trong các pháp môn, thì con đường hành trì sẽ được nhất quán trên toàn quốc, hay toàn thế giới. Nếu tông chỉ, hay các giáo chỉ, sắc lệnh, giới lệnh đưa ra từ các giáo hội mà ngược lại tông chỉ pháp môn của đức Phật thì toàn là sùng ổng, tang tóc, hận thù, phiền não, nghiệp chướng. Do vậy bản chất cơ chế của giáo hội luôn cho một yếu tố thể tục hóa về phương diện hành chánh. Khi thể tục hóa này có mặt, nếu không khéo sẽ có trường hợp buôn thần, bán thánh như Va-ti-căng đã từng diễn ra mấy nghìn năm trước.

Chính vì thấy rõ điều này, nên trước khi đức Phật nhập Niết bàn, đệ tử của Ngài đã hỏi ai sẽ kế Ngài để lãnh đạo Tăng đoàn; lời giáo huấn của đức Phật là lấy giới luật làm thầy, lấy giáo pháp làm thầy chớ không cất cử một người nào lãnh đạo Tăng đoàn. Hiện nay, bất cứ giáo hội nào ta thấy không có Tăng thống thì cũng có Pháp chủ. Đó cũng có phần hay, nhưng ngược lại có nhiều giáo chỉ, sắc lệnh của các giáo hội chẳng đi đâu vào đâu, chẳng đúng vào pháp môn của đức Phật, nên rất nhiều Phật tử phải khổ đau bởi những giáo chỉ, sắc chỉ đó.

Trong điều tâm niệm: “*Nghiên cứu tâm tánh đừng cầu không khúc mắc*” thì ta phải đặt lại tất cả các giáo chỉ, giáo luật, sắc chỉ, sắc luật hiện chương của giáo hội xem có phù hợp với lời Phật dạy hay không, nếu phù hợp thì ta hành trì; không phù hợp thì lẳng lặng làm thỉnh không theo. Ta cũng không cần phải chống đối vì mỗi người làm sai đều phải chịu trách nhiệm, hậu quả của mình trước những quy luật vận

124 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

hành tự nhiên của vạn vật. Do đó, ta không cần phải bận tâm chống đối hay ủng hộ. Cứ đi theo Pháp môn hành trì của đức Phật thì có được an vui, hạnh phúc, bình an, giáo hội nào đi sai sẽ chịu về nhân quả.

Giữa Phật và giáo hội ta nên chọn Phật bởi vì Phật là người đã trút sạch phiền não tham, sân, si. Ngài không bao giờ sai. Tuệ giác của Ngài là siêu việt, vượt thời gian không có giới hạn. Giáo hội dựng lên các giáo luật để phù hợp với môi trường, hoàn cảnh lịch sử, nên có cái đúng, cái sai. Ta không đại gì bỏ cái đúng mà đi theo cái sai. Giữa hành chánh của giáo hội, và pháp môn của Phật ta nên chọn pháp môn. Sẽ có một tương lai rất gần, đạo Phật Việt Nam sẽ đi vào con đường pháp môn hoặc là Thiền, Tịnh, Mật.

Trong các pháp môn đều có phương diện hành chính để vận hành, hướng dẫn, xây dựng tâm linh, và cơ cấu hành chính của giáo hội rưng rọt; bởi vì có một cơ chế hành chính là có biết bao sự rắc rối. Giáo hội nào, cơ chế hành chính nào dù có vận hành cách mấy, vẫn có những cực đoan và điểm bất toàn. Còn cơ chế của Pháp môn ta thấy ứng hợp với phần lớn căn cơ, không tranh chấp, quyền lợi, đấu tố mà chỉ toàn là sự hành trì. Con đường tâm linh mới chính là giải pháp cho PGVN ở hiện tại và tương lai.

Con số 0,0% của giáo hội trong nước bất đồng với GHP-GVNTN là lên tiếng mang tính cách cá nhân chứ không thuộc về quan điểm của giáo hội trong nước, điều đó vô cùng hay. Ở hải ngoại, ta thấy những vị có chủ trương trung lập, trung hòa theo giáo chỉ số chín đã bị loại ra khỏi GHPGVNTN vì đã vu cáo những Tăng, Ni chân chính. Họ đang phải suy nghĩ lại phương cách làm đạo và chủ trương của GHTN. Hầu như những người theo thống nhất cực đoan, toàn là những

người vu cáo, chụp mũ hầu như là gần năm chục ngàn Tăng, Ni trong nước, trong đó có rất nhiều Tăng, Ni tu hành chân chính là cộng sản, thì những vị vu cáo phải chịu trách nhiệm trước nhân quả. “*Đừng quơ đũa cả nắm*” là câu nói trong dân gian ảnh hưởng tuệ giác của nhà Phật. Năm mươi mấy ngàn Tăng Ni chỉ một đường theo Phật mà gán ghép họ theo này theo nọ là một sai lầm về phép luận. Xét về nhân quả, nói xuyên tạc như thế sẽ gây ra hậu quả nặng nề.

Chúng tôi cũng rất mong những giáo hội, bất kỳ là giáo hội nào, đi theo con đường tâm linh nào, nếu chưa đủ dữ liệu thì đừng vội vàng gán, kết tội người khác. Làm như thế sau này hối hận cũng muộn màng. Cứ đi theo con đường tâm linh, điều gì đúng theo chân lý, ta tuyên bố. Điều gì tuyên bố đúng thì tốt, tuyên bố không có lợi ta nên yên lặng. Yên lặng không đồng nghĩa với hèn nhát. Nếu hiểu đồng nghĩa với hèn nhát thì đức Phật phải là hèn nhát số một. Bởi vì Ngài dạy ta yên lặng trong thiền định. Ngài chẳng những không hèn nhát mà còn có bản lĩnh về tuệ giác để nhìn xa, thấy rộng, chuyển hóa phiền não trở thành con người minh triết; không vướng bận trong khen chê, để ta có cuộc đời thông dong, và trung lập.

Đây chính là con đường tâm linh mà ba đời đức Phật hiện tại, quá khứ và vị lai đã đi qua, đang đi qua và sẽ đi qua. Là những người tu sĩ Phật giáo, nên đi theo con đường trung lập, đừng để chính trị làm cho chúng ta thất điên bát đảo; vì điều đó sẽ chịu nhiều chi phối của quy luật thời gian. Chính thể nào dù họ có cho là đỉnh cao của hiện đại hay là vĩnh viễn với thời đại đi nữa cũng vô thường tan biến, chân lý là siêu việt thời gian. Rất mong các nhà cầm cân, nảy mực của các giáo hội ý thức rõ về lời dạy bất hủ của đức Phật, để không hướng dẫn Tăng, Ni, Phật tử vào con đường bế tắc.

126 • MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

Việc trở về với pháp môn sẽ làm cho hòa khí của các giáo hội không thương tổn lẫn nhau. Nếu không đạt được mức tối đa như Hoa Kỳ sẽ làm cho Phật giáo chia thành nhiều mảnh vụn. Ta thử đặt vấn đề rằng đạo Phật Việt Nam mấy chục năm với nhiều tông môn khác phái, với nhiều giáo hội khác nhau, ta đã làm gì cho Phật giáo ngoài việc đấu tố và chụp mũ lẫn nhau trên báo đài, các phương tiện truyền thông, Internet và trên các diễn đàn, hầu như toàn là sự đổ nát. Do đó phải trở về pháp môn hành trì.

Cứ đi theo con đường hành thiền nếu ta thích thiền. Đi con đường của Tịnh độ nếu ta thích Tịnh độ. Ta đi con đường của Mật tông nếu ta thích Mật tông thì quần chúng sẽ đến với ta ngày càng nhiều. Phật tử đang thiếu là tâm linh, là an vui, là giải thoát, chứ họ không thiếu chính trị. Họ quá dư thừa, quá chán nản mệt mỏi mới tìm đến đạo Phật; khi vào chùa lại bị các thầy truyền nạp chính trị, chống bên này, ủng hộ bên kia, cuối cùng họ sẽ bỏ chùa, Phật tử là những người chịu thiệt thòi nhiều nhất.

MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

Thích Nhật Từ

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: Quỳnh Trang – Thế Vinh
Sửa bản in: Quảng Tâm
Bìa & Trình bày: Ngọc Ánh

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
A2 - 261 Thụy Khuê - Tây Hồ - Hà Nội
ĐT: 08044806 - Fax: 08043538

In lần thứ nhất 1.000 quyển, khổ 14x20 cm, tại Xí nghiệp In Fahasa, 774 Trường Chinh, P.15, Quận Tân Bình, TP.HCM.
Giấy phép xuất bản số: 368-2012/CXB/13-10/HĐ. Cấp ngày 06 tháng 04 năm 2012. In xong và nộp lưu chiểu tháng 06 năm 2012.

